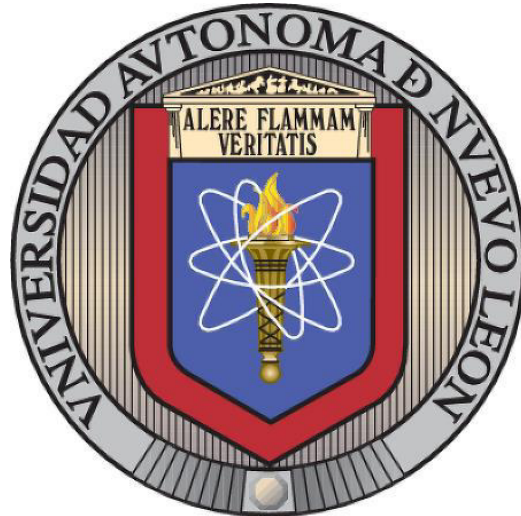


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



TESIS

**PERSPECTIVA DEL RECUERDO, VALENCIA E INTENSIDAD
EMOCIONAL EN ADOLESCENTES**

PRESENTA

RAMIRO EMMANUEL VARGAS MARTÍNEZ

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN CIENCIAS CON ORIENTACIÓN EN COGNICIÓN Y
EDUCACIÓN**

FEBRERO, 2018

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
SUBDIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



TESIS

**PERSPECTIVA DEL RECUERDO, VALENCIA E INTENSIDAD EMOCIONAL
EN ADOLESCENTES**

PRESENTA

RAMIRO EMMANUEL VARGAS MARTÍNEZ

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN CIENCIAS CON ORIENTACIÓN EN COGNICIÓN Y
EDUCACIÓN**

**DIRECTOR DE TESIS
DRA. MA. CONCEPCIÓN RODRÍGUEZ NIETO**

MONTERREY, NUEVO LEÓN, MÉXICO,

FEBRERO DE 2018

COMITÉ ACADÉMICO DE MAESTRÍAS DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UANL
P R E S E N T E.-

Por la presente nos dirigimos a ustedes para comunicarles que, después de haber revisado las correcciones sugeridas al PRODUCTO INTEGRADOR titulado "PERSPECTIVA DEL RECUERDO, VALENCIA E INTENSIDAD EMOCIONAL EN ADOLESCENTES"

presentado por Ramiro Emmanuel Vargas Martínez egresado en el período escolar: Agosto - Diciembre 2016 de la Maestría en Ciencias con Orientación en Cognición y Educación,

lo consideramos **ACEPTADO** para su defensa.

Sin otro asunto de momento, quedamos a sus órdenes.

Ma Concepción Rodríguez Nieto [Firma] 29/ junio /2018
NOMBRE DEL DIRECTOR DE TESIS FIRMA FECHA

Xóchitl Angélica Ortiz Jiménez [Firma] 29-Junio-2018
NOMBRE DEL REVISOR DE TESIS FIRMA FECHA

Manoel G. Muñoz García [Firma] 29/06/18
NOMBRE DEL REVISOR DE TESIS FIRMA FECHA

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada a mi familia, quienes me han apoyado en todo momento, siendo una fuente de inspiración en mi crecimiento personal y profesional. En especial a mi padre, quien sembró en mí la curiosidad y el amor por la ciencia, la investigación y el pensamiento crítico.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, a la Preparatoria No. 8, a mis estudiantes que colaboraron como participantes, a la Facultad de Psicología, a mis compañeros del laboratorio de cognición, pero en especial a la Dra. Cony, que siempre me apoyo incondicionalmente en la elaboración de la presente investigación, apoyándome con mucho cariño, respeto y exigencia. A todos ustedes, muchas gracias.

RESUMEN

Las personas pueden generar el recuerdo de sus memorias autobiográficas desde dos perspectivas diferentes. Una es en primera persona o perspectiva de campo, donde los individuos recuperan los eventos del pasado imaginándolos desde su punto natural de codificación, es decir, como si fuera a través de sus propios ojos observando hacia el exterior; experimentando los eventos de manera similar a como lo habían hecho originalmente. Alternadamente, los sujetos también recuperan sus memorias desde una perspectiva en tercera persona o del observador, de tal manera que pueden verse a sí mismos como actores en la imagen de su memoria. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la valencia y el grado de perspectiva, con el nivel de intensidad de los recuerdos emocionales. El diseño es descriptivo, transversal y correlacional. La muestra es no probabilística de 138 estudiantes de preparatoria. La recolección de información para examinar las relaciones entre las perspectivas del recuerdo y las emociones, proviene de una adaptación del instrumento de Rubin y Berntsen (2006), el cual se constituye en series de dos preguntas con cinco puntos escalares para ocho estados emocionales, cuatro con valencia positiva y otras cuatro con negativa. Los resultados indican una ausencia de relaciones significativas entre la valencia emocional y el grado de perspectiva con el nivel de intensidad emocional del recuerdo, sin embargo, se observó que la perspectiva del observador tiende a ser evaluada con un mayor grado de intensidad emocional en comparación con la perspectiva de campo en adolescentes.

ABSTRACT

The recall of autobiographical memories can be generated from two different perspectives. One is in first person or field perspective, where people can retrieve events imagining past from its natural point of coding, that is, as if you relive the episode through your own eyes, looking outward, experiencing events like as they had done before. In turn, the memories can be recovered from a third person perspective or observer's perspective, so they can observe themselves as actors in the memory image. The aim of this study is to analyze the relationship between the valence and the degree of perspective, with the level of intensity of emotional memories. The design is descriptive, transversal and correlational. The sample is not probabilistic and compound of 138 college students. They answered two scalar questions series with five points of rating degrees for eight emotional states, four positive and four negative valence. The questions were modified from Rubin & Berntsen (2006). The data obtained show that there is no relationship between the valence and the degree of perspective with the level of emotional intensity of memories, however, it's noted that in adolescence, the perspective of the observer tends to be evaluated with a higher degree of emotional intensity compared to field perspective.

ÍNDICE

Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
CAPÍTULO I	11
INTRODUCCIÓN.....	11
I.1 Definición del Problema	14
I.2 Justificación.....	15
I.3 Objetivos.....	16
I.4 Hipótesis.....	17
I.5 Limitaciones y delimitaciones.....	17
CAPÍTULO II	18
MARCO TEÓRICO	18
II.1 Memoria.....	18
II.2. Memoria autobiográfica.....	22
II.3. Perspectiva del recuerdo de la memoria autobiográfica	33
II.4 Perspectiva del recuerdo y emociones	42
CAPITULO III	49
MÉTODO.....	49
III.1 Diseño.....	49
III.2 Participantes.....	49
III.3 Instrumentos.....	49
III.4 Procedimiento.....	50
CAPITULO IV	58
RESULTADOS	58
CAPITULO V	67
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....	67
V.1 Conclusiones	74

RECOMENDACIONES A ESTUDIOS FUTUROS.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	76
ANEXOS	89

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLAS

Tabla 1. Características senso-perceptuales de la memoria episódica.....	20
Tabla 2. Distinción memoria episódica vs. memoria semántica.....	21
Tabla 3. Grado de perspectiva en emociones por grupo.....	55
Tabla 4. Grado de intensidad emocional grupal en emociones positivas y negativas.....	56
Tabla 5. Grado de intensidad emocional en el grupo de campo con cambio a perspectiva del observador.....	56
Tabla 6. Grado de intensidad emocional en el grupo natural con cambio a perspectiva de campo.....	57
Tabla 7. Grado de intensidad emocional en el grupo natural con cambio a perspectiva del observador.....	57
Tabla 8. Grado de intensidad emocional en el grupo observador con cambio a perspectiva de campo.....	57
Tabla 9. Grado de intensidad emocional y de perspectiva natural y solicitada de los grupos comparativos.....	58
Tabla 10. Intensidad emocional en la perspectiva original de campo con cambio a observador.....	58
Tabla 11. Intensidad emocional en la perspectiva original del observador con cambio a campo.....	59

FIGURAS

Figura 1. Curva de recuperación del espacio de vida.....	26
Figura 2. Conocimiento base de la memoria autobiográfica.....	31
Figura 3. Relación de trabajo del yo, memoria autobiográfica y memoria episódica.....	32
Figura 4. Grado de intensidad emocional por grupo.....	59
Figura 5. Grado de intensidad en emociones negativas por grupo.....	60
Figura 6. Grado de intensidad en emociones positivas por grupo.....	60
Figura 7. Diagrama de dispersión entre grado de intensidad y grado de perspectiva global.....	62

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Las memorias autobiográficas son episodios recolectados de la vida personal (Williams, Conway & Cohen, 2008) y tienen una importancia fundamental para el yo y la personalidad (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Estas experiencias personales se almacenan usualmente sin la necesidad de una intención consciente de memorizarlas.

La memoria episódica es un sistema neurocognitivo que por medio de las estructuras del lóbulo frontal, permite al individuo recordar sucesos personales de forma semejante a lo sucedido previamente. Es decir, hace posible a las personas advertir conscientemente una experiencia anterior, en una cierta situación, de un determinado momento (Tulving, 1993).

Para Conway (2009) la memoria episódica se representa comúnmente en forma de imágenes visuales y siempre tiene una perspectiva. Puede ser del observador, es decir, la imagen se origina desde un punto de vista externo, al pensar la observación del evento original como un espectador; y de campo, donde la imagen del recuerdo se origina desde el mismo punto de vista en que se experimentó su codificación (Nigro & Neisser, 1983; Rice & Rubin, 2009).

La perspectiva de campo en comparación con la del observador, se asocia con experiencias de recolección más fuertes en reacciones afectivas, sensaciones físicas y estados psicológicos como el deseo y la confusión (Mcisaac & Eich, 2002), así como a eventos recientes al cotejarlos frente a los antiguos (Marsh,

Pezdek & Lam, 2014; Robinson & Swanson, 1993). Es más común en los países del Oeste y en las mujeres (Christian, Miles, Parkinson & Macrae, 2013), y predomina entre las memorias recordadas directamente (Harris, O'Connor & Sutton, 2015).

Por otro lado, el recuerdo desde la perspectiva del observador frente a la de campo, presenta mayores índices de construcción de memoria (Conway, 2009), más información acerca del aspecto de los sujetos, lo que hacían o el lugar donde se encontraban las cosas (Mcisaac & Eich, 2002), predomina en los recuerdos de la infancia (Marsh *et al.*, 2014), y está asociada con mayor fuerza a funciones del yo como la autoconsciencia y la autoevaluación (Libby & Eibach, 2002; Nigro & Neisser, 1983). Es más común en países del Este (Christian *et al.*, 2013) y entre las memorias recordadas generativamente (Harris *et al.*, 2015).

Robinson y Swanson (1993) demostraron que los individuos son capaces de cambiar el punto de vista que usan durante el proceso del recuerdo. Un evento inicialmente recordado usando la perspectiva de campo, puede cambiarse a la del observador después de un instante y viceversa (Rubin & Berntsen, 2006), es decir, existe flexibilidad entre ambas perspectivas (Rice & Rubin, 2011). Además la perspectiva del recuerdo puede presentarse de manera natural, es decir, de forma espontánea, o de manera solicitada (Rubin & Berntsen, 2006).

Recordar un evento del pasado personal puede evocar emociones, que son definidas como un conjunto complejo de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediados por sistemas neuro-hormonales, que pueden generar (a) experiencias afectivas como sentimientos de intensidad, de placer/displacer; (b) generar procesos cognitivos como efectos perceptivos emocionalmente relevantes, intensidades, clasificaciones; (c) activar una gama amplia de ajustes fisiológicos a las condiciones excitantes; y (d) conducir a un comportamiento

que es a menudo, pero no siempre, expresivo y dirigidas hacia una meta (Kleinginna & Kleinginna, 1981).

Las emociones suelen describirse en dos dimensiones: activación o intensidad, que refieren al grado de respuesta fisiológica que evoca el estímulo; y la valencia (Barrett & Russell, 1999), que es el eje más extensamente aceptado para su categorización, caracterización y distinción entre experiencias emocionales positivas o agradables y negativas o desagradables (Lavin & San Martín, 2008).

Existen investigaciones sobre la perspectiva del recuerdo en relación con el área emocional y afectiva, analizándola a través de aspectos dimensionales como la valencia (Vella & Moulds, 2014), la intensidad (Rubin & Berntsen, 2006), sus características autoconscientes y hedónicas (Hung & Mukhopadhyay, 2011), así como su relación con la autoestima (Libby, Valenti, Pfent & Eibach 2011).

Vella y Moulds (2014) encontraron que memorias pasadas y futuras positivas desde el punto de vista de campo con cambio de posición a la del observador, disminuyen en los rangos de evaluación del afecto positivo y vividez, mientras que, desde el punto de vista del observador con cambio a la posición de campo, no reportan ningún cambio en los rangos de evaluación emocional.

Rubin y Berntsen (2006), realizaron un análisis sistemático de la relación entre la perspectiva del recuerdo y emociones, tomaron en cuenta entre otras dimensiones su valencia e intensidad. Observaron una reducción sensorial en todas las emociones relacionadas al uso de la perspectiva del observador, aunque, contrario a la premisa de que éste punto de vista se relaciona con funciones del yo, como la autoconsciencia y la autoevaluación (Nigro & Neisser, 1983), no presentaron relación alguna con emociones reflexivas como el orgullo

y la culpa.

Hung y Mukhopadhyay (2011), realizaron tres estudios que denotan que las perspectivas actúan como antecedentes situacionales que dan forma a la evaluación de las emociones. Evidenciando que en emociones autoconscientes o reflexivas como el orgullo, la culpa y la vergüenza la perspectiva del observador conlleva mayor intensidad en comparación con la perspectiva de campo y de forma inversa al tratarse de emociones hedónicas como el gozo, el dolor y la excitación

I.1 Definición del Problema

Mientras que la investigación que realizaron Hung y Mukhopadhyay (2011), muestra que las emociones autoconscientes como el orgullo y la vergüenza tienen una mayor intensidad al utilizar la perspectiva del observador en comparación con la perspectiva de campo y una menor intensidad al utilizarlas en emociones hedónicas como el gozo, el dolor y la excitación, el estudio de Rubin y Berntsen (2006) no muestra una relación significativa entre la intensidad del recuerdo emocional y la perspectiva del recuerdo.

Así mismo, D'Argembeau, Comblain y Van der Linden (2003) observaron que las memorias recordadas desde la perspectiva de campo son generalmente experimentadas como más emocionales y contienen más información de la emoción en comparación con la perspectiva del observador.

En consecuencia el presente trabajo pretende analizar la relación entre la valencia y el grado de perspectiva, con el grado de intensidad en recuerdos emocionales, con la plus valía de utilizar exclusivamente adolescentes como muestra, por lo que la pregunta central de la investigación es: ***¿Cómo son las relaciones entre la valencia emocional positiva y negativa, el grado de***

perspectiva del observador y de campo; de manera natural, solicitada y de cambio de posición, y el grado de intensidad emocional en adolescentes?

I.2 Justificación

El presente estudio tiene una relevancia social esencial, al sumarse al cuerpo de trabajo de la memoria autobiográfica, pues a partir de su comprensión sistemática, es posible moldear conductas presentes y futuras que favorezcan la solución adecuada de problemas y utilizarla como herramienta para predecir las conductas futuras, facilitar la socialización, otorgar una identidad y mantener la relación entre el yo y la memoria (Williams *et al.*, 2008).

Además, la investigación que se desarrolló hasta ahora en materia de perspectiva del recuerdo y emociones, se enfoca principalmente en participantes que pertenecen a la etapa de vida de la juventud y la adultez, no obstante la adolescencia es también un periodo relevante para el desarrollo de la regulación emocional debido al aumento de la emocionalidad y los rápidos cambios del desarrollo representativos de esta población (Zimmerman, 2014).

Se encausarán los esfuerzos del estudio específicamente en la valencia emocional de las perspectivas del recuerdo en adolescentes estudiantes del nivel Medio Superior y la forma en que éstas afectan en la intensidad emocional que perciben, para sumarse a los pocos trabajos que existen en materia de la perspectiva del recuerdo y su implicación en las emociones (e.g., Rubin y Berntsen, 2006; Hung & Mukhopadhyay, 2011; D'Argembeau *et al.*, 2003).

Finalmente es importante destacar que el resultado del análisis de la relación entre perspectiva del recuerdo y emociones en adolescentes, potencialmente puede incorporarse a técnicas psicoterapéuticas que utilizan la perspectiva del recuerdo como agente de regulación emocional para fortalecer el bienestar de

la persona.

I.3 Objetivos

I.3.1 Objetivo general

Analizar las relaciones entre la valencia emocional positiva y negativa, el grado de perspectiva del observador y de campo; de manera natural, solicitada y con cambio de posición, y el grado de intensidad emocional en adolescentes.

I.3.2 Objetivos específicos

1. Detectar el grado de perspectiva del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa desde la perspectiva natural y solicitada.
2. Evidenciar las diferencias de los grados de perspectiva del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa entre los grupos de campo, del observador y natural.
3. Registrar el grado de intensidad del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa, desde la perspectiva natural y solicitada.
4. Estimar las diferencias de los grados de intensidad del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa entre los grupos de campo, del observador y natural.
5. Relacionar los grados de intensidad y perspectiva del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa en el grupo natural, de campo y del observador.
6. Mostrar el grado de perspectiva y de intensidad de los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa seleccionados, en la perspectiva del recuerdo original y con cambio de posición.
7. Comparar los grados de perspectiva del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa frente al cambio de posición en el grupo

natural, de campo y del observador.

8. Comparar los grados de intensidad del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa frente al cambio de posición en el grupo natural, de campo y del observador.

I.4 Hipótesis

H₁ Los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa en la perspectiva de campo de manera natural y solicitada presentarán grados más altos de intensidad en comparación con los del observador.

H₂ El cambio de posición de la perspectiva natural y solicitada de campo a la del observador, presentará menores grados de intensidad emocional con valencia positiva y negativa.

I.5 Limitaciones y delimitaciones

La presente investigación se sustenta en una muestra no probabilística de conveniencia que se formó por estudiantes de 15 a 17 años de Educación Media Superior, por lo que los resultados no son generalizables en otro tipo de personas. Además, al ser menores de edad su participación estuvo sujeta a la aprobación y autorización de los padres de familia.

De la extensa gama de emociones, el presente estudio incluyó solo ocho, cuatro con valencia positiva e igual número con valencia negativa, por lo que muchas emociones están aún por explorarse.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

II.1 Memoria

La memoria se define como la capacidad neurocognitiva para codificar, almacenar y recordar información, (Tulving & Craik, 2000). Al codificar se transforma la información sensorial en una representación mental, al almacenar se mantiene codificada dentro de la memoria y al recordar se trae al presente dicha información (Sternberg & Sternberg, 2012).

La información sensorial se procesa y se almacena por períodos de tiempo cortos o largos, correspondiendo así a las denominadas memorias de corto y largo plazo. La memoria a corto plazo tiene la capacidad de ampliarse en un rango de siete ítems, más menos dos (Miller, 1956), mientras que sobre la memoria a largo plazo, algunos han sugerido que su capacidad es infinita (Brady, Konkle, Alvarez, & Oliva, 2008).

En la actualidad, las teorías cognitivas diferencian dos formas de conocimiento almacenado en la memoria a largo plazo: el declarativo y el procedural o no declarativo, y se encuentran separados no sólo en términos anatómicos, sino que también operacionalmente, como en el tipo de información que procesan y el propósito al que sirven (Squire, 1992; Tulving, 1995). El conocimiento declarativo es la información factual acerca del mundo, mientras que el conocimiento procedural es el repertorio de reglas y habilidades con el que

transitamos por el mundo (Klein, German, Cosmides & Gabriel, 2004).

Tulving (1972) propuso una distinción entre dos tipos de memoria declarativa: la episódica, que almacena las experiencias personales como eventos o episodios y la semántica, que almacena el conocimiento general del mundo en hechos que no son únicos para nosotros y no son recordados en un contexto temporal particular.

II.1.1 Memoria Episódica

La memoria episódica es el conocimiento de eventos experimentados previamente con la conciencia de que el suceso ha ocurrido en el pasado personal (Klein *et al.*, 2004). Además de las experiencias personales, se compone de objetos específicos, gente y eventos acontecidos en un tiempo y lugar particular. Dicha información se almacena bajo los criterios qué, cuándo y dónde (Tulving, 1972).

Este tipo de memoria declarativa es parte de la función de la representación del yo, al permitir a su propietario viajar mentalmente en el tiempo para revivir los acontecimientos personales experimentados (Tulving, 1993, 2002; Tulving & Lepage, 2000; Wheeler, Stuss & Tulving, 1997).

Para Conway (2001) el propósito principal de la memoria episódica es proporcionar información específica que obtiene de los detalles senso-perceptuales y permitir la elaboración de planes de ejecución en períodos cortos de tiempo como horas y minutos. Dichos detalles específicos permanecen en la memoria sólo al enlazarse a estructuras de memoria de conocimiento autobiográfico, esto explica su pronta degradación en las siguientes 24 horas de su formación. Las características senso-perceptuales de

la memoria episódica se presentan en la tabla 1.

Tabla 1. Características senso-perceptuales de la memoria episódica (Conway, 2001)

-
- Retiene el registro del procesamiento senso-perceptual derivado de la memoria de trabajo
 - Contiene la organización del conocimiento abstracto derivado de las metas activadas durante la experiencia
 - Representa segmentos de tiempo pequeños, posiblemente determinados por los cambios en el procesamiento de metas
 - Representa el orden aproximado de lo ocurrido
 - Tiene una corta duración (medido en horas)
 - Si logra integrarse en la memoria autobiográfica, su acceso llega a ser estable y duradero
 - Son experimentadas recolectivamente al accederse
 - Cuando son incluidas como parte de la construcción de la memoria autobiográfica proporcionan especificidad
 - Neuroanatómicamente pueden ser representadas en regiones cerebrales de otro conocimiento autobiográfico
 - Pueden tener una forma de organización distintiva
 - Pueden tener procesos de recuperación de memoria episódica únicos aparte de su proceso de acceso general.
-

II.1.2 Memoria Semántica

La memoria semántica forma parte de la memoria declarativa y es el conocimiento general de los hechos acerca del mundo, éste sistema incluye el uso de palabras, símbolos verbales, sus significados y referentes, así como la relación entre ellos; sus reglas, fórmulas y algoritmos (Tulving, 1972). Actualmente, se define de manera más amplia para referir todo tipo de conocimiento general del mundo, ya sea que provenga de palabras, conceptos, hechos o creencias (Yee, Chrysikou & Thompson-Schill, 2013).

La memoria semántica proviene de las experiencias o episodios personales que atraviesan un proceso de abstracción y generalización, que después se interpretan y clasifican como términos de conocimiento general en forma de esquemas y scripts (Williams *et al.*, 2008). Sin embargo, no se acompaña por la conciencia de reexperimentar el pasado personal y no considera dónde y cuándo el conocimiento fue obtenido (Wheeler *et al.*, 1997).

II.1.3 Memoria Episódica vs. Memoria Semántica

Los sistemas de la memoria episódica y semántica se analizan de manera interdependiente e interactiva (Williams *et al.*, 2008), y se distinguen por la forma en que representan, organizan, obtienen y orientan la información (Tabla 2).

Tabla 2. Distinción memoria episódica - memoria semántica (Williams *et al.*, 2008)

	Memoria Episódica	Memoria Semántica
Tipo de información en representación	Eventos específicos, objetos, personas	Hechos de conocimiento general acerca del mundo
Tipo de organización de la memoria	Cronológica por tiempo o espacio (lugar)	En esquemas o categorías
Fuente de la información	Experiencia personal	Abstracción de la experiencia repetida, generalizada o aprendida de otros
Foco	Realidad subjetiva: el yo	Realidad objetiva: el mundo

Para Tulving, la diferencia esencial más importante entre la memoria episódica

y la semántica, se encuentra en la habilidad para poder designar, si lo que se recuerda es un hecho general o un recuerdo del pasado personal (Sternberg, Fiske & Foss, 2016).

II.2. Memoria autobiográfica

Las memorias autobiográficas son episodios que se recuerdan de la vida personal. Inicialmente su aproximación teórica era casi exclusivamente psicoanalítica o de orientación clínica y con objetivos diagnósticos o terapéuticos (Williams *et al.*, 2008).

El concepto de Memoria Autobiográfica en el ámbito cognitivo surge alrededor de 1980, como un tipo de memoria a largo plazo encargada de almacenar, construir, integrar, recordar y organizar los eventos que cada persona tiene de su vida (Conway y Pleydell-Pearce, 2000). Proviene de la información personal relevante, incluye las experiencias de la memoria episódica y hechos acerca de uno mismo con procedencia de la memoria semántica (Addis, 2001). Es además un estado mental, resultado del interjuego de un conjunto de capacidades psicológicas como autorreflexión, autogestión, acción, autoposesión y temporalidad personal, que transforman una representación mental en una experiencia personal autobiográfica, (Klein *et al.*, 2004).

II.2.1 Funciones de la Memoria Autobiográfica

Existen discusiones teóricas acerca de las funciones de la memoria autobiográfica, sin embargo, las funciones con mayor estudio y análisis son la directiva, la social y la yoica (Williams *et al.*, 2008).

Función Directiva

Para Pillemer (2003) las memorias autobiográficas proveen algunas importantes funciones directivas como informar, guiar, motivar e inspirar a través del recuerdo de episodios específicos del pasado como traumas o eventos del día a día, para generar pensamientos y comportamientos que son necesarios para la solución de problemas. A pesar de su importancia esta función ha sido menos estudiada en comparación con las otras dos que se mencionaron anteriormente.

Función Social

De acuerdo con Neisser (1988) es la función más importante de la memoria, ya que permite realizar relaciones interpersonales permanentes y fortalecer la cohesión de los grupos humanos. También posibilita compartir memorias, provee de material para la conversación y por lo tanto facilita la interacción social y las personas se vuelven amigos con el intercambio de narrativas personales (Williams *et al.*, 2008). El contenido de las memorias autobiográficas, depende en gran medida de a quien se le transmite una experiencia (Campbell, 1997) y pueden emerger a través de una búsqueda consciente o involuntaria en asociaciones con pensamientos o claves ambientales (Berntsen, 1998).

Función Yoica

Para Conway (2005), la función yoica es la más definitoria de la memoria autobiográfica, pues tiene una estrecha relación con el *yo*. Los eventos se recuerdan en base al significado personal y a la forma en que el *yo* se construye. La memoria de la historia personal es un elemento esencial de la identidad personal (Williams *et al.*, 2008).

Para estar en concordancia con los aspectos actuales del *yo*, las memorias se alteran, distorsionan y fabrican. La memoria y los aspectos centrales del *yo* hipotéticamente son un sistema coherente e interdependiente, donde las

creencias y el conocimiento acerca del *yo*, logran su confirmación y se respaldan por memorias autobiográficas específicas, de manera que delimitan lo que fue, lo que es y lo que será en el futuro (Conway, 2005).

La función *yoica*, es la parte de la memoria autobiográfica que corresponde a una narrativa que enlaza las memorias de uno mismo y ayuda a organizarlas de manera coherente (Conway & Pleydell-Pearce, 2000; Bluck & Habermas, 2000) a través de la interpretación, evaluación de sus significados y la reflexión interpersonal (Fivush & Baker-Ward, 2005; Bauer, Stark, Lukowski, Rademacher, Van Abbema & Ackil, 2005).

II.2.2 Organización de la Memoria Autobiográfica

Lancaster y Barsalou (1997) argumentan que las personas son capaces de gestionar los eventos que vivieron de múltiples maneras, es decir, administrar sus memorias dinámicamente, ya sea al entrecruzarlas o separarlas en diferentes categorías o sistemas simultáneamente y ser a su vez pivotes de una organización a otra al recordarlas.

Siguiendo esta línea teórica, Conway y Pleydell-Pearce (2000) desarrollaron un marco de organización de la memoria autobiográfica que se denomina: sistema de memoria del *yo* (SMS por sus siglas en inglés), y tiene como principales componentes el trabajo del *yo* y la base del conocimiento de esta memoria autobiográfica.

El *yo* o el *trabajo del yo*, es definido como un conjunto de metas actualmente activas o imágenes del sí mismo, que son organizadas a través de la memoria de trabajo en metas jerárquicas que funcionan en conjunto para delimitar la cognición y el comportamiento adecuado, y para operar efectivamente en el

mundo. El *trabajo del yo* controla el acceso a la base del conocimiento autobiográfico que se conforma por el conocimiento conceptual de dos amplias áreas: los períodos de vida y los eventos generales (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Williams *et al.* (2008) argumentan que existe un consenso observable proveniente de un amplio rango de estudios sobre la organización de la memoria autobiográfica, que establecen dos dispositivos principales sobre la forma en que las personas recuerdan su pasado personal; se conocen como el componente temporal y el temático. Las memorias personales pueden ser ordenadas cronológicamente en un orden temporal o a través de periodos de vida, a veces llamados extensiones, que a su vez pueden ser organizados mediante temas como enfermedad, días célebres o fiestas.

II.2.3. Macroestructura de la Memoria Autobiográfica

Cuando las personas transportan su pasado a la mente, sus memorias provienen de alguna parte de su vida. Algunos recuerdos tienen mayor accesibilidad que otros y se entienden en términos de cantidad y calidad, donde algunos períodos de vida pueden contener más recuerdos y con mayor vividez que otros (Williams *et al.*, 2008).

Según Barsalou (1988) el nivel más alto de organización de la memoria autobiográfica es cronológico y denominó éste nivel jerárquico como líneas de tiempo de eventos extendidos, que es análogo a las extensiones o periodos de vida. Es así que la memoria autobiográfica puede entenderse a nivel macro, es decir, organizada en función de la curva de vida (Rubin, 1982).

Para Conway & Pleydell-Pearce (2000), las memorias son trazadas de acuerdo a la edad en que se codifican y se distinguen tres etapas o periodos principales: de amnesia infantil, de reminiscencia impactante y de recencia u olvido. Estas etapas, se presentan en la versión idealizada de la curva de recuperación de la memoria autobiográfica (Figura 1).

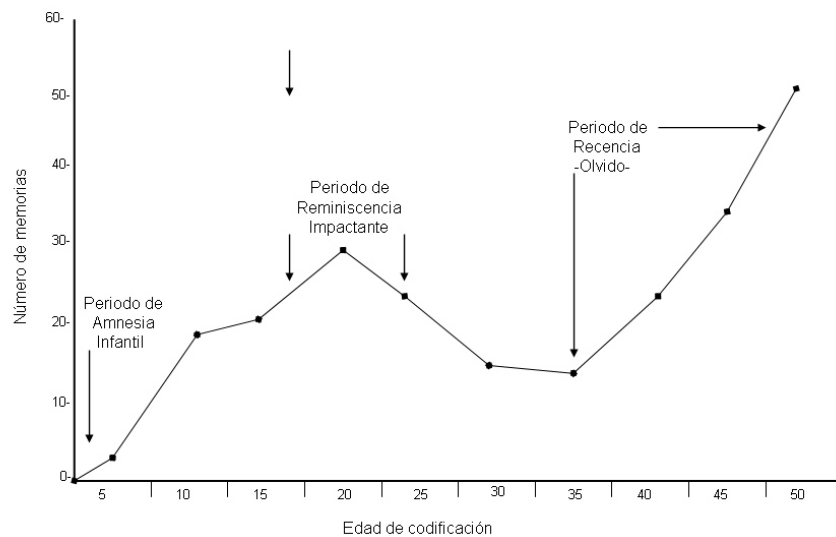


Figura 1. Curva de recuperación del espacio de vida (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

El período de amnesia infantil

Cuando a las personas se les solicita recordar un evento de su infancia, normalmente la mayoría fallan al intentar recordar los sucesos en los primeros años de vida (Howe & Courage, 1997). Existen numerosas teorías acerca de las causas de esta amnesia infantil, algunos autores argumentan que el infante es capaz de codificar sus experiencias en términos de un *yo* y establecer la base del conocimiento autobiográfico hasta que se desarrolla el *yo* cognitivo, que surge alrededor de los 24 meses de vida (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

Conway y Pleydell-Pearce (2000) arguyen que es poco factible que los infantes

posean un sistema del yo completamente formado y con capacidad de diferenciar representaciones del dominio ideal, actual y probable del sí mismo. Asimismo el conocimiento personal se retiene y se filtra en base a metas actuales activas y en los primeros años de vida estas representaciones están en construcción. Por tanto, la amnesia infantil puede generarse por las desigualdades existentes entre las metas de un periodo y las posteriores.

Alrededor de los 10 años, los niños tienen representaciones de eventos que les permiten integrarlos temporalmente a episodios próximos en un formato de historia estructurada por metas. La expectativa normativa en las sociedades occidentales es que los individuos sean capaces de proveer un reporte autobiográfico, lo que es evidente cuando se comparte historias de vida en las charlas del día a día de las personas (Bluck y Habermas, 2000).

El período de reminiscencia impactante

Este periodo abarca los recuerdos de una persona cuando tenía entre los 10 y 30 años y está asociado al incremento de la frecuencia de memorias recolectadas (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). El aumento se explica por la ocurrencia de muchas experiencias nuevas o extraordinarias que se procesan en un nivel más profundo, integrándose al conocimiento existente de formas más distintivas y accesibles (Rubin *et al.*, 1998).

De los 10 a los 20 años de edad, existe una atención especial en recordar eventos con carga del espíritu de la época. La primera parte de la reminiscencia impactante está asociada con la etapa de la adolescencia que está llena de experiencias nuevas (Rubin, Rahhal & Poon, 1998). Asimismo, refleja el desarrollo de una identidad social y generacional, donde las metas de los individuos son encausadas hacia la comprensión e integración a la sociedad, que a su vez crea un esquema de la historia de vida y por lo tanto la retención de memorias de eventos públicos (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

La reminiscencia impactante, tiene su fase cúspide en el recuerdo de experiencias que sucedieron en la adolescencia e inicio de la juventud de los 16 a los 25 años (Addis, 2001). Los picos más altos de reminiscencia son de los 15 a los 18 años en hombres y de los 13 a los 14 años en mujeres (Janssen, Chessa & Murre, 2006). Estas crestas se generan ya que en la adolescencia los eventos se codifican con mayor fuerza que los que ocurren en otros períodos de vida y su almacenamiento al tener mayor intensidad ocasiona una mayor frecuencia de su recuerdo.

Además, en este período de reminiscencia impactante que incorpora la formación de identidad, existe una mayor intensidad de las actividades auto-orientadas que favorecen a que el adolescente desarrolle una alta vividez de su narrativa autobiográfica, a diferencia de otras etapas de vida (Fitzgerald, 1988). Los recuerdos que conforman la memoria episódica tienen distintos niveles de reminiscencia a lo largo de la vida (Addis, 2001).

