



LA MEMORIA DEL FUTURO

MANUEL ANTONIO RIVERA ACEVEDO, ED. D., CPL, NCC

LA MEMORIA DEL FUTURO

“LA VIDA SÓLO SE ENTIENDE MIRANDO HACIA ATRÁS,
PERO SÓLO SE VIVE MIRANDO HACIA ADELANTE.”

Soren Kierkegaard (1813 -1855)



LA MEMORIA DEL FUTURO

LAS PERSONAS PROPONEN,
PERO.....

LA MEMORIA DEL FUTURO

TORMENTAS
Y
HURACANES

ELECCIONES

LÖMA

PLANES,
PROYECTOS,
IMPREVISTOS

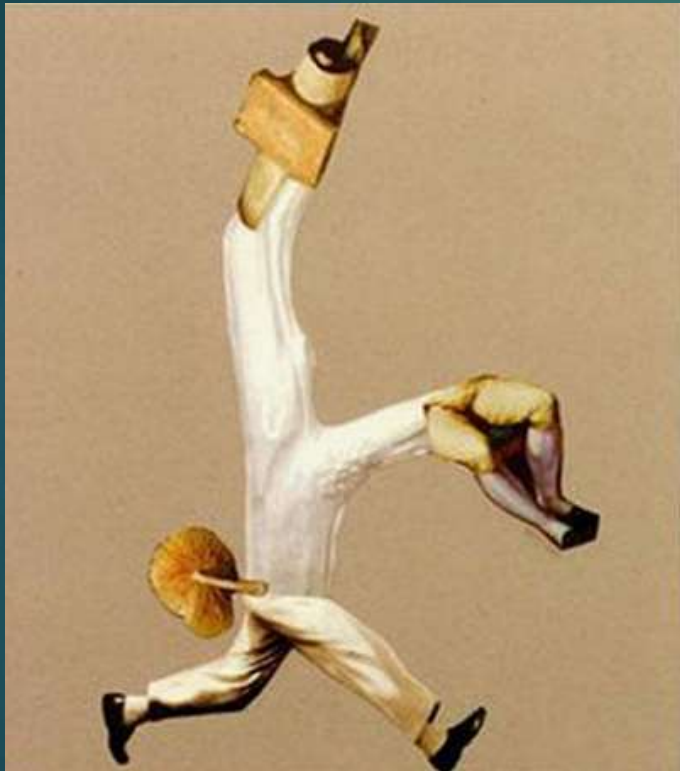
LA VISIÓN DEL FUTURO:
INDIVIDUAL, FAMILIAR,
COLECTIVO

LA MEMORIA DEL FUTURO

LA VIDA ESTÁ LLENA DE INTERRUPCIONES.



LA MEMORIA DEL FUTURO



SON PARTE DE ELLA.
DAN LUGAR A CONFUSIÓN.

LA MEMORIA DEL FUTURO



PERO LUEGO DE LA CONFUSIÓN
INICIAL, NOS OBLIGAN A SER
CREATIVOS.

LA MEMORIA DEL FUTURO

A nivel social, el país no acaba de poner en marcha un proceso de reconstrucción polimórfico y polisémico. Afán por la uniformidad.

El futuro no es igual para todos. No todos lo explican igual.

Se están poniendo a prueba los recursos personales, sociales e institucionales. No siempre responden como se espera. El tiempo urge.

Muchas personas están llegando al límite en el uso de sus destrezas de afrontamiento y manejo. Su repertorio de respuestas es limitado.

Hay necesidad de atender la carencia, la pérdida (separación definitiva), la pérdida ambigua/indefinida, las frustraciones, los miedos (distinguir de ansiedad), la **ambivalencia** (se siente) y la **ambigüedad** (se sabe).

Hay un clima generalizado de frustración e incertidumbre que afecta e interfiere con la toma de decisiones. El mito de las elecciones. Isla-zafacón.

No se ha planificado a largo plazo. El futuro asusta. ¿Seremos capaces?

