



Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

EMC 5 A – Memoria

© Moritz, Woodward, Arzola & Barrignón, 12|21

www.uke.de/mct

El uso de imágenes en éste módulo ha sido posible con el cordial permiso de los propietarios de derecho de autor/imágenes, y los artistas originales. Para más detalles (artista, título), por favor referirse a la última diapositiva.



Memoria

- Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.



Memoria

- Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.

Ejemplo: aproximadamente el 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden ser recordados activamente.



Memoria

- Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.

Ejemplo: aproximadamente el 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden ser recordados activamente.

- Ventaja: ???
- Desventaja: ???



Memoria

- Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.

Ejemplo: aproximadamente el 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden ser recordados activamente.

- **Ventaja:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información inútil. Sobre todo se pierde información irrelevante, pero ...
- **Desventaja:** ???



Memoria

- Nuestra capacidad de memorizar información es limitada.

Ejemplo: aproximadamente el 40% de los detalles de una historia que hemos escuchado hace media hora no pueden ser recordados activamente.

- **Ventaja:** Nuestro cerebro no se sobrecarga con información inútil. Sobre todo se pierde información irrelevante, pero ...
- **Desventaja:**...también desaparecerán muchos recuerdos importantes (nombres, los recuerdos de días festivos, los conocimientos adquiridos en la escuela ...)



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

???



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- Repetición, ensayo del material y comprensión.



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- Repetición, ensayo del material y comprensión.
- Con cuestiones abstractas: tratar de simplificar o hacer rimas de asociación (reglas mnemotécnicas).



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- Repetición, ensayo del material y comprensión.
- Con cuestiones abstractas: tratar de simplificar o hacer rimas de asociación (reglas mnemotécnicas).
- Combinar lo nuevo con los conocimientos existentes.



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- Repetición, ensayo del material y comprensión.
- Con cuestiones abstractas: tratar de simplificar o hacer rimas de asociación (reglas mnemotécnicas).
- Combinar lo nuevo con los conocimientos existentes.
- Evitar estudiar algo demasiado largo.



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- Repetición, ensayo del material y comprensión.
- Con cuestiones abstractas: tratar de simplificar o hacer rimas de asociación (reglas mnemotécnicas).
- Combinar lo nuevo con los conocimientos existentes.
- Evitar estudiar algo demasiado largo.
- Reducir o eliminar el consumo de alcohol.



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- Repetición, ensayo del material y comprensión.
- Con cuestiones abstractas: tratar de simplificar o hacer rimas de asociación (reglas mnemotécnicas).
- Combinar lo nuevo con los conocimientos existentes.
- Evitar estudiar algo demasiado largo.
- Reducir o eliminar el consumo de alcohol.
- Ir a la cama después de estudiar (así no hay más distracción).



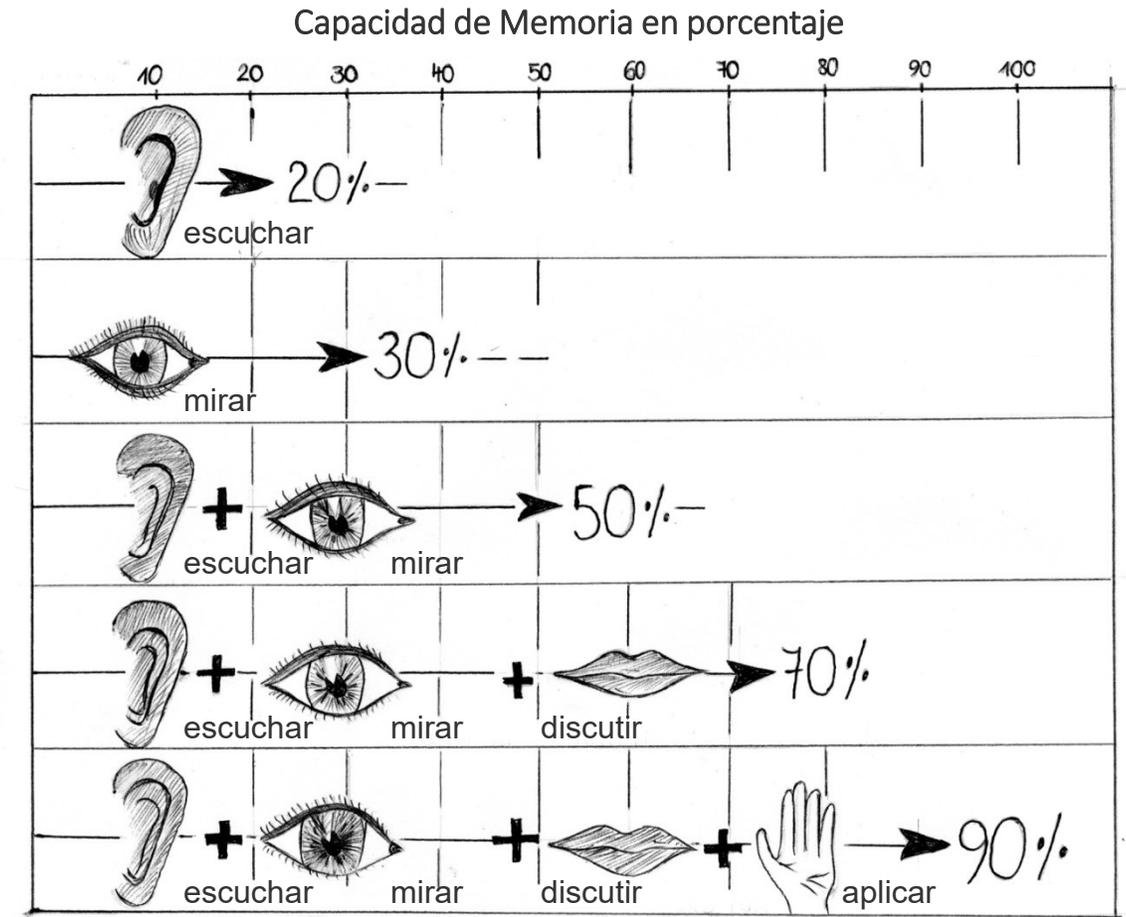
¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

- **Repetición, ensayo** del material y **comprensión**.
- Con cuestiones abstractas: tratar de simplificar o hacer rimas de asociación (reglas mnemotécnicas).
- Combinar lo nuevo con los conocimientos existentes.
- Evitar estudiar algo demasiado largo.
- Reducir o eliminar el consumo de alcohol.
- Ir a la cama después de estudiar (así no hay más distracción).
- Involucrar todos los sentidos en el aprendizaje (por ejemplo, escuchar, ver y escribir las cosas).



¿Cómo puedo memorizar mejor las cosas?

¡Cuanto más sentidos utilice para aprender, mejor será su habilidad para recordar!





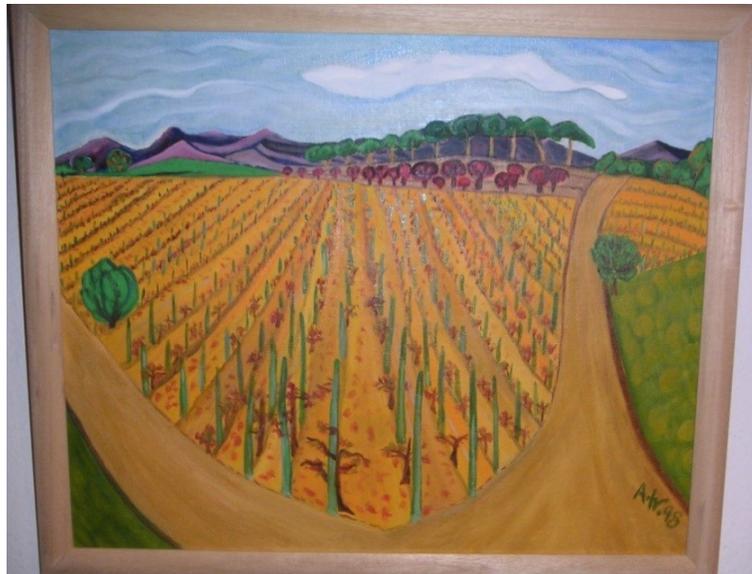
¿Percibimos y recordamos de la misma manera?



Por ejemplo: Estos tres artistas pintan el mismo paisaje español...



Por favor, observen las diferencias en color y tamaño en cada cuadro. ¿Hay aspectos que hayan sido pintados de manera diferente u omitidos?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



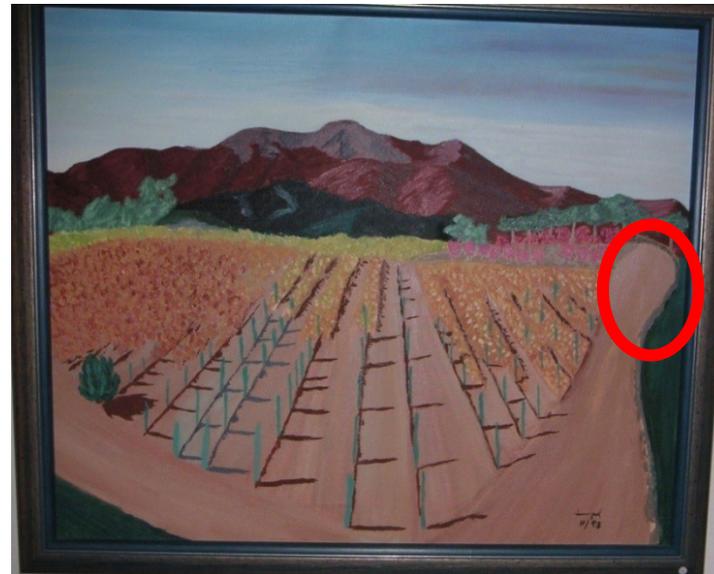
Helmut Schack



¡Cada persona percibe las cosas de manera diferente! Así como en estos tres cuadros: ¡Un mismo paisaje ha sido pintado con diferentes formas!



Andreas Weißgerber: En este cuadro, las colinas son más pequeñas que en los otros dos.



Bernd Hampel: El color del paisaje es diferente. El árbol de la derecha ha sido omitido. (círculo rojo).



Helmut Schack: En este cuadro se han mostrado diferentes parcelas de terreno que se extienden hasta el horizonte. El paisaje es mucho más colorido. En contraste con los otros cuadros, los árboles aparecen frente al horizonte (sin las colinas detrás).



Conjunto de Tareas 1

- A continuación mostraremos unas escenas complejas (por ejemplo, la playa, la estación de tren).



Conjunto de Tareas 1

- A continuación mostraremos unas escenas complejas (por ejemplo, la playa, la estación de tren).
- Luego se les pedirá que recuerden lo que han visto en la imagen y se les preguntará por su seguridad en su decisión.



Conjunto de Tareas 1

- A continuación mostraremos unas escenas complejas (por ejemplo, la playa, la estación de tren).
- Luego se les pedirá que recuerden lo que han visto en la imagen y se les preguntará por su seguridad en su decisión.
- ¡Trate de recordar todos los detalles posibles!





En la Playa

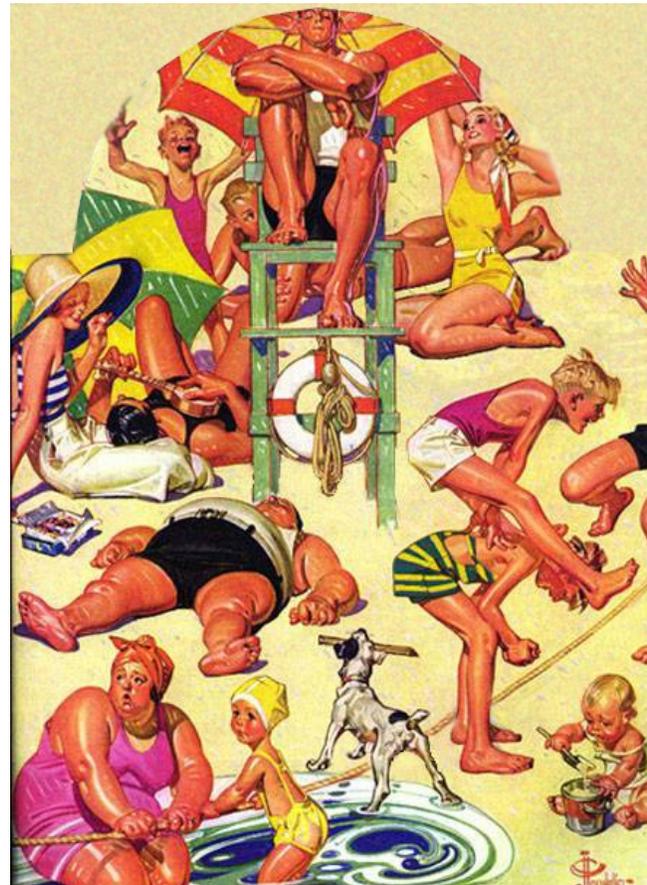
¿Qué ha visto usted? ¿Cómo está de seguro?

- Sombrilla
- Salvavidas
- Perro
- Pelota
- Bañista
- Agua
- Sombrero
- Toalla



En la Playa

- Sombrilla
- Salvavidas
- Perro
- Pelota
- Bañista
- Agua
- Sombrero
- Toalla



■ = no aparece en la imagen





Estación de Tren

¿Qué ha visto usted? ¿Cómo está de seguro?

- Raíles
- Vagones
- Locomotora
- Estación
- Horario
- Señal de ferrocarril
- Banco



Estación de Tren

- Raíles
- Vagones
- Locomotora
- Estación
- Horario
- Señal de ferrocarril
- Banco



■ = no aparece en la imagen



Falsos Recuerdos

- ¡No todo lo que recordamos ha sucedido realmente!



Falsos Recuerdos

- ¡No todo lo que recordamos ha sucedido realmente!
- Nuestro cerebro reemplaza y agrega la información que falta por medio de eventos previos relacionados (por ejemplo, típica escena de la playa de vacaciones). Algunos objetos son añadidos por “lógica” (en el ejemplo: pelota, toalla)!



Falsos Recuerdos

- ¡No todo lo que recordamos ha sucedido realmente!
- Nuestro cerebro reemplaza y agrega la información que falta por medio de eventos previos relacionados (por ejemplo, típica escena de la playa de vacaciones). Algunos objetos son añadidos por “lógica” (en el ejemplo: pelota, toalla)!
- Los recuerdos reales pueden diferenciarse de los recuerdos falsos por medio de la viveza: los falsos recuerdos son más bien “pálidos” y menos detallados.



Tipos de Errores de Memoria

???



Tipos de Errores de Memoria

- Olvidar



Tipos de Errores de Memoria

- Olvidar
- Sesgos de memoria:
 - Sesgo del recuerdo normal: Los eventos positivos se memorizan mejor que los negativos
 - Sesgo del recuerdo depresivo: Los eventos negativos se memorizan mejor que los positivos.



Tipos de Errores de Memoria

- Olvidar
- Sesgos de memoria:
 - Sesgo del recuerdo normal: Los eventos positivos se memorizan mejor que los negativos
 - Sesgo del recuerdo depresivo: Los eventos negativos se memorizan mejor que los positivos.
- Ilusiones/recuerdos falsos: ¡recordar cosas que no han pasado!



Falsos Recuerdos



Contrariamente a la creencia popular, el capitán Kirk (William Shatner) nunca dijo la frase “beam me up, Scotty” (Más potencia, Scotty) en Star Trek.



Falsos Recuerdos



Contrariamente a la creencia popular, el capitán Kirk (William Shatner) nunca dijo la frase “beam me up, Scotty” (Más potencia, Scotty) en Star Trek.



Algunos testigos oculares del bombardeo de Dresden (Alemania) recuerdan que había aviones que perseguían a los ciudadanos que escapaban. Los historiadores dudan de esto cada vez más (por ejemplo, el polvo y la propagación de los incendios hubieran hecho imposible ese tipo de actos).



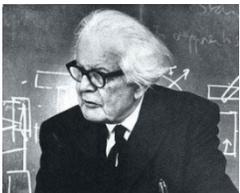
Falsos Recuerdos



Contrariamente a la creencia popular, el capitán Kirk (William Shatner) nunca dijo la frase “beam me up, Scotty” (Más potencia, Scotty) en Star Trek.



Algunos testigos oculares del bombardeo de Dresden (Alemania) recuerdan que había aviones que perseguían a los ciudadanos que escapaban. Los historiadores dudan de esto cada vez más (por ejemplo, el polvo y la propagación de los incendios hubieran hecho imposible ese tipo de actos).



El famoso psicólogo Jean Piaget recordaba haber sido secuestrado con dos años, lo que resultó ser una historia que su niñera había inventado cuando él era niño.



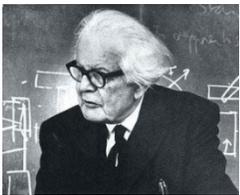
Falsos Recuerdos



Contrariamente a la creencia popular, el capitán Kirk (William Shatner) nunca dijo la frase “beam me up, Scotty” (Más potencia, Scotty) en Star Trek.



Algunos testigos oculares del bombardeo de Dresden (Alemania) recuerdan que había aviones que perseguían a los ciudadanos que escapaban. Los historiadores dudan de esto cada vez más (por ejemplo, el polvo y la propagación de los incendios hubieran hecho imposible ese tipo de actos).



El famoso psicólogo Jean Piaget recordaba haber sido secuestrado con dos años, lo que resultó ser una historia que su niñera había inventado cuando él era niño.



En un experimento, a los participantes se les mostraron anuncios de Disney World en los que aparecía Bugs Bunny. El 30% de los participantes recordó haber visto al conejo al visitar Disney World de niños, a pesar de que Bugs Bunny es un personaje de la Warner, otra compañía.



¿Qué relevancia tiene esto?

- Hay estudios que demuestran que muchas personas con psicosis (¡pero no todas!) tienen más confianza en los recuerdos falsos que las personas sin psicosis.



¿Qué relevancia tiene esto?

- Hay estudios que demuestran que muchas personas con psicosis (¡pero no todas!) tienen más confianza en los recuerdos falsos que las personas sin psicosis.
- Al mismo tiempo, la certeza sobre los recuerdos verdaderos (es decir, algo que realmente sucedió) se reduce en la psicosis.



¿Qué relevancia tiene esto?

- Hay estudios que demuestran que muchas personas con psicosis (¡pero no todas!) tienen más confianza en los recuerdos falsos que las personas sin psicosis.
- Al mismo tiempo, la certeza sobre los recuerdos verdaderos (es decir, algo que realmente sucedió) se reduce en la psicosis.
- Esto puede dar lugar a dificultades al diferenciar los recuerdos verdaderos de los falsos y puede obstaculizar una visión sana y realista del entorno.



Cómo los errores de memoria promueven las malas interpretaciones durante la psicosis

Evento	Recuerdo Falso	Situación real
Discusión con su madre.	Recordar que su madre le dijo a usted: “tú ya no eres mi hija.”	Lo que su madre en realidad dijo: “No sabía que tú eras así.” –con el tiempo, no pudo recordar las palabras exactas.
Sesión de terapia de grupo.	A nadie le importan mis problemas.	Otros participantes del grupo le intentaron consolar pero después se le olvidó.

¿Quiere contribuir alguien con alguna experiencia personal breve?