Una segunda etapa de este período es de los 20 a los 30 años de edad y está marcada por recuerdos de eventos privados asociados a experiencias de relaciones interpersonales (Holmes & Conway, 1999). La meta de conseguir intimidad con personas significativas o grupos sociales guía esta preferencia en los recuerdos de éste periodo.

Los recuerdos de experiencias vividas entre los 10 y los 30 años, pueden ser más accesibles a los de otros periodos, porque se relacionan con las metas personales y éstas tienen un rol de organizador central del conocimiento autobiográfico base (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

El periodo de recencia

El periodo de recencia se caracteriza por un incremento en las memorias

codificadas a partir de los 35 años.

La accesibilidad al recuerdo de éste periodo está determinada por la intensidad de las relaciones entre el yo de trabajo y las metas de las personas, particularmente, cuando ambos son congruentes entre sí (Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Cuando cambia el contenido de las metas, el yo de trabajo gradualmente disminuye la accesibilidad al conocimiento de objetivos previos relevantes y se reproducen recuerdos de forma incompleta y con mayor esfuerzo.

II.2.4 Microestructura de la Memoria Autobiográfica

El sistema de memorias del yo, propone que el conocimiento autobiográfico se representa en términos de su relación con sus objetivos o metas. En éste modelo está el conocimiento autobiográfico, que incluye tanto el nivel conceptual altamente abstracto, como el de eventos específicos y las memorias episódicas. El recuerdo de memorias autobiográficas específicas se forma cuando ambos tipos de conocimiento se integran (Williams *et al.*, 2008).

Una característica vital de las memorias autobiográficas es que siempre contienen conocimiento en niveles de especificidad (Anderson & Conway, 1993; Conway & Rubin, 1993, Barsalou, 1988) que son periodos de vida, eventos generales y eventos específicos (Figura 2).

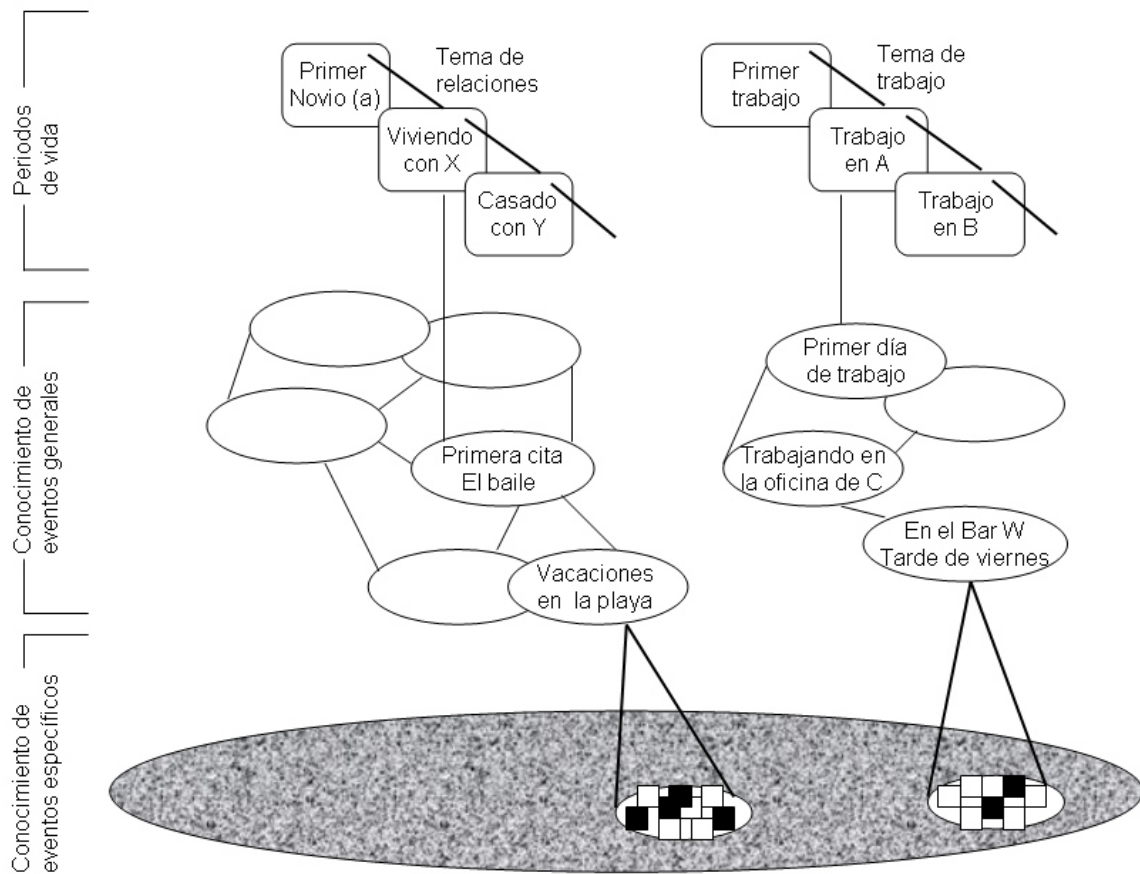


Figura 2. Conocimiento base de la memoria autobiográfica (Conway, 1996).

1. Periodos de vida

Se habla de períodos de vida, por ejemplo, al decir, cuando: “iba a la escuela”, “estaba en la Universidad”, “trabajaba en la compañía X”, “los niños estaban pequeños”, “vivía con Y” y así sucesivamente. Éstos representan el conocimiento general de recuerdos significativos de lugares comunes, acciones, actividades, planes y metas características de un periodo. Tienen principios y finales distinguibles, aunque pueden ser confusas y no claras. Poseen conocimiento temático de características comunes de algún período (Conway, 1992) y temporal acerca de la duración (Conway y Pleydell-Pearce, 2000).

2. Eventos generales

Estos eventos son más específicos y más heterogéneos que los periodos de vida y pueden incluir tanto sucesos repetidos como únicos (Barsalou, 1988). Representan conjuntos de sucesos asociados e integrados en memorias unidas por un tema. Robinson (1992) designó como “mini-historias” a las actividades como aprender a manejar o la primera relación romántica, y arguye que se organizan alrededor del logro o del fracaso en alguna meta.

3. Eventos de conocimiento específico

Este tipo de eventos puntualizan recuerdos singulares por detalles de la temática inicial y continúan con pormenores subsecuentes o de manera secuencial con particularidades ocurridas de inicio a fin, e incluyen memorias de tipo flashbulb e intrusivas (Anderson & Conway, 1993).

La memoria episódica y la autobiográfica se constituyen de la experiencia personal pasada y ambas son un viaje mental a través del tiempo (Wheeler *et al.*, 1997). Sin embargo, la memoria episódica es relativamente trivial, solo se recuerda por cortos periodos de tiempo y representa los detalles senso-perceptuales de los eventos específicos (Conway, 2001), mientras que la memoria autobiográfica almacena la información por periodos de tiempo más largos como semanas, meses, años, décadas y periodos de vida, dependiendo de la importancia que el individuo le concede. Por tanto, las características en el significado y la permanencia en el tiempo permiten su diferenciación (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

El conocimiento episódico se integra al conocimiento autobiográfico si se accede a él intencionalmente para establecerse y mantenerse por medio del *trabajo del yo*. El conocimiento episódico que no se integra, solo alcanza su acceso por medio de señales que se asocian por alguna razón al recuerdo (Conway, 2009). Esta relación es representada en la Figura 3.

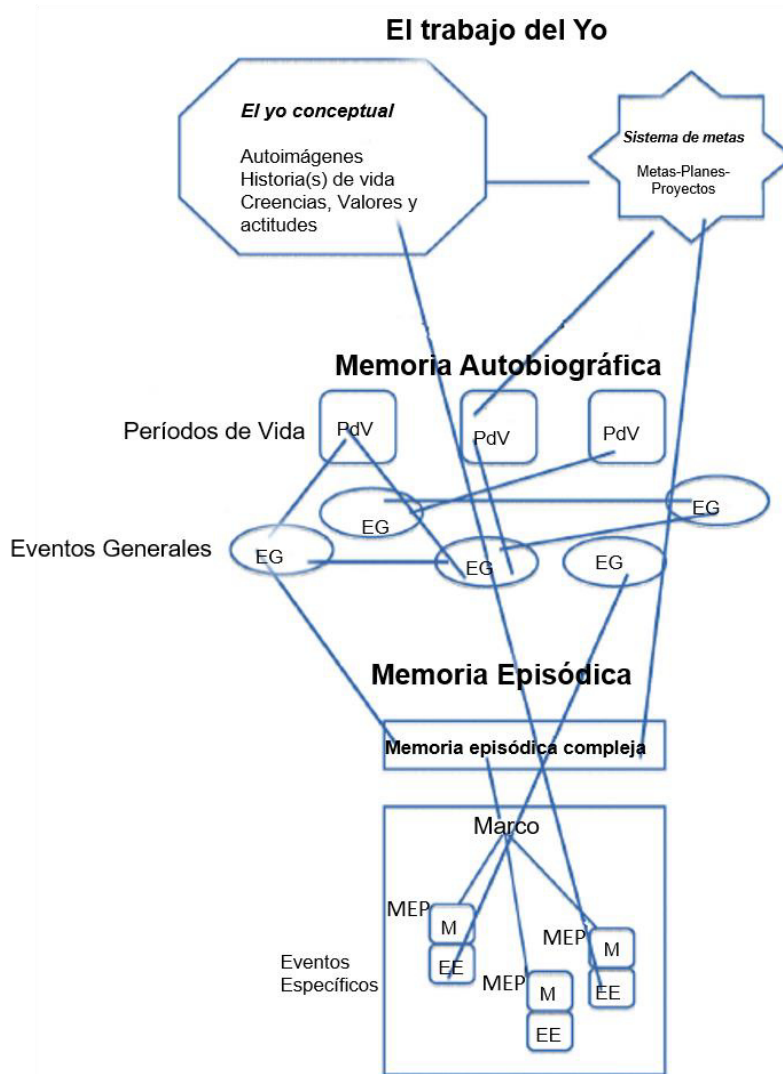


Figura 3. Relación de trabajo del yo, memoria autobiográfica y memoria episódica (Conway, 2009).

II.2.5 Dimensiones de la Memoria Autobiográfica

Williams *et al.* (2008) identificaron dimensiones de la memoria autobiográfica a través de:

- El tipo de conocimiento de sobre los hechos biográficos. Por ejemplo, cuando se recuerda que se ha nacido en Liverpool, sin tener una memoria actual de que se vivió ahí. Éste conocimiento de memoria factual es nominado noético, en contraste con el auto-noético que es experimental, como recordar ir a la escuela en Wales (Tulving, 1993). Es posible que la memoria noética corresponda más a una reconstrucción (Williams *et al.*, 2008).
- El grado de copia o reconstrucción del recuerdo. Algunas memorias parecen ser copias, porque son vívidas y contienen una considerable cantidad de detalles irrelevantes. No obstante, otras memorias personales no son precisas y contienen interpretaciones que son realizadas en retrospectiva, lo que sugiere que efectivamente son reconstrucciones (Williams *et al.*, 2008).
- El aspecto específico o genérico. Las memorias personales pueden recordarse como sucesos que sucedieron en una sola ocasión en particular o pueden ser genéricas de tal forma que un recuerdo puede representar una serie de eventos similares, por ejemplo, las comidas familiares (Williams *et al.*, 2008).
- La representación desde una perspectiva, ya sea de campo o del observador. Nigro y Neisser (1983) al examinar las memorias de las personas, descubrieron que pueden recordarse desde el punto de vista en que ocurrieron originalmente o perspectiva de campo y que otra gran cantidad de memorias se recuerdan como si se estuviesen viendo desde afuera, como si fuera la perspectiva de un observador externo. Las memorias desde la perspectiva del observador, son más bien reconstrucciones.

II.3. Perspectiva del recuerdo de la memoria autobiográfica

La memoria autobiográfica permite la reintegración de fragmentos de recuerdo

apropiados a su contenido temporal, contextual e información sensorial (Addis, 2001). Involucran, visión, oído, olfato, gusto, tacto y sentido corporal o kinestesia, y tienen variaciones espaciales, temporales, emocionales, de contenido narrativo y contexto de relevancia personal (Rubin, 2005).

Los eventos del pasado personal pueden recuperarse desde dos puntos de vista. Uno es en primera persona o perspectiva de campo, de manera que las personas recuerdan los eventos como si fuera a través de sus propios ojos, como si estuvieran observando hacia el exterior, experimentando los sucesos en el ahora de manera similar a como habían ocurrido anteriormente. Alternadamente, las memorias pueden recuperarse desde una perspectiva en tercera persona o perspectiva del observador, de manera que, quien recuerda, puede observarse a sí mismo como actor en la imagen de la memoria (Sutin & Robins, 2008).

Un creciente cuerpo de investigación sugiere que la perspectiva visual desde donde se tiene la experiencia posee importantes implicaciones para sus subsecuentes pensamientos, sentimientos y metas (Sutin & Robins, 2008). Por ejemplo, el hipotético caso de Jane, una joven estudiante de educación superior, que está dando su primera presentación en frente de su profesor y compañeros de clase. Al momento de empezar a hablar, mira a la audiencia y se paraliza. Incapaz de continuar, se sale del salón y posteriormente recibe una calificación reprobatoria. Es posible imaginar que eventualmente este recuerdo se volverá un aspecto incorporado en el autoconcepto de Jane y moldeará aspectos importantes de su identidad.

La experiencia de recordar un evento autobiográfico desde una perspectiva particular, implica necesariamente la construcción de una escena visual donde la persona se ubica en una localización específica (Rubin & Umanath, 2015). La investigación sugiere que aproximadamente un tercio de las memorias

autobiográficas se recuerdan desde la perspectiva del observador y que el resto pertenecen a la de campo (Nigro & Neisser, 1983; Robinson & Swanson, 1993). Sin embargo, la proporción real de los recuerdos podría ser mayor o menor de lo que inicialmente se pensaba (Rice & Rubin, 2011), ya que puede haber sesgos hacia un punto de vista determinado. Una mayor cantidad de recuerdos caracterizados por la perspectiva de campo o del observador entre los participantes está en función de sus características socio-culturales (Christian, *et al.*, 2013).

Existen registros históricos de ésta distinción entre la perspectiva de campo y del observador desde hace mucho tiempo, aunque la investigación científica al respecto es muy escasa. Freud (1959), propuso que dicha perspectiva tenía una importancia psicodinámica con implicaciones en el entendimiento de la memoria. Él argumentaba que las memorias de la primera infancia que contienen ansiedad edípica, son reconstrucciones, que están enmascaradas de conflictos emocionales más profundos y que una manera para lograr este enmascaramiento sucede al tomar una perspectiva del observador al recordar, sin embargo, su análisis no prosperó más allá del terreno especulativo.

Por otra parte, el análisis experimental de la perspectiva de campo y del observador es relativamente reciente. Los primeros experimentos se reportaron a finales de los años 70s e inicios de los 80s, aunque más del 70% de las publicaciones son de la primera década del siglo actual (Rice & Rubin, 2009). Éste incremento en la literatura se relaciona con la ampliación de su alcance, pues grupos crecientes de investigadores especialistas en emoción, neuroimagen, memoria autobiográfica, diferencias individuales, autoconciencia, estrés post-traumático y otras áreas, tomaron interés en el estudio de ambas perspectivas del recuerdo.

Nigro y Neisser (1983) encontraron que las memorias recientes son

comúnmente copias y re-experimentaciones desde la perspectiva original, pero las memorias viejas son mayormente reconstrucciones desde la perspectiva del observador. Éste hallazgo es el más consistente en la literatura sobre la perspectiva del recuerdo (Mclsaac & Eich, 2002; Rice & Rubin, 2009; Robinson & Swanson, 1993).

Dado que los eventos se experimentan originalmente desde una perspectiva de campo, el uso de la perspectiva del observador se interpreta como una prueba de la naturaleza reconstructiva de la memoria (Freud, 1959; Nigro & Neisser, 1983). Cuanto más viejo es el recuerdo, mayor es la oportunidad para que un cambio mnemotécnico como olvidar ocurra; y como la información visual del evento original se pierde, el conocimiento general es utilizado para reconstruir este aspecto de la memoria, dando lugar al uso de la perspectiva del observador (Butler, Rice, Wooldridge & Rubin 2016).

A pesar de que la pérdida de información visual puede producir de forma natural recuerdos desde la perspectiva del observador, la gente es también capaz de construir intencionadamente esta perspectiva (Blackmore, 1987; Mclsaac & Eich, 2002). Por lo tanto, la perspectiva de campo y la del observador, pueden presentarse de manera natural e intencional, ya sea por una indicación o solicitud externa o por voluntad propia, así como también pueden desplazarse o cambiarse a voluntad.

Las permutaciones en el contenido y la fenomenología que se producen cuando las personas se desplazan de una perspectiva a otra durante la recuperación, se analizaron en función de las diferencias observadas en el cambio de perspectiva de recuerdos de origen natural con perspectiva de campo o del observador. Por ejemplo, cuando los recuerdos surgieron de forma natural desde una perspectiva de campo y se realizó un cambio a la perspectiva del observador, se obtuvo como resultado la disminución de la vividez, de la

sensación de revivir el evento y de la intensidad de la emoción (Rubin & Berntsen, 2006; Robinson & Swanson, 1993; Williams & Moulds, 2008).