LA MEMORIA DEL FUTURO

LA MEMORIA EN EL PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD:

No basta con mirar al pasado para descubrir los orígenes de los asuntos a trabajar y desarrollar un proceso responsable y dinámico. El pasado es el pasado. Muchas personas sólo conocen partes o versiones del mismo. Ha habido y hay filtros. *La Charca*.

El futuro es también parte integral de los esfuerzos dirigidos a una mayor satisfacción y mejor calidad de vida, por lo que debe formar parte de cualquier proceso desde el inicio del mismo.

El futuro tiene una importante dimensión social: Fijar, alcanzar y mantener metas que respondan a un correcto sentido de **justicia** para para todos.

Estructurado conforme a unos lineamientos que garantizan **el manejo adecuado del tiempo**, las situaciones presentadas, las fortalezas, limitaciones y posibles obstáculos identificados, el futuro se convierte en fuerza motivadora.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Memoria:

La capacidad mental que posibilita a un sujeto registrar, conservar y **evocar** las experiencias, ideas, (juicios, **expectativas**) **imágenes**, acontecimientos, sentimientos.

Sujeta al valor/importancia que otorgamos a dichas experiencias.

Geografía de la mente. ECOMAPAS: Dónde estoy con relación a...

Funciones:

Recopilar la (mayor) información (posible).

Clasificar/Codificar la información.

Recuperar la información para **aplicarla**.

Formación de las creencias y las conductas.

Sentido de continuidad del *self*: Sigo siendo yo. Seguimos siendo nosotros.

Pero la información nunca es total, sino fragmentada. También puede ser incorrecta o prejuiciada.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Biología/fisiología de la memoria (del pasado y del futuro):

La **memoria** implica un conjunto de estructuras cerebrales y procesos que permiten fijar, guardar y recuperar múltiples informaciones, reconocer acontecimientos como familiares (a mí, a nosotros, a otros), recordar hechos pasados, y mantener una información en el tiempo, necesaria para ser utilizada en algún momento.

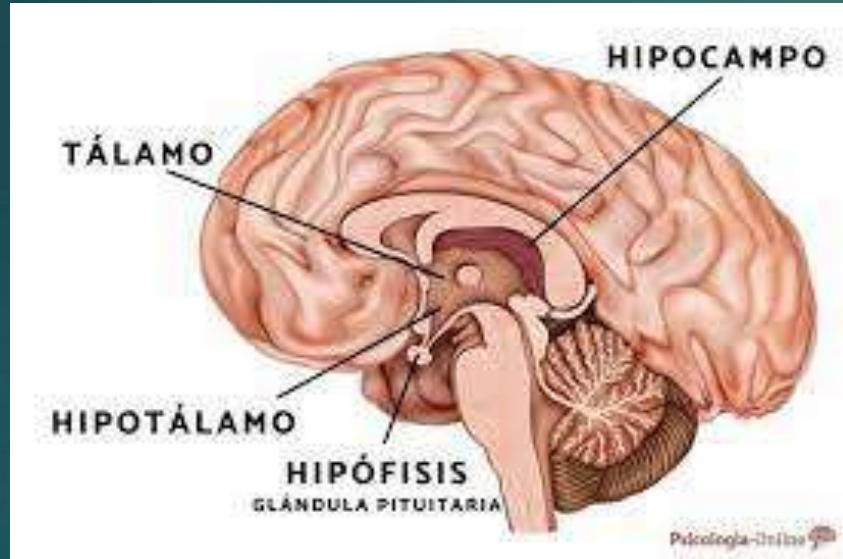
Ubicada en el hipocampo. Pertenece a la corteza primitiva.

Interviene también la corteza prefrontal: organización temporal de la cognición y la conducta.

En las personas, **suele** formarse entre los tres y cinco años de edad.

Varias investigaciones han evidenciado que en el momento de recordar el pasado o imaginarse el futuro, se activan distintas regiones en el hipocampo.