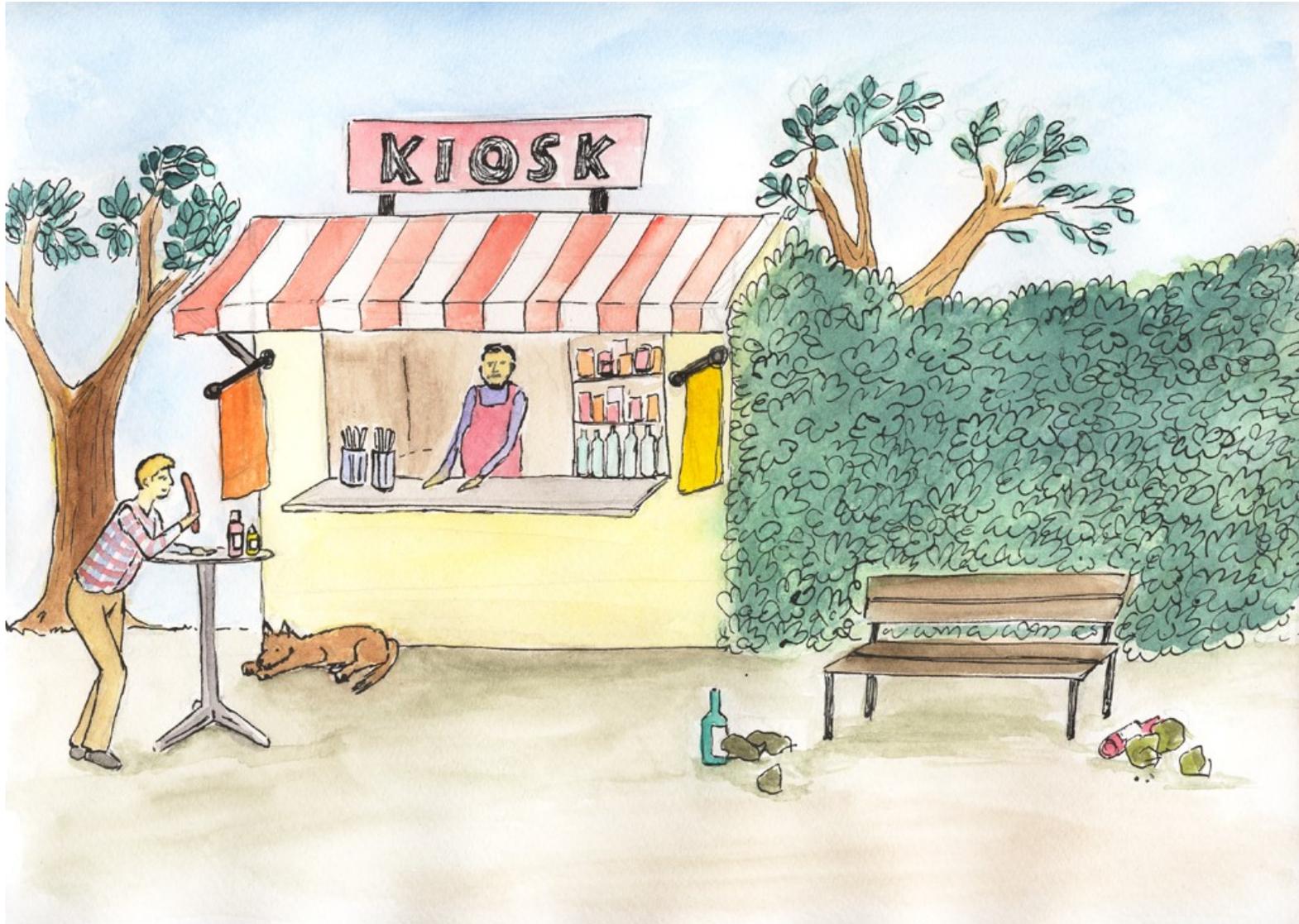
Conjunto de Tareas 2

- A continuación, mostraremos unas escenas complejas.



Conjunto de Tareas 2

- A continuación, mostraremos unas escenas complejas.
- Intente averiguar que es lo que falta (los detalles omitidos se muestran posteriormente en azul)





Quiosco

¿Qué ha visto usted? ¿Cómo está de seguro?

- Letrero del quiosco
- Salchicha
- Cubo de basura
- Banco
- Banderas
- Las etiquetas de precios
- Botellas
- Vendedor



Quiosco

- Letrero del quiosco
- Salchicha
- Cubo de basura
- Banco
- Banderas
- Las etiquetas de precios
- Botellas
- Vendedor



= no aparece en la imagen





Jardín

¿Qué no aparece en la escena? ¿Cómo está de seguro?

- Regadera
- Girasoles
- Jardinera
- Árbol
- Pala
- Rastrillo
- Manguera



Jardín

- Regadera
- Girasoles
- Jardinera
- **Árbol**
- Pala
- Rastrillo
- Manguera



= no aparece en la imagen



Opcional: Videoclip

Opcional: Los vídeos sobre el tema de hoy están disponibles en la siguiente página web:
http://www.uke.de/mct_videos

Después de verlo, se comentará la relación entre el video y el tema de hoy.

[for trainers:

algunos vídeos pueden contener lenguaje no apropiado para todos los públicos o no ser válidos en distintas culturas. Por favor, revise cuidadosamente los vídeos antes de mostrarlos]







Lluvia de Ideas

¿Qué cosas podemos encontrar típicamente en un aula/clase?

...

...

...

