



Entrenament Metacognitiu (EMC)

EMC 5 A – Memòria

© Moritz, Woodward, Ochoa S, López-Carrilero R & Usall J (1|23)

www.uke.de/mct

L'ús de les imatges en aquest mòdul ha estat possible amb el permís dels i les propietàries de dret d'autoria/imatges i artistes original. Per a més detalls (artista, títol), si us plau adreçar-se a la última diapositiva.





Memòria

- La nostra capacitat de memoritzar informació és limitada.



Memòria

- La nostra capacitat de memoritzar informació és limitada.
Exemple: aproximadament el 40% dels detalls d'una història que hem escoltat fa mitja hora no poden ser recordats activament.



Memòria

- La nostra capacitat de memoritzar informació és limitada.
Exemple: aproximadament el 40% dels detalls d'una història que hem escoltat fa mitja hora no poden ser recordats activament.
- Avantatge: ???
- Desavantatge: ???



Memòria

- La nostra capacitat de memoritzar informació és limitada.
Exemple: aproximadament el 40% dels detalls d'una història que hem escoltat fa mitja hora no poden ser recordats activament.
- **Avantatge:** El nostre cervell no se sobrecarrega amb informació inútil. Sobretot es perd informació irrellevant... *però*
- **Desavantatge:** ???



Memòria

- La nostra capacitat de memoritzar informació és limitada.
Exemple: aproximadament el 40% dels detalls d'una història que hem escoltat fa mitja hora no poden ser recordats activament.
- **Avantatge:** El nostre cervell no se sobrecarrega amb informació inútil. Sobretot es perd informació irrellevant... *però*
- **Desavantatge:** ...també desapareixeran molts records importants (noms, els records de dies festius, els coneixements adquirits a l'escola...)



Com puc memoritzar millor les coses?

???



Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.



Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.
- Amb qüestions abstractes: tractar de simplificar o fer rimes d'associació (regles mnemotècniques).



Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.
- Amb qüestions abstractes: tractar de simplificar o fer rimes d'associació (regles mnemotècniques).
- Combinar el nou amb els coneixements existents.



Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.
- Amb qüestions abstractes: tractar de simplificar o fer rimes d'associació (regles mnemotècniques).
- Combinar el nou amb els coneixements existents.
- Evitar estudiar alguna cosa massa llarga.



Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.
- Amb qüestions abstractes: tractar de simplificar o fer rimes d'associació (regles mnemotècniques).
- Combinar el nou amb els coneixements existents.
- Evitar estudiar alguna cosa massa llarga.
- Reduir o eliminar el consum d'alcohol.



Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.
- Amb qüestions abstractes: tractar de simplificar o fer rimes d'associació (regles mnemotècniques).
- Combinar el nou amb els coneixements existents.
- Evitar estudiar alguna cosa massa llarga.
- Reduir o eliminar el consum d'alcohol.
- Anar al llit després d'estudiar (així no hi ha més distraccions).



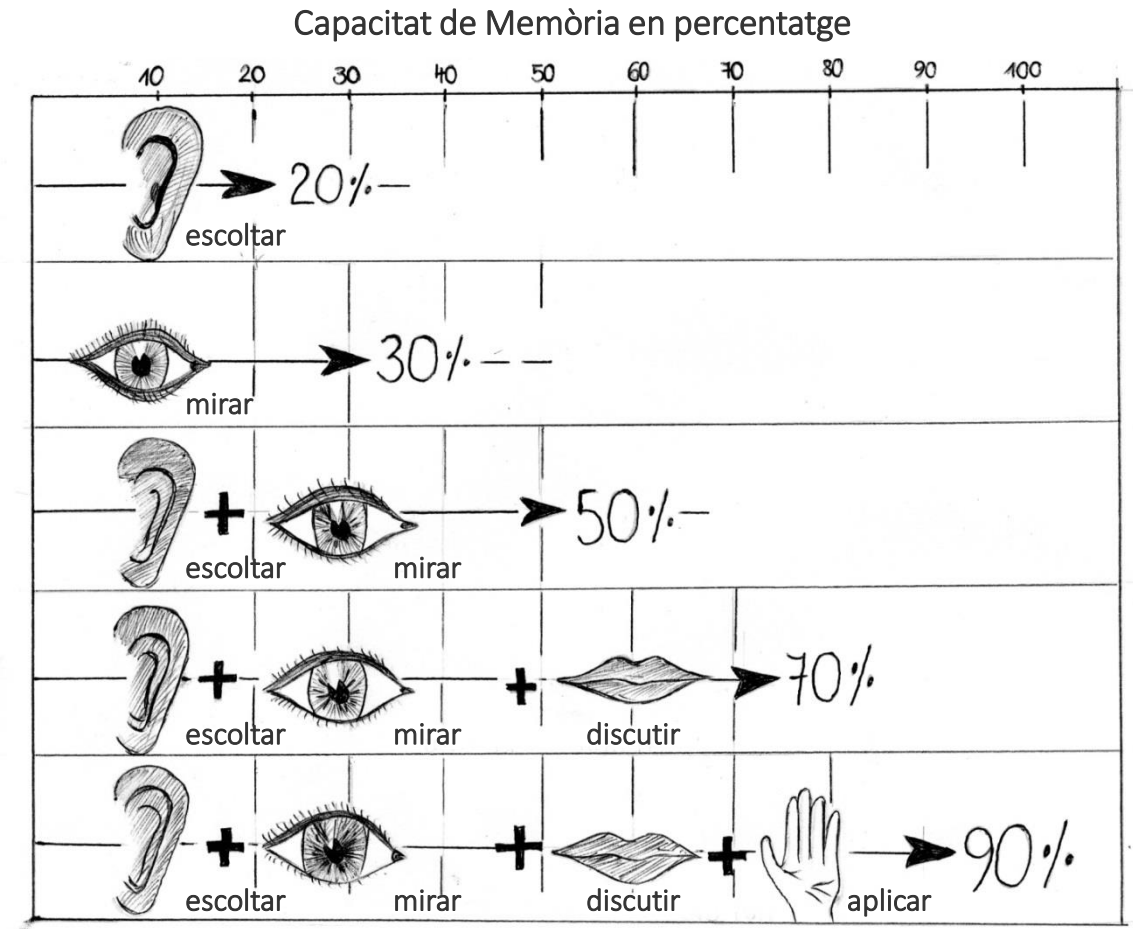
Com puc memoritzar millor les coses?

- Repetició, assaig del material i **comprensió**.
- Amb qüestions abstractes: tractar de simplificar o fer rimes d'associació (regles mnemotècniques).
- Combinar el nou amb els coneixements existents.
- Evitar estudiar alguna cosa massa llarga.
- Reduir o eliminar el consum d'alcohol.
- Anar al llit després d'estudiar (així no hi ha més distraccions).
- Involucrar tots els sentits en l'aprenentatge (per exemple: escoltar, veure i escriure les coses).



Com puc memoritzar millor les coses?

Quants més sentits faci servir per aprendre, millor serà la seva habilitat per a recordar!





Percibim i recordem de la mateixa manera?



Per exemple: Aquests tres artistes pinten el mateix paisatge espanyol...



Si us plau, observeu les diferències en color i mida en cada quadre. Hi ha aspectes que hagin estat pintats de manera diferent o omesos?



Andreas Weißgerber



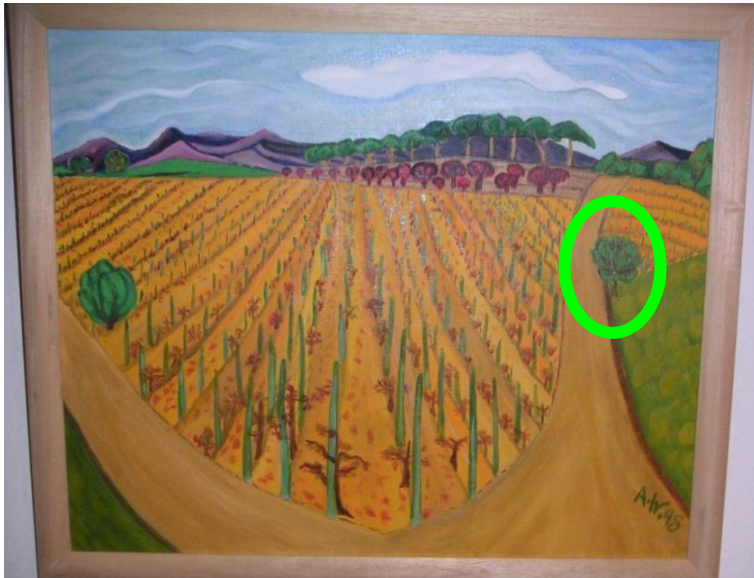
Bernd Hampel



Helmut Schack



Cada persona percebeix les coses de manera diferent!
Així com en aquests tres quadres: Un mateix paratge ha estat pintat amb diferents formes!



Andreas Weißgerber: En aquest quadre, les colines són més petites que en els altres dos.



Bernd Hampel: El color del paisatge és diferent. L'arbre de la dreta ha estat omés (cercle vermell).



Helmut Schack: En aquest quadre s'han mostrat diferents parcel·les de terreny que s'extenen fins a l'horitzó. El paisatge és molt més colorit. En contrast amb els altres quadres, els arbres apareixen enfront a l'horitzó (sense les colines darrera).



Conjunt de Tasques 1

- A continuació mostrarem unes escenes complexes (per exemple: la platja, l'estació de tren).