LA MEMORIA DEL FUTURO



LA MEMORIA DEL FUTURO



LA MEMORIA DEL FUTURO

Biología/fisiología de la memoria (del pasado y del futuro):

Algunas personas con lesiones en el hipocampo pierden la memoria episódica y la habilidad para imaginar su futuro.

Atención a las pérdidas en personas ancianas. Algunas recuerdan con mucho detalle, pero se les dificulta plantearse el futuro.

No siempre déficits en la memoria del pasado conllevan daños o déficits en la capacidad de imaginar y plantearse el futuro (cercano/lejano).

Pueden darse dificultades en cuanto a contenido, coherencia espacial y cualidades subjetivas, como por ejemplo, el dolor al recordar.

Personas con depresión severa pueden exhibir grandes dificultades para plantearse el futuro. ¿Sociedad deprimida incapaz de hacer lo mismo?

Personas con **esquizofrenia** pueden tener dificultades al recordar detalles y contextos, lo que complicará las simulaciones del futuro.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Tipos de memoria: (De acuerdo a las funciones; adaptativas)

Sensorial: Los datos no han sido procesados; no se han convertido en información.

Semántica: Hechos/eventos ocurridos. Recordar **qué**.

Episódicos/Personal: Hechos/eventos ocurridos a la persona que recuerda.

Declarativa: Recuerdo consciente de hechos y eventos (algunos dolorosos).

De trabajo/funcional: Para llevar a cabo una o varias tareas.

Instrumental: Las destrezas necesarias para llevar a cabo una tarea.

De proceso/habitual: Los pasos necesarios para llevar a cabo la tarea.

A corto plazo: Puede desaparecer rápidamente.

A largo plazo: Para un momento futuro; a veces no consciente.

Relacional: Recordar, recombinar e integrar datos del pasado en la construcción de una visión del futuro. **Coherencia en la identidad** como elemento clave.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Tipos de memoria: (De acuerdo a las funciones)

Selectiva: Clasificación por utilidad.

Implícita: Recuperación de la información de forma inconsciente.

Explícita: Voluntariedad para recordar algo; atención a los contextos y los objetivos.

Retrospectiva: Relacionada con el pasado.

Prospectiva: Recordar que hay que recordar algo.

Fotográfica/eidética: Visual.

Topográfica: Espacio.

Social/histórica (Niklas Luhmann; Hostos). Tiempo del mundo <> Tiempo propio.

La memoria que un colectivo tiene de sí mismo. Regulación social.

Un mismo evento puede ser recordado de maneras diferentes. Memoria crítica.

No recordamos en solitario. Tampoco olvidamos en solitario. Escogemos olvidar.

Hay quienes prefieren un pasado falsificado porque parece ser más seguro.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Cronos: Tiempo

RAE: Tiempo: Regulación de la cosas sujetas a mudanza (al cambio).

Magnitud física con la que se mide la duración y separación de acontecimientos.

Permite ordenar los eventos en secuencias: pasado, presente y futuro.

Percepción conjunta con el movimiento: avance/atraso.

Isaac Newton: Absoluto o relativo.

¿Cuánto dura un segundo? Un segundo es distinto para cada persona.

“No tengo tiempo.” “Se acaba el tiempo.” “Perdí el/mi tiempo.”

“Tiempo” no significa lo mismo para todas las personas.

Nunca hay un tiempo perfecto, pero puede haber un tiempo ideal.

Fin seguro, pero no conocido. Fecha de caducidad ignorada: Responsabilidad.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Espacio:

Aristóteles: “Lo más desconocido de todo lo desconocido.”

Isaac Newton: Punto de referencia.

Lo que separa un punto A de un punto B.

Superficie con límites determinados.

Lugar que ocupan las cosas.

En el espacio no hay arriba o abajo: utilidad, perspectivas.

Albert Einstein: Espacio-Tiempo.

Circunstancias. Perspectivas.

El ámbito dominado por la percepción (espacio mental): Experiencia.

Espacio(s) siempre cambiante(s).

Cómo los habita cada persona.

Multiplicidad de espacios compartidos.

Espacio que habito solