

INFORMES PORTAL MAYORES

Número 35

La Revisión de Vida: Un método Psicoterapéutico en ancianos con depresión

Autor: Serrano Selva, Juan Pedro; Latorre Postigo, José Miguel

Filiación: Univ. de Albacete, Fac. de Medicina; Centro Regional de Investigaciones Biomédicas (CRIB), Área de Psicología

Contacto:

Fecha de creación: 01-05-2005

Para citar este documento:

SERRANO SELVA, Juan Pedro, LATORRE POSTIGO, José Miguel (2005). "La Revisión de Vida: Un método Psicoterapéutico en ancianos con depresión". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 35. [Fecha de publicación: 26/05/2005].

<<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/serrano-revisión-01.pdf>>

Una iniciativa del IMSERSO y del CSIC © 2003

ISSN: 1885-6780

La Revisión de Vida: Un método Psicoterapéutico en ancianos con depresión

Facultad de Medicina (Albacete)
Centro Regional de Investigaciones Biomédicas (CRIB)
Área de Psicología

Autores:

Juan Pedro Serrano Selva
José Miguel Latorre Postigo

La Revisión de Vida: Un método Psicoterapéutico en ancianos con depresión

Introducción

Hace cincuenta años la gente pensaba que la reminiscencia era un signo de senilidad, más o menos, lo que llamamos ahora enfermedad de Alzheimer. En aquella época, muchos investigadores del campo de la geriatría reducían sus investigaciones a personas que residían durante largos períodos como enfermos crónicos en hospitales o en residencias de mayores asistidas. La Terapia de Reminiscencia fue utilizada como un componente más del cuidado ocupacional en instituciones de larga estancia para personas mayores, cuyo objetivo era ayudarlas a colocar sus experiencias en perspectiva y a prepararse para la muerte. Debido a que la memoria remota es habitualmente lo último que se deteriora, se pensaba que la reminiscencia podía ser un medio efectivo para comunicarse con las personas con alteraciones mnésicas, centrándose en una habilidad que a menudo continua estando comparativamente intacta hasta fases más avanzadas en el proceso de la enfermedad. Los resultados de estas investigaciones sólo servían para reforzar el estereotipo de que las personas mayores se encontraban desconcertadas, decrépitas y que tenían vidas sin significado alguno. Sus recuerdos confirmaban que ellos estaban viviendo en el pasado.

Sin embargo el prestigioso psiquiatra y geriatra Robert Butler definió la Revisión de Vida (RV) como: “Un proceso mental que ocurre de manera natural, en el cual se traen a la conciencia las experiencias pasadas y los conflictos sin resolver” (Butler, 1963, p. 66). Destacó la RV como proceso normativo y universal, donde la reintegración de experiencias pasadas y conflictos no resueltos pueden ser de nuevo revisados ofreciendo una resolución a los mismos, así como un sentimiento de serenidad y sabiduría (Butler, 1963, p. 65). Las personas pueden hacer conscientes recuerdos que han tenido lugar a lo largo de su vida y reexaminar

de nuevo que sucedió; proceso que permite que en ese momento se enfrenten directamente a sus conflictos psíquicos. Este proceso de reminiscencia les permite dar un nuevo significado a esos recuerdos y ofrecer una nueva visión a su vida a partir de este momento y liberarlas de sentimientos negativos que permanecían en ellas por sucesos y acontecimientos de su vida pasada. Butler enfatiza el carácter adaptativo y terapéutico de la RV, destacando que el contexto interpersonal en el que tiene lugar la RV puede dar lugar a la reconciliación con el propio pasado en presencia de otros.

2. Aspectos generales de la Revisión de Vida

En las últimas etapas de la vida, las personas muestran una especial capacidad para recordar en forma de vívidas imágenes los sucesos y acontecimientos de su pasado. La RV puede tener lugar de forma relativamente tranquila, pueden aparecer sentimientos de nostalgia, de lástima, de rabia, de alegría y otros muchos estados de ánimo, con múltiples matices de intensidad dentro de cada uno de los diferentes estados emocionales. En ocasiones se suceden durante el proceso sentimientos opuestos acompañando a los diferentes relatos.

Las formas que adopta el proceso de RV pueden variar; en ocasiones es conducida por un terapeuta de forma privada, en otras una persona ofrece un monólogo donde otras personas tan sólo escuchan su testimonio, y en otras ocasiones varias personas intercalan sus vivencias personales a partir de claves que un terapeuta utiliza para conducir este proceso. La RV es extremadamente compleja, a menudo contradictoria, y frecuentemente es vivenciada de diversas maneras, en ocasiones con ironía, en otras en forma de comedia y en algunas circunstancias de forma trágica.

En cualquiera de sus modalidades la RV es conducida muy a menudo como proceso terapéutico en el que una persona revisa su pasado tratando de entender el momento presente. Existe gran variedad de formas de RV, lo cual ha dado

lugar al desarrollo de diversos manuales y guías para conducir estos procesos a través de las diferentes sesiones que comprenden cada una de las técnicas. A modo de ejemplo podemos referirnos a la *Terapia de Revisión de Vida* (Lewis y Butler, 1974), una *Guía Autobiográfica* descrita por Birren y Deutchman (1991), y el *Modelo Estructurado de Revisión de Vida*, (Haight y Webster, 1995), entre otras.

El *Hospice Foundation of America* (2001) ha publicado: “A guide for Recalling and Telling Your Life Store” (Una guía para recordar y contar tu propia historia de vida). En Inglaterra, *Age Concern* ha desarrollado “Reminiscence and Recall: A guide to Good Practice” (Gibson, 1998) y *The Reminiscence Trainer’s Pack* (Gibson, 2000), los cuales son accesibles a través de *Age Concern’s website*: <http://www.ace.org.uk>. Por último, el “Handbook for Mortals” (Manual para los Mortales) ofrece una guía práctica para personas con serios problemas de salud o enfermedades, el cual incluye la RV (Lynn & Harrold, 1999).

Actualmente el modelo de RV de Haight (1979), se basa en el modelo de desarrollo humano de Erikson (1950), es el más extendido y utilizado (ver apéndice 1). Este modelo lleva al entrevistador a dirigir la RV a través de las diferentes etapas de desarrollo, concretamente en la última etapa de la vida las personas se encuentran en el estadio integración vs. desesperación. La RV facilita la integración en esta última etapa de la vida. En ese sentido, Erikson señala que una persona puede superar de forma exitosa cada una de las diferentes etapas por las que va pasando a lo largo de su desarrollo, hasta llegar a la última donde completaría el octavo estadio alcanzando la integridad. En este último estadio, integridad vs. desesperación, Erikson considera que las personas de edad avanzada enfrentan una necesidad de aceptar su vida -la manera como han vivido- con el fin de aceptar su muerte próxima. Luchan por lograr un sentido de integridad, de coherencia y totalidad de la vida, en vez de dar vía a la desesperación debido a la incapacidad de volver a revivirla de manera diferente. Las personas que han tenido éxito en esta tarea integradora final, construida sobre los resultados de las siete crisis previas, ganan un sentido más amplio del orden y del significado de sus vidas dentro de un ordenamiento social más grande, pasado, presente y futuro. La virtud que se

desarrolla durante esta etapa es la sabiduría, “un despreocupado e informado [interés](#) por la vida de cara a [la muerte](#) en sí misma”; incluye aceptar lo vivido, sin arrepentimientos importantes sobre lo que pudo haber sido diferente, implica aceptar a los padres como las personas que hicieron lo mejor que podía y por tanto merecen [amor](#), aunque no fueran perfectos y aceptar la propia [muerte](#) como el fin inevitable de la vida. Igualmente, Erikson propone que las personas que no consiguen aceptar esto quedan desesperanzadas porque ya no ven tiempo para reaccionar y enmendar aquello con lo que no están de acuerdo de su vida pasada (Erikson, 1980, 1982; Erikson, Erikson y Kivnick, 1986).

A pesar de que Butler (1963, 1974) hipotetizó que era la inminencia psicológica de la muerte lo que hacía que se precipitara el proceso de RV (siendo especialmente un proceso común en las personas mayores), también señaló que aquellas personas de cualquier edad que han visto la posibilidad de morir (por cualquier situación), podrían sentir la necesidad de revisar su vida pasada. Incluso aquellas personas que pasan por momentos de soledad o aislamiento psicológico (los cuales Butler considera un tipo de muerte). Según Butler las personas de todas las edades pueden cuestionar su identidad, y usar su pasado como fuente de guía a través del tiempo para ese proceso de repaso de toda la vida. A pesar de la disminución de algunas capacidades físicas y psíquicas asociadas al envejecimiento pueden producir cierta desesperanza en el anciano, la RV puede hacer que se asimile mejor este proceso.

3. La Revisión de Vida como herramienta terapéutica

Cuando Butler (1974) habla sobre la Revisión de Vida, la describe como un proceso que tiene lugar en las personas de forma espontánea, pero cuando ésta es usada como intervención terapéutica no ocurre de forma espontánea. Podríamos decir que es un proceso dirigido en el cual el terapeuta ayuda a la persona a rescatar y reorganizar sus recuerdos. A través de esta reorganización, la persona dota de sentido a su pasado y descubre significados que no era capaz de reconocer por sí mismo en el momento presente.

La RV es una forma especial de psicoterapia que difiere de otros procesos psicoterapéuticos por diversos motivos. La diferencia esencial es que la persona que la recibe discute sobre aquellas cuestiones que plantea el terapeuta. A menudo, el terapeuta dirige el proceso a partir de una serie de preguntas sobre un período determinado de la vida de la otra persona. La RV requiere una mínima preparación para saber cuando se debe de intervenir para facilitar el proceso de recuerdo y cuando se debe continuar realizando nuevas preguntas sobre otros acontecimientos diferentes al que se acaba de comentar. Haight y Dias (1992) asemejan el proceso al hecho de sacar recuerdos que estaban en un baúl desde hace mucho tiempo sin ser retomados. La RV permite reinterpretar y asignar nuevos significados a los recuerdos que van surgiendo durante el proceso, analizados ahora desde una perspectiva diferente a cuando éstos tuvieron lugar. Si tuviésemos que enmarcar este proceso en una de las corrientes actuales de la psicología, diríamos que la persona que conduce el proceso de RV, se asemeja a un terapeuta Gestaltista.

Podríamos destacar tres ejes esenciales que definirían el proceso terapéutico de RV: estructura, evaluación e individualidad. En primer lugar, el proceso debe de estar perfectamente estructurado cubriendo cada fase del desarrollo a lo largo del ciclo vital, desde el nacimiento hasta el momento presente. En segundo lugar, la evaluación es el componente esencial dentro del proceso de RV, lo cual facilita el que la persona acceda a sus recuerdos y pueda dotarlos de significado, darles sentido y clarificar los sentimientos ambivalentes que rodeaban esos recuerdos. En esta dinámica de reevaluación de los sucesos, la persona comienza a dar nuevos significados a sus recuerdos por el mismo y vuelve a dotar de nuevos colores la imagen de su vida pasada. En tercer lugar, el proceso psicoterapéutico tiene lugar cara a cara entre un terapeuta y un cliente, proporcionando este proceso un sentimiento de confianza y seguridad en el cliente para compartir y discutir todos aquellos recuerdos y opiniones de la persona que repasa su vida.

3.1. Estructura

La estructura de la RV debería cubrir la totalidad de los diferentes períodos de la vida de la persona. No es necesario proceder en orden cronológico desde el nacimiento hasta el momento presente, pero sí es necesario explorar todas las fases del desarrollo y utilizar preguntas basadas en el modelo humano del desarrollo de Erikson (1950) que aparece en la Tabla 1.

Insertar Tabla 1

Si no se utiliza una entrevista claramente estructurada por etapas, el entrevistador podría pasar por alto ciertos períodos de vida que son molestos o dolorosos de recordar, pero, si se le ofrece la posibilidad, la persona puede aprovechar la oportunidad para hablar de ello.

Nosotros recomendamos una estructura de entrevista sobre la RV de seis semanas, un día por semana. Dos semanas deberían enfocarse en la época de la infancia, la familia y el hogar. Una semana para la adolescencia, otra para la edad adulta y las dos últimas para realizar un resumen de su vida. El resumen de vida es muy importante porque es el momento en el que la integración personal de los diferentes períodos de vida tiene lugar. A lo largo de estas seis sesiones de entrevista la persona tiene tiempo de reinterpretar, volver a integrar y asimilar el pasado vivido en un proceso que podríamos denominar como psicoterapia breve.

3.2. Evaluación

El elemento que convierte a las sesiones de entrevistas que conforman la RV en un proceso terapéutico es sin lugar a duda el proceso de evaluación. La evaluación en las etapas finales de la vida consistiría en examinar de nuevo los acontecimientos pasados vividos asignándoles un significado desde un punto de vista distinto al momento en el que tuvieron lugar, donde la distancia temporal a la hora de observar los hechos puede hacer que sean revividos de forma

diferente a como lo fueron en el pasado, cuando acontecieron. Cuando esta evaluación tiene lugar, tanto el terapeuta como la persona que realiza la RV tienen distintas tareas. El terapeuta debe guiar la entrevista permitiendo y considerando todos los sentimientos y significados que aparezcan durante el proceso, a su vez debe permitir y alentar esta actitud de expresión abierta y sincera en la otra persona. Butler (1963) describe el proceso de evaluación como un proceso de examen de lo sucedido y de reintegración. El proceso de auto-examen desarrolla la capacidad de discernimiento y la reintegración da lugar a la propia aceptación. Esta reintegración del sujeto tiene lugar a partir de la repetición de lo narrado. Si consideramos algún acontecimiento delicado, molesto o muy personal, para la persona que lo narra necesitará ser analizado y revisado en más de una ocasión a lo largo de las sesiones. Esta revisión de un hecho a través de las diferentes sesiones sirve como catarsis para la persona que lo narra y ello puede hacer que con la repetición resuelva su conflicto a través de las distintas revisiones concluyendo con la aceptación de forma satisfactoria de lo sucedido. A través del repaso de todos estos acontecimientos y sentimientos que la persona ha tenido a lo largo de su vida y de las diferentes etapas, la persona puede ir superando satisfactoriamente cada una de los estadios que señala el modelo de Erikson para alcanzar un estado de bienestar psicológico en la edad adulta.

3.3 Individualidad

Nos gustaría destacar la importancia que tiene dentro del proceso de RV la relación cara a cara entre el terapeuta y el cliente, y con ello no pretendemos devaluar la importancia que tiene también la aplicación de la RV como trabajo en grupo. Los grupos son importantes y cobran una especial relevancia como factor de socialización en procesos como el de aceptar nuevas personas en residencias, geriátricos, centros de día, casas de acogida, etc... Pero por otra parte, para que una persona revele acontecimientos importantes de su pasado que pueden aparecer cargados de sentimientos como miedo, terror, lástima, amor o cualquier otro estado de ánimo, es necesario que sea en una sesión con un solo oyente. La relación cara a cara entre terapeuta y cliente proporciona un entorno más terapéutico, en esta situación el cliente se siente más seguro para contar su historia personal.

La RV, por su naturaleza, tiene lugar en el contexto de la relación entre el anciano y una persona que adquiere el rol de confidente, el terapeuta. El valor intrínseco de esta relación fue subrayado a partir del examen de cuatro historias de vida de mujeres que llevaron a cabo intentos de suicidio (Haight, manuscrito no publicado). Temas comunes en sus vidas incluyen familias y matrimonios disfuncionales. Concretamente, las mujeres estaban solas, tristes y aisladas. Nunca habían tenido en sus vidas alguien en quien confiar. Una dijo “Yo nací sola y siempre permanecí aislada”, posiblemente porque ni a lo largo de su niñez ni en su adolescencia, aprendió a formar relaciones con sus semejantes y ahora que piensa en ello es demasiado tarde. El tratamiento individualizado en la RV proporciona no solo privacidad, sino también intimidad y durante el tiempo que dura la relación terapéutica la presencia significativa de otro.

5. La finalidad de la Revisión de Vida

Las metas de la RV incluyen la resolución de conflictos y problemas pasados, la expiación de hechos pasados o aquellos no llegaron a consumarse por

diversos motivos y la reconciliación con los miembros de la familia y amigos. Las personas a menudo se reconcilian con la familia o los amigos después de años de separación o distanciamiento y vuelven al lugar de nacimiento para una última visita.

Por todo ello, la RV es un proceso necesario y saludable que debería ser reconocido como herramienta psicoterapéutica para mejorar la salud mental y prevenir los posibles trastornos en aquellos centros o lugares donde residan personas mayores. El valor de la RV se encuentra en la capacidad de este proceso para ayudar a promover la satisfacción de vida, el bienestar psicológico y la autoestima de las personas que intervienen en el proceso.

El beneficio que puede reportar la RV es un sentimiento de logro, de serenidad, de aceptación filosófica de lo que ha sucedido en el pasado, y en algunas ocasiones una sensación de haber alcanzado cierto grado de sabiduría. Cuando las personas resuelven sus conflictos pasados, tienen una mayor capacidad para vivir con más atención el presente actual. Todo ello hace posible el disfrute de los placeres básicos como son la naturaleza, los niños, de la familia, del amor, y en definitiva de todo aquello que rodea al sujeto con mayor entusiasmo y humor. En definitiva, puede aparecer al final del proceso una aceptación del ciclo de la vida, así como de la inevitable aceptación de la muerte y la aceptación de las sucesivas generaciones.

6. Conclusiones

Existe una gran variedad de tipos de intervención tanto individuales como a través de grupos, que son denominados indistintamente procesos de Reminiscencia o de RV, todo ello probablemente debido a una falta de claridad conceptual sobre los distintos modelos de Reminiscencia y de RV (Gatz y otros, 2002). Haight y Webster (1995) muestran una revisión sistemática de cómo conducir la RV. Birren y Birren (1996) también describen un modelo de guía autobiográfica a partir de miembros que escriben y comparten sus autobiografías, usando una variedad de materiales que sirven como claves para estructurar el proceso de RV. Por

otro lado, existen pocos estudios controlados y aleatorizados con personas mayores sin depresión o en muestras no institucionalizadas. Haight (1988, 1992) encontró que las personas que participaron en un programa estructurado de RV mejoraron en su satisfacción de vida y bienestar psicológico cuando fueron comparados con un grupo control y con un grupo que sólo recibían la visita de sus amigos. La RV también ha sido usada con personas que recibieron tratamiento médico. Concretamente, en un grupo de pacientes que fueron intervenidos mediante cirugía facial así como otras personas que recibieron otros procedimientos médicos invasivos, una estructurada intervención basada en la RV y enfocada en los cambios que se sufren a lo largo de la vida, dio como resultado una reducción de la ansiedad, así como una mejora de el sentimiento de autoeficacia a la hora de enfrentarse a sus intervenciones. El grupo que recibió la RV mostró diferencias significativas de un grupo control que no recibió ningún tratamiento (Rybarczyk & Auerbach, 1990; Rybarczyk & Auerbach, Jorn, & Lofland, 1993). Un estudio realizado a partir de la adaptación de la RV basada en sucesos específicos positivos muestra como personas con trastorno depresivo mayor, distimia y síntomas depresivos mejoran su estado de ánimo, su satisfacción de vida y disminuyen su sentimiento de desesperanza (Serrano y cols. 2004). Estos estudios refuerzan la idea de la RV como proceso terapéutico con aplicación en diferentes campos relacionados con la salud.

El proceso de RV hace concientes pensamientos que flotan en la mente de una persona, en forma de imágenes o sueños del pasado, lo cual permite gradualmente que los mecanismos de defensa se vayan perdiendo, facilitando todo ello el despliegue de los eventos de la vida. Los conflictos no resueltos pueden ser integrados proporcionando una imagen significativa de estos sucesos y un efecto de reorganización de la personalidad. Los significados no son discutidos sino que son relatados a partir de la autoconciencia y la aceptación del sujeto. Podemos considerar la RV como el producto de una amplia colección de hechos y de la potencial valoración de los mismos. La RV trata de vincular el material inconsciente con el consciente, en una tarea que se supone esencial para incrementar la propia conciencia. Mediante el incremento de la propia autoconciencia el resultado más

beneficioso, es el desarrollo de la franqueza, la serenidad y la sabiduría. No obstante, la RV puede dar lugar también a momentos de arrepentimiento y nostalgia y más seriamente a momentos de ansiedad, culpa, depresión o desesperación. Butler (1963) cree que la personalidad es el factor más afectado por la RV. La mayor contribución a la felicidad, a partir de la RV, estriba en que los pensamientos que surjan puedan desarrollar características de personalidad como son flexibilidad, resistencia y autoconciencia.

Podemos concluir que la RV tiene una importante aplicación en el ámbito de la psicoterapia ofreciendo a las personas que la reciben numerosos beneficios tanto psicológicos como espirituales, ya que permite realizar una revisión de lo acontecido en la vida anterior, ser más consciente de cómo se siente la persona en el momento actual y cómo debe de prepararse para afrontar las vicisitudes futuras.

Referencias Bibliográficas.

- A guide for recallin and telling your life history (2001). Washington, D.C.: Hospice Foundation of America.
- Birren, J.E., y Birren, B.A. (1996). Autobiography: Exploring the self and encouraging development. In J.E. Birren, G.M. Kenyon, J.E. Ruth, J.J.F. Schroots, y T. Svenssons (Eds.). Aging and biography: Explorations in adult development (pp.283-299). New York: Springer Publishing.
- Birren, J.E., y Deutchman, D.E. (1991). Guiding autobiography groups for older adults: Exploring the fabric of life. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Butler, R.N. (1963). The Live Review: an interpretation of reminiscence in old age. Psychiatry, Journal for the Study of Inter-personal Processes, 26, 65-76.
- Butler, R.N. (1974). Successful aging and the role of the live review. Journal of the American Geriatrics Society, 22, 529-535.

- Erikson, E. (1950). Childhood and society. New York: W.W. Norton.
- Erikson, E.H. (1980). Identity and the life cycle. New York: W.W. Norton
- Erikson, E.H. (1982). The life cycle completed: a review. New York: W.W. Norton
- Erikson, E.H., Erikson, J.M., & Kivnick, H.G. (1986) Vital involvements in old age. New York: W.W. Norton
- Gatz, M., Crowe, M., Fiske, A., Fung, W., Kelly, K., Levy, B., Maines, M., Robinson, G., Satre, D., Serrano, J.P., Suthers, K., Watari, K y Loebach, J. (2002). Promoting Mental Health in Later Life. En Glenwick, D., Jason, L. (Eds.): Innovative Strategies for Promoting Health and Mental Health Across the Life Span. 272-296.
- Gibson, F. (1998). Reminiscence and Recall: Second Edition. United Kingdom: Age Concern.
- Gibson, F. (2000). Reminiscence Trainer's Pack. United Kingdom: Age Concern.
- Haight, B.K. (1979). The therapeutic role of the life review in the elderly. Master's Thesis, University of Kansas, Kansas City, Kansas.
- Haight, B.K. (1988). The therapeutic role of a structures life review process in homebound elderly subjects. Journal of Gerontology, 43, 40-44.
- Haight, B.K. (1992). Long-term effects of a structures live review. Journal of Gerontology, 47, 312-315.
- Haight, B.K. y Dias, J.K., (1992). Examining key variables in selected reminiscing modalities. International Psychogeriatrics, 4 (Suppl.2), 279-290.
- Haight, B.K. y Webster, J. (1995). The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications. London: Taylor y Francis.
- Lewis, M.I., y Butler, R.N. (1974). Life Review therapy: Putting memories to work

- in individual and group psychotherapy. Geriatrics, 29, 165-69, 172-73.
- Linn, J., y Harrold, J. (1999). Handbook for mortals: Guidance for people facing serious illness. New York: Oxford University Press.
- Serrano, J.P. (2003). Entrenamiento en Memoria Autobiográfica en eventos específicos positivos en adultos con sintomatología depresiva. Tesis Doctoral. Universidad de Castilla – La Mancha. Servicio de publicaciones. Cuenca.
- Serrano, J.P., Latorre, J.M., Gatz, M., J.P., Montañés, (2004). Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults with Depressive Symptomatology. Psychology and Aging, 19,2, 272-277.
- Rybarczyk, B., y Auerbach, S. (1990). Reminiscence interviews as stress management interventions for older patients undergoing surgery. Gerontologist, 30, 522-528.
- Rybarczyk, B., Auerbach, S., Jorn, M.L., y Lofland, K.R. (1993). Using volunteers and reminiscence to help older adults cope with an invasive medical procedure: A follow-up study. Behavior, Health and Aging, 3, 147-162.

Tabla 1. Estadios de Erikson en el modelo de Revisión de Vida

Estadio	Preguntas de Revisión de Vida
1. Confianza vs. desconfianza	¿Cuidaron siempre de usted?
2. Autonomía vs. vergüenza y duda	¿Te sentiste guiado cuando era pequeño? ¿Recuerdas sentirte alguna vez avergonzado?
3. Iniciativa vs. culpa	¿Te sentiste alguna vez culpable por algo que hiciste?
4. Laboriosidad vs. inferioridad	¿Eras un buen estudiante, trabajabas duro? ¿Te sentías capaz de lograr lo que te proponías?
5. Identidad vs. confusión	¿Tenías alguna pandilla? ¿Tenías un sentimiento de pertenencia?
6. Intimidad vs. aislamiento	¿Recuerdas la primera persona por la que sentiste atracción? ¿Tuviste una relación sentimental con ella?
7. Generabilidad vs. autoabsorción	¿Sientes que puedes ayudar a las próximas generaciones?
8. Integridad vs. desesperación	¿En general, que clase de vida crees que has tenido?

Apéndice 1: Revisión de Vida. (Haight, 1979. Traducción y adaptación realizada por Serrano Selva, J.P., 2002).

NINEZ, FAMILIA Y HOGAR

- 1) ¿Cuál es el primer recuerdo que tienes de tu vida? Puedes volver tan atrás como quieras.
- 2) ¿Que otras cosas recuerdas tú de cuando eras muy joven?
- 3) ¿Como era tu vida cuando eras niñ@?
- 4) ¿Como recuerdas a tus padres en aquella época? ¿Cuales eran sus principales virtudes y defectos?
- 5) ¿Tenias hermanos o hermanas? ¿Como eran ellos para ti?
- 6) ¿Alguien cercano a ti murió en esta época cuando estabas creciendo?
- 7) ¿Te sentiste en algún momento abandonado por alguien importante para ti cuando eras joven?
- 8) ¿Recuerdas alguna vez en la que estuvieras muy enferm@? **¿Recuerdas sentir vergüenza por algo que te sucediera?**
- 9) ¿Recuerdas en esa época sufrir un accidente?
- 10) ¿Recuerdas estar en una situación peligrosa? **¿Recuerdas algún momento en el que te sentiste culpable por algo?**
- 11) ¿Que fue lo mas importante que recuerdes que perdiste o destruiste cuando eras niñ@?
- 12) ¿La iglesia era parte importante en tu vida?
- 13) ¿Tú disfrutaste siendo chic@? ¿Tuviste en esta época alguna vez una experiencia sexual desafortunada?
- 14) ¿Lo pasaste bien con tus aficiones de chic@ (con tus juguetes o siendo scout)?
- 15) ¿Se marcharon tus padres alguna vez y te dejaron?
- 16) ¿Se marchó alguien que viviera en tu casa? **¿Te sentiste respaldado y apoyado cuando eras niñ@?**

17) ¿Cómo era el ambiente en tu casa? **¿Te sentiste siempre cuidado cuando eras niñ@?**

18) ¿Te reñían a menudo cuando eras niñ@? ¿Por qué? ¿Quién era la persona que más te reñía? ¿Quién mandaba realmente en tu casa?

19) ¿Cuando tu querías conseguir algo de tus padres, que hacías para conseguirlo?

20) ¿Que era lo que más te gustaba de tus padres? ¿Y lo que menos?

21) ¿Quién era la persona que estaba mas cerca de ti en tu familia cuando eras muy joven?

22) ¿Quién era la persona de tu familia a la que más apreciabas? ¿Por qué?

ADOLESCENCIA

1) ¿Piensa en ti cuando eras adolescente, que es lo primero que puedes recordar de ésta época? **¿Te sentías bien contigo mism@?**

2) ¿Que otros recuerdos destacarías del comienzo de esta época, de la adolescencia?

3) ¿Que personas eran importantes para ti? Háblame sobre ello. Padres, hermanos, hermanas, amigos, profesores, estaban ellos especialmente cerca de ti, los admirabas, a los que admirabas, hubieras querido ser como ellos.

4) ¿Tú participabas en la iglesia con grupos de jóvenes? ¿Formabais una pandilla?

5) ¿Ibas a la escuela? ¿Que significado tenia para ti? ¿Eras un buen estudiante?

6) ¿Tenías algún otro trabajo durante estos años? **¿Te sentías eficaz, válido para el trabajo?**

7) Cuéntame algo que tú experimentarías en esta época que fuera muy duro para ti.

8) ¿Recuerdas en esta época haber pasado hambre o necesidades, como adolescente?

9) ¿Recuerdas haberte quedado sol@, abandonad@, o no tener bastante cariño o cuidados cuando eras adolescente?

10) ¿Que cosas eran las que mas te gustaban en tu adolescencia?

11) ¿Que era lo que más te desagradaba en la adolescencia?

- 12) Considerando todas estas cuestiones, ¿Qué dirías que fuiste feliz o infeliz durante tu adolescencia?
- 13) ¿Recuerdas cuando fue la primera vez que te sentiste atraído por otra persona?
¿Estableciste una relación sentimental con ella?
- 14) ¿Cómo dirías que fue esa época en cuanto a las cuestiones de sexualidad y de relaciones sexuales?

ADULTEZ

- 1) ¿Que era lo que tu te habías propuesto hacer en tu vida?
- 2) ¿Que papel jugó la religión en tu vida?
- 3) ¿Como recuerdas ahora tu vida de cuando eras adulto? Comienza a partir de tus 20 años hasta el día de hoy. Dime cuales han sido los acontecimientos más importantes de tu vida.
- 4) ¿Como fue tu vida desde los 20 a los 30 años?
- 5) ¿Cómo eras tú? ¿Como te divertías? **¿Piensas que eras fuiste responsable?**
- 6) Háblame sobre tu trabajo. ¿Disfrutabas en tu trabajo? ¿Has conseguido una vida aceptable? ¿Tu trabajo fue duro durante todos estos años? ¿Te sentías apreciado en él?
- 7) ¿Tenías relaciones importantes con otras personas?
- 8) ¿Estabas casad@? (si) – ¿Como era tu mujer/marido? (no)- ¿Porque no? ¿Eres feliz con la elección que realizaste?
- 9) ¿Tú piensas que estar casado es mejor o peor a largo plazo? ¿Has estado casado más de una vez?
- 10) ¿Podrías decir que tu etapa de casad@ sido feliz o infeliz?
- 11) ¿Era la intimidad sexual importante para ti?

- 12) ¿Cual era alguna de las principales dificultades encontradas por ti durante tus años adultos?
- ¿Alguien cercano a ti muere? ¿Se fue?
 - ¿Estuviste alguna vez enferm@? ¿Tuviste un accidente?
 - ¿Cambiaste muy a menudo de trabajo?
 - ¿Nunca te sentiste sol@? ¿Abandonad@?
 - ¿Nunca sentiste necesitar algo?
- 13) ¿Tú crees que tienes que ayudar a la próxima generación?

RESUMEN

- ¿En general, que clase de vida crees que has tenido?
- Si todo volviese a pasar de la misma manera, ¿te gustaría vivir tu vida de nuevo?
- Si tú pudieses vivir tu vida de nuevo ¿que cambiarías y que no cambiarías?
- Nosotros hemos estado hablando sobre tu vida, durante algún tiempo. Vamos a discutir todos los sentimientos e ideas sobre tu vida. ¿Cuales han sido las tres satisfacciones más importantes que has tenido en tu vida? **¿Porqué fueron estas las situaciones que más satisfacciones te produjeron?**
- Todo el mundo tiene decepciones en su vida ¿Cuales han sido las mayores decepciones in tu vida?
- ¿Que es la cosa mas dura a la que has tenido que enfrentarte en tu vida? Por favor descríbela.
- ¿Cual fue el periodo más feliz en tu vida? ¿Que es lo que te hizo ser feliz en este periodo? ¿Por qué dirías que es tu vida menos feliz en este momento?
- ¿Cual fue el periodo más infeliz de tu vida? ¿Porque es tu vida mas feliz ahora?
- ¿Cual fue el momento de mayor orgullo que viviste en tu vida?
- ¿Si tu pudieras elegir una etapa de tu vida para quedarte siempre en ella, que etapa elegirías? ¿Por que?
- Háblame un poco sobre como tú te ves ahora. ¿Cuales son las mejores cosas que tienes ahora con esta edad?

- 12) ¿Cuales son las peores cosas que te pueden suceder en la edad que tienes ahora?
- 13) ¿Que es lo más importante para ti, en tu vida hoy por hoy?
- 14) ¿Que es lo que deseas que te suceda cuando seas mas viej@?
- 15) ¿Que temas que pueda suceder en el futuro cuando seas mas viej@?
- 16) ¿Has disfrutado participando en esta revisión de tu vida?

Nota: Las preguntas en negrita hacen referencia a las etapas de la vida del modelo de Erikson.

Apéndice 1.

El modelo que se presenta a continuación sobre Revisión de Vida, es una adaptación de la entrevista sobre Revisión de Vida de Barbara Haight (1979). Esta ha sido llevada a cabo para crear un instrumento de trabajo para poder emplearse en terapia cognitiva con personas mayores depresivas o distímicas fundamentalmente (Serrano, 2002), aunque no por ello no pueda ser utilizado en personas adultas con otras patologías o en ausencia de ellas. Esta adaptación ha sido denominada *RVSEP* (Revisión de Vida sobre Sucesos Específicos Positivos).

1.1. Presentación

Las terapias cognitivas están a menudo basadas en la idea de que identificando y cambiando los pensamientos de tipo cognitivo negativo por otros positivos más adaptativos, las personas depresivas pueden mejorar su estado de ánimo. Pero este modelo sugiere que las terapias, que se enfocan primariamente en la identificación de cogniciones de tipo negativo, seguirían reforzando la espiral entre características afectivas y semánticas provocando más pensamientos de este tipo. Otras técnicas parecen necesarias, por tanto, para ayudar a los depresivos a cambiar sus cogniciones así como su estado de ánimo.

Mi intención con la *RVSEP* es facilitar a través de un entrenamiento en memoria autobiográfica, el recuerdo de eventos positivos específicos mediante una serie de entrevistas semi-estructuradas basadas en la revisión de vida. Esta intervención podría resultar más adaptativa y útil, según los estudios mostrados anteriormente, y es la hipótesis básica de mi trabajo. Este modelo de entrevista permite la realización de una terapia cognitiva basada en un entrenamiento en memoria autobiográfica sobre eventos específicos positivos, para personas mayores con síntomas depresivos. La finalidad de este trabajo es tratar de que la atención de éstas personas se dirija hacia eventos de su vida (Revisión de Vida) de

tipo positivo y específico, y no como les sucede normalmente hacia eventos de tipo negativo y genérico (Serrano, Latorre, Gatz y Montañés, 2004).

Considero que el entrenamiento en memoria autobiográfica basado en la revisión de vida de (Haight, 1979), está especialmente indicado en personas de la 3ª edad, porque en esta etapa de la vida, cobra especial relevancia la valoración de lo vivido hasta el momento y, sobre todo, la integración del pasado con el autoconcepto en el momento presente, a partir del recuerdo del pasado autobiográfico de una forma positiva.

1.2. Arquitectura del Modelo estructural-neural sobre el procesamiento afectivo y semántico de la información (Siegle, 1999)

Conceptualmente el reconocimiento de un estímulo puede proceder de la forma siguiente: en el comienzo de una estimulación, la activación de los nodos por parte del input, estimula una unidad semántica y una valencia asociada a ella. El feedback que tiene lugar entre las unidades semánticas y sus valencias deben dejar diferentes patrones de activación en las diferentes unidades que forman cada valencia, sugiriendo, por ejemplo, que la estructura teórica, originalmente presentada como estímulo positivo, podría ahora identificarse como negativo.

Durante este proceso, las unidades del output podrían llegar a ser activadas, en proporción a la activación de nodos semánticos y las valencias que el sujeto asigna a ellos, a partir de la información contextual adicional de cada tarea. La adecuación de estas activaciones en cada patrón de almacenamiento es evaluada simultáneamente.

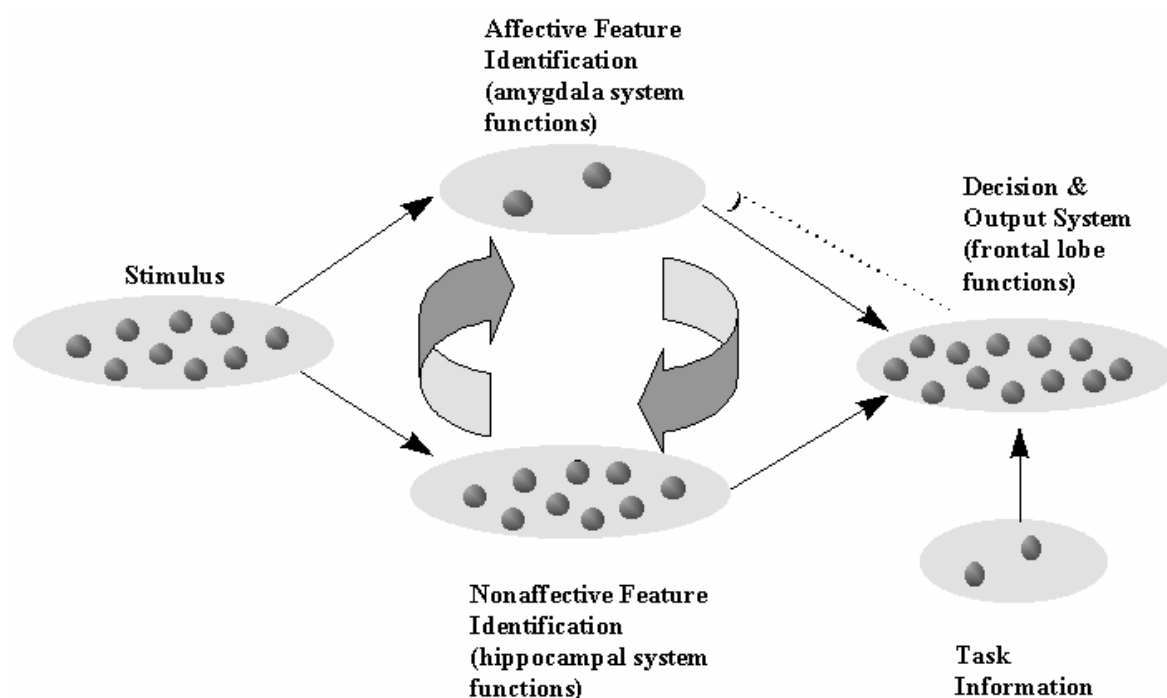
En el modelo mostrado en la figura 1, cada círculo representa un nodo individual y las elipses un grupo de nodos que conforman la misma función conceptual. En el modelo, los 9 nodos representan las características perceptuales del estímulo, las cuales son rápidamente conectadas en paralelo, activando por un lado los 9 nodos representativos del contenido semántico de los estímulos y los 2 nodos representativos del contenido afectivo del estímulo (positivo / negativo ó

neutro). La retroalimentación tiene lugar entre nodos que representan características afectivas y semánticas. Los nodos semánticos corresponden al sistema de procesamiento hipocampal y los nodos afectivos corresponden al sistema de procesamiento de la amígdala. El feedback entre ellos se ajusta a la noción de Le Doux de retroalimentación entre estas áreas del cerebro, así como la noción de feedback entre las representaciones mentales y las características semánticas y afectivas (Ingram, 1984).

Este modelo, por otro lado, nos lleva a realizar una analogía entre tareas de decisión léxica o identificación de valencias, por ello los nodos de características semánticas y afectivas se dirigen hacia los doce nodos que representan los outputs del modelo, nueve conceptos semánticos y tres valencias (positiva, negativa y neutra). Los outputs representan productos de decisión asumiendo que esto tiene lugar en el lóbulo frontal.

Figura 1

Modelo estructural-neural sobre el procesamiento afectivo y semántico de la información (Siegle, 1999a).



El núcleo de la explicación de las bases fisiológicas del modelo expuesto anteriormente es la división entre el procesamiento semántico y afectivo de la información. El contenido afectivo de un estímulo activa nodos afectivos (ej: tristeza), mientras el contenido semántico activa estructuras con diferentes contenidos semánticos (ej: muerte). Tucker y Derryberry (1992) sugieren que el hipocampo, tiene un importante papel en el acceso a la memoria semántica, sería el responsable para las asociaciones semánticas iniciadas a partir de estímulos visuales.

Todo lo expuesto anteriormente, refleja el proceso sugerido por Bower (1981) en el cual la determinación afectiva de un estímulo y la semántica suceden de forma paralela. Además la representación de conceptos en nodos conectan múltiples neuronas, y ofrecen un estado que se concibe como una representación semántica y afectiva de conceptos. Por tanto, si el procesamiento de la información posee generalmente una estimulación nodal de tipo negativo, ello activará de forma paralela contenidos semánticos acordes con la valencia afectiva asignada a la información. Las activaciones del binomio amígdala-hipocampo podrían verse aumentadas en las personas depresivas por la tendencia a asignar valencias afectivas negativas a la información, dando lugar a ese pensamiento de tipo rumiativo típico de las personas depresivas. Las personas cuando reconocen estímulos con características inicialmente no emocionales, les asignan una valencia. Siguiendo este patrón continuo de activación dentro del modelo, las asociaciones tienen lugar después del tiempo de reacción del sujeto

1.3 Recuerdo general y específico

Ahora nos detendremos en la explicación de cómo tiene lugar la formación del conocimiento base dentro de la memoria autobiográfica y del proceso que da lugar a la generación del recuerdo autobiográfico.

Numerosas investigaciones han llevado a establecer, por un lado, una estructura del conocimiento autobiográfico base, entendido como conocimiento general dentro del sistema de memoria a largo plazo y, por otra parte, podemos distinguir los recuerdos específicos autobiográficos, los cuales podrían pertenecer a un sistema de memoria aparte. La evidencia sugiere que en la memoria autobiográfica existen al menos tres niveles de conocimiento que se pueden ser distinguir específicamente y que se estructuran jerárquicamente (Conway, 1996):

a) El tipo más general de conocimiento autobiográfico está compuesto por los **períodos de vida**. Este tipo de conocimiento se refiere a períodos de tiempo medidos en meses, años y décadas y estaría formado por los temas referidos a uno mismo (self) que caracterizan a un período como: “Cuando yo vivía con x...”, “Cuando yo trabajaba en y...”, “Cuando yo iba a la escuela z...”. Está compuesto por tanto, por conocimientos genéricos sobre localizaciones, acciones, actividades, planes y metas características de un periodo determinado en el que se identifica un comienzo y un final. Es decir, presenta conocimientos temáticos y características generales de un período así como su duración temporal. A su vez estos períodos pueden ser a su vez enlazados temáticamente con otros. Los recuerdos que hacen referencia a eventos generales de la vida de una persona, se organizan en dos jerarquías (Barsalou, 1988; Conway y Bekerian, 1987). Hay recuerdos que pueden ser almacenados dentro de períodos de vida y otros que pueden ser guardados en forma de categorías, como personas, lugares y actividades. Una búsqueda interrumpida a través de la estructura jerárquica, desde el primer momento en que ésta se inicia, puede dejar el recuerdo en un nivel más superficial es decir en las memorias generales (yo vivía cerca de Alicante), y memorias categóricas (hace tiempo, por las mañanas yo esperaba el autobús), pero no acceder a recuerdos de tipo específico (el día que acabe el servicio militar). Este es el tipo de recuerdos autobiográficos que suele aparecer en las personas depresivas, fenómeno llamado *sobregeneralización*¹.

b) Dentro del recuerdo autobiográfico siguiendo una descripción jerárquica, nos encontramos con los **sucesos generales**, los cuales se refieren a eventos medidos en días, semanas e incluso meses. Representan conocimiento sobre metas, logros y temas personales referidos a eventos específicos y, a veces, más heterogéneos, como: “El miércoles por la mañana con x, y, z...”, “Trabajando en el proyecto y...”. Robinson (1992) apunta que los eventos generales pueden representar partes asociadas o compartidas con otros hechos, con los cuales enlazan a partir de un mismo tema. Por ejemplo, “la primera vez que conducía solo...”, “mi primera relación romántica con...”, representan metas, información y situaciones que determinan la naturaleza de uno mismo, es decir, ayudan a formar el autoconcepto.

c) En el tercer nivel, dentro de este modelo, aparecerían los **sucesos de conocimiento específico** (ESK)², en los cuales aumenta el número de detalles y se refieren a períodos de tiempo medidos en segundos, minutos y horas. En este caso el conocimiento tiende a ser sensorial en su naturaleza y frecuentemente aparece en forma de imágenes. Esto otorga al ESK un papel central en la memoria autobiográfica además de cumplir un papel crítico en la veracidad del recuerdo de un evento. Puede aparecer incluso como un sistema de memoria separado, como lo demuestran los estudios con personas que han sufrido una lesión cerebral acceden a este tipo de conocimiento y no a los demás. Por ejemplo, pacientes con amnesia retrograda, tienen preservado el acceso a los periodos de vida y a los eventos generales de conocimiento, pero tienen usualmente dificultades para recordar ESK (Conway, 1993).

Dentro del conocimiento autobiográfico base, los tres períodos forman parte de estructuras de conocimiento jerárquicas, en las cuales se agrupan juntos diferentes tipos de conocimiento por temporalidad e índices temáticos. Por ejemplo, “Cuando yo trabajaba en...” podría hablar de personas, actividades, resultados, consecución de metas.... enlazando diferentes niveles dentro de un mismo período. Este conocimiento base proporciona claves que se pueden ser usar para acceder a eventos generales, asociados con los períodos a lo largo de la vida. A su vez, el

conocimiento de eventos generales puede proporcionar claves para acceder a eventos específicos en la forma de ESK. La figura 1, deja abierta la posibilidad de que la organización de los ESK se puedan representar separadamente de otros tipos de conocimiento autobiográfico. Este modelo permite explicar como tiene lugar el recuerdo autobiográfico y es consistente con las diferencias observadas en los tiempos de latencia en la recuperación de los sucesos de los diferentes tipos de recuerdo. La recuperación de eventos específicos requiere normalmente mayores tiempos de latencia, mientras que el acceso a períodos de vida suele realizarse de forma más rápida (Conway, 1993).

Williams (1996) y Brittlebank (1993) concluyen, a través de diferentes estudios, que la *sobregeneralización*¹ constituye un rasgo que predispone hacia una mayor vulnerabilidad para la depresión, e incluso que este rasgo permanece como estilo cognitivo en personas que se han recuperado de sus estados depresivos.

Mackinger destaca también, a partir de un estudio experimental en embarazadas (en ausencia de patología clínica), cómo realizando pruebas sobre recuerdos autobiográficos antes y después del parto, las mujeres, que ofrecen mayor número de respuestas de tipo genérico muestran posteriormente mayores cambios afectivos tras el embarazo y tienen más riesgo de padecer la depresión post-parto. En un estudio posterior este mismo autor comprueba cómo las personas, que se han recuperado de un estado depresivo, mantienen un estilo cognitivo caracterizado por la tendencia a ofrecer descripciones categóricas (generalización) una vez que ha remitido la depresión (Mackinger, Pachinger, Leibetseder y Fartacek, 2000).

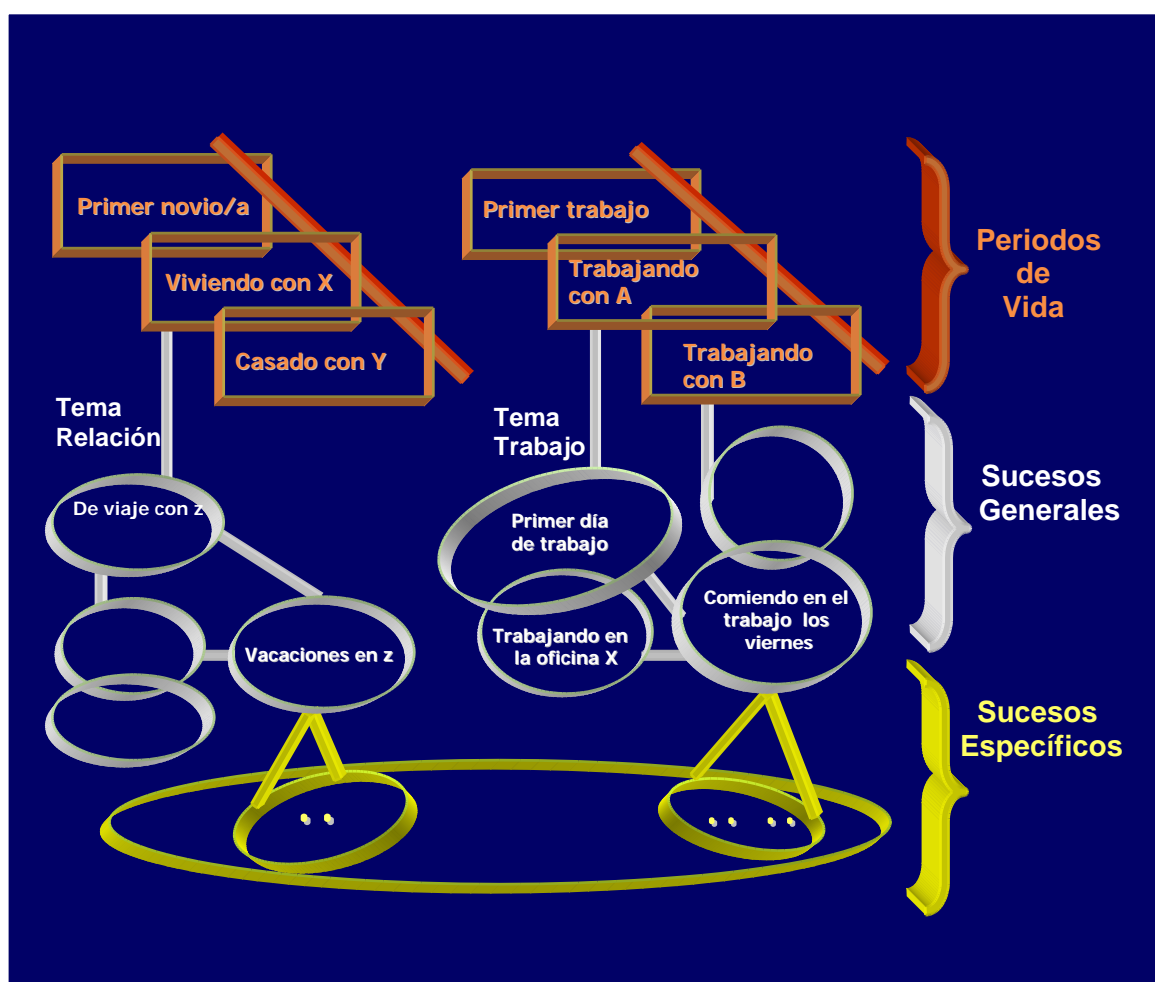
Una vez llevadas a cabo las entrevistas los relatos obtenidos a partir de los recuerdos se codifican a través de unas plantillas, donde se puede analizar la evolución del estilo del recuerdo de las personas. Inicialmente de una forma más genérica (propio de las personas depresivas) hacia un modo más específico una vez llevadas a cabo las sesiones. El recuerdo entonces, es codificado como general o específico, en cuanto al tipo de recuerdo, y como positivo, negativo o

neutro en cuanto a su valencia afectiva. También se pueden anotar los tiempos de latencia de las respuestas, para valorar la evolución de la mayor o menor facilidad de acceso al recuerdo autobiográfico con el entrenamiento.



Estructura Jerárquica de la Memoria Autobiográfica

Adaptado de (Conway, 1996)



1) Entrenamiento en Memoria Autobiográfica sobre eventos específicos positivos basado en la Revisión de vida (HAIGHT, 1979)

NOMBRE: _____ FECHA: _____

1ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Terapeuta: Ahora vamos a charlar si te parece bien, sobre los recuerdos que tienes de tu infancia, cuando eras niño/a y vivías con tu familia en tu casa. Yo te haré preguntas sobre hechos muy específicos, es decir tienen que ser momentos que no se volvieran a repetir, o por ejemplo momentos y situaciones que eres capaz casi de verlas ahora, a pesar de que pasaron hace mucho tiempo, es como si con si tu te estuvieras viendo ahora en ese día concreto o en ese momento. ¿De acuerdo? Debes de responder con lo primero que llegue a tu cabeza, el primer recuerdo que te venga a la mente. De acuerdo, lo entiendes. Puedes dar todos los detalles que quieras, hablar de tus sentimientos en aquel momento, de cómo te sientes ahora al recordar aquellos acontecimientos, cuenta lo que quieras con total libertad. Puedes dar todos los detalles que quieras, hablar de tus sentimientos en aquel momento, de cómo te sientes ahora al recordar aquellos acontecimientos, cuenta lo que quieras con total libertad.

NINEZ, FAMILIA Y HOGAR

P1) ¿Cuál es el instante o situación más agradable que recuerdas de tu vida siendo niño/a? Puedes volver tan atrás como quieras. Bueno pues la época de los juguetes, aquella época que me regalaron un coche, tenía yo cinco o seis años, y nada más me lo compraron me subí en él y lo rompí, fue una época de felicidad muy grande y además yo creo que era el primer regalo que recibí en mi vida. **(Específico Positivo) (T1) __3__**

P2) ¿Que otro momento o instante, tú recuerdas como muy feliz de cuando eras muy joven? Cuando mi padre salió de la cárcel nos reunimos todos, mi madre murió en el treinta y cuatro y como₃₁ estuvo en la guerra pues cuando lo

sacaron fue un momento de gran alegría. (**General Positivo**) (T2) __4__

P3) ¿Recuerdas algún hecho de un día específico que viviste de máxima felicidad siendo niño/a y que tuvo lugar en tu casa en compañía de tus padres? Pues, pues no, no la vida era completamente normal, a partir de esa edad trabajar y salir hacia delante. (**General Neutro**) (T3) __6__

P4) ¿Cuéntame algo que hiciera un día tu padre/madre que lo viviste con mucha alegría siendo muy joven? Bueno, pues mi madre murió en el treinta y cuatro y de mi padre el poder estar él todos los días después de estar tanto tiempo sin verlo pues para mí era una alegría constante. (**General Positivo**) (T4) __7__

P5) ¿Tenías hermanos o hermanas? Trata de recordar con uno de ellos, un día que estuvierais haciendo algo juntos siendo muy pequeños y que fuera un instante que se quedó grabado porque fue muy divertido? (Si no tenías con alguien especial para ti). Si tengo una hermana que tiene siete años más que yo que es la que hizo de madre y luego tengo un hermano también que está en México que no lo conocía porque se marchó con mi tío a Barcelona y con el corte e la batalla del Ebro se fueron y embarcaron a México. (**General Neutro**) (T5) __5__

P6) ¿Alguien cercano te regaló algo un día cuando tú eras muy joven que te hizo mucha ilusión? No, no porque no había dinero para esas cosas, la primera alegría que yo tuve fue cuando me compré dos libros de lengua castellana y tardé unos siete u ocho meses en pagarlos, pero regalos no eran tiempo para esas cosas. (**Específico Positivo**) (T6) __4__

P7) ¿Recuerdas algún día en el que estuvieras viviendo algo especial con un amigo/a en la calle y lo pasaste genial? ¿Porqué crees que eso te hizo sentir ese día muy contento/a siendo niño/a? Bueno, la infancia pues si cuando salíamos de la escuela los sábados empezábamos a buscar cada uno en los bolsillos a ver lo que teníamos y nos comprábamos un bocadillo para los tres y

nos íbamos a ver el ballet y entonces los sábados eran momentos muy agradables. **(General Positivo) (T7) __4__**

P8) ¿Cuál fue el momento o el día que siendo niño/a recuerdas hacer feliz a tus padres por hacer algo? No, no, no lo tuve. (No Recuerdo) (T8) __3__

P9) ¿Recuerdas un día siendo chico/a que fuese el día mas divertido de tu infancia con algún juguete o juego favorito? Ya te digo el día que me regalaron el coche fue era bastante grande de lata, la primera idea que tuve fue sentarme encima para echar a andar y se quedó allí la historia. (Específico Neutro) (T9) __3__

P10) Cuéntame algún día en que tus padres siendo jovencito/a te llevaron a algún lugar para hacerte feliz y te sentiste genial? No, una vez que estábamos en Madrid ya no porque no había ocasión, no había dinero. (General Neutro) (T10) __3__

P11) ¿Como recuerdas un día o instante siendo muy joven de gran ambiente y alegría en tu casa? Pues no, no ya te digo que en la época aquello fue en una época muy difícil por la guerra y no había espacio para la juventud. (General Neutro) (T11) __5__

P12) ¿Cuándo te sentiste en algún momento o instante concreto, respaldado o querido por alguien cuando fuiste niño/a, recuerdas algún instante concreto? Si claro, claro, claro, si simplemente éramos una familia normal y ya está. (General Positivo) (T12) __3__

P13) ¿Quién era la persona que más te quería y que un día siendo niño/a en tu casa te dio un beso o un abrazo que nunca se te ha olvidado por algo que hiciste? Mi padre y mis hermanos, era la única familia que tenía y mi abuela también que me abrazaba. (General Positivo) (T13) __3__

P14) ¿Que fue lo que hizo un día tu padre o tu madre de niño/a que te encantó te maravillo? No sé ya te digo era una vida completamente norma, había una lucha por sobrevivir. **(General Neutro) (T14) __5__**

2ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Terapeuta: Ahora vamos a charlar si te parece bien, sobre los recuerdos que tienes de tu etapa de adolescente (ente los 14-20 años). Yo te haré preguntas sobre hechos muy específicos, es decir tienen que ser momentos que no se volvieran a repetir, o por ejemplo momentos y situaciones que eres capaz casi de verlas ahora, a pesar de que pasaron hace mucho tiempo, es como si con si tu te estuvieras viendo ahora en ese día concreto o en ese momento. ¿De acuerdo? Debes de responder con lo primero que llegue a tu cabeza, el primer recuerdo que te venga a la mente. De acuerdo, lo entiendes.

Puedes dar todos los detalles que quieras, hablar de tus sentimientos en aquel momento, de cómo te sientes ahora al recordar aquellos acontecimientos, cuenta lo que quieras con total libertad.

ADOLESCENCIA

P1) Piensa en ti cuando eras adolescente, ¿recuerdas un día de esta época que te sentiste especialmente contento por algo? ¿Te sentiste muy bien en ese momento contigo mismo? Un día en concreto no porque era una vida muy monótona y bueno pues era una gran alegría por ejemplo yo tenía una pandilla de amigos y montaban en bicicleta y un día se nos ocurrió irnos al Escorial, ellos tenían bicicletas con marchas y yo alquilé una y una burrada que hice y me fui a parar y en una curva y salté por encima de una valla me destrocé los pantalones y ya ves. **(Específico Positivo) (T1) __5__**

P2) ¿Que otro recuerdo destacarías del comienzo de esta época, de la adolescencia que siempre lo has recordado por ser irrepitible por lo bien que lo pasaste? No, no la vida, ya te lo digo que era muy monótona entonces. **(General Neutro) (T2) __3__**

P3) ¿Recuerda un día de tu ₃₅ cumpleaños de tu época adolescente?