Conjunt de Tasques 1

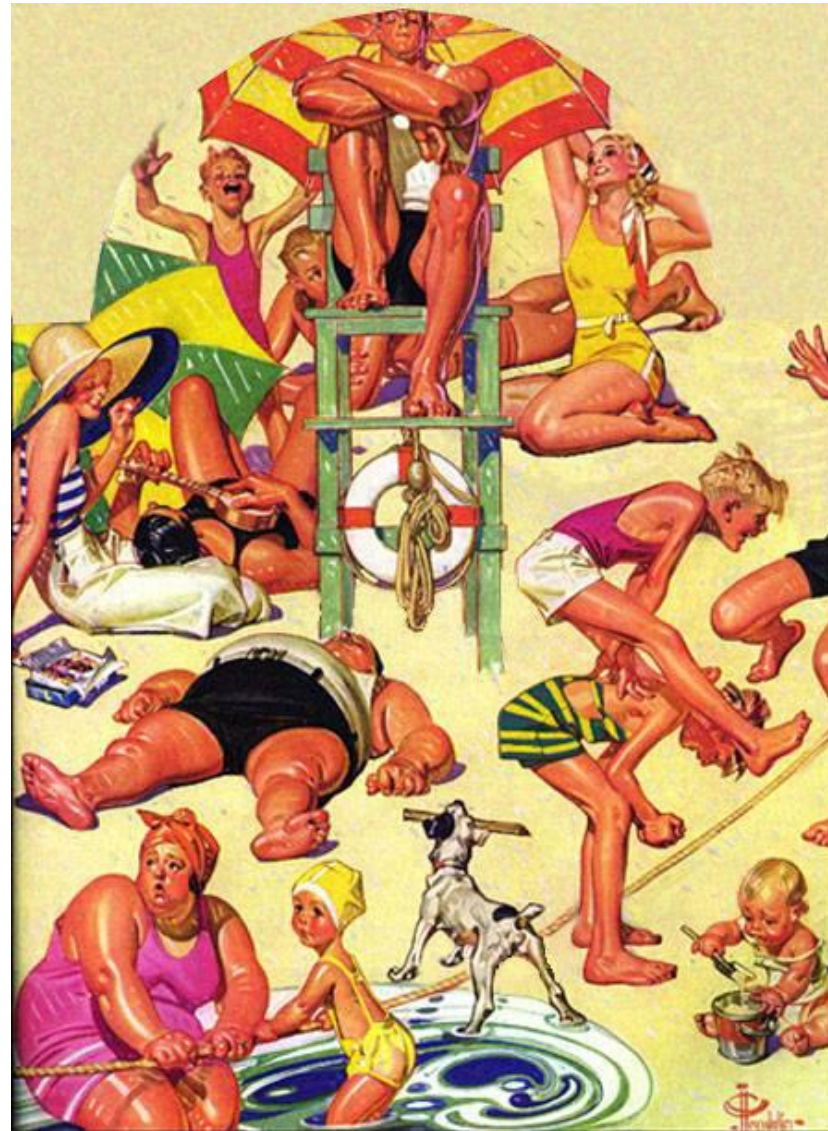
- A continuació mostrarem unes escenes complexes (per exemple: la platja, l'estació de tren).
- Després se us demanarà que recordeu el que heu vist en la imatge i se us preguntarà per la vostra seguretat en la vostra decisió.



Conjunt de Tasques 1

- A continuació mostrarem unes escenes complexes (per exemple: la platja, l'estació de tren).
- Després se us demanarà que recordeu el que heu vist en la imatge i se us preguntarà per la vostra seguretat en la vostra decisió.

Tracteu de recordar tots els detalls possibles!





A la Platja

Què has vist? Com n'estàs de segur/a?

- Ombrel·la
- Salvavides
- Gos
- Pilota
- Banyista
- Aigua
- Barret
- Tovallola



A la Platja

- Ombrel·la
- Salvavides
- Gos
- Pilota
- Banyista
- Aigua
- Barret
- Tovallola



= no apareix en la imatge





Estació de Tren

Què has vist? Com n'estàs de segur/a?

- Raïls
- Vagons
- Locomotora
- Estació
- Horari
- Senyal de ferrocarril
- Banc



Estació de Tren

- Rails
- Vagons
- Locomotora
- Estació
- Horari
- Senyal de ferrocarril
- Banc



■ = no apareix en la imatge



Falsos Records

- No tot el que recordem ha succeït realment!



Falsos Records

- No tot el que recordem ha succeït realment!
- El nostre cervell reemplaça i afegeix la informació que falta per mitjà d'esdeveniments previs relacionats (per exemple: típica escena de platja de vacances). Alguns objectes són afegits per “lògica” (en l'exemple: pilota, tovallola)!



Falsos Records

- No tot el que recordem ha succeït realment!
- El nostre cervell reemplaça i afegeix la informació que falta per mitjà d'esdeveniments previs relacionats (per exemple: típica escena de platja de vacances). Alguns objectes són afegits per “lògica” (en l'exemple: pilota, tovallola)!
- Els records reals poden diferenciar-se dels records falsos per mitjà de la **vivesa**: els falsos records són més “pàl·lids” i menys detallats.



Tipus d'Errors de Memòria

???



Tipus d'Errors de Memòria

- Oblidar



Tipus d'Errors de Memòria

- Oblidar
- Biaixos de memòria:
 - Biaix del record normal: Els esdeveniments positius es memoritzen millor que els esdeveniments negatius.
 - Biaix del record depressiu: Els esdeveniments negatius es memoritzen millor que els esdeveniments positius.



Tipus d'Errors de Memòria

- Oblidar
- Biaixos de memòria:
 - Biaix del record normal: Els esdeveniments positius es memoritzen millor que els esdeveniments negatius.
 - Biaix del record depressiu: Els esdeveniments negatius es memoritzen millor que els esdeveniments positius.
- Illusions/records falsos: recordar coses que no han passat!



Falsos Records



Contràriament a la creença popular, el capità Kirk (William Shatner) mai no va dir la frase “beam me up, Scotty” (Més potència, Scotty) a Star Trek.



Falsos Records



Contràriament a la creença popular, el capità Kirk (William Shatner) mai no va dir la frase “beam me up, Scotty” (Més potència, Scotty) a Star Trek.



Alguns testimonis oculars del bombardeig de Dresden (Alemanya) recorden que hi havia avions que perseguien els i les ciutadanes que escapaven. Els i les historiadores dubten d'aixó cada cop més (per exemple: la pols i la propagació d'incendis hagués fet impossible aquest tipus d'actes).



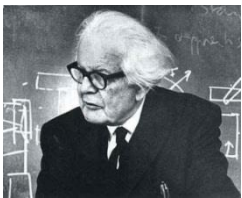
Falsos Records



Contràriament a la creença popular, el capità Kirk (William Shatner) mai no va dir la frase “beam me up, Scotty” (Més potència, Scotty) a Star Trek.



Alguns testimonis oculars del bombardeig de Dresden (Alemanya) recorden que hi havia avions que perseguien els i les ciutadanes que escapaven. Els i les historiadores dubten d'aixó cada cop més (per exemple: la pols i la propagació d'incendis hagués fet impossible aquest tipus d'actes).



El famós psicòleg Jean Piaget recordava haver estat segrestat amb dos anys, el que va resultar una història que la seva mainadera havia inventat quan era un nen.



Falsos Records



Contràriament a la creença popular, el capità Kirk (William Shatner) mai no va dir la frase “beam me up, Scotty” (Més potència, Scotty) a Star Trek.



Alguns testimonis oculars del bombardeig de Dresden (Alemanya) recorden que hi havia avions que perseguien els i les ciutadanes que escapaven. Els i les historiadores dubten d'aixó cada cop més (per exemple: la pols i la propagació d'incendis hagués fet impossible aquest tipus d'actes).



El famós psicòleg Jean Piaget recordava haver estat segrestat amb dos anys, el que va resultar una història que la seva mainadera havia inventat quan era un nen.



En un experiment, als i les participants se'ls va mostrar anuncis de Disney World en els que apareixia Bugs Bunny. El 30% de les persones que hi van participar va recordar haver vist el conill al visitar Disney World de petits, malgrat que Bugs Bunny és un personatge de la Warner, una altra companyia.



Quina rellevància té això?

- Hi ha estudis que demostren que moltes persones amb psicosi (però no totes!) tenen més confiança en els records que les persones sense psicosi.



Quina rellevància té això?

- Hi ha estudis que demostren que moltes persones amb psicosis (però no totes!) tenen més confiança en els records que les persones sense psicosis.
- Al mateix temps, la certesa sobre els records veritables (és a dir, alguna cosa que realment no va succeir) es redueix en la psicosis.



Quina rellevància té això?

- Hi ha estudis que demostren que moltes persones amb psicosi (però no totes!) tenen més confiança en els records que les persones sense psicosi.
- Al mateix temps, la certesa sobre els records veritables (és a dir, alguna cosa que realment no va succeir) es redueix en la psicosis.
- Això pot donar lloc a dificultats al diferenciar els records veritables dels falsos i pot obstaculitzar una visió sana i realista de l'entorn.



Com els errors de la memòria promouen les males interpretacions durant la psicosis

Esdeveniment	Record Fals	Situació real
Discussió amb la teva mare.	Recordar que la seva mare li va dir: “tú ja no ets la meva filla.”	El que la seva mare li va dir en realitat: “No sabia que tu eres així.” –amb el temps, no va poder recordar les paraules exactes.
Sessió de teràpia de grup.	A ningú l'importen els meus problemes.	Altres participants del grup l'intenten consolar però després se'n va oblidar.

Vol contribuir algú amb la seva experiència personal breu?



Conjunt de Tasques 2

- A continuació, mostrarem unes escenes complexes.



Conjunt de Tasques 2

- A continuació, mostrarem unes escenes complexes.
- Intenta esbrinar què és el que hi falta (els detalls omesos es mostren posteriorment en blau)





Quiosc

Què has vist? Com n'estàs de segur/a?

- Rètol del quiosc
- Salsitxa
- Galleda de les escombraries
- Banc
- Banderes
- Les etiquetes de preus
- Ampolles
- Venedor



Quiosc

- Rètol del quiosc
- Salsitxa
- Galleda de les escombraries
- Banc
- Banderes
- Les etiquetes de preus
- Ampolles
- Venedor



■ = no apareix a la imatge





Jardí

Què no apareix a l'escena? Com n'està de segur/a?

- Regadora
- Gira-sols
- Jardinera
- Arbre
- Pala
- Rastell
- Mànega



Jardí

- Regadora
- Gira-sols
- Jardinera
- Arbres
- Pala
- Rastell
- Mànegas



■ = no apareix a la imatge



Opcional: Videoclip

Opcional: Els vídeos sobre el tema d'avui estan disponibles a la següent pàgina web:

http://www.uke.de/mct_videos

Després de veure'l, es comentarà la relació entre el video i el tema d'avui.

[Per als i les conductores:

alguns vídeos poden contenir llenguatge no apropiat per a tots els públics o no ser vàlids en diferents cultures. Si us plau, revisi amb cura el vídeos abans de mostrar-los]







Pluja d'Idees

Quines coses podem trobar típicament en una classe?

...

...

...

...



Classe

Què has vist en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Motxilla
- Professor
- Mapa
- Llibres
- Bancs
- Cadira del professor
- Pissarra
- Maletí del professor



Classe

- Motxilla
- Professor
- Mapa
- Llibres
- Bancs
- Cadira del professor
- Pissarra
- Maletí del professor



■ = no apareix en la imatge





Pescador

Què no apareix en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Pipa
- Galleda
- Botó en el barret
- “Sport”- nom en el vaixell
- Canya de pescar
- Jersey vermell
- Aigua
- Peix

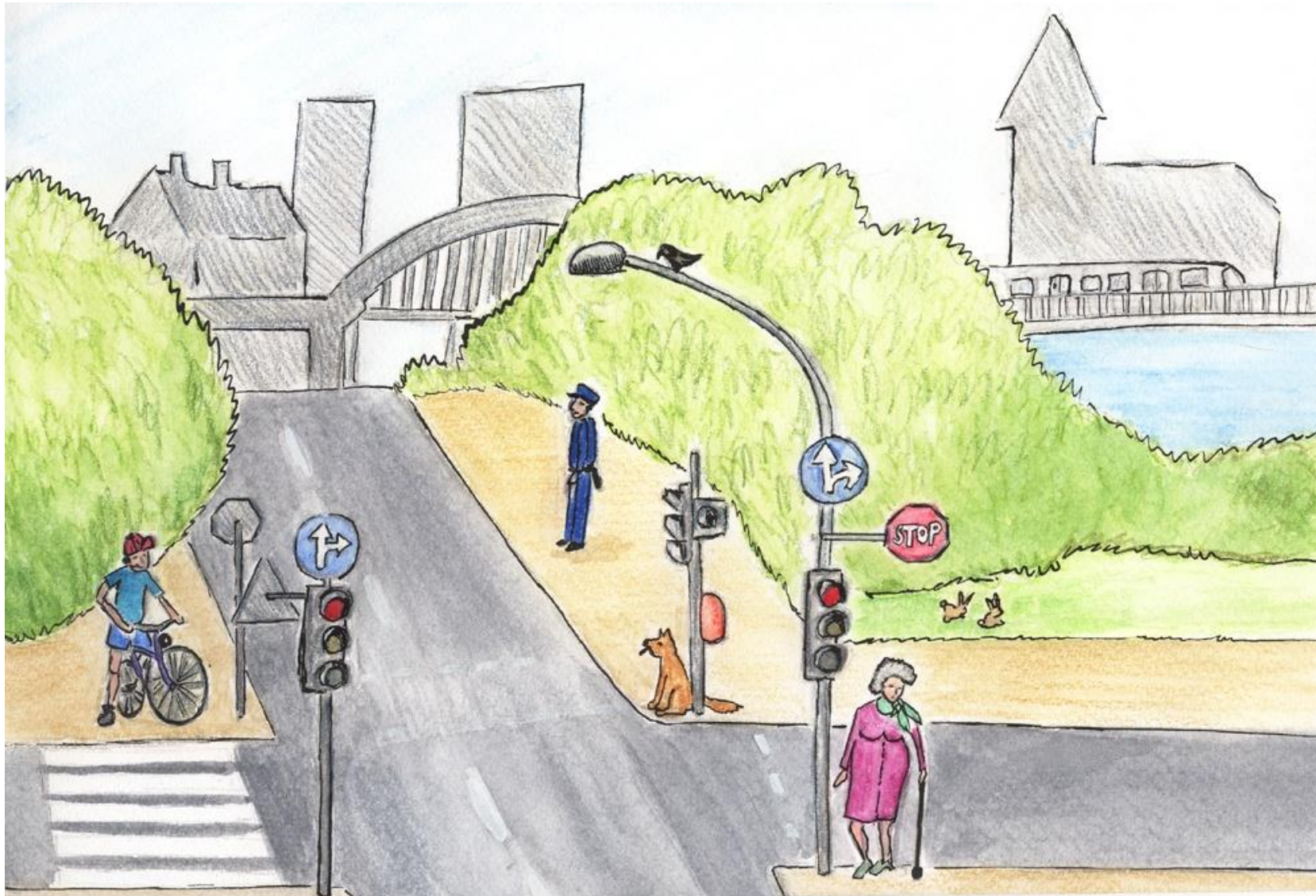


Pescador

- Pipa
- Galleda
- Botó en el barret
- “Sport” - nom en el vaixell
- Canya de pescar
- Jersey vermell
- Aigua
- Peix



■ = no apareix en la imatge





Pluja d'Idees

Què solem trobar-hi en una cruïlla de carrers?

...

...

...

...



Cruïlla de carrers

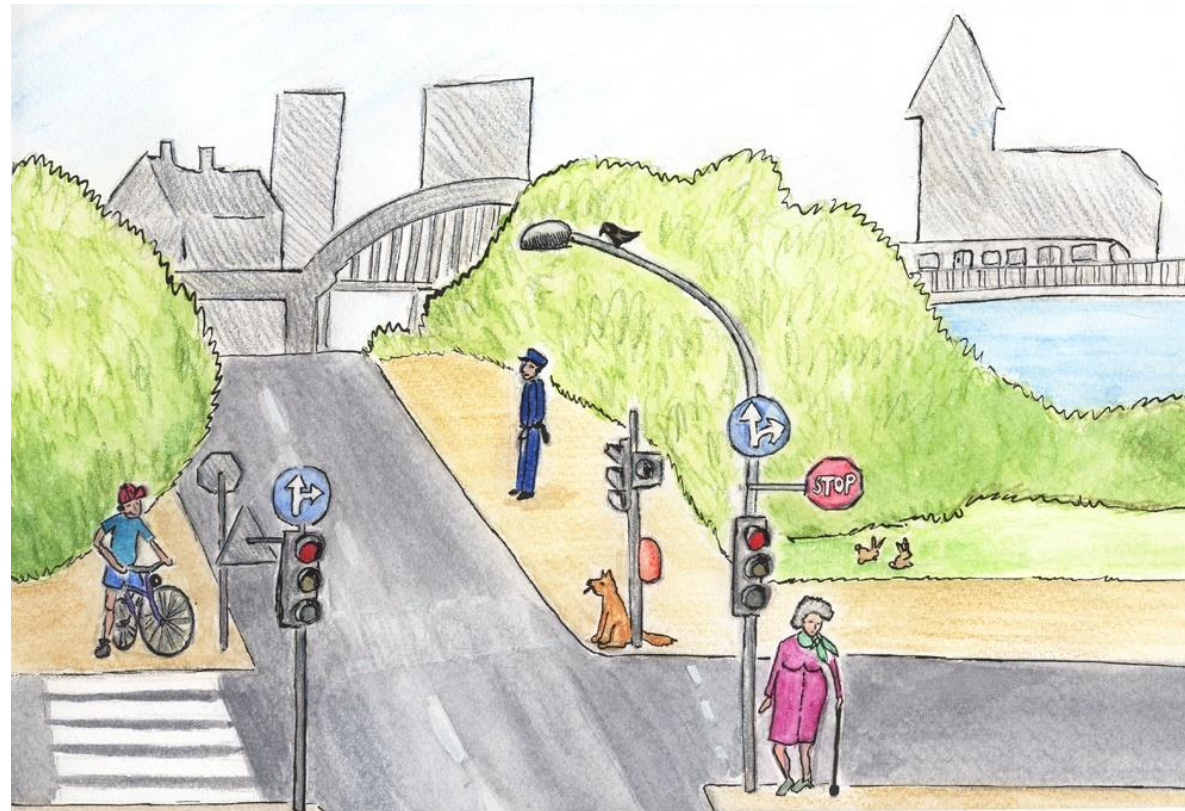
Qué has vist en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Cotxes
- Policia
- Nen en una bici
- Senyora
- Semàfor
- Pas de vianants
- Panorama urbà
- Autobús escolar



Cruïlla de carrers

- Cotxes
- Policia
- Nen en una bici
- Senyora
- Semàfor
- Pas de vianants
- Panorama urbà
- Autobús escolar



■ = no apareix en la imatge





Pluja d'Idees

Quines coses se solen trobar en un parc infantil?

...

...

...

...



Parc Infantil

Què has vist en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Tobogan
- Cavallets
- Estel
- Monopatí
- Pilota
- Arbres
- Gronxadors
- Juguines



Parc Infantil

- Tobogan
- Cavallets
- Estel
- Monopatí
- Pilota
- Arbres
- Gronxadors
- Joguines



■ = no apareix en la imatge





Casament

Què no apareix en el quadre? Com n'estàs de segur/a?

- Finestra a l'església
- Padrí
- Vel de núvia
- Nena amb flors
- Bancs
- Porta



Casament

- Finestra a l'església
- Padrí
- Vel de núvia
- Nena amb flors
- Bancs
- Porta



= no apareix en el quadre





Futbol

Què no apareix en la imatge? Com n'estàs de segur/a?

- Marcador
- Porteria
- Banquetes
- Jugadors
- Pilota
- Aficionats/des
- Anuncis publicitaris
- Banderes

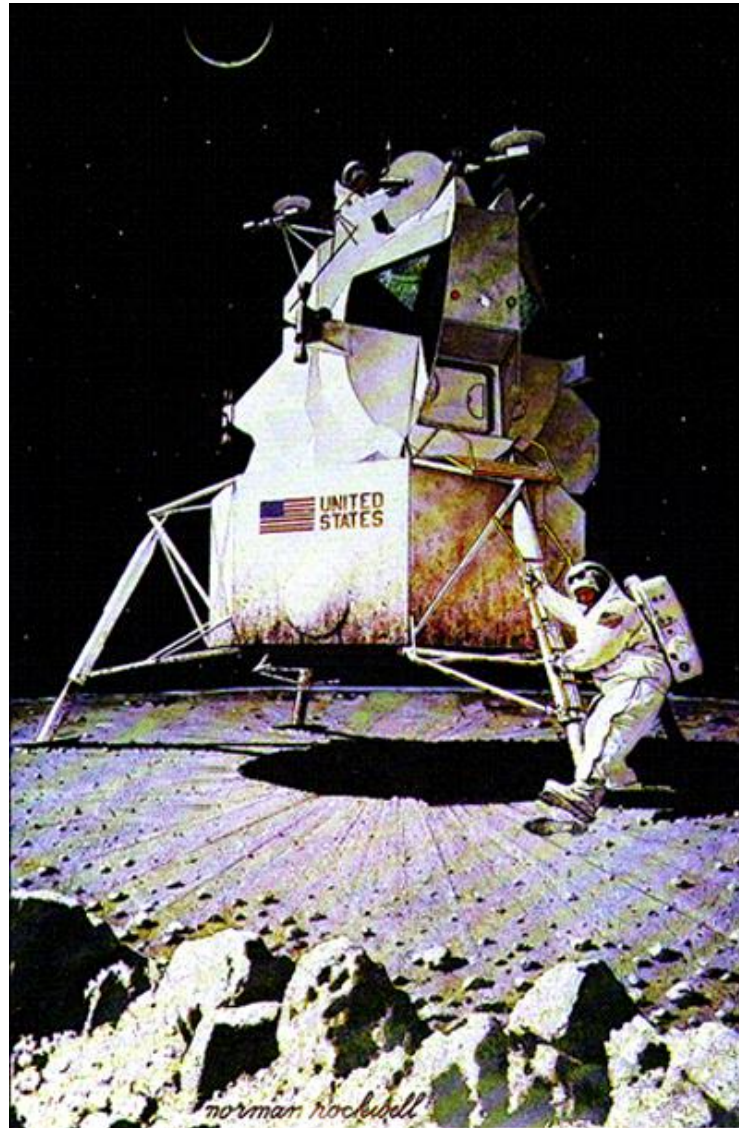


Futbol

- Marcador
- Porteria
- Banquetes
- Jugadors
- Pilota
- Aficionats/des
- Anuncis publicitaris
- Banderes



■ = no apareix en la imatge





Home a la Lluna

Què no apareix en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Bombona d'oxigen
- Roques
- Casc
- Cràters
- Injector del cohet
- Planeta al fons



Home a la Lluna

- Bombona d'oxigen
- Roques
- Casc
- Cràters
- Injector del cohet
- Planeta al fons



 = no apareix en la imatge





Rescat

Què no apareix en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Helicòpter
- Bassa
- Bus
- Vaixell enfonsat
- Aigua
- Llitera
- Flotador/salvavides
- Pilot



Rescat

- Helicòpter
- Bassa
- Bus
- Vaixell enfonsat
- Aigua
- Llitera
- Flotador/salvavides
- Pilot



■ = no apareix en la imatge





Pluja d'Idees

Quines coses podem trobar en un àrea de construcció de carreteres?

...

...

...

...



Construcció de Carreteres

Què has vist en la foto? Com n'estàs de segur/a?

- Canonades
- Carretó
- Barreres
- Excavadora
- Martell pneumàtic
- Pala
- Senyal de precaució



Construcció de Carreteres

- Canonades
- Carretó
- Barreres
- Excavadora
- Martell pneumàtic
- Pala
- Senyal de precaució





Traducció a la vida diària

Metes d'Aprenentatge:

- El nostres records ens poden jugar males passades!
Especialment per a esdeveniments importants (baralla, el testimoni de testimonis presencials, etc), tingui en compte:
Si no recorda detalls vívids sobre el succés:
 - No estiguis massa segur/a que el teu record sigui cert.



Traducció a la vida diària

Metes d'Aprenentatge:

- El nostres records ens poden jugar males passades!
Especialment per a esdeveniments importants (baralla, el testimoni de testimonis presencials, etc), tingui en compte:
Si no recorda detalls vívids sobre el succés:
 - No estiguis massa segur/a que el teu record sigui cert.
 - Sol.licita informació addicional (per exemple: un testimoni).



Traducció a la vida diària

Metes d'Aprenentatge:

- El nostres records ens poden jugar males passades!
Especialment per a esdeveniments importants (baralla, el testimoni de testimonis presencials, etc), tingui en compte:
Si no recorda detalls vívids sobre el succés:
 - No estiguis massa segur/a que el teu record sigui cert.
 - Sol.licita informació addicional (per exemple: un testimoni).
Exemple: Va tenir una baralla amb algú i recorda vagament que el/la va insultar.
Considera la possibilitat que la teva memòria pot haver-te jugat una mala passada o que el teu record pot estar distorsionat. També pots preguntar a les persones que van ser-hi presents.



Què te a veure això amb la psicosi?

Durant la psicosi, les persones són més propenses a recordar les coses que no van passar en absolut o que van passar de manera diferent.



Què te a veure això amb la psicosi?

Durant la psicosi, les persones són més propenses a recordar les coses que no van passar en absolut o que van passar de manera diferent.

Exemple: Felip està convençut que algú li ha robat la moto.

Antecedents: La seva moto no està davant de la seva porta, com sempre, i està 100% segur que la va deixar allà ahir a la nit. Més tard, descobreix que la seva moto està davant de la porta del supermercat del seu carrer, i està a punt de trucar a la policia perquè suposa que el lladre es troba dins del supermercat. Per a ell, l'incident és un altre indicati d'una conspiració ja que li van robar la cartera fa 3 setmanes.

Però: Quan entra en la cabina telefònica per a trucar a la policia, Felip es posa la mà a la butxaca i troba les claus de la moto. Recorda de cop i volta que ell mateix va deixar la moto davant de la porta del supermercat.



Què te a veure això amb la psicosi?

Durant la psicosi, les persones són més propenses a recordar les coses que no van passar en absolut o que van passar de manera diferent.

Exemple: Felip està convençut que algú li ha robat la moto.

Antecedents: La seva moto no està davant de la seva porta, com sempre, i està 100% segur que la va deixar allà ahir a la nit. Més tard, descobreix que la seva moto està davant de la porta del supermercat del seu carrer, i està a punt de trucar a la policia perquè suposa que el lladre es troba dins del supermercat. Per a ell, l'incident és un altre indicati d'una conspiració ja que li van robar la cartera fa 3 setmanes.

Però: Quan entra en la cabina telefònica per a trucar a la policia, Felip es posa la mà a la butxaca i troba les claus de la moto. Recorda de cop i volta que ell mateix va deixar la moto davant de la porta del supermercat.

És més probable que sorgeixin falsos records quan un/a té por o està sota molta pressió. Abans de treure conclusions trascendentals: Pensa curosament si les teves suposicions són objectives i estan ben fonamentades! També tingues en compte: en comparació amb els records reals, els falsos records sovint són confusos.



Gràcies Per La Vostra Atenció!

Per als i les conductores:

Si us plau, repartiu fulls de treball. Introdueix la nostra app COGITO (descàrrega gratuïta).



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