...



Aula/clase

¿Qué ha visto en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Mochila
- Profesor
- Mapa
- Libros
- Bancos
- Silla del profesor
- Pizarra
- Maletín del profesor



Aula/clase

- Mochila
- Profesor
- Mapa
- Libros
- Bancos
- Silla del profesor
- Pizarra
- Maletín del profesor



■ = no aparece en la imagen





Pescador

¿Qué no aparece en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Pipa
- Cubo
- Botón en el sombrero
- “Sport”- nombre en el barco
- Caña de pescar
- Jersey rojo
- Agua
- Pescado

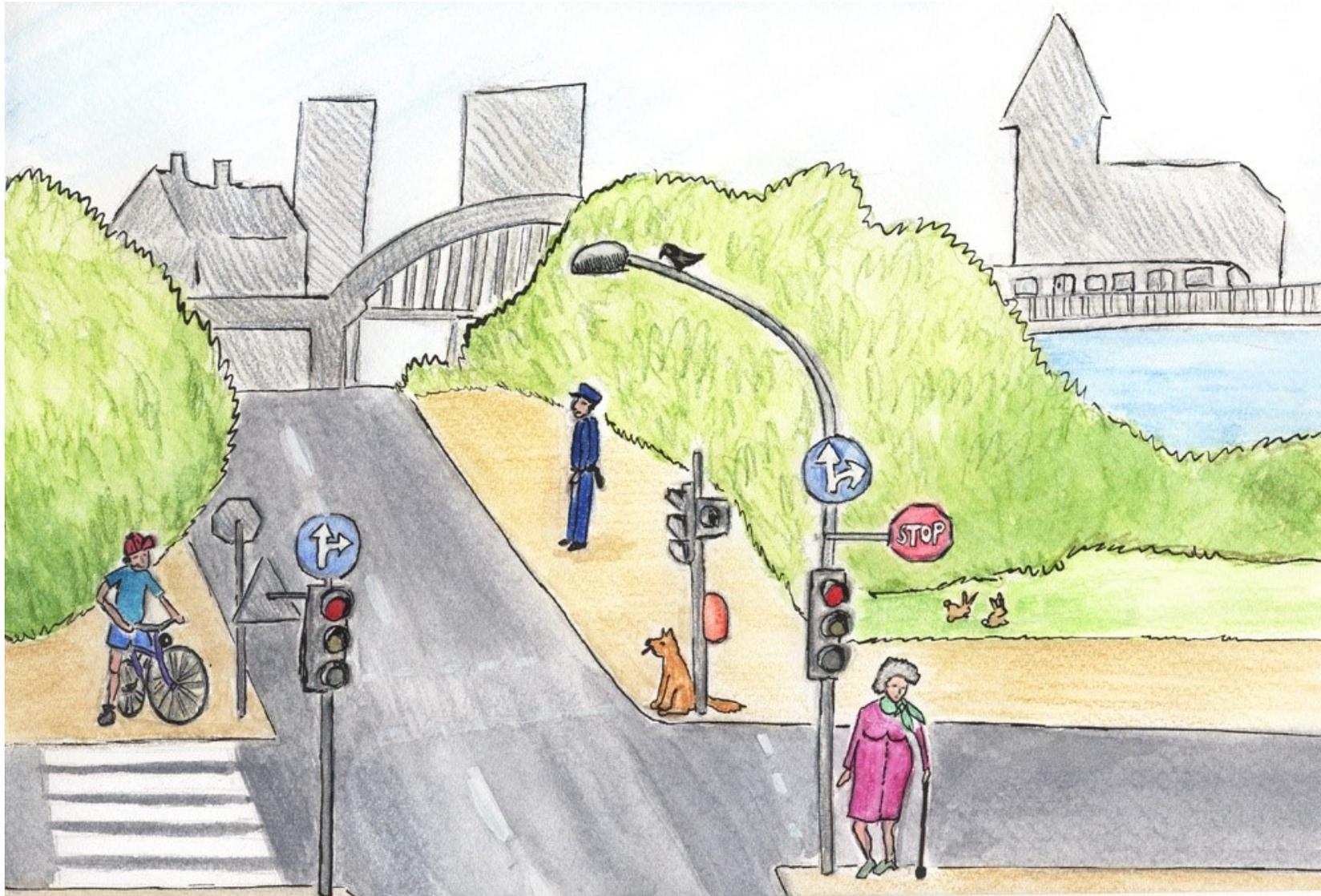


Pescador

- Pipa
- Cubo
- Botón en el sombrero
- “Sport”- nombre en el barco
- Caña de pescar
- Jersey rojo
- Agua
- Pescado



■ = no aparece en la imagen





Lluvia de Ideas

¿Qué solemos encontrar en un cruce de calles?

...

...

...

...



Cruce de calles

¿Qué ha visto en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Coches
- Policía
- Niño en una bici
- Señora
- Semáforo
- Paso de peatones
- Panorama urbano
- Autobús escolar



Cruce de calles

- Coches
- Policía
- Niño en una bici
- Señora
- Semáforo
- Paso de peatones
- Panorama urbano
- Autobús escolar



■ = no aparece en la imagen





Lluvia de Ideas

¿Qué cosas se suelen encontrar en un parque infantil?

...

...

...

...



Parque Infantil

¿Qué ha visto usted en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Tobogán
- Carrusel
- Cometa
- Monopatín
- Pelota
- Árboles
- Columpios
- Juguetes



Parque Infantil

- Tobogán
- Carrusel
- Cometa
- Monopatín
- Pelota
- Árboles
- Columpios
- Juguetes



■ = no aparece en la imagen





Boda

¿Qué no aparece en el cuadro? ¿Cómo está de seguro?

- Ventana de la iglesia
- Padrino
- Velo de novia
- Niña con flores
- Bancos
- Puerta



Boda

- Ventana de la iglesia
- Padrino
- Velo de novia
- Niña con flores
- Bancos
- Puerta



■ = no aparece en el cuadro





Fútbol

¿Qué no aparece en la imagen? ¿Cómo está de seguro?

- Marcador
- Portería
- Banquillos
- Jugadores
- Pelota
- Aficionados
- Anuncios publicitarios
- Banderas

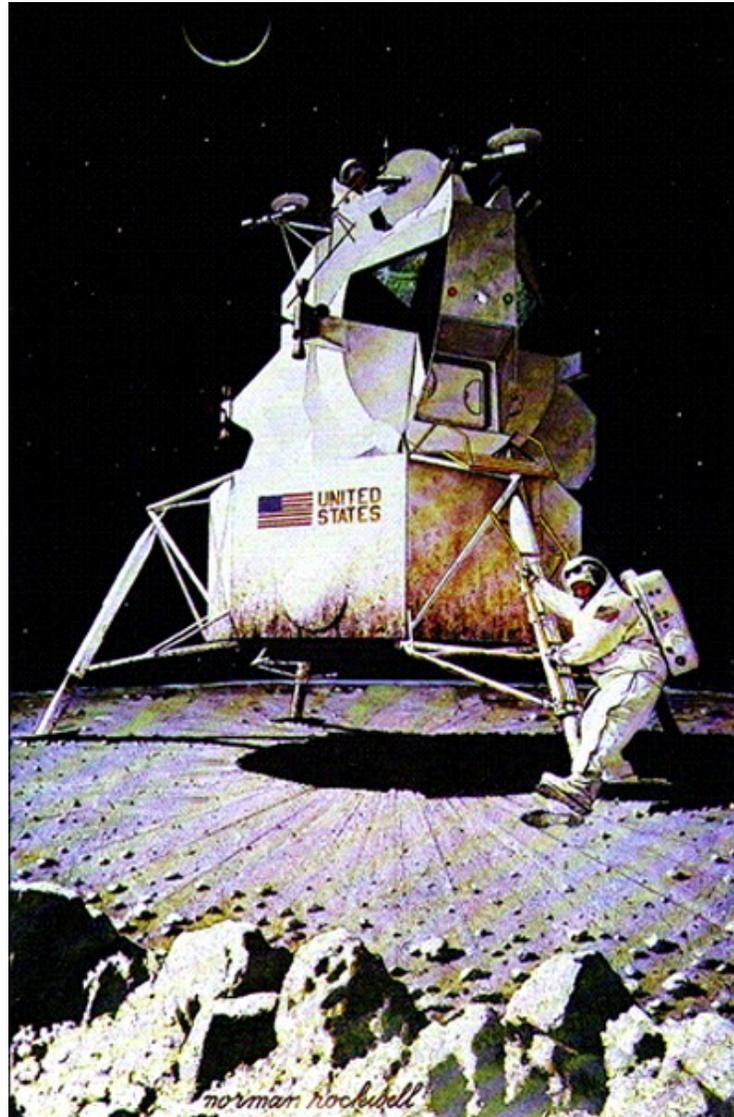


Fútbol

- Marcador
- Portería
- Banquillos
- Jugadores
- Pelota
- Aficionados
- Anuncios publicitarios
- Banderas



■ = no aparece en la imagen





Hombre en la Luna

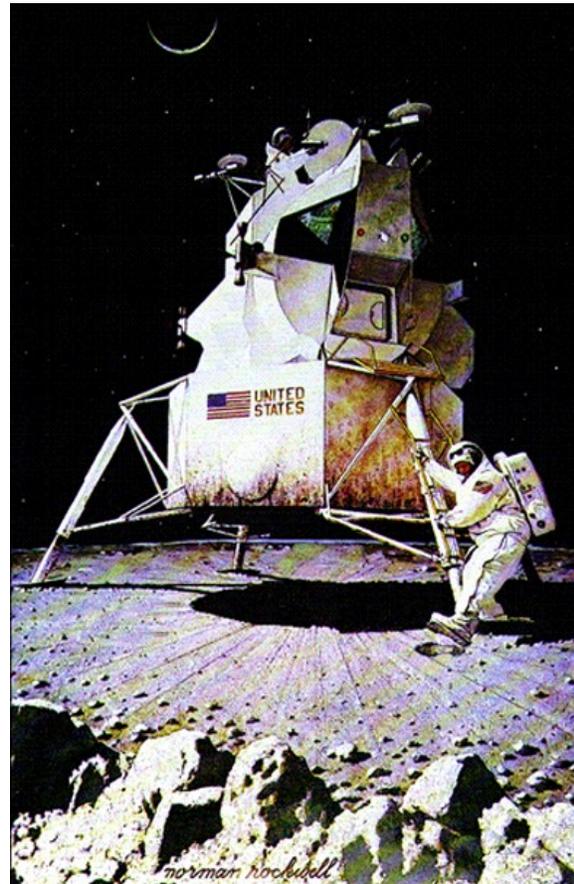
¿Qué no aparece en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Bombona de oxígeno
- Rocas
- Casco
- Cráteres
- Inyector del cohete
- Planeta en el fondo



