



Viajar en el tiempo: el impacto de nuestras emociones al recordar hechos pasados

Clara Téllez-Pérez

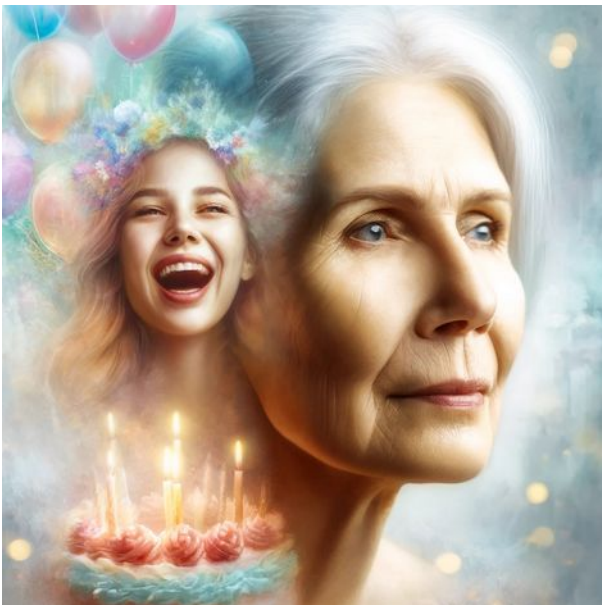
Dept. de Lengua Española, Universidad de Salamanca, España

Tipo de artículo: Actualidad.

Disciplinas: Psicología.

Etiquetas: memoria, emoción, activación, codificación, recuperación.

La memoria no es una herramienta infalible. Al almacenar en la memoria algún evento, las emociones constituyen un factor fundamental y determinan parcialmente lo que será recordado después. Dependiendo del tipo de emoción experimentada y de su intensidad, el cerebro prestará mayor o menor atención a determinados detalles, lo que podría dar lugar a que se produzcan distorsiones del recuerdo almacenado. Asimismo, las emociones experimentadas en el momento de la evocación podrían, a su vez, modificar el recuerdo original.



(cc0) Imagen creada con DALL-E.

Al narrar un acontecimiento pasado, por ejemplo, la celebración de nuestro decimoctavo cumpleaños, debemos recurrir a la memoria. Esta capacidad nos permite recordar los eventos sucedidos, que además estarán ligados a las emociones que sentimos en aquel momento. En contra de lo que intuitivamente podríamos pensar, dicho manto emocional suele desvirtuar los recuerdos, de manera que lo que contamos es nuestra verdad y esta, en ocasiones, puede alejarse en gran medida de lo que objetivamente sucedió. Esta relación entre comunicación, memoria y emoción es el objeto de numerosos estudios recientes.

La distorsión no intencionada de recuerdos constituye un fenómeno relativamente común, que afecta tanto a acciones cotidianas (p. ej., ir a la compra, dar un paseo, etc.), como a otras menos frecuentes y con una alta carga emocional (una cita, recibir un premio, etc.).

Ahora bien, diversas investigaciones señalan que la probabilidad de distorsión parece aumentar con la intensidad emocional. Dicho de otro modo, ante diversas situaciones y emociones, el organismo se activa y experimenta cambios (como la tasa cardíaca o la tensión

muscular). Cuanto más intensas sean estas alteraciones, más probable será que se vean afectados los recuerdos, puesto que, en contextos de alta intensidad emocional, la atención se centra más en la información esencial y no tanto en los detalles (Kaplan et al. 2015). Seguramente vivimos nuestro decimoctavo cumpleaños con mucha intensidad (estábamos felices) y nuestro organismo estaba muy activado fisiológicamente. Debido a ello, lo más probable sería que recordásemos elementos centrales de la situación (p. ej., algo que nos regalaron y que nos gustó mucho), pero no otros detalles (como las personas específicas que asistieron). Así, al recordar lo sucedido, podríamos inconscientemente distorsionar el evento y, por ejemplo, afirmar con rotundidad que un amigo o conocido estuvo allí, cuando en realidad no fue así.

Si bien en nuestro día a día la distorsión de la memoria no suele tener graves consecuencias, se ha constatado su relevancia en contextos de elevado estrés y alta carga emocional. En este sentido, Morgan et al. (2013) realizaron un experimento con personal militar en un campo de prisioneros simulado, en el que los participantes fueron sometidos a interrogatorios donde se les agredió física y verbalmente. Tras esta experiencia emocionalmente traumática, los participantes del experimento tuvieron problemas para recordar detalles de lo sucedido y de las características físicas de la persona que les había interrogado. La intensidad de la distorsión llegó hasta tal punto que la mayoría de los participantes tuvo dificultades para identificar a su interrogador entre una serie de fotografías.

Así pues, la alta intensidad de una emoción y el arousal que genera produce importantes distorsiones de la memoria, pero no es el único factor a tener en cuenta. La valencia de la emoción experimentada también puede influir en la codificación de un recuerdo. En un estudio donde se usó la música para inducir experiencias emocionales, Li et al. (2021) comprobaron que, si bien tanto las emociones negativas como positivas pueden provocar distorsión, estas últimas suelen causar mayores interferencias. Esto se debe a que, en los contextos emocionales positivos, algunas zonas del cerebro se activan en mayor medida, lo que parece aumentar la probabilidad de que se produzcan confusiones o distorsiones (Li et al., 2021). Este proceso parece tener una base evolutiva. En nuestros momentos de mayor felicidad, percibimos la realidad en conjunto, de manera general, y establecemos numerosas relaciones entre aquello que nos rodea. La tristeza, por el contrario, nos empuja a ser más detallistas (Corson y Nadège, 2007). En estos casos, dado que debemos resolver un problema específico, tendemos a realizar un análisis más minucioso de nuestro entorno, por lo que la distorsión de los recuerdos es menos probable.

En definitiva, las emociones que experimentamos afectan a la fiabilidad de la memoria. Si bien en ocasiones somos plenamente conscientes de sus limitaciones, en otras, especialmente cuando existe una alta carga emocional, no solemos dudar de lo que consideramos cierto (Kaplan et al. 2015). Este fenómeno no se limita a meras distorsiones, pues diversos investigadores han comprobado cómo algunas personas pueden llegar a recordar falsamente haber presenciado un crimen, haber sido hospitalizados o haber sido abducidos por extraterrestres (Laney y Loftus, 2010). La posibilidad de que, inconscientemente, podamos distorsionar un recuerdo específico tiene considerables repercusiones si pensamos, por ejemplo, en un juicio, donde el testimonio de un testigo puede determinar el destino del acusado. Asimismo, es preciso tener en cuenta que el impacto de las emociones va más allá del momento en el que presenciamos un hecho, puesto que, cada vez que recordamos una situación pasada, los sentimientos que experimentamos al rememorarla pueden volver a darle forma al recuerdo. En otras palabras, los recuerdos están sujetos a un proceso de reconstrucción continuo, en el que las emociones pasadas y actuales juegan un papel crucial (Johnson et al., 2012).

¿Podemos concluir que nuestra memoria no es un aliado tan valioso y que, unida a las emociones, puede llevarnos a cometer errores importantes? Sí, pero, al ser conscientes de dicha limitación, podremos recurrir a estrategias que nos ayuden a reducir los errores, como esforzarnos en prestar atención conscientemente a ciertos detalles o analizar críticamente los recuerdos de situaciones emocionales extremas.

Referencias

- Corson, Y., y Nadège, V. (2007). Emotions and false Memories. Valence or arousal? *Psychological Science*, 18(3), 208-211.
- Johnson, M. K., Raye, C. L., Mitchell, K. J., y Ankudowich, E. (2012). The cognitive neuroscience of true and false memories. En R. F. Belli (ed.), *True and False Recovered Memories* (pp. 15-52). Springer.
- Kaplan, R., Van Damme, I., Levine, L., y Loftus, E. (2015). Emotion and false memory. *Emotion Review*, 8(1), 8-13.
- Laney, C., y Loftus, E. F. (2010). Truth in emotional memories. En B. H. Bornstein y R. L. Wiener (eds.), *Emotion and the Law: Psychological Perspectives* (pp. 157-183). Springer.
- Li, Y., Ni, Z., He, R., Zhang, J., Zhang, Z., Yanga, S., y Yin, N. (2021). The influence of positive emotion and negative emotion on false memory based on EEG signal analysis. *Neuroscience Letters*, 764(1).
- Morgan, C. A., Southwick, S., Steffian, G., Hazlett, G. A., & Loftus, E. F. (2013). Misinformation can influence memory for recently experienced, highly stressful events. *International Journal of Law and Psychiatry*, 36, 11-17.
- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). *Diccionario de la Lengua Española* (23a edición). Espasa-Calpe.

Manuscrito recibido el 1 de mayo de 2024.

Aceptado el 16 de mayo de 2024.