Háblame sobre ese momento que recuerdes, padres/ hermanos/ hermanas/ amigos/ profesores/ que estuvieron especialmente cerca de ti, recuerda algún momento especial que tengas imborrable? Eso lo recuerdo perfectamente porque estábamos mi padre, mi hermana y yo, y eso lo recuerdo perfectamente, era un día de cumpleaños, entonces como no había grandes gastos ni nada pues era un día casi normal, como un día más. **(Específico Positivo) (T3) __4__**

P4) Algún día o momento que hiciste algo especial en la iglesia (en otro lugar) con un grupos de amigos? No, no, no, bueno en la Noche Buena pues en casa de un amigo, que era José Luis, desalojaban todos los muebles de una habitación y con un tocadiscos de aquellos de aguja nos pasamos la noche bailando. **(Específico Positivo) (T4) __3__**

P5) ¿Ibas a la escuela? Recuerdas algún día de mucha diversión en tu clase, un día de celebración especial en la escuela que fuese una fiesta para todos. O si no fue en la escuela en una fiesta que organizasteis los amigos/as. Los domingos por la tarde que hacían baile en la escuela e íbamos, era el único día que..., los demás días entre semana no era ir a aprender y nada más. **(General Positivo) (T5) __4__.**

P6) Durante este tiempo, como adolescente, ¿recuerdas un día de pasártelo muy bien mientras ayudabas a tus padres en el trabajo, teniendo la sensación de ser muy feliz ese día por haber terminado un duro trabajo? Sí, si de duro trabajo no pero ayudarles económicamente si, de lo que me daban ahorraba un poco y cuando no se llegaba al mes me decían: ¿“Hipócrates tienes algo”? y yo les daba cinco pesetas y me sentía muy bien. **(General Positivo) (T6) __5__**

P7) Cuéntame un día que tu experimentarás en esta época que fuera muy bonito y especial para ti en compañía de alguno de tus mejores amigos. Que sea de tu época de adolescente. Bueno pues eso que te digo cuando nos juntábamos para ir al teatro, éramos jóvenes teníamos ganas de vivir y la Noche Vieja que nos juntábamos para bailar y pasar la noche bien. **(General Positivo)**

(T7) __3__

P8) ¿Tu recuerdas estar acompañado en algún momento o situación que viviste y sentiste protegido y querido un día siendo un adolescente? Mi padre siempre y mi hermana, mi padre y mi hermana siempre, sobre todo mi padre y mi hermana también. (General Positivo) (T8) __5__

P9) ¿Que fue lo que más te gusto un día, que hiciste algo diferente a lo normal, siendo adolescente? No recuerdo, porque creo que no hice nada anormal, era todo tan monótono que no creo..., era todo muy normal. (General Neutro) (T9) __3__

P10) Considerando todas estas cuestiones, ¿cuál podrías decir que fue el momento o instante que tu recuerdes como el más feliz durante tu adolescencia? Hubo momentos felices y también infelices porque acabó la guerra y me encontré sin padre ni madre, mi hermana y yo estábamos solos. (General Negativo) (T10) __4__

P11) Describe el primer recuerdo que llegue a tu cabeza sobre un día concreto que vivieses un momento especial de tu etapa de adolescente. En aquella época hasta el año treinta y nueve de alegría nada o mejor hasta el cuarenta o cuarenta y uno que yo me fui de aquí del pueblo y estábamos con una tía y además lloraba mucho porque echaba de menos a mi madre. (General Negativo) (T11) __6__

P12) ¿Qué hiciste en compañía de tu padre o tu madre siendo adolescente que fue un día o situación divertida y especial? (si no tenía padre/ madre con un amigo/a). Es que ya te digo que no había momentos especiales era una sucesión de hechos cotidianos y sin trascendencia ninguna. No recuerdo ninguna, la diversión era estar en compañía de mi padre y mi hermana que era cotidiano, salvo el día que compramos la radio y comprábamos pan. (General Positivo) (T12) __3__

P13) ¿Qué día recuerdas con tus abuelos siendo un muchacho adolescente que puedes recordar como un momento de máxima felicidad o ilusión? No porque solamente conocí a mi abuela y fueron los momentos tristes de la guerra y sólo conocí al padre de mi madre que era muy severo, cuando estábamos en el campo siempre iba detrás de nosotros con una caña, pero lo que se dice de felicidad, felicidad no. (General Negativo) (T13) __4__

P14) ¿Que momento recuerdas cómo especial en esa etapa, porque fue el primer beso que recibiste o porque viviste algo especial con alguien de quien estabas enamorado/a, en tu adolescencia? No yo no estuve enamorado, hubo una chica que vendía los iguales y me gustaba mucho, no es que estuviera enamorado pero me gustaba mucho, tenía una cara muy bonita y me daba pena, yo me hubiera casado con ella porque me daba mucha pena. (General Positivo) (T13) __3__

3ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Terapeuta: Ahora vamos a charlar si te parece bien, sobre los recuerdos que tienes de tu etapa como adulto (ente los 20-60 años). Yo te haré preguntas sobre hechos muy específicos, es decir tienen que ser momentos que no se volvieran a repetir, o por ejemplo momentos y situaciones que eres capaz casi de verlas ahora, a pesar de que pasaron hace mucho tiempo, es como si con si tu te estuvieras viendo ahora en ese día concreto o en ese momento. ¿De acuerdo? Debes de responder con lo primero que llegue a tu cabeza, el primer recuerdo que te venga a la mente. De acuerdo, lo entiendes.

Puedes dar todos los detalles que quieras, hablar de tus sentimientos en aquel momento, de cómo te sientes ahora al recordar aquellos acontecimientos, cuenta lo que quieras con total libertad.

EDAD ADULTA

P1) ¿Recuerdas algún objetivo siendo adulto/a que tu te propusiste un día conseguirlo, lo lograste y ello te hizo feliz? No, no me marqué ningún objetivo, bueno estudiar para superarme. (*General Neutro*) (T1) __3__

P2) ¿Recuerdas algún instante en que te sentiste muy feliz participando en algún acto religioso o estando en la iglesia como adulto/a? No, bueno en las bodas, por ejemplo recuerdo la mía, fue sencilla porque fue en el extranjero y la hicimos con unos cuantos amigos y fue una cosa muy sencilla y luego cuando se ha casado algún primo o algún hijo de un primo. (*General Neutro*) (T2) __4__

P3) Recuerda ahora tu vida cuando eras adulto/a, comienza cuando tu tenias 20 años hasta el día de hoy. Cuéntame cual fue el acontecimiento más importante que sucedió en tu vida. Cuando me casé. (*General Positivo*) (T3) __3__

P4) ¿Cómo fue tu vida de los 20 a los 30 años? Cuéntame un momento de gran diversión?. No porque a los veinte años tuve una enfermedad estando en el ejército que me duró siete años o sea que fue para mí quizás la época más triste hasta los veintisiete años. No, porque era la época de la posguerra que lo pasábamos muy mal o sea que más bien malos recuerdos que buenos. **(General Negativo) (T4)**
 __4__

P5) ¿Cómo te divertías, recuerda algún acontecimiento importante para ti siendo ya una persona adulto/a? Soy muy práctico y creo que soy buena persona, que me ha gustado ayudar siempre a todo el mundo. En aquella época las diversiones no eran como ahora porque había mucha tristeza y mucha necesidad y las diversiones pues bueno los amigos y la escuela, salíamos cuando teníamos dinero, nos íbamos a la sierra, cuando juntábamos ocho o diez pesetas nos íbamos a pasar el fin de semana y bueno cuando bailábamos que hacíamos bailes en las casas sobre todo en Navidad con un tocadiscos, nos pasábamos la noche bailando y así nos divertíamos, era tiempos muy difíciles. **(General Positivo) (T5)** __3__

P6) Háblame sobre tu trabajo. ¿Disfrutabas en tu trabajo? Cuéntame el momento/día que recuerdes de más orgullo que viviste en tu trabajo de adulto. Pues yo siempre me he considerado orgulloso de mi trabajo, cuando me sentí más, no fue un sentimiento porque nunca lo he sentido como un orgullo, fue cuando estuve trabajando con ordenadores, que estuvimos, fuimos de los primeros que os formamos en ordenador. **(General Positivo) (T6)** __3__

P7) ¿Coméntame algún momento en el que te dieras cuenta que tenías una relación muy importante con otra persona y de la cual se sintieras muy feliz en tu adultez? Bueno sí, el día que conocí a mí mujer. **(Específico Positivo) (T7)**
 __12__

P8) ¿Estabas casado? (si) – ¿Dime algo que tu mujer hizo un día y que demostró su amor por ti. (No)- ¿Porque no? ¿Eres feliz con la elección que realizaste, recuerda un instante que te dieras cuenta estar enamorado por

alguien? Yo creo que el día que se casó conmigo, fue un día feliz, te levantas con el nerviosismo y luego las cosas se van normalizando y nada como todos los que se can a casar. **(Específico Positivo) (T8) __5__**

P9) ¿Cuál fue el momento que recuerdas de mayor felicidad al lado de tu mujer? Muchos, hemos pasado momentos muy agradables, hemos viajado mucho, hemos visitado Italia, Francia, a España veníamos todos los años o aquí o a Italia, veníamos por la autopista y cuando llegábamos a la frontera le decía: “Decídate a España o a Italia”, y nos íbamos a uno de los dos sitios. **(General Positivo) (T9) __3__**

P10) ¿Podrías decir que tu etapa de casado sido muy feliz, porqué momento especial que recuerdes de forma muy clara? Si felicidad yo diría siempre, lo que pasa es que también hay sus pequeñas discusiones, peleas eso es normal y además el que no se pelea no es bueno, hay alguna vez que enfadarse por verdaderas tonterías. **(General Positivo) (T10) __3__**

P11) ¿Alguien cercano a ti o conocido se recuperó de una grave enfermedad? ¿Cómo fueron esos instantes de felicidad vividos ya como adulto/a? Pues, no cuando mi mujer eso fue una tragedia enorme y anteriormente vino mi padre de vacaciones que vivía en Madrid y venía siempre a casa, se pasaba aquí el verano, que le gustaba mucho el pueblo y se murió de repente como aquel dice. **(General Negativo) (T11) __5__**

P12) ¿Recuerdas algún día especialmente feliz por algo como haberte librado de sufrir un accidente, ya siendo adulto? No. Bueno espera, un día tuve un accidente con un coche, salimos de Jumilla con un chico muy católico, muy agradable, siempre iba contando cosas cuando llegaba una curva se callaba y cuando salíamos de la curva entonces hablaba, tenía miedo y resulta que yo tenía el carnet recién casado e íbamos hablando y en una curva yo me di cuenta y fuimos a parar a los árboles, a un campo de pastos a cincuenta metros y salimos como pudimos, y todavía pudimos arrancar el coche y volver a la carretera.

(Específico Negativo) (T12) __4__

P13) ¿Un día que te pusieras muy contento/a por librarte del trabajo? ¿Cómo sucedió? No, no nunca, a mí el trabajo siempre me ha gustado. **No Recuerdo (T13) __3__**

P14) ¿Un día de mucha felicidad por ofrecerle algo a alguien siendo adulto/a? ¿Cómo ocurrió ese momento y que sentiste? Siempre le llevaba flores a mi mujer pues sentía una gran satisfacción porque sé que le gustaban y cada vez que le hacía un regalo, yo iba paseando veía una cosa que le gustaba y se la compraba. **(General Positivo) (T14) __4__**

4ª SEMANA DE ENTRENAMIENTO

Terapeuta: Ahora vamos a charlar si te parece bien, sobre los recuerdos que tienes de tu vida en general (a lo largo de toda tu vida). Yo te haré preguntas sobre hechos muy específicos, es decir tienen que ser momentos que no se volvieran a repetir, o por ejemplo momentos y situaciones que eres capaz casi de verlas ahora, a pesar de que pasaron hace mucho tiempo, es como si con si tu te estuvieras viendo ahora en ese día concreto o en ese momento. ¿De acuerdo? Debes de responder con lo primero que llegue a tu cabeza, el primer recuerdo que te venga a la mente. De acuerdo, lo entiendes.

Puedes dar todos los detalles que quieras, hablar de tus sentimientos en aquel momento, de cómo te sientes ahora al recordar aquellos acontecimientos, cuenta lo que quieras con total libertad.

RESUMEN DE VIDA

P1) ¿En general, que clase de vida crees que has tenido? Describe un momento el que quieras, que lo recuerdas como el más feliz de tu vida. El primero que recuerdes. Pues, hasta los treinta años mala, en el sentido que debido a las penas que he pasado, fue una época mala. El día que vimos un pan allí en la mesa fue un momento de gran felicidad y el día que compramos la radio. **(Específico Positivo) (T1) __3__**

P2) ¿Si todo volviese a pasar de la misma manera que momento te gustaría vivir de nuevo de fuese de gran felicidad, descríbelo? Bueno, el día de mi matrimonio. **(Específico Positivo) (T2) __3__**

P3) Nosotros hemos estado hablando sobre tu vida, durante algún tiempo. Vamos a discutir todos los sentimientos e ideas sobre tu vida. ¿Cuál es la primera satisfacción que recuerdes más importante de tu vida? La primera, no sé porque ha habido varias y en eso yo no te podría contestar ahora, no sé. **(No**

recuerda) (T3) __6__

P4) ¿Cuál es la segunda satisfacción que recuerdes más importante de tu vida? No sé. (No Recuerda) (T4) __3__

P5) Todo el mundo tiene decepciones en su vida. ¿Pero cual ha sido la mayor alegría que alguien te dio algún día? Bueno, pues no sé, una de ellas fue cuando vi a mi hermano que vino de México que yo casi no lo conocía. (Específico Positivo) (T5) __4__

P6) ¿Qué es la cosa más importante y feliz a la que has tenido que enfrentarte en tu vida? Por favor descríbela. A mi me ha gustado siempre disfrutar de la vida y no sabría decirte. (No Recuerda) (T6) __3__

P7) ¿Cuál fue el período más feliz en tu vida y qué es lo que te hizo ser feliz en este período, recuerda un día y descríbelo? Bueno día especial no, yo diría que todo porque se aprende mucho, ten en cuenta que salíamos de un país subdesarrollado, con una dictadura tremenda y una presión del clero y una censura que aquello no podías hacer nada, ni leer. (General Negativo) (T7) __3__

P8) ¿Cuál fue el momento o instante de toda tu vida que recuerdes con mayor ilusión ahora? Pues siempre cuando he estado viajando por ahí pues siempre he tenido mucha ilusión. (General Positivo) (T8) __7__

P9) ¿Cual fue el momento de mayor orgullo que viviste en tu vida? No, no te puedo decir, yo no soy orgulloso, satisfacción si, los amigos, la mujer, la familia yo tengo un gran concepto de la familia y a la mujer la he respetado siempre, es el eje de una vida, ha estado siempre mal valorada pero yo creo que es importantísima. (General Positivo) (T9) __3__

P10) ¿Si tu pudieras elegir un momento o instante de tu vida para quedarte siempre en él, que momento elegirías? ¿Por qué? Siempre no, pero

cuando sales de España y vas a otro país y ves la diferencia enorme que hay de vida, de educación y de todo, pues ya ves. **(General Neutro) (T10) __4__**

P11) ¿Cómo crees que te ha ido en los últimos 10 años? ¿Crees que podría haber sido mejor o peor? ¿Qué instante o situación de hace unos 10 años destacarías como más feliz? En los últimos diez años pues eso, vivir me estoy haciendo una casa, yo estaba muy fuerte, hacía atletismo mi mujer también, un día le dije de comprarme una parcela para irnos los fines de semana y la convencí y empecé a hacérmela pero todavía no la terminé, pero aquello fue una gran satisfacción para mí. **(General Positivo) (T11) __3__**

P12) ¿Qué es lo más importante que consideras haber hecho en tu vida y ello te llena de felicidad todavía? Si te digo la verdad, como siempre he trabajado con números, cuando hice la casa, que la tenía ya casi terminada y me dije: “mira lo que he hecho” y acabas y lo ves y eché un día la vista hacia atrás y me dije: “que he hecho”. **(Específico Positivo) (T12) __4__**

P13) ¿Recuerdas un día con alguien en tus brazos (hijo, nieto, o alguien) como momento de máxima felicidad que es como si fuera hoy? No. (No Recuerdo) (T13) __3__

P14) ¿A quién estás eternamente agradecido, por algo que hizo por ti en un momento determinado? Yo a mi padre por supuesto, se sacrificó mucho, trabajó más de los que debía y eso es muy valioso. **(General Positivo) (14) __8__**

Plantilla de corrección sobre las entrevistas: Niñez, Adolescencia, Adultez y Resúmen de Vida

NOMBRE: _____

FECHA: _____

<u>NIÑ</u>	GEN	ESP	No R	POS	NEG	NEU	T.L.	<u>ADU</u>	GEN	ESP	NoR	POS	NEG	NEU	T.L.
P1		x		x			3	P1	x					x	3
P2	x			x			4	P2	x					x	4
P3	x					x	6	P3	x			x			3
P4	x			x			7	P4	x				x		4
P5	x					x	5	P5	x			x			3
P6		x		x			4	P6	x			x			3
P7	x			x			4	P7		x		x			12
P8			x				3	P8		x		x			5
P9		x				x	3	P9	x			x			3
P10	x					x	3	P10	x			x			3
P11	x					x	5	P11	x					x	5
P12	x			x			3	P12		x				x	4
P13	x			x			3	P13			x				3
P14	x					x	5	P14	x			x			4
TT1	10	3	1	7	0	6	4.9	TT3	10	3	1	8	1	4	4.9
<u>ADO</u>	GEN	ESP	No R	POS	NEG	NEU	T.L.	<u>RES</u>	GEN	ESP	NoR	POS	NEG	NEU	T.L.
P1		x		x			5	P1		x		x			3
P2	x					x	3	P2		x		x			3
P3		x		x			4	P3			x				6
P4		x		x			3	P4			x				3
P5	x			x			4	P5		x		x			4
P6	x			x			5	P6			x				3
P7	x			x			3	P7	x					x	3
P8	x			x			5	P8	x			x			7
P9	x					x	3	P9	x			x			3
P10	x				x		4	P10	x				x		4
P11	x				x		6	P11	x			x			3
P12	x			x			3	P12		x		x			4
P13	x				x		4	P13			x				3
P14	x			x			3	P14	x			x			8
TT2	11	3	0	9	3	2	3.9	TT4	6	4	4	8	1	1	4.7



Entrevista	Generales	Específicos	No Rec.	Positivos	Negativos	Neutros	T.L.
TT 1 NIN	10	3	1	7	0	6	4.9
TT 2 ADL	11	3	0	9	3	2	3.9
TT 3 ADU	10	3	1	8	1	4	4.9
TT 4 RES	6	4	4	8	1	1	4.7
Totales	38	13	6	28	11	12	

Referencias

- Barsalou, L.W. (1988). The content and organization of autobiographical memories. In U. Neisser y E. Winograd (Eds.), *Remembering reconsidered: Ecological and traditional approaches to the study of memory* (pp.193-243). New York: Cambridge University Press.
- Bower, G. (1981). Mood and Memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brittlebank, A.D., Scott, J., Williams, J.M.G., y Ferrier, I.N. (1993). Autobiographical memory in depression: State or trait marker? *British Journal of Psychiatry*, 162, 118-121.
- Conway, M.A., y Bekerian, D.A. (1987). Organization in autobiographical memory. *Memory & Cognition*, 15,119-132.
- Haight, B.K. (1979). The therapeutic role of the life review in the elderly. Master's Thesis, University of Kansas, Kansas City, Kansas.
- Ingram, R. (1984). Toward an information processing analysis of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 8, 443-478.
- Mackinger, H.F., Pachinger, M.M., Leibetseder, M.M., y Fartacek, R.R., (2000). Autobiographical memories in women remitted from major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, (109),(2), 331-334.
- Serrano, J.P. (2002). *Entrenamiento en Memoria Autobiográfica sobre eventos positivos específicos en ancianos con síntomas depresivos*. Tesis Doctoral. Universidad de Castilla La- Mancha.
- Serrano, J.P., Latorre, J.M., Gatz, M., J.P., Montañés, (2004). Life Review Therapy Using Autobiographical Retrieval Practice for Older Adults with Depressive Symptomatology *Psychology and Aging*, 19, 2, 272-277.
- Siegle, G.J. (1999). A neural network model of attention biases in depression, in Reggia, J. and Ruppin, E. (Eds.), *Disorders of brain, behavior, and cognition: The neurocomputational perspective*. (pp. 415-441). New York, NY: Elsevier.

Williams, J.M.G. (1996). Depression and the specificity of autobiographical memory. In D.C. Rubin (Ed.), Remembering our past: Studies in autobiographical memory (pp.244-267). Cambridge, England: Cambridge University Press.

Notas:

¹ La palabra *sobregeneralización* es la traducción al castellano del concepto inglés de *overgenerality*. Cada vez que aparezca en el texto, estará haciendo referencia a la tendencia de las personas depresivas a recuperarlos recuerdos de la memoria en forma genérica, aun cuando se les realizan preguntas sobre sucesos específicos.

³ (ESK) Esta es la abreviatura del inglés *Knowledge Specific Events*, y hace referencia a los recuerdos sobre sucesos específicos que tienen las personas en el último nivel del modelo jerárquico de Memoria Autobiográfica.