Por otra parte, cuando los eventos se recuerdan de forma natural desde una perspectiva del observador, cambiar a una perspectiva de campo tiene poco o ningún efecto sobre la fenomenología de la memoria. Ésta asimetría en los hallazgos sugiere que la falta de disponibilidad de la información visual del evento original puede ser crítica para la presentación de informes de la memoria en una perspectiva del observador (Butler *et al.*, 2016).

Por otro lado, Rice y Rubin (2009) reportan una mayor cantidad de memorias desde la perspectiva del observador cuando los eventos se recuerdan en reversa cronológicamente hablando, en función del tiempo natural de los hechos autobiográficos. Este movimiento en reversa cronológica en comparación con aquel que va hacia adelante en la historia personal, acentúa la diferencia entre la presente y las anteriores autopercepciones, donde se promueve la adopción de la perspectiva del observador como un medio para lograr la separación entre el presente y el pasado del yo. (e.g. Libby & Eibach, 2002).

El grado de auto-enfoque durante la codificación de un evento, también afecta a la perspectiva visual que se experimentará durante la posterior recuperación. Los recuerdos desde la perspectiva del observador son más frecuentes para los eventos que inducen la conciencia de sí mismo, por ejemplo, hablar en público, correr para ejercitarse o realizar alguna representación grupal (Nigro & Neisser, 1983; Rice & Rubin, 2011; Robinson & Swanson, 1993).

Aunque se necesitan imágenes visuales para construir una memoria desde cualquier perspectiva, para experimentar la de campo, se requiere una mayor cantidad de información visual. Con el fin de construir una memoria de una

perspectiva de campo, la persona debe recordar detalles visuales codificados a través de sus ojos y situarse en la ubicación exacta donde estaba cuando ocurrió el evento. Por el contrario, en la perspectiva del observador, la persona puede situarse en cualquier lugar en relación con la memoria y la ubicación puede variar considerablemente entre los recuerdos (Rice & Rubin, 2011).

11.3.1 Perspectiva del recuerdo desde su aspecto cultural

Se conjetura que las diferencias individuales pueden influir en el punto de vista, es decir, que las conceptualizaciones del *yo* y su relación con el ambiente o contexto, están directamente relacionados con la adopción de una perspectiva visual (Cohen & Hoshino-Browne, 2007; Libby & Eibach, 2011).

Se ha demostrado que los asiático-americanos y euro-americanos muestran diferencias sistemáticas en el punto de vista de la perspectiva, dependiendo del contexto de una memoria recuperada. Específicamente, cuando la recuperación de las memorias se centra en el *yo*, los asiático-americanos son más propensos a adoptar la perspectiva de un observador externo, en comparación a los euro-americanos (Cohen & Hoshino-Browne, 2007). Es así que los patrones en el uso de la perspectiva visual, son un reflejo de distintos estilos de procesamiento socio-culturales.

De hecho, existe incluso una división cultural sobre las conceptualizaciones acerca del *Yo*, ya que los orientales lo definen como un concepto más colectivista, mientras que los occidentales tienden a definirlo de formas más individualistas (Triandis, 1989; Oyserman, Coon & Kemmelmeier, 2002). Por lo tanto, parece razonable suponer que los procesos cognitivos profundamente arraigados en una cultura, se manifiestan durante el proceso de imaginación visual, conduciendo a la gente a utilizar con mayor frecuencia un punto de vista

particular (Christian *et al.*, 2013).

Ésta última suposición se sostiene, a pesar de que en diversos estudios como el realizado por Nigro y Neisser (1983) se determina que la proporción del uso del recuerdo desde la perspectiva del observador es tan solo aproximadamente de un tercio de los recuerdos totales, ya que se le confronta al aludir que, su muestra utilizada se conformó de estudiantes de una universidad americana, infiriéndose que los factores sociodemográficos no fueron tomados en cuenta.

Además, el estudio transcultural realizado por Christian *et al.* (2013) reveló que aproximadamente la mitad (46%) de los participantes informaron una mayor frecuencia de la adopción de una perspectiva del observador cuando sus mentes vagaban o imaginaban un evento. En esta misma investigación, un análisis más detallado reveló que la perspectiva visual difiere en función de variables demográficas específicas. Por ejemplo, las mujeres y los residentes de las naciones occidentales adoptaron con mayor frecuencia un punto de vista de campo, mientras que la perspectiva del observador fue más común entre los participantes de países del Este.

El predominio de la perspectiva de campo específicamente en culturas occidentales es coherente con los resultados de Nigro y Neisser (1983) y al investigar la perspectiva visual adoptada de forma espontánea durante la imaginería mental guiada con lo presentado por Robinson y Swanson (1993).

II.3.2 Perspectiva del recuerdo en trastornos clínicos

Algunos psicólogos argumentan que las memorias del observador tienen la función de distanciar al individuo cuando el recuerdo es incongruente con el *yo*

actual (Libby & Eibach, 2002; Libby, Eibach, & Gilovich, 2005).

Las memorias de eventos traumáticos comúnmente se recuerdan desde la perspectiva del observador, presumiblemente como una manera de mantener a salvo a las persona del daño psicológico (Kenny & Bryant, 2007) y físico (McNamara, Benson, McGeeney, Brown, & Albert, 2005). El uso repetido de una estrategia de este tipo puede ocasionar el olvido de la información visual, lo que dificulta la capacidad de recordar el evento desde una perspectiva de campo. En efecto, los individuos con trastorno de estrés postraumático o sintomatología característica del trastorno, a menudo recuerdan el trauma de forma natural desde la perspectiva del observador (Berntsen, Willert, & Rubin, 2003; Porter & Birt, 2001; Rubin, Boals, & Berntsen, 2008).

La asociación del uso la perspectiva del observador para recordar eventos traumáticos puede explicarse en torno a la cantidad limitada de información visual que se codifica durante el evento traumático (Rubin, Berntsen y Bohni, 2008). Asimismo, la mayoría de las personas no codifican naturalmente los eventos desde una perspectiva del observador y es probable que la utilicen cuando no tienen suficiente información visual disponible para construir la escena desde la perspectiva de campo (Butler *et al*, 2016),

Durante acontecimientos negativos altamente estimulantes, las personas experimentan un estrechamiento de la atención para centrarse en la amenaza, produciendo una mayor codificación de los detalles centrales y un deterioro de la codificación de los periféricos (Berntsen, 2002). Es así, que con la insuficiente información visual disponible para construir la memoria desde una perspectiva de campo, los recuerdos del evento traumático se reconstruyen con una perspectiva del observador y se interpretan como experiencias fuera del cuerpo. (Butler *et al.*, 2016).

Dadas las consecuencias mnemotécnicas del desplazamiento a propósito de una perspectiva de campo a una perspectiva del observador, las personas a menudo usan esta estrategia cognitiva para enfrentar los recuerdos de acontecimientos negativos. Por ejemplo, los individuos con trastorno de estrés postraumático, a veces intencionadamente reportan adoptar una perspectiva del observador para evitar revivir el trauma de nuevo a través de su propios ojos (McIsaac & Eich, 2004).

El uso de la perspectiva del observador como estrategia de evitación cognitiva se analizó en otras poblaciones clínicas, como individuos con depresión (Williams & Moulds, 2007), dolor crónico (McNamara, Benson, McGeeney, Brown, & Albert, 2005), trastornos mentales caracterizados por un anormal procesamiento al centrarse en el sí mismo (Wells & Papageorgiou, 2001), la agorafobia (Day, S., Holmes, & Hackmann, 2004), el trastorno dismórfico corporal (Osman, Cooper, Hackmann, & Veale, 2004), el trastorno obsesivo-compulsivo (Terry & Barwick, 1998) y la ansiedad social en una muestra de adolescentes (Hignett & Cartwright-Hatton, 2008).

Un ejemplo de un anormal procesamiento al centrarse en el sí mismo, sucede cuando la persona se enfoca hacia su interior o mejor dicho, su imaginario y visualiza, cómo otros están observando su comportamiento durante algún evento (Rapee & Heimberg, 1997). Si tales imágenes se incorporan a la memoria del evento y/o su construcción, se resta valor a la codificación de la información visual del evento desde la perspectiva de campo y aumentan las probabilidades de experimentar una perspectiva del observador de manera natural en las recuperaciones posteriores de dicha memoria (Butler *et al.*, 2016).

Ayduk y Kross (2010) mostraron que adoptar el tipo de perspectiva del observador cuando se pretende recordar experiencias negativas del pasado personal, dirige a las personas a sentirse menos sumergidos y más

distanciados de sus sentimientos, lo que puede influir poderosamente si los procesos de auto-reflexión dan lugar a resultados adaptativos o desadaptativos.

II.4 Perspectiva del recuerdo y emociones

La memoria autobiográfica por su propia naturaleza está impregnada de carga emocional al componerse de eventos de vida con significado personal (Buchanan, Tranel & Adolphs, 2005).

Las emociones se analizan desde distintas posturas de investigación (Diener, Smith & Fujita, 1995; Watson & Tellegen, 1985), que hasta la fecha, centran sus esfuerzos principalmente en las dimensiones de valencia y arousal o intensidad como los principales parámetros que caracterizan la experiencia emocional.

La valencia emocional caracteriza la emoción como agradable o desagradable, positiva o negativa, mientras que la intensidad emocional representa el grado de activación -cognitiva, fisiológica y motora- que acarrea la reacción emocional, el grado de expresión de respuesta, así como la fuerza con que se experimenta subjetivamente (Ortiz, 2000).

Las dimensiones de la emoción de valencia y activación se replican y comprueban (Warr, Barter & Brownbridge, 1983; Zevon & Tellegen, 1982) en investigaciones sobre la naturaleza social y cognitiva de la emoción (Sinclair & Mark, 1995). Estudios transculturales muestran evidencias que fortalecen las dimensiones de valencia y activación (Mauro, Sato & Tucker, 1992).

El uso de la categorización de palabras emocionales para determinar la estructura emocional de las personas, se fundamenta en palabras guía para el reconocimiento, razonamiento, participación y control social de las emociones,

ya que contienen significados sentimentales o connotaciones que integran las actitudes culturales básicas (Heise & Weir, 1999).

El propósito al recordar un evento influye en la perspectiva. Cuando las personas recuentan sus experiencias, pueden hacerlo con el propósito de regular sus respuestas emocionales, particularmente cuando en su inicio son negativas, (Pasupathi, 2003). Una persona que intenta revivir sus emociones puede elegir deliberadamente una perspectiva de campo para lograr este objetivo (Berntsen *et al.*, 2003).

La literatura especializada muestra que las memorias recolectadas sobre una situación emocional desde la perspectiva del observador, puede ser una forma de evitar o reducir las emociones fuertes durante el recuerdo del trauma. Ésta conclusión, aparece de forma similar a la sugerida originalmente por Freud y en teorías clínicas actuales: la perspectiva del observador en la memoria puede utilizarse para distanciar a la persona de recordar experiencias pasadas desagradables, aunque éste mecanismo no es específico de recuerdos de trauma (Berntsen *et al.*, 2003).

Nigro y Neisser (1983) evidenciaron que las memorias recordadas desde la perspectiva de campo superan en número a las obtenidas desde la perspectiva del observador, con excepción de las memorias de alto grado de autoconciencia emocional, como dar una presentación pública o correr de una situación peligrosa.

En dicho estudio (Nigro y Neisser, 1983), los participantes que describieron en sus propios términos lo que vieron cuando recordaban eventos desde la perspectiva de campo, solían mencionar emociones como orgullo, impacto, fatiga, enojo, ansiedad y realización como principales descripciones, en contraste con aquellas memorias del observador que contenían menor cantidad

de referencias emocionales o sentimentales. Lo anterior parece indicar que, las situaciones con contenido de autoconciencia emocional como hablar en público, o escapar del peligro, son recordadas preferentemente, sin afecto, o con distancia emocional, es decir desde la perspectiva del observador. Mientras que aquellas memorias que tratan deliberadamente de recordar contenido emocional son visualizadas preferentemente desde la perspectiva de campo (Nigro & Neisser, 1983).

Libby, Valenti, Pfent y Eibach (2011) argumentan que la perspectiva visual que utilizan las personas para recordar sus fracasos tiene un rol determinante en la formación del autoconcepto ya que moldea las reacciones a dichos eventos, en este sentido la perspectiva del recuerdo y la autoestima interactúan para guiar la comprensión de los fracasos. La perspectiva del observador se asocia con una mayor negatividad, una mayor generalización de los eventos y una mayor dificultad para cambiar el pensamiento acerca de los hechos sucedidos, por lo que enfrentar los fracasos desde la perspectiva de campo parece ser una medida más adaptativa.

Existe cierta diferencia cuando los eventos evocados son de emociones reflexivas, como el orgullo y la vergüenza, que son dirigidas a través del *yo*, en oposición a las emociones no reflexivas como el enojo y la sorpresa, que involucran una reacción ante la evaluación del mundo circundante (Leary, 2007; Tracy & Robins, 2007).

Rubin y Berntsen (2006) resumen que las emociones reflexivas involucran mayor autoconocimiento y este último, se asocia con un mayor uso de la perspectiva del observador (e.g., Frank & Gilovich, 1989; Nigro & Neisser, 1983) por lo que se espera que las memorias de contenido emocional reflexivo contengan mayor uso de la perspectiva del observador que las memorias de emociones no reflexivas. Sin embargo los resultados del estudio mostrado por

Rubin y Berntsen (2006) son negativos: las memorias de contenido emocional reflexivo y no reflexivo reflejan la misma preferencia de recuerdo desde la perspectiva del observador.

Por otro lado, estudiantes evaluados por Porter y Birt (2001) reportaron mayor percepción del observador cuando recordaban los eventos traumáticos experimentados en sus vidas que implican emociones negativas en oposición con aquellos de mayor contenido emocional positivo.

Por lo tanto, no existe una diferencia sostenible entre recuerdos de eventos emocionalmente positivos y negativos en general, aunque los eventos traumáticos representan un subtipo de experiencia emocionalmente negativa, que es especialmente conducido en su reconstrucción desde la vía de la perspectiva del observador. Esto puede tener relación con que el espontáneo distanciamiento del recuerdo desde la perspectiva del observador se asocia a una menor reacción emocional e ideación intrusiva (Ayduk & Kross, 2010).

Berntsen, Willert y Rubin (2003) concluyen que el incremento al acceso de memorias traumáticas y su rol como marca o huella permiten que memorias vívidas e intrusivas y otras no traumáticas puedan relacionarse. Esto se genera preferentemente por la necesidad de las personas de distanciarse del fenómeno doloroso revivido y por lo tanto motiva el uso de la perspectiva del observador para el recuerdo.

Hung y Mukhopadhyay (2011) observaron que usar la perspectiva de campo para tomar una decisión como ir a una fiesta o quedarse en casa estudiando para los exámenes, aumenta la intensidad de emociones hedónicas positivas de excitación cuando la elección es inmoral y la intensidad de emociones hedónicas negativas de tristeza cuando la elección era moralista. En contraste cuando la perspectiva para tomar la decisión era la del observador, se

intensificaba la emoción negativa de autoconciencia como la culpa, y aumentaba la intensidad de emociones de autoconciencia como el orgullo. Estos resultados respaldan la acepción de que las perspectivas visuales influyen más en la intensidad de las emociones hedónicas en comparación con las de autoconciencia.

De acuerdo a lo anterior, a una muestra de estudiantes, a quienes se les solicitó recordar eventos de su pasado personal, mostraron más la perspectiva de campo si los eventos evocaban reacciones emocionales fuertes (D'Argembeau *et al.*, 2003; Strongman & Kemp, 1991; Talarico, LaBar, & Rubin, 2004).

Una investigación de Schacter, Verfaellie y Pradere (1996) ya concatenaba indirectamente lo anteriormente enunciado, al presentar la observación de que la intensidad emocional de una memoria es determinada, al menos en parte, por la forma en la que las personas recuerdan el episodio y las emociones que se atribuyen al pasado a veces pueden surgir de la manera en que se dispuso a recuperar la memoria en el presente (Eich, Nelson, Leghari & Handy, 2009).

Además, varios estudios demuestran que, en comparación con las memorias del observador, las memorias de campo son acompañadas por afectos más intensos (Nigro & Neisser, 1983; Robinson & Swanson, 1993; Talarico *et al.*, 2004) y que sus narrativas contienen más información sobre los aspectos internos del evento, tales como sensaciones físicas y motivaciones psicológicas, pero menos información sobre los aspectos externos, como por ejemplo cómo se veían las cosas y dónde se encuentran. Estas diferencias se demuestran, tanto eventos inofensivos como traumáticos, como realizar un tiro de baloncesto y/o ser golpeado con un bate de béisbol (McIsaac y Eich, 2002, 2004; Robinson, 1992).

En una investigación Eich *et al.* (2011), observaron que aunque se produjeron

pocos cambios en la emotividad nominal original o actual, cuando la perspectiva se mantuvo constante, o cuando se desplazó del observador a la de campo, el cambio mayor se realizó desde la perspectiva de campo a la del observador. Estos datos son congruentes con el reporte de Schacter (1996) de que la intensidad emocional de un evento depende en parte de cómo se recuerda, y de la tendencia a pensar que las emociones de un recuerdo se atribuyen solo al pasado cuando a veces surgen de la forma en que los recuerdos se recuperan en el presente.

A un grupo de estudiantes que les encomendó realizaran ciertas tareas, al recordar lo que hicieron usando la perspectiva de campo, proporcionaron en sus narrativas más detalles sobre las reacciones afectivas, sensaciones físicas y estados psicológicos que se les presentaron, mientras que cuando visualizaron lo realizado en la perspectiva del observador, incluyeron en sus narrativas más información acerca de cómo los sujetos de su alrededor los miraban tanto a ellos, como lo que hicieron y donde estaban las cosas. De manera general, las narrativas desde un punto de vista de campo contienen más información sobre los aspectos internos de los sucesos recordados, pero menos información sobre los aspectos externos. Por lo tanto, los recuerdos de campo y del observador difieren en formas que son evidentes no sólo a las propias personas que recuerdan, sino también a otras personas con quienes son compartidos los recuerdos (McIsaac & Eich, 2002).

La perspectiva del observador se asocia a una disminución en la intensidad emocional del recuerdo y se infiere que la regulación emocional es una función de esta perspectiva. Una segunda función relacionada a dicha perspectiva es el distanciamiento emocional: la idea de revivir una experiencia aversiva como el dolor físico y psicológico, se puede amortiguar al recordar el caso desde los ojos de un observador desapasionado (D'Argembeau *et al.*, 2003; McNamara *et al.*, 2005; Williams & Mould, 2007; Eich *et al.*, 2011). Estas funciones han

conducido a que varios investigadores concluyan que el punto de vista visual durante la recuperación de la memoria autobiográfica juega un rol tanto en la regulación emocional como en los procesos del Yo.

Según Sutin y Robins (2008) y Libby y Eibach (2011), la perspectiva del observador puede servir como un dispositivo de distanciamiento a pesar de que las evaluaciones del individuo sobre sus memorias no tengan congruencia con su estado actual. Por ejemplo, las memorias positivas se asocian con mayor frecuencia a una perspectiva del observador entre los individuos con vulnerabilidad hacia la depresión (Lemogne Bergouignan, Boni, Gorwood, Pélissolo & Fossati, 2009).

Existen pocas investigaciones en materia de perspectiva del recuerdo emocional en adolescentes. En una síntesis de los principales hallazgos Heyes, Pictet, Mitchel, Raeder, Lau, Holmes y Blackwell (2016) señalan que en la población adolescente masculina es posible incrementar los efectos positivos de los recuerdos con valencia positiva al utilizar la perspectiva de campo y no al utilizar la perspectiva del observador, generando un mejor estado de ánimo e interpretaciones de la realidad, lo que podría ser una vía para combatir algunas psicopatologías. Asimismo, Hignett y Cartwright-Hatton (2008) reportan evidencias de la existencia de la perspectiva del observador en los adolescentes y una asociación de dicha perspectiva a la ansiedad social.

CAPITULO III

MÉTODO

Éste trabajo se ubica en los recuerdos emocionales específicos provenientes de la memoria autobiográfica y pretende analizar las relaciones entre la valencia emocional, el grado de la perspectiva del recuerdo y el grado de intensidad emocional en estudiantes de Educación Media Superior.

III.1 Diseño

El diseño de este estudio es descriptivo, transversal y correlacional.

III.2 Participantes

La muestra es no probabilística, de conveniencia y con participación de 138 estudiantes de preparatoria.

III.3 Instrumentos

El modelo de preguntas para examinar las relaciones entre la perspectiva de campo y del observador en la memoria para estados emocionales tanto positivos como negativos y su asociación con el grado de intensidad emocional de Rubin y Berntsen (2006), es la base del instrumento de recolección de información en esta investigación, del cual se obtuvo el permiso de uso y modificación para su adaptación al español por medio de una traducción back to

back.

De las 10 emociones trabajadas por estos autores se seleccionaron ocho (cuatro positivas y cuatro negativas); de las 11 dimensiones a explorar se trabajó únicamente con el grado de perspectiva, la valencia y el grado de intensidad emocional, se reestructuró el formato de presentación de dichas preguntas y se agregó el criterio de que el recuerdo fuera de una experiencia con más de un año de antigüedad. Las medidas de intensidad emocional y de perspectiva del recuerdo y de cambio de perspectiva se mantuvieron, pero la escala de respuesta de siete puntos se redujo a cinco grados. En los anexos 2, 3 y 4 se presenta el instrumento de recolección de información final en las modalidades de perspectiva natural y cambio de la misma.

Estas adaptaciones fueron para ajustar la propuesta de Rubin y Berntsen (2006) a los objetivos del presente estudio y al contexto socio-cultural y educativo de los participantes para que logran mayor claridad, y comprensión de las preguntas.

III.4 Procedimiento

- Previo a que los participantes respondieran al instrumento, se les proporcionó una explicación del significado de las perspectivas del recuerdo:
 - Se utilizó una presentación visual por medio de un proyector.
 - Se mostraron las definiciones establecidas por Nigro y Neisser (1983):
 - De observador o tercera persona: *“viéndote a ti mismo como otros aspectos de la situación en tu memoria”*.
 - De campo o primera persona: *“viendo la escena desde su punto de vista original, no como un observador externo lo vería”*

- Posteriormente se presentaron como ejemplo imágenes representativas de cada perspectiva.
 - Subsecuentemente se realizaron ejercicios de identificación de la perspectiva de la imagen para reforzar la comprensión y lograr la diferenciación visual.
- La muestra se dividió en 3 grupos, cada uno con 46 participantes :
- de campo
 - del observador
 - natural
 - La aplicación de cada uno de ellos se llevó de manera separada.

III.4.1 *Instrumento de recolección de información*

- En el instrumento se empleó el término de 1ª persona para referirse permanentemente a la perspectiva de campo y 3ª persona para la perspectiva del observador, con la finalidad de facilitarle la comprensión al participante.
- En la primera parte se le solicitó que recordaran memorias de ocho estados emocionales cada una asociada con un estado emocional distinto (i.e, asustado, triste, avergonzado, enojado, calmado, enamorado, feliz y orgulloso),
- al primer grupo se le solicitó recordarlos desde la perspectiva de campo,
 - al segundo grupo que los recordaran desde la perspectiva del observador, y
 - al tercer grupo de manera natural, es decir, tal y como llega a su mente.

- Después de recordar cada memoria asociada a una emoción en particular se les pidió que respondieran dos preguntas escalares.
 - La primera sobre el grado de perspectiva utilizado en su recuerdo, donde 1, equivale a “totalmente desde la perspectiva de campo” y 5, para “totalmente desde la perspectiva del observador”.
 - La segunda sobre el grado emocional del recuerdo al utilizar dicha perspectiva, donde 1, designa “nada intensas” y 5, para “totalmente intensas”.
- Para mayor detalle véase el instrumento completo para cada grupo en Anexo 2, Anexo 3 y Anexo 4.

El instrumento consta de dos partes.

III.4.1 *Instrucciones específicas para la Parte 1*

- Para la condición natural, las instrucciones fueron:
 - “En la siguiente tabla se presentan palabras emocionales positivas y negativas colocadas en la columna de la izquierda, deberás recordar algún evento importante donde hayas experimentado la emoción en cuestión y que haya sucedido hace más de un año.
 - Posteriormente deberás hacer una descripción breve en las líneas de la columna de en medio.
 - Luego, en la columna de la izquierda su tarea será recordar los episodios elegidos, cuando tengas en tu mente este recuerdo lo mejor que puedas,
 - por favor contesta las preguntas colocando una X en el número correspondiente.”
- Para la condición de la perspectiva de campo fueron:

- “En la siguiente tabla se presentan palabras emocionales positivas y negativas colocadas en la columna de la izquierda, deberás recordar algún evento importante donde hayas experimentado la emoción en cuestión y que haya sucedido hace más de un año.
 - Posteriormente deberás hacer una descripción breve en las líneas de la columna de en medio.
 - Luego, en la columna de la izquierda su tarea será recordar los episodios elegidos desde una perspectiva en 1ª persona, es decir, como si los vieras de nuevo a través de tus propios ojos, no como un observador externo lo vería, cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas,
 - por favor contesta las siguientes preguntas sobre la perspectiva del recuerdo y la intensidad emocional colocando una X en el número correspondiente”.
- Para la condición de la perspectiva del observador, las instrucciones fueron:
- Las mismas que para la perspectiva de campo con la diferencia de que los episodios elegidos fueran recordados desde una perspectiva en 3ª persona, es decir, “observándote a ti mismo en la escena desde un punto de vista externo, como si pudieras observarte a ti mismo realizando la acción”.

III.4.2 Instrucciones específicas para la Parte 2

Esta parte se realizó después de 10 minutos de receso. Se caracteriza por el cambio de perspectiva en el grupo de campo, del observador y natural.

- En el grupo de campo, los participantes revisaron sus respuestas escalares de la perspectiva del recuerdo para identificar:

- las dos memorias con mayor polarización hacia la perspectiva de campo,
 - una con valencia emocional positiva,
 - una con valencia emocional negativa.
- En el grupo de observador, los participantes revisaron sus respuestas escalares de la perspectiva del recuerdo para identificar:
 - las dos memorias con mayor polarización hacia la perspectiva de observador,
 - una con valencia emocional positiva y
 - una con valencia emocional negativa.
- En el grupo natural, los participantes revisaron sus respuestas escalares de la perspectiva del recuerdo para identificar:
 - las cuatro memorias con mayor polarización,
 - dos hacia la perspectiva de campo,
 - ❖ una con valencia emocional positiva y
 - ❖ una con valencia emocional negativa, y
 - dos hacia la perspectiva del observador,
 - ❖ una con valencia emocional positiva y
 - ❖ una con valencia emocional negativa.
- Después de identificar estos recuerdos con mayor polarización de perspectiva, se solicitó que cambiaran cada una de ellas a la perspectiva alterna, para finalmente volver a evaluarlas a través de las preguntas escalares de perspectiva del recuerdo e intensidad emocional.

Es importante destacar que se solicitó a los participantes no observar sus evaluaciones de la parte 1 al contestar las preguntas escalares de la parte 2.

- Las instrucciones específicas completas para cada uno de los grupos se encuentran en Anexo 2, Anexo 3 y Anexo 4.

III.4.2 Revisión del instrumento

Para la revisión del instrumento, en la parte 1, debemos considerar que los grupos son designados de la siguiente manera:

- Grupo 1 o grupo de campo: representa la perspectiva solicitada de campo.
- Grupo 2 o grupo del observador: representa la perspectiva solicitada del observador.
- Grupo 3 o natural: representa la perspectiva natural del participante y esta puede ser tanto de campo como del observador.

Específicamente para la parte 2, los 3 grupos de comparación fueron divididos por su valor original, es decir, su valor previo al cambio de posición y por su valor con dicho cambio. Es así que podemos organizarlos de la siguiente manera:

- El grupo 1 o de campo, se dividió en dos partes:
 - 1a): perspectiva original de campo solicitada y
 - 1b): perspectiva de campo solicitada con cambio de posición.
- El grupo 2 o del observador, se dividió también en dos partes:
 - 2a): perspectiva original del observador solicitada y
 - 2b): perspectiva del observador solicitada con cambio de posición.
- Finalmente el grupo 3 o grupo natural, se dividió en 4 partes:
 - 3a): perspectiva original natural de campo,
 - 3b): perspectiva original natural del observador,
 - 3c): perspectiva natural de campo con cambio de posición,
 - 3d): perspectiva natural del observador con cambio de posición.

Posteriormente se realizó una base de datos con las 2 respuestas escalares de perspectiva e intensidad en cada uno de los recuerdos emocionales de la parte 1 y de la parte 2, esta última incluye las respuestas antes del cambio y después

del cambio de posición.

Los análisis estadísticos se realizaron con los programas estadísticos de SPSS Statistics 22 y STATISTICA. En un primero momento se realizó la prueba Kolmogorov-Smirnoff con el fin de determinar la normalidad de la muestra y seleccionar las herramientas estadísticas pertinentes, a saber, pruebas paramétricas y no paramétricas.

Para la parte 1, se obtuvieron las medias y desviaciones estándar del grado de perspectiva e intensidad del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa desde la perspectiva natural y solicitada. Se continuó obteniendo las medias y las desviaciones estándar del grado de intensidad emocional en cada uno de los grupos y para cada una de las emociones, antes del cambio solicitado de perspectiva.

Con la finalidad de estimar las diferencias en las medias de los grados de perspectiva e intensidad del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa entre las perspectivas de campo y del observador de manera natural y solicitada, se utilizó la prueba U de Mann Whitney.

Para la parte 2, se obtuvieron las medias y desviaciones estándar del grado de perspectiva e intensidad de los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa seleccionados, en la perspectiva del recuerdo original y con cambio de posición.

Además se realizaron ANOVAs de Kruskal Wallis, para comparar los grados de intensidad y perspectiva del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa frente al cambio de posición en el grupo natural, de campo y del observador.

Finalmente se realizó una prueba de correlación de rangos de Spearman entre la perspectiva e intensidad emocional por cada uno de los grupos por separado y en conjunto.

CAPITULO IV

RESULTADOS

Los resultados se basaron en las respuestas autoreportadas de las preguntas escalares de la perspectiva del recuerdo y de intensidad emocional; utilizando los tres grupos iniciales comparativos para la parte 1 y los ocho grupos subsecuentes para la parte 2.

Parte 1

El grado de perspectiva del recuerdo emocional ordenado jerárquicamente de mayor a menor, comienza con el grupo del observador, después con el grupo natural y por último el grupo de campo, tanto en emociones positivas como negativas (Tabla 3).

Tabla 3

Grado de perspectiva del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa desde la perspectiva natural y solicitada.

	Grupo Campo	Grupo Observador	Grupo Natural
	M (D.E)	M (D.E)	M (D.E)
<i>Negativas</i>			
Asustado	2.2 (1.3)	3.0 (1.4)	2.3 (1.3)
Triste	2.0 (1.2)	3.3 (1.3)	2.5 (1.4)
Avergonzado	2.5 (1.2)	3.4 (1.2)	2.8 (1.5)
Enojado	2.3 (1.4)	3.5 (1.3)	2.6 (1.3)
Total	2.2 (1.3)	3.3 (1.3)	2.5 (1.4)
<i>Positivas</i>			
Calmado	2.1 (1.1)	3.3 (1.4)	2.7 (1.4)
Feliz	2.1 (1.2)	3.5 (1.3)	2.7 (1.5)
Orgullosa	2.2 (1.1)	3.0 (1.3)	2.7 (1.4)
Enamorado	2.0 (1.1)	3.3 (1.4)	2.2 (1.4)
Total	2.1 (1.1)	3.3 (1.4)	2.6 (1.4)
Final	2.2 (1.2)	3.3 (1.3)	2.6 (1.4)

Existen diferencias significativas entre grupos en los grados de perspectiva del recuerdo emocional, con excepción de los recuerdos de asustado, triste, avergonzado, enojado y enamorado exclusivamente entre el grupo de campo y el natural, así como el orgullosa entre el grupo de observador y natural (Tabla 4).

Tabla 4

Diferencias de los grados de perspectiva del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa entre los grupo de campo, del observador y natural.

	Campo-observador	Campo-natural	Observador-natural
Negativas			
Asustado	712.00**	1037.00	730.50**
Triste	516.50***	842.00	758.50*
Avergonzado	614.00***	934.50	800.50*
Enojado	546.50***	915.00	653.50**
Total	9612.50***	14964.50*	11742.50***
Positivas			
Calmado	573.00***	806.00*	819.00
Feliz	449.50***	793.50*	739.00*
Orgullosa	710.00**	807.00*	956.00
Enamorado	489.00***	981.00	612.00***
Total	8781.50***	13547.50***	12449.00***
Final	36620.50***	57033.50***	48370.50***

*p<.05; **p<.01;***p<.001

El grado de intensidad del recuerdo en emociones con valencia positiva y negativa fue mayor en el grupo del observador y menor en el natural (Tabla 5).

Tabla 5

Grado de intensidad del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa desde la perspectiva natural y solicitada.

	Campo	Observador	Natural
	M (D.E)	M (D.E)	M (D.E)
Negativas			
Asustado	2.4 (1.0)	2.4 (1.0)	2.3 (1.1)
Triste	3.2 (1.0)	3.3 (1.0)	3.0 (1.0)
Avergonzado	2.0 (0.9)	2.2 (1.0)	1.8 (1.1)
Enojado	2.6 (1.3)	2.9 (1.4)	2.4 (1.3)
Total	2.6(1.1)	2.7 (1.1)	2.4 (1.1)
Positivas			
Calmado	2.5 (1.1)	2.5 (1.0)	2.2 (1.1)
Feliz	3.2 (1.1)	3.3 (1.1)	3.3 (1.2)
Orgullosa	2.9 (1.1)	3.0 (1.1)	2.9 (1.0)
Enamorado	3.1 (1.2)	3.2 (1.2)	3.0 (1.4)
Total	2.9 (1.1)	3.0 (1.1)	2.8 (1.2)
Final	2.7(1.1)	2.9 (1.1)	2.6 (1.1)

También se muestran diferencias significativas entre los grados de intensidad emocional con valencia negativa y positiva entre los grupos del observador y natural, donde encontramos mayor diferencia en el recuerdo avergonzado.

Tabla 6

Diferencias de los grados de intensidad del recuerdo emocional con valencia positiva y negativa entre los grupos de campo, del observador y natural.

	Campo-observador	Campo-natural	Observador-natural
Negativas			
Asustado	1050.00	944.50	945.00
Triste	990.50	933.00	858.50
Avergonzado	970.00	881.00	816.00*
Enojado	897.50	984.00	817.00
Total	15675.50	15298.50	14118.00**
Positivas			
Calmado	1018.00	931.50	886.00
Feliz	1037.00	997.50	1025.50
Orgullosa	1023.50	1047.50	1032.00
Enamorado	1004.00	985.50	930.00
Total	16395.50	16353.00	15806.50
Final	64034.50	63380.50	59814.00**

*p<.05; **p<.01

Además, se realizaron ANOVAs a través de la prueba Kruskal-Wallis, utilizando el grupo como variable independiente para medir el grado de perspectiva del recuerdo tanto en emociones con valencia negativa (Figura 4), donde $H(2, N=552) = 56.79548$, $p = .000$, y positiva (Figura 5), donde $H(2, N=552) = 66.11352$, $p = .0000$.

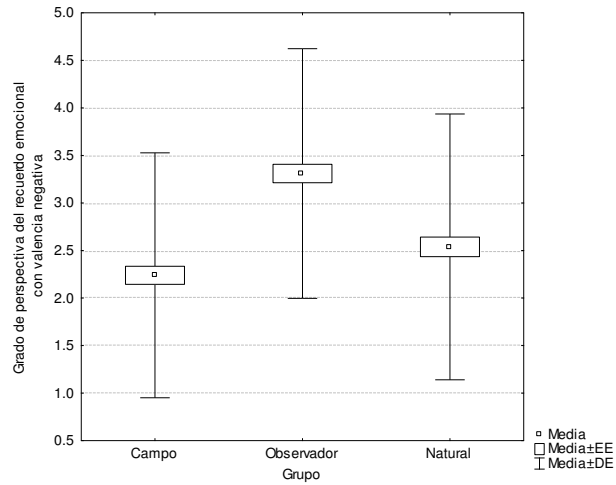


Figura 4. Grado de perspectiva del recuerdo en emociones con valencia negativa

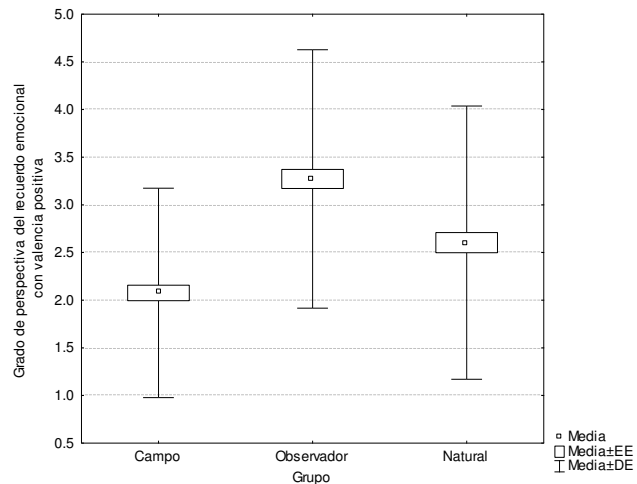


Figura 5. Grado de perspectiva del recuerdo en emociones con valencia positiva

También se realizaron ANOVAs utilizando el grupo como variable independiente para medir el grado de intensidad del recuerdo en emociones con valencia negativa (Figura 6), $H(2, N= 552) = 8.287446$ $p = .0159$, y positiva (Figura 7), donde $H(2, N= 552) = 1.274919$ $p = .5286$, por medio de la prueba Kruskal-Wallis.

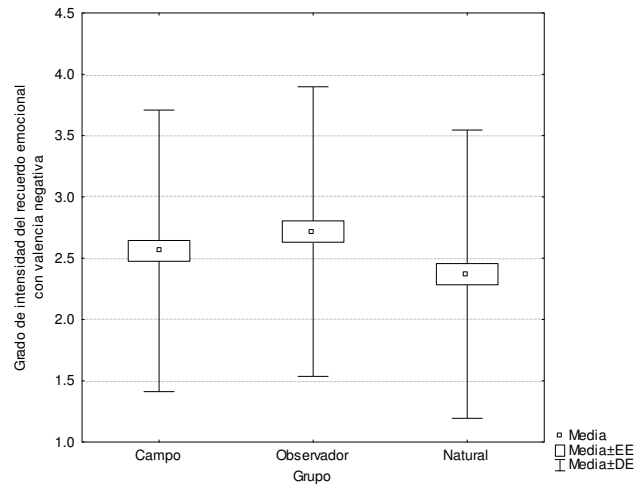


Figura 6. Grado de intensidad del recuerdo en emociones con valencia negativa

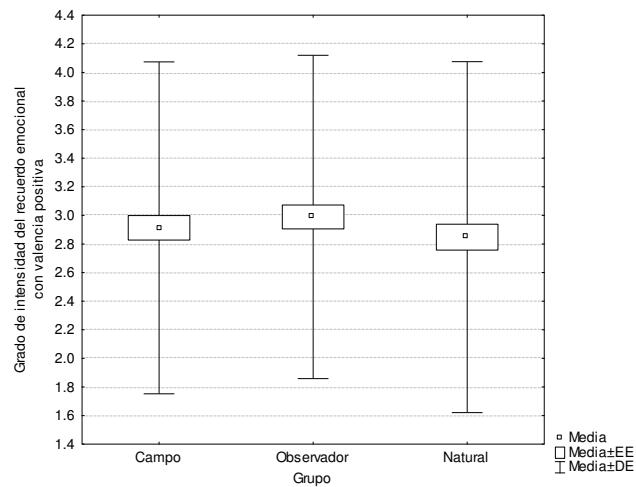


Figura 7. Grado de intensidad del recuerdo en emociones con valencia positiva

El análisis de correlación, muestra diferencias significativas entre los grados de intensidad y perspectiva del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa.

Tabla 7

Correlaciones entre los grados de intensidad y perspectiva del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa

	Intensidad Asustado	Intensidad Triste	Intensidad Calmado	Intensidad Feliz
Perspectiva Asustado	-0.17*	0.01	-0.07	-0.06
Perspectiva Avergonzado	0.13	0.18*	0.06	0.17*
Perspectiva Orguloso	-0.06	0.04	-0.22*	-0.10

*p<.05

Parte 2

En la Tabla 8, podemos observar el grado de perspectiva de los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa seleccionados, en la perspectiva del recuerdo original (pre) y con cambio de posición (post).

Tabla 8

Grado de perspectiva de los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa seleccionados, en la perspectiva del recuerdo original y con cambio de posición.

Perspectiva	Original de campo		Original del observador		Natural de campo		Natural de observador	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
	M(D.E)							
Positivas	1.20 (0.54)	3.39 (1.27)	4.33 (0.92)	2.26 (1.10)	1.65 (1.08)	2.83 (1.40)	3.59 (1.33)	3.80 (1.09)
Negativas	1.24 (0.52)	3.24 (1.29)	4.41 (0.88)	2.33 (1.03)	1.33 (0.70)	2.87 (1.28)	2.91 (1.26)	2.89 (1.20)

En la Tabla 9, se visualiza el grado de intensidad de los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa seleccionados, en la perspectiva del recuerdo original (pre) y con cambio de posición (post).

Tabla 9

Grado de intensidad de los recuerdos emocionales con valencia positiva y negativa seleccionados, en la perspectiva del recuerdo original y con cambio de posición.

Intensidad	Original de campo		Original del observador		Natural de campo		Natural de observador	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
			M(DE.)					
Positivas	3.30 (1.24)	3.17 (1.06)	3.24 (1.20)	3.13 (1.11)	3.13 (1.34)	3.00 (1.21)	2.89 (1.29)	2.91 (1.24)
Negativas	3.13 (1.28)	2.87 (1.11)	3.17 (1.16)	3.33 (1.06)	2.83 (1.14)	3.15 (1.17)	2.28 (2.54)	1.03 (1.15)

Se realizó además una comparación de los grados de perspectiva (Tabla 10) e intensidad (Tabla 11) del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa frente al cambio de posición en el grupo natural, de campo y del observador a través de la prueba de Wilcoxon Matched Pairs Test, donde podemos observar diferencias significativas en los cambios de perspectiva en todos los grupos tanto en emociones positivas y negativas, y en la intensidad de las emociones negativas seleccionadas en el grupo natural de campo (pre) y su cambio a observador (post).

Tabla 10

Grados de perspectiva del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa frente al cambio de posición en el grupo natural, de campo y del observador.

	Original de campo (Pre-Post)	Original del observador (Pre-Post)	Natural de campo (Pre-Post)	Natural de observador (Pre-Post)
Perspectiva	T (N46)			
Positivas	0.00***	13.50***	40.00***	151.00*
Negativas	5.00***	45.00***	42.00***	72.50***

*p<.05; **p<.01; ***p<.001

Tabla 11

Grados de intensidad del recuerdo emocional original con valencia positiva y negativa frente al cambio de posición en el grupo natural, de campo y del observador.

	Original de campo (Pre-Post)	Original del observador (Pre-Post)	Natural de campo (Pre-Post)	Natural de observador (Pre-Post)
Intensidad				
			T (N46)	
Positivas	60.00	101.00	79.50	117.00
Negativas	194.00	154.50	37.50*	96.00

*p<.05

CAPITULO V

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El presente trabajo enfocó sus esfuerzos para estudiar y analizar la relación entre la valencia y el grado de perspectiva con el grado de intensidad en recuerdos emocionales de adolescentes. La resolución de este problema de investigación fue trazado a través de ocho objetivos específicos de carácter cualitativo y transversal.

Tanto en emociones positivas como negativas, el grado de perspectiva en el grupo del observador fue el más alto, mientras que en el grupo de campo fue el más bajo, esto nos permite notar que las indicaciones fueron entendidas y que existe una identificación clara por parte de los participantes en el uso de ambas perspectivas. Por lo que es posible argüir que el uso natural y solicitado de la perspectiva de campo y del observador para recordar eventos emocionales positivos y negativos del pasado personal es factible al menos a partir de los 15 años de edad. Sería importante analizar en futuras investigaciones el uso de dicha herramienta cognitiva en una población infantil con el fin de observar el periodo de vida aproximado donde inicia su conformación.

Además es observable que el grupo de perspectiva natural, presenta una mayor carga hacia la perspectiva de campo, esto concuerda con las observaciones en estudios anteriores de que la memoria autobiográfica es principalmente recordada desde la perspectiva de campo (Nigro & Neisser, 1983; Robinson & Swanson, 1993) al menos en países occidentales.

Esta tendencia puede ser explicada a partir de la sugerencia realizada por Nigro y Neisser (1983), quienes señalan que la intención de recordar, puede determinar el uso de una u otra perspectiva. Es así que cuando se pretende recordar las circunstancias objetivas de un evento del pasado personal, las personas tienden a utilizar relativamente una mayor cantidad de memorias del observador, mientras que enfocarse en los sentimientos lleva a una mayor cantidad de memorias de campo. Por lo tanto, ya que el presente estudio solicita el recuerdo de memorias emocionales, conllevó un mayor uso de la perspectiva de campo.

Otra posible explicación de esta preponderancia en el uso de la perspectiva de campo, es que simplemente las memorias recientes tienden a ser recordadas desde la perspectiva de campo (Nigro & Neisser, 1983), no obstante, podemos descartar esta explicación, ya que en el presente estudio, a cada uno de los participantes, se les dio la indicación de recordar eventos sucedidos en un lapso mayor de un año.

Por otro lado, en el grupo de campo y del observador, las memorias de emociones negativas fueron evaluadas con una mayor perspectiva del observador en comparación con las memorias de emociones positivas, esto es consistente con los hallazgos realizados por Rubin y Berntsen (2006), quienes señalan que las memorias emocionales de eventos negativos fueron calificadas más altas que las memorias de eventos positivos en el nivel de perspectiva del observador. Sin embargo, la asociación entre la valencia negativa y la perspectiva del observador pueden tener que ver con el hecho de que la valencia negativa está asociada a memorias más antiguas y un mayor intervalo de retención está asociado a un mayor uso de la perspectiva del observador (Rubin y Berntsen, 2006).

Considerando que en el grupo de perspectiva natural se encuentra esta asociación y que el presente estudio no solicitó la longevidad de los recuerdos, una área de oportunidad para siguientes investigaciones en materia de perspectiva del recuerdo emocional en adolescentes, sería incluir como variable de estudio la edad del sujeto al momento en que aconteció el evento que se está recordando.

En los resultados del grupo natural, podemos observar que las medias en el grado de perspectiva, tienen una preponderancia mayor hacia la perspectiva de campo, por lo que el presente estudio coincide con lo realizado por D'Argembeau et al. (2003) quienes reportaron, tanto en recuerdos con valencia positiva como negativa, que los participantes son más dados a recordar los eventos emocionales de manera natural a través de la perspectiva de campo en comparación a la perspectiva del observador, así como con otros estudios que presentan estos mismos hallazgos (Nigro & Neisser, 1983; Strongman & Kemp, 1991).

Los resultados de esta investigación, muestran que, en cada uno de los grupos experimentales existe mayor intensidad en las emociones con valencia positiva, en comparación con la negativa, al menos a nivel descriptivo. Sin embargo, el análisis de correlaciones indica que está diferencia no es significativa. Estos hallazgos son incompatibles con los datos de Rubin y Berntsen (2006), quienes no detectaron diferencias entre las graduaciones de intensidad en emociones positivas y negativas.

Otro dato descriptivo es que en cada uno de los grupos la intensidad emocional fue superior en las emociones positivas en comparación a las negativas (Tabla 5) además, tanto en emociones negativas como en positivas, el grupo con mayor intensidad emocional fue el del observador. Este resultado es contradictorio con la literatura, que señala una tendencia a la reducción

sensorial e intensidad del recuerdo con el uso de la perspectiva del observador (Nigro & Neisser, 1983; Bertsen & Rubin, 2006; Talarico et al., 2004), con la excepción del informe de Robinson y Swanson (1993), de que las memorias con alta y baja intensidad son igualmente codificadas desde la perspectiva del observador.

La escasa diferencia en los niveles de intensidad en emociones negativas y positivas, tanto intra como inter grupalmente, puede ser porque los participantes en la condición de campo y del observador no lograron experimentar en su totalidad todas sus memorias desde la perspectiva de campo y del observador respectivamente (Rubin y Berntsen, 2006).

En el grupo de campo, el grado de intensidad del recuerdo emocional con valencia negativa es mayor ante el cambio de perspectiva en comparación a su perspectiva original, mientras que en la valencia positiva es menor. En el grupo del observador en emociones negativas el grado de intensidad es mayor con el cambio de perspectiva, mientras que, en la valencia positiva es menor. Entonces se arguye que con el cambio de la perspectiva forzada a campo u observador en emociones negativas se genera un mayor grado de intensidad emocional, mientras que en emociones positivas sucede lo contrario.

En el grupo natural, el grado de intensidad emocional es mayor con el cambio a la perspectiva de campo y es menor cuando se cambia a la perspectiva del observador. El cambio de perspectiva de campo al observador conlleva a una reducción emocional (Rubin y Berntsen, 2006), aunque en este estudio solo es observable cuando la perspectiva original es natural y no cuando la perspectiva original es forzada.

Los efectos asimétricos del cambio de la perspectiva del observador a la de campo y de campo al observador, respectivamente, se relacionan con las

características asociadas con la memoria original (Robinson & Swanson, 1993). Alternar de la perspectiva de campo al observador puede producir una reducción en la experiencia emocional, pero de la perspectiva del observador a la de campo puede no causar un efecto inverso porque el cambio de la perspectiva visual a la del observador no necesariamente incrementa la accesibilidad a la memoria en asociación a estados emocionales (Rubin y Berntsen, 2006).

Los resultados en esta investigación no muestran diferencias significativas en el grado de intensidad emocional entre los grupos. No confirman que la perspectiva de campo incrementa con el grado de intensidad (Talarico *et al.*, 2004) ni que en la condición de perspectiva solicitada, los participantes en la condición de campo evalúan sus memorias como más emocionales en comparación a los participantes en la condición del observador (McIsaac & Eich, 2002). Tampoco que la perspectiva del observador está asociada a una reducción sensorial al revivir memorias autobiográficas emocionales (Rubin y Berntsen 2006), efecto que fue más evidente en las memorias naturalmente ocurridas cuando el cambio de perspectiva de una memoria de campo extrema es trasladada a una perspectiva del observador extrema.

Existen diferencias significativas entre el grado de perspectiva en todos los grupos, con excepción de los recuerdos emocionales con valencia positiva entre el grupo de campo y el natural, lo que refleja que los puntajes de grado de perspectiva de la media en el grupo natural están por debajo del punto medio de la escala de 5 puntos, ya que la memoria autobiográfica es frecuentemente recordada desde la perspectiva de campo (Nigro & Neisser, 1983; Robinson & Swanson, 1993).

Por otra parte, en cada uno de los grupos comparativos, se encontró una reincidencia en el uso de la perspectiva del observador cuando las memorias

son evaluadas como más intensas. Este suceso contradice los hallazgos de Talarico *et al.* (2004), McIsaac y Eich (2002) y Rubin & Berntsen (2006) entre otros. Una posible explicación está implícita en la relación entre el incremento en la ansiedad social y la perspectiva del observador en adolescentes reportada por Hignett y Cartwright-Hatton (2008). Este periodo de vida, debe ser analizado de manera sistemática en relación a lo observado en los estudios de memoria autobiográfica, así como en la literatura sobre los procesos cognitivos y emocionales propios de la adolescencia.

Se ha establecido que los recuerdos en esta etapa de vida son codificados con mayor fuerza que los eventos que ocurren en otros períodos de vida y que son inicialmente almacenados con mayor intensidad (Janssen *et al.*, 2006). También se ha reconocido esta etapa, como un período lleno de conflictos psicológicos, donde las personas comienzan a conformar su identidad, lo que lleva a los individuos a tomar en cuenta las opiniones de las personas que consideran ejemplos de lo que ellos quieren llegar a ser en el presente y en el futuro, por encima de sus propias opiniones de sí mismos.

En la parte 2 de esta investigación se observa el incremento de la intensidad en emociones con valencia negativa ante el cambio de la perspectiva natural de campo a la perspectiva del observador, aspecto que puede ser explicado desde las observaciones realizadas por Hignett y Cartwright-Hatton (2008), quienes relacionaron un mayor grado de ansiedad social con un mayor uso de la perspectiva del observador. Es así que debemos considerar que debido a que la naturaleza de esta etapa de vida que está acompañada por grandes cambios sociales que generan ansiedad, donde existe una intensa necesidad de sentir pertenencia a un grupo y obtener el reconocimiento de sus iguales como una persona con gran valía; la perspectiva del observador es utilizada con mayor frecuencia que en otras etapas de vida.

Ahora bien, el contexto estudiantil en México en la última década se ha modificado, los estudiantes son cada vez menos capaces de afrontar situaciones de alto grado de ansiedad o frustración. Esta situación es consecuencia de múltiples factores contextuales dignos de análisis, la disminución de exigencia académica y la sobreprotección parental. Existen cada vez más casos de padres de familia que voluntariamente evitan la sobrecarga de ansiedad y frustración a sus hijos tomando medidas drásticas como la realización de las actividades de sus hijos, o la desacreditación del maestro en su labor llegando a responsabilizarlo por el bajo rendimiento de sus hijos. Bajo este contexto el adolescente en México posiblemente presente gran carga de ansiedad social, al no haber experimentado suficientes situaciones que demandan estrategias de afrontamiento efectivas para su adecuado manejo.

Entonces, los recuerdos desde la perspectiva del observador presentan un mayor grado de intensidad, ya que el adolescente califica sus emociones como más intensas cuando se observa a sí mismo. Este observador “externo” correspondiente a la perspectiva del observador, al surgir en la adolescencia, puede generar distorsiones en las evaluaciones emocionales que se manifiestan en negatividad y sobre-generalización, al ser sumamente auto-crítico y generar mayor intensidad emocional como consecuencia de una centralización a las posibles opiniones externas que su imaginario construye.

V.1 Conclusiones

La presente investigación analizó las relaciones entre la valencia emocional positiva y negativa, el grado de perspectiva natural, solicitada y de cambio de posición, con el grado de intensidad emocional en adolescentes, encontrando que los adolescentes son capaces de utilizar efectivamente ambas perspectivas, sin embargo, no existe una relación significativa entre el grado de perspectiva y el grado de intensidad emocional, aunque de manera descriptiva, la perspectiva del recuerdo del observador generó una mayor intensidad en emociones tanto positivas como negativas en la muestra presente de adolescentes.

Los puntajes altos en el grado de intensidad en emociones con valencia negativa asociados a la perspectiva del observador pueden explicarse a partir de la incidencia del adolescente en considerar las opiniones externas como más relevantes o impactantes que las propias.

RECOMENDACIONES A ESTUDIOS FUTUROS

Ya que el presente estudio fue realizado en un ambiente académico que se ha relacionado con ciertos niveles de ansiedad, para futuras investigaciones se sugiere seguir indagando sobre la presencia predominante de la perspectiva del observador en memorias de alto contenido emocional en la adolescencia de una manera más ecológica, donde los participantes puedan responder a los instrumentos en ambientes menos asociados a factores de ansiedad como puede ser el entorno escolar.

También se recomienda la aplicación del instrumento en grupos menores de 15 personas, para facilitar y asegurar, que las instrucciones han sido comprendidas y que absolutamente todos los participantes han respondido según lo esperado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addis, D.R. (2001). *Memory of myself: Autobiographical memory and identity in Alzheimer's Disease*. Thesis of a Master of Arts. University of Auckland
- Anderson, S. J., & Conway, M. A. (1993). Investigating the structure of autobiographical memory. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 19, 1178.
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010). Analyzing negative experiences without ruminating: the role of self-distancing in enabling adaptive self-reflection. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(10), 841-854.
- Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1999). The structure of current affect controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10-14.
- Barsalou, L. W. (1988). The content and organization of autobiographical memories. In U. Neisser & E. Winograd (Eds.), *Emory symposia in cognition, 2. Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* (pp. 193-243). New York, NY, US: Cambridge University Press.
<http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511664014.009>
- Bauer, P. J., Stark, E. N., Lukowski, A. F., Rademacher, J., Van Abbema, D. L., & Ackil, J. K. (2005). Working together to make sense of the past: Mothers' and children's use of internal states language in conversations about traumatic and nontraumatic events. *Journal of cognition and development*, 6(4), 463-488.

- Berntsen, D. (1998). Voluntary and involuntary access to autobiographical memory. *Memory*, 6(2), 113-141.
- Berntsen, D., & Rubin, D. C. (2002). Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic and involuntary memories. *Psychology and aging*, 17(4), 636.
- Berntsen, D., Willert, M., & Rubin, D. C. (2003). Splintered memories or vivid landmarks? Qualities and organization of traumatic memories with and without PTSD. *Applied Cognitive Psychology*, 17(6), 675-693. doi:10.1002/acp.894
- Blackmore, S. (1987). Where am I? Perspectives in imagery and the out-of-body experience. *Journal of Mental Imagery*. 11, 53-66
- Bluck, S., & Habermas, T. (2000). The life story schema. *Motivation and Emotion*, 24(2), 121-147.
- Brady, T. F., Konkle, T., Alvarez, G. A., & Oliva, A. (2008). *Visual long-term memory has a massive storage capacity for object details*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 105(38), 14325–14329.
- Buchanan, T. W., Tranel, D., & Adolphs, R. (2005). Emotional autobiographical memories in amnesic patients with medial temporal lobe damage. *Journal of Neuroscience*, 25, 3151-3160.
- Butler, A. C., Rice, H. J., Wooldridge, C. L., & Rubin, D. C. (2016). Visual imagery in autobiographical memory: The role of repeated retrieval in shifting perspective. *Consciousness and cognition*, 42, 237-253.
- Campbell, J. (1997). The structure of time in autobiographical memory. *European Journal of Philosophy*, 5(2), 105-118.

- Christian, B. M., Miles, L. K., Parkinson, C., & Macrae, C. N. (2013). Visual perspective and the characteristics of mind wandering. *Frontiers in Psychology, 4*, 699. doi:10.3389/fpsyg.2013.00699
- Cohen, D., & Hoshino-Browne, E. (2007). Culture and the structure of personal experience: Insider and outsider phenomenologies of the self and social world. *Advances in experimental social psychology, 39*, 1-67.
- Conway, M. A. (1992). A structural model of autobiographical memory. In *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167-193). Springer Netherlands.
- Conway, M. A. (1996). Autobiographical memories and autobiographical knowledge. In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past: Studies in autobiographical memory* (pp. 67–93). Cambridge: Cambridge University Press.
- Conway, M. A. (2001). Sensory–perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 356*(1413), 1375-1384.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of memory and language, 53*(4), 594-628.
- Conway, M. A. (2009). Episodic memories. *Neuropsychologia, 47*(11), 2305-2313. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2009.02.003
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological review, 107*(2), 261. doi:10.1037//0033-295X. 107.2.261

- Conway, M. A., & Rubin, D. C. (1993). The structure of autobiographical memory. In A. E. Collins, S. E. Gathercole, M. A. Conway, & P. E. M. Morris (Eds.), *Theories of memory* (pp. 103–137). Hove, Sussex: Lawrence Erlbaum Associates
- D'Argembeau, A., Comblain, C., & Van der Linden, M. (2003). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events. *Applied Cognitive Psychology, 17*(3), 281-294.
- Day, S., Holmes, E., & Hackmann, A. (2004). Occurrence of imagery and its link with early memories in agoraphobia. *Memory, 12*(4), 416-427.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of personality and social psychology, 69*(1), 130.
- Eich, E., Nelson, A. L., Leghari, M. A., & Handy, T. C. (2009). Neural systems mediating field and observer memories. *Neuropsychologia, 47*(11), 2239-2251.
- Fivush, R., & Baker-Ward, L. (2005). The search for meaning: Developmental perspectives on internal state language in autobiographical memory. *Journal of Cognition and Development, 6*(4), 455-462.
- Fitzgerald, J. M. (1988). Vivid memories and the reminiscence phenomenon: The role of a self narrative. *Human Development, 31*(5), 261-273.
- Frank, M. G., & Gilovich, T. (1989). Effect of memory perspective on retrospective causal attributions. *Journal of personality and social psychology, 57*(3), 399.
- Freud, S. (1959). Screen memories. In J. Strachey (Ed.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud* (Vol. 3, pp.303-322).

London: Hogarth Press.

Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: the emergence of the life story in adolescence. *Psychological bulletin*, *126*(5), 748.

Harris, C. B., O'Connor, A. R., & Sutton, J. (2015). Cue generation and memory construction in direct and generative autobiographical memory retrieval. *Consciousness and Cognition*, *33*, 204-216.
doi:10.1016/j.concog.2014.12.012

Heise, D. R., & Weir, B. (1999). A test of symbolic interactionist predictions about emotions in imagined situations. *Symbolic Interaction*, *22*(2), 139-161.

Heyes, S. B., Pictet, A., Mitchell, H., Raeder, S. M., Lau, J. Y. F., Holmes, E. A., & Blackwell, S. E. (2016). Mental Imagery-Based Training to Modify Mood and Cognitive Bias in Adolescents: Effects of Valence and Perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 1-16.

Hignett, E., & Cartwright-Hatton, S. (2008). Observer perspective in adolescence: The relationship with social anxiety and age. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, *36*(04), 437-447.

Holmes, A., & Conway, M. A. (1999). Generation identity and the reminiscence bump: Memory for public and private events. *Journal of adult development*, *6*(1), 21-34.

Howe, M. L., & Courage, M. L. (1997). The emergence and early development of autobiographical memory. *Psychological review*, *104*(3), 499.

Hung, I. W., & Mukhopadhyay, A. (2011). Lenses of the heart: How actors' and observers perspectives influence emotional experiences. *Journal of Consumer Research*, *41*(1), S270. Doi: 10.1086/661529

- Janssen, S. M., Chessa, A. G., & Murre, J. M. (2006). Memory for time: How people date events. *Memory & Cognition*, *34*(1), 138-147.
- Kenny, L. M., & Bryant, R. A. (2007). Keeping memories at an arm's length: Vantage point of trauma memories. *Behaviour research and therapy*, *45*(8), 1915-1920.
- Klein, S.B., German, T.P., Cosmides, L., & Gabriel, R. (2004). A theory of autobiographical memory: necessary components an disorder resulting from their loss. *Social cognition*, *22*, 5, 460-490.
- Kleinginna Jr, P. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and emotion*, *5*(4), 345-379.
- Lancaster, J., & Barsalou, L. W. (1997). Multiple organisations of events in memory. *Memory*, *5*(5), 569-599.
- Lavin, C., & San Martín, R. (2008). Evaluación de valencia y contenido emocional para interfaces Web Gráficas, un caso de estudio en banca chilena. *Faz España*, *2*, 20-37.
- Leary, M. R. (2007). Motivational and emotional aspects of the self. *Annual Review. Psychology*, *58*, 317-344.
- Lemogne, C., Bergouignan, L., Boni, C., Gorwood, P., Pélissolo, A., & Fossati, P. (2009). Genetics and personality affect visual perspective in autobiographical memory. *Consciousness and cognition*, *18*(3), 823-830.
- Libby, L. K., & Eibach, R. P. (2002). Looking back in time: self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of personality and social psychology*, *82*(2), 167. doi:10.1037//0022-

3514.82.2.167

Libby, L. K., & Eibach, R. P. (2011). 4 Visual Perspective in Mental Imagery: A Representational Tool that Functions in Judgment, Emotion, and Self-Insight. *Advances in experimental social psychology*, *44*, 185-245.

Libby, L. K., Eibach, R. P., & Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: the effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of personality and social psychology*, *88*(1), 50-62.

Libby, L. K., Valenti, G., Pfent, A., & Eibach, R. P. (2011). Seeing failure in your life: Imagery perspective determines whether self-esteem shapes reactions to recalled and imagined failure. *Journal of personality and social psychology*, *101*(6), 1157. doi: 10.1037/a0026105

Marsh, B. U., Pezdek, K., & Lam, S. T. (2014). Imagination perspective affects ratings of the likelihood of occurrence of autobiographical memories. *Acta Psychologica*, *150*, 114-119. doi:10.1016/j.actpsy.2014.05.006

Mauro, R., Sato, K., & Tucker, J. (1992). The role of appraisal in human emotions: a cross-cultural study. *Journal of Personality and Social Psychology*, *62*(2), 301.

Mcisaac, H. K., & Eich, E. (2002). Vantage point in episodic memory. *Psychonomic Bulletin & Review*, *9*(1), 146-150. doi:10.3758/BF03196271

McNamara, P., Benson, E., McGeeney, B., Brown, A., & Albert, M. L. (2005). Modes of remembering in patients with chronic pain: Relation to current pain. *The Journal of nervous and mental disease*, *193*(1), 53-57.

- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63, 81-97.
- Neisser, U. (1988). Five kinds of self-knowledge. *Philosophical psychology*, 1(1), 35-59.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467-482. doi:10.1016/0010-0285(83)90016-6.
- Ortiz Soria, B. (2000). El constructo de intensidad afectiva: Una revisión. *Revista española de motivación y emoción*, (Vol. 1), 139-147.
- Osman, S., Cooper, M., Hackmann, A., & Veale, D. (2004). Spontaneously occurring images and early memories in people with body dysmorphic disorder. *Memory*, 12(4), 428-436.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological bulletin*, 128(1), 3-72. doi:10.1037/0033-2909.128.1.3.
- Pasupathi, M. (2003). Emotion regulation during social remembering: Differences between emotions elicited during an event and emotions elicited when talking about it. *Memory*, 11(2), 151-163.
- Pillemer, D. (2003). Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode. *Memory*, 11(2), 193-202.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory special? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied cognitive psychology*, 15(7), S101-S117.

- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour research and therapy*, *35*(8), 741-756.
- Rice, H. J., & Rubin, D. C. (2009). I can see it both ways: First- and third-person visual perspectives at retrieval. *Consciousness and Cognition*, *18*(4), 877-890. doi:10.1016/j.concog.2009.07.004
- Rice, H. J., & Rubin, D. C. (2011). Remembering from any angle: The flexibility of visual perspective during retrieval. *Consciousness and Cognition*, *20*(3), 568-577. doi:10.1016/j.concog.2010.10.013
- Robinson, J.A. (1992). First experience memories: context and function in personal histories. In M.A. Conway, D.C. Rubin, H. Spinnler, & W.A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 223–239). Dordrecht: Kluwer.
- Robinson, J. A., & Swanson, K. L. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory (Hove, England)*, *1*(3), 169-184. doi:10.1080/09658219308258230.
- Rubin, D. C. (1982). On the retention function for autobiographical memory. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, *21*, 21-38
- Rubin, D.C. (2005). A basic-systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, *4* (2), 79-83.
- Rubin, D., & Berntsen, D. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical. *Cognition & Emotion*, *20*(8), 1193-1215. doi:10.1080/02699930500371190
- Rubin, D. C., Boals, A., & Berntsen, D. (2008). Memory in posttraumatic stress disorder: properties of voluntary and involuntary, traumatic and

- nontraumatic autobiographical memories in people with and without posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General*, 137(4), 591.
- Rubin, D. C., Berntsen, D., & Bohni, M. K. (2008). A memory-based model of posttraumatic stress disorder: evaluating basic assumptions underlying the PTSD diagnosis. *Psychological review*, 115(4), 985.
- Rubin, D. C., Rahhal, T. A., & Poon, L. W. (1998). Things earned in early adulthood are remembered best. *Memory and Cognition*, 26, 3-19
- Rubin, D. C., & Umanath, S. (2015). Event memory: A theory of memory for laboratory, autobiographical, and fictional events. *Psychological review*, 122(1), 1-23.
- Schacter, D. L., Verfaellie, M., & Pradere, D. (1996). The neuropsychology of memory illusions: False recall and recognition in amnesic patients. *Journal of Memory and Language*, 35(2), 319-334.
- Sinclair, R. C., & Mark, M. M. (1995). The effects of mood state on judgemental accuracy: Processing strategy as a mechanism. *Cognition & Emotion*, 9(5), 417-438.
- Squire, L. R. (1992). Declarative and nondeclarative memory: Multiple brain systems supporting learning and memory. *Cognitive Neuroscience, Journal of*, 4(3), 232-243.
- Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (2012). *Cognitive Psychology* (Sixth Edition). Belmont: Cengage Learning.
- Sternberg, R. J., Fiske, S. T., & Foss, D. J. (2016). *Scientists Making a*

Difference. Cambridge University Press.

Strongman, K. T., & Kemp, S. (1991). Autobiographical memory for emotion. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 29(3), 195-198.

Sutin, A. R., & Robins, R. W. (2008). When the "I" looks at the "Me": Autobiographical memory, visual perspective, and the self. *Consciousness and cognition*, 17(4), 1386-1397

Talarico, J. M., LaBar, K. S., & Rubin, D. C. (2004). Emotional intensity predicts autobiographical memory experience. *Memory & cognition*, 32(7), 1118-1132.

Terry, W. S., & Barwick, E. C. (1998). Observing-self in memories of obsessive-compulsives. *Imagination, Cognition and Personality*, 18(1), 59-67.

Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2007). Self-conscious emotions: Where self and emotion meet. *The Self in Social Psychology*, 187-209.

Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological review*, 96(3), 506.

Tulving E. (1972). Episodic and semantic memory. In: Tulving E. & Donaldson W. (Eds.), *Organization of memory*, (p.p. 381-403). Academic Press; New York.

Tulving, E. (1993). What is episodic memory? *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 67-70. doi:10.1111/1467-8721.ep10770899

Tulving, E. (1995) Organisation of Memory: Quo Vadis? *The Cognitive Neurosciences Mass*, (p.p. 839-847). MIT Press MS Gazzaniga, Cambridge,

- Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual review of psychology*, 53(1), 1-25.
- Tulving, E., & Craik, F. I. M. (Eds.) (2000). *The Oxford handbook of memory*. New York: Oxford University Press
- Tulving, E., & LePage, M. (2000). Where in the brain is the awareness of one's past? In D. L. Schacter & E. Scarry (Eds.), *Memory, brain, and belief* (pp. 208–228). Cambridge, MA: Harvard University Press
- Vella, N. C., & Moulds, M. L. (2014). The impact of shifting vantage perspective when recalling and imagining positive events. *Memory (Hove, England)*, 22(3), 256-264. doi:10.1080/09658211.2013.778292
- Warr, P. B., Barter, J. & Brownbridge, G. (1983). On the independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 644-651. doi: 10.1037/0022-3514.44.3.644
- .
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological bulletin*, 98(2), 219.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (2001). Brief cognitive therapy for social phobia: a case series. *Behaviour Research and Therapy*, 39(6), 713-720.
- Wheeler, M. A., Stuss, D. T., & Tulving, E. (1997). Toward a theory of episodic memory: the frontal lobes and autonoetic consciousness. *Psychological Bulletin*, 121(3), 331.
- Williams, H. L., Conway, M. A. & Cohen, G. (2008). Autobiographical Memory. In G. Cohen & M.A. Conway (eds.), *Memory in the Real World* (3rd Edition), pp. 21-90. London: Psychology Press.

- Williams, A. D., & Moulds, M. L. (2007). Cognitive avoidance of intrusive memories: Recall vantage perspective and associations with depression. *Behaviour Research and Therapy, 45*(6), 1141-1153.
- Williams, A. D., & Moulds, M. L. (2008). Negative appraisals and cognitive avoidance of intrusive memories in depression: a replication and extension. *Depression and anxiety, 25*(7).
- Yee, E., Chrysikou, E. G., & Thompson-Schill, S. L. (2013). The cognitive neuroscience of semantic memory. *The Oxford handbook of cognitive neuroscience, 1*, 353-374.
- Zevon, M. A., & Tellegen, A. (1982). The structure of mood change: An idiographic/nomothetic analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(1), 111.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 182-194.

ANEXOS

Anexo 1.

Permiso de uso y adaptación del instrumento

The screenshot shows a Gmail interface with a search bar at the top. Below the search bar, there are navigation icons for back, forward, refresh, delete, and more. The main content area displays an email titled "Consent of use for instrument" from Ramiro Emmanuel Vargas Martínez to Dorthe Berntsen. The email text discusses the use of an instrument in a Spanish-speaking population for a master's thesis. Below this, there is a reply from Dorthe Berntsen, who expresses welcome and provides contact information for Aarhus University.

Consent of use for instrument Inbox x

Ramiro Emmanuel Vargas Martínez <ramiro.vargasmtz@gmail.com>
to dorthe

Hello, i would like your consent for the use and adaptation to spanish speaker population of the instrument used in the article "Emotion and vantage point in autobiographical memory (2005)".

I'm doing my master thesis research on "vantage perspective and emotion in students" and I plan to apply this to mexican population.

Thank's for your time, and inspirational knowledge.

Ramiro Emmanuel Vargas Martinez
UANL
N.L, Mexico.

Dorthe Berntsen <dorthe@psy.au.dk>
to me

Dear Ramiro Emmanuel Vargas Martínez
You are of course welcome to do so.

Best regards,
Dorthe

Dorthe Berntsen, professor
Center on Autobiographical Memory Research
Department of Psychology and Behavioural Sciences
School of Business and Social Sciences
Aarhus University
Bartholins Allé 9
DK 8000 Aarhus C
Phone 4587165868
Mobile 29420426

From: Ramiro Emmanuel Vargas Martínez [ramiro.vargasmtz@gmail.com]
Sent: Tuesday, September 15, 2015 11:52 PM
To: Dorthe Berntsen
Subject: Consent of use for instrument

Anexo 2.

Instrumento del grupo de campo

Folio No. _____ Edad: _____

El objetivo de la siguiente investigación es determinar la relación entre las emociones y el recuerdo desde la perspectiva en 1era y 3era persona. La duración de esta encuesta es de un tiempo aproximado 25 minutos, su participación es libre y voluntaria. La información que proporcione se mantendrá de manera confidencial. De antemano ¡Gracias por su participación!

Este estudio tiene 2 fases, la primera tiene una duración aproximada de 15 minutos, después tendremos 5 minutos de receso y posteriormente tendremos la segunda parte con una duración aproximada de 5 minutos.

En un recuerdo, las imágenes visuales pueden presentarse en 1era persona, es decir, recordarlas como si la volvieras a experimentar desde tus ojos y en 3era persona donde son observadas desde un punto de vista externo, como si pudieras observarte a ti mismo realizando la acción desde otro ángulo distinto.

Fase 1. En la siguiente tabla se presentan palabras emocionales positivas y negativas colocadas en la columna de la izquierda, deberás recordar algún evento importante donde hayas experimentado la emoción en cuestión y que haya sucedido **hace más de un año**, posteriormente deberás hacer una descripción breve del evento en las líneas de la columna de en medio. Luego, en la columna de la derecha su tarea será recordar los episodios elegidos desde una perspectiva en 1era persona, es decir como si los vieras de nuevo a través de tus propios ojos, no como un observador externo lo vería, cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las preguntas colocando una **X** en el número correspondiente.

Emoción	Descripción	Evaluación								
Asustado (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “asustado”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> 	1era Persona	3era Persona	1 2 3	4 5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1 2 3	4 5
1era Persona	3era Persona									
1 2 3	4 5									
Para nada intensas	Totalmente intensas									
1 2 3	4 5									
Triste (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “triste”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> </table> 	1era Persona	3era Persona						
1era Persona	3era Persona									

<p>Feliz (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “feliz”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																	
1	2	3																	
4	5																		
Para nada intensas	Totalmente intensas																		
1	2																		
3	4																		
5																			
<p>Orgulloso (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “orgulloso”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																	
1	2	3																	
4	5																		
Para nada intensas	Totalmente intensas																		
1	2																		
3	4																		
5																			
<p>Enamorado (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “enamorado”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																	
1	2	3																	
4	5																		
Para nada intensas	Totalmente intensas																		
1	2																		
3	4																		
5																			

Fase 2. A continuación, favor de contestar las preguntas en la columna de la izquierda y anotar la misma palabra emocional de las filas correspondientemente en la columna dos.																		
Palabra Emocional	Evaluación de intensidad																	
<p>1. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales negativas ¿cuál observaste principalmente en 1era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional negativa que observaste principalmente en la 1era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 3era persona y cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																
1	2	3																
4	5																	
Para nada intensas	Totalmente intensas																	
1	2																	
3	4																	
5																		
<p>2. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales positivas ¿cuál observaste principalmente en 1era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional positiva que observaste principalmente en la 1era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 3era persona y Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																
1	2	3																
4	5																	
Para nada intensas	Totalmente intensas																	
1	2																	
3	4																	
5																		

Comentarios (Se agradece cualquier comentario sobre el test):

ANEXO 3.

Instrumento del grupo del observador

Folio No. _____

Edad: _____

El objetivo de la siguiente investigación es determinar la relación entre las emociones y el recuerdo desde la perspectiva en 1era y 3era persona. La duración de esta encuesta es de un tiempo aproximado 25 minutos, su participación es libre y voluntaria. La información que proporcione se mantendrá de manera confidencial. De antemano ¡Gracias por su participación!

Este estudio tiene 2 fases, la primera tiene una duración aproximada de 15 minutos, después tendremos 5 minutos de receso y posteriormente tendremos la segunda parte con una duración aproximada de 5 minutos.

En un recuerdo, las imágenes visuales pueden presentarse en 1era persona, es decir, recordarlas como si la volvieras a experimentar desde tus ojos y en 3era persona donde son observadas desde un punto de vista externo, como si pudieras observarte a ti mismo realizando la acción desde otro ángulo distinto.

Fase 1. En la siguiente tabla se presentan palabras emocionales positivas y negativas colocadas en la columna de la izquierda, deberás recordar algún evento importante donde hayas experimentado la emoción en cuestión y que haya sucedido **hace más de un año**, posteriormente deberás hacer una descripción breve del evento en las líneas de la columna de en medio. Luego, en la columna de la derecha su tarea será recordar los episodios elegidos desde una perspectiva en 1era persona, es decir como si los vieras de nuevo a través de tus propios ojos, no como un observador externo lo vería, cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las preguntas colocando una **X** en el número correspondiente.

Emoción	Descripción	Evaluación								
<i>Asustado</i> (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “<i>asustado</i>”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> 	1era Persona	3era Persona	1 2 3	4 5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1 2 3	4 5
1era Persona	3era Persona									
1 2 3	4 5									
Para nada intensas	Totalmente intensas									
1 2 3	4 5									
<i>Triste</i> (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “<i>triste</i>”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> </table> 	1era Persona	3era Persona						
1era Persona	3era Persona									

<p>Feliz (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “feliz”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> ▪ Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5
1era Persona		3era Persona															
1	2	3	4	5													
Para nada intensas	Totalmente intensas																
1	2	3	4	5													
<p>Orgullosa (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “orgullosa”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> ▪ Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5
1era Persona		3era Persona															
1	2	3	4	5													
Para nada intensas	Totalmente intensas																
1	2	3	4	5													
<p>Enamorado (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “enamorado”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> ▪ Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5
1era Persona		3era Persona															
1	2	3	4	5													
Para nada intensas	Totalmente intensas																
1	2	3	4	5													

Fase 2. A continuación, favor de contestar las preguntas en la columna de la izquierda y anotar la misma palabra emocional de las filas correspondientemente en la columna dos.																							
Palabra Emocional	Evaluación de intensidad																						
<p>1. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales negativas ¿cuál observaste principalmente en 3era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional negativa que observaste principalmente en la 3era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 1era persona y cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3			4			5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2		3		4		5
1era Persona		3era Persona																					
1	2	3																					
		4																					
		5																					
Para nada intensas	Totalmente intensas																						
1	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
<p>2. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales positivas ¿cuál observaste principalmente en 1era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional positiva que observaste principalmente en la 3era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 1era persona y Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3			4			5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2		3		4		5
1era Persona		3era Persona																					
1	2	3																					
		4																					
		5																					
Para nada intensas	Totalmente intensas																						
1	2																						
	3																						
	4																						
	5																						

Comentarios (Se agradece cualquier comentario sobre el test):

ANEXO 4

Instrumento del grupo de perspectiva natural

Folio No. _____

Edad: _____

El objetivo de la siguiente investigación es determinar la relación entre las emociones y el recuerdo desde la perspectiva en 1era y 3era persona. La duración de esta encuesta es de un tiempo aproximado 25 minutos, su participación es libre y voluntaria. La información que proporcione se mantendrá de manera confidencial. De antemano ¡Gracias por su participación!

Este estudio tiene 2 fases, la primera tiene una duración aproximada de 15 minutos, después tendremos 5 minutos de receso y posteriormente tendremos la segunda parte con una duración aproximada de 5 minutos.

En un recuerdo, las imágenes visuales pueden presentarse en 1era persona, es decir, recordarlas como si la volvieras a experimentar desde tus ojos y en 3era persona donde son observadas desde un punto de vista externo, como si pudieras observarte a ti mismo realizando la acción desde otro ángulo distinto.

Fase 1. En la siguiente tabla se presentan palabras emocionales positivas y negativas colocadas en la columna de la izquierda, deberás recordar algún evento importante donde hayas experimentado la emoción en cuestión y que haya sucedido **hace más de un año**, posteriormente deberás hacer una descripción breve del evento en las líneas de la columna de en medio. Luego, en la columna de la derecha su tarea será recordar los episodios elegidos, cuando tengas en tu mente este recuerdo lo mejor que puedas, por favor contesta las preguntas colocando una **X** en el número correspondiente.

Emoción	Descripción	Evaluación								
Asustado (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “asustado”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> 	1era Persona	3era Persona	1 2 3	4 5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1 2 3	4 5
1era Persona	3era Persona									
1 2 3	4 5									
Para nada intensas	Totalmente intensas									
1 2 3	4 5									
Triste (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “triste”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1 2 3</td> <td style="text-align: center;">4 5</td> </tr> </table> 	1era Persona	3era Persona	1 2 3	4 5				
1era Persona	3era Persona									
1 2 3	4 5									

		<ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">Para nada intensas</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	Para nada intensas		Totalmente intensas	1	2	3	4	5										
Para nada intensas		Totalmente intensas																		
1	2	3																		
4	5																			
<i>Avergonzado</i> (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “<i>avergonzado</i>”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">Para nada intensas</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas		Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																		
1	2	3																		
4	5																			
Para nada intensas		Totalmente intensas																		
1	2	3																		
4	5																			
<i>Enojado</i> (negativa)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “<i>enojado</i>”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">Para nada intensas</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas		Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																		
1	2	3																		
4	5																			
Para nada intensas		Totalmente intensas																		
1	2	3																		
4	5																			
<i>Calmado</i> (Positiva)		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “<i>calmado</i>”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: left;">Para nada intensas</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: right;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> 	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas		Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																		
1	2	3																		
4	5																			
Para nada intensas		Totalmente intensas																		
1	2	3																		
4	5																			

<p>Feliz (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “feliz”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																	
1	2	3																	
4	5																		
Para nada intensas	Totalmente intensas																		
1	2																		
3	4																		
5																			
<p>Orgulloso (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “orgulloso”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																	
1	2	3																	
4	5																		
Para nada intensas	Totalmente intensas																		
1	2																		
3	4																		
5																			
<p>Enamorado (Positiva)</p>		<p>Visualiza en 1era persona el recuerdo que te haya hecho sentir “enamorado”. Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">1era Persona</td> <td style="width: 60%;"></td> <td style="width: 20%; border-bottom: 1px solid black;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%; border-bottom: 1px solid black;">Para nada intensas</td> <td style="width: 40%; border-bottom: 1px solid black;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona		3era Persona	1	2	3	4	5		Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5	
1era Persona		3era Persona																	
1	2	3																	
4	5																		
Para nada intensas	Totalmente intensas																		
1	2																		
3	4																		
5																			

Fase 2. A continuación, favor de contestar las preguntas en la columna de la izquierda y anotar la misma palabra emocional de las filas correspondientemente en la columna dos.																		
Palabra Emocional	Evaluación de intensidad																	
<p>1. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales negativas ¿cuál observaste principalmente en 1era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional negativa que observaste principalmente en la 1era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 3era persona y cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1era Persona				3era Persona	1	2	3	4	5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5
1era Persona				3era Persona														
1	2	3	4	5														
Para nada intensas	Totalmente intensas																	
1	2	3	4	5														
<p>2. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales positivas ¿cuál observaste principalmente en 1era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional positiva que observaste principalmente en la 1era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 3era persona y Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">1era Persona</td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%; text-align: center;">3era Persona</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Para nada intensas</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	1era Persona				3era Persona	1	2	3	4	5	Para nada intensas	Totalmente intensas	1	2	3	4	5
1era Persona				3era Persona														
1	2	3	4	5														
Para nada intensas	Totalmente intensas																	
1	2	3	4	5														

<p>1. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales negativas ¿cuál observaste principalmente en 3era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional negativa que observaste principalmente en la 3era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 1era persona y cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">1era Persona</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="2">3era Persona</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="3">Para nada intensas</td> <td colspan="3">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona					3era Persona		1	2	3	4	5			Para nada intensas			Totalmente intensas			1	2	3	4	5	
1era Persona					3era Persona																						
1	2	3	4	5																							
Para nada intensas			Totalmente intensas																								
1	2	3	4	5																							
<p>2. De las experiencias recordadas mediante las palabras emocionales positivas ¿cuál observaste principalmente en 3era persona?</p> <p>_____</p> <p>(Anótala en la línea de la columna de la derecha)</p>	<p>Copia de nuevo en la línea de abajo la palabra emocional positiva que observaste principalmente en la 3era persona. Ahora, visualiza tu recuerdo “_____” en 1era persona y Cuando tengas establecida esta perspectiva lo mejor que puedas, por favor contesta las siguientes preguntas colocando una X en el número correspondiente.</p> <p>Cuando recuerdo el episodio:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yo principalmente veo qué pasó, desde una perspectiva como si la viera en: <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="2">1era Persona</td> <td colspan="3"></td> <td colspan="2">3era Persona</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Las emociones que tengo cuando recuerdo este episodio son: <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="3">Para nada intensas</td> <td colspan="3">Totalmente intensas</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td></td> </tr> </table>	1era Persona					3era Persona		1	2	3	4	5			Para nada intensas			Totalmente intensas			1	2	3	4	5	
1era Persona					3era Persona																						
1	2	3	4	5																							
Para nada intensas			Totalmente intensas																								
1	2	3	4	5																							

Comentarios (Se agradece cualquier comentario sobre el test):