Hombre en la Luna

- Bombona de oxígeno
- Rocas
- Casco
- Cráteres
- Inyector del cohete
- Planeta en el fondo



 = no aparece en la imagen





Rescate

¿Qué no aparece en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Helicóptero
- Balsa
- Buzo
- Barco hundido
- Agua
- Camilla
- Flotador/salvavidas
- Piloto



Rescate

- Helicóptero
- Balsa
- Buzo
- Barco hundido
- Agua
- Camilla
- Flotador/salvavidas
- Piloto



■ = no aparece en la imagen





Lluvia de Ideas

¿Qué cosas podemos encontrar en un área de construcción de carreteras?

...

...

...



Construcción de Carreteras

¿Qué ha visto en la foto? ¿Cómo está de seguro?

- Tuberías
- Carretilla
- Barreras
- Excavadora
- Martillo neumático
- Pala
- Señal de precaución



Construcción de Carreteras

- Tuberías
- Carretilla
- Barreras
- Excavadora
- Martillo neumático
- Pala
- Señal de precaución



© geobra Brandstätter

■ = no aparece en la imagen



Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- ¡Nuestros recuerdos nos pueden jugar malas pasadas!
Especialmente para eventos importantes (pelea, el testimonio de testigos presenciales, etc), tenga en cuenta: *Si no recuerda detalles vívidos acerca de un suceso:*



Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- ¡Nuestros recuerdos nos pueden jugar malas pasadas!
Especialmente para eventos importantes (pelea, el testimonio de testigos presenciales, etc), tenga en cuenta: *Si no recuerda detalles vívidos acerca de un suceso:*
- No esté demasiado seguro de que su recuerdo sea cierto.



Traducción a la vida diaria

Metas de Aprendizaje:

- ¡Nuestros recuerdos nos pueden jugar malas pasadas!
Especialmente para eventos importantes (pelea, el testimonio de testigos presenciales, etc), tenga en cuenta: *Si no recuerda detalles vívidos acerca de un suceso:*
- No esté demasiado seguro de que su recuerdo sea cierto.
- Solicite información adicional (por ejemplo, un testigo).
Ejemplo: Tuvo una pelea con alguien y recuerda vagamente que él/ella le insultó. Considere la posibilidad de que su memoria puede haberle jugado una mala pasada o que su recuerdo puede estar distorsionado. También puede preguntar a las personas que estuvieron presentes.



¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Durante la psicosis, las personas son más propensas a recordar las cosas que no ocurrieron en absoluto o que pasaron de una forma diferente.



¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Durante la psicosis, las personas son más propensas a recordar las cosas que no ocurrieron en absoluto o que pasaron de una forma diferente.

Ejemplo: Felipe está convencido de que alguien le ha robado la moto.

Antecedentes: Su moto no está delante de su puerta, como siempre, y está 100% seguro de que la dejó allí anoche. Más tarde, descubre su moto delante de la puerta del supermercado de su calle, y está a punto de llamar a la policía porque supone que el ladrón se encuentra dentro del supermercado. Para él, el incidente es otro indicio de una conspiración ya que le robaron la cartera hace 3 semanas.



¿Qué tiene esto que ver con la psicosis?

Durante la psicosis, las personas son más propensas a recordar las cosas que no ocurrieron en absoluto o que pasaron de una forma diferente.

Ejemplo: Felipe está convencido de que alguien le ha robado la moto.

Antecedentes: Su moto no está delante de su puerta, como siempre, y está 100% seguro de que la dejó allí anoche. Más tarde, descubre su moto delante de la puerta del supermercado de su calle, y está a punto de llamar a la policía porque supone que el ladrón se encuentra dentro del supermercado. Para él, el incidente es otro indicio de una conspiración ya que le robaron la cartera hace 3 semanas.

Pero: Cuando entra en la cabina telefónica para llamar a la policía, Felipe se mete la mano en el bolsillo y encuentra las llaves de la moto. Recuerda de repente que él mismo dejó la moto delante de la puerta del supermercado.



¡Gracias Por Su Atención!

para los conductores:

Reparta las hojas de trabajo y presente la aplicación móvil COGITO (de descarga gratuita).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball