



Memoria Autobiográfica y Depresión

Primer trabajo de investigación editado por VITALPARQUE

La investigación es uno de los pilares que fundamentan la filosofía del Centro Socio-Sanitario Vitalparque, muestra de ello es el convenio que fue firmado el año pasado entre el Centro y la Universidad de Castilla-La Mancha, para que el Departamento de Psicología de esta Universidad, pudiera llevar a cabo trabajos de investigación en el Centro. En la actualidad se está llevando realizando una investigación que se fundamenta en la valoración estado cognitivo y afectivo de los residentes del Centro, así como la evolución que presentan durante su estancia en el mismo. Ello presenta como finalidad ofrecer un apoyo desde el punto de vista psicológico y social lo más adaptado e individualizado a cada residente, una vez son evaluadas sus necesidades cognitivas, psicológicas y sociales.

Esta dinámica de trabajo ha permitido la publicación de este libro que ha editado Vitalparque titulado: "Memoria autobiográfica y Depresión. La Revisión de Vida". En él se presenta a través de numerosas investigaciones la relación que existe entre los recuerdos autobiográficos y el estado de ánimo, y como a partir de una psicoterapia como la Revisión de Vida, se puede intervenir en las personas mayores para mejorar su estado tanto afectivo como cognitivo. Este método psicoterapéutico ya ha mostrado sus efectos positivos en diferentes trabajos (Serrano, Latorre, Gatz y Montañés, 2004; Serrano y Latorre, 2005; Serrano, Latorre y Montañés, 2005, Serrano, Latorre y Gatz, en prensa).

Tal vez lo más significativo de la memoria humana tiene que ver con lo que se ha denominado memoria episódica. Este tipo de memoria almacenaría los episodios que conforman la biografía de un individuo, lo que ha vivido. Ahora bien, lo que ha vivido un individuo depende en gran medida de lo que recuerda. De algún modo, la vida es siempre una mirada al pasado, un recorrido por nuestra

memoria autobiográfica, en definitiva, sin recuerdos perderíamos nuestra identidad, esta triste imagen la podemos observar en los enfermos de Alzheimer. En este tipo de memoria es donde mejor se aprecia la idea de que los recuerdos son recreaciones, nuevas categorizaciones, por las cuales traemos al presente un recuerdo del pasado, pero esta evocación va a quedar siempre mediada por nuestro interés, nuestro estado de ánimo, nuestros fines y esperanzas del presente. Aunque esto es intuitivamente así, es decir, sentimos que deformamos nuestros recuerdos en función del momento en que se rememora, que nos apropiamos de recuerdos ajenos, que hemos integrado como nuestros episodios escuchados, es indudable que alguna estrategia de recuperación construimos para poder recrear los episodios vividos, es más, muchos de ellos no se olvidarán nunca. Detectar esas estrategias ha sido el trabajo de los psicólogos que se han ocupado de la memoria episódica o autobiográfica.

"La memoria es una experiencia sustituta, en la cual se da todo el valor emocional de la experiencia actual sin su tensión, sus vicisitudes y sus perturbaciones"

John Dewey (1859-1952). Filósofo y psicólogo estadounidense.

Las personas mayores, cuando llegan a etapas de la vida donde perciben que lo que han vivido es mucho más de lo que les queda por delante, el pasado y los recuerdos autobiográficos cobran una especial relevancia para ellos, una de las características de personalidad de este grupo de personas es la tendencia a contar anécdotas y sucesos de su vida pasada que para ellos fueron significativos y que de alguna manera pueden revivir el estado afectivo que sintieron con aquel evento de nuevo al recordarlo. Incluso en estos momentos, analizan con más detalle y capacidad de análisis los sucesos

autobiográficos, sus reacciones, y a través de este proceso vivencian la capacidad de volver a evaluar ciertos acontecimientos y ofrecerse así mismos una respuesta desde la tranquilidad, la experiencia y cierta sabiduría obtenida con los años.

Por otro lado, el autoconcepto juega un papel esencial en la elección de los temas de la memoria autobiográfica, en la forma en que fueron codificados y recordados, y sobre cuando tiene lugar el proceso de reminiscencia. La idea del autoconcepto como procesador central en el proceso de recuerdo así como en la construcción del autoesquema, determina que la reminiscencia se entienda como una función cognitiva a cualquier edad, importante para el desarrollo, el mantenimiento y el potencial cambio del autoconcepto,

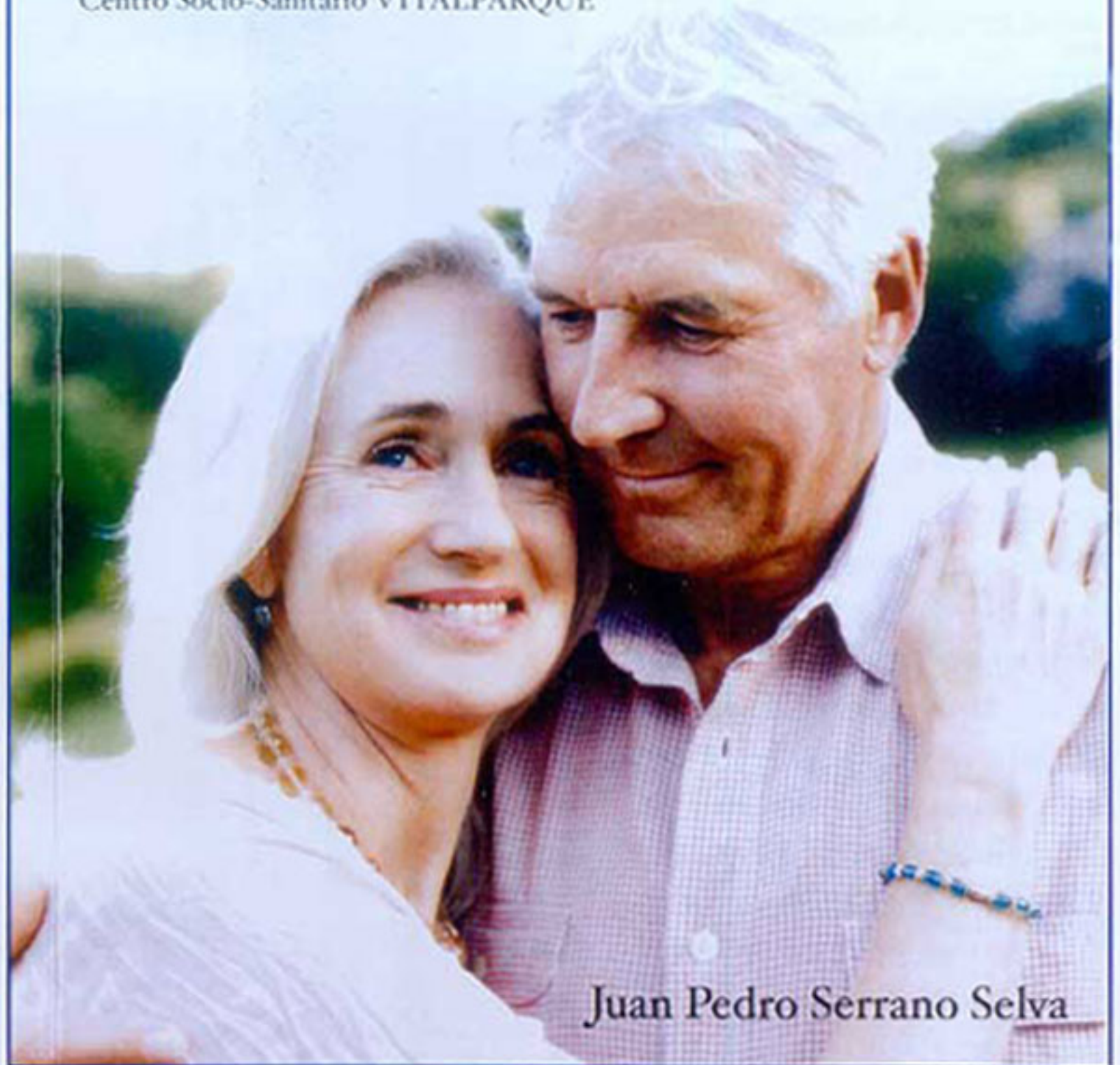
lo cual nos ofrece una herramienta magnífica para llevar a cabo intervenciones cognitivas y a su vez mejoras del estado afectivo en los mayores. La Revisión de Vida es un proceso normativo, continuo y universal que afecta a todas las personas y fundamentalmente a los mayores en las últimas etapas de la vida, ofreciendo la posibilidad de ser reexaminada. El sentimiento de uno mismo con un pasado identificable, con el presente y con un futuro es indicativo de buena salud mental. El recuerdo del pasado puede ser un mecanismo adaptativo para resolver problemas presentes y futuros.

Todo lo anteriormente expuesto es comentado ampliamente en este libro, así como un modelo de

Memoria Autobiográfica y Depresión

La Revisión de Vida

Editado por:
Centro Socio-Sanitario VITALPARQUE



Juan Pedro Serrano Selva

Revisión de Vida orientada sobre los sucesos positivos que las personas hemos vivido a lo largo de diferentes etapas de nuestra vida. La Revisión de Vida puede ser utilizada por cualquier profesional que trabaje en el campo de la salud y que quiera compartir la gratificación que los mayores sienten al recordar de nuevo aquello que en el pasado les hizo ser felices.

"En nuestro poder está borrar enteramente los infortunios de nuestra memoria, y evocar en nuestra mente el agradable recuerdo de cuanto nos sucedió".

Cicerón (106 a C.- 43 a C.). Escritor, orador y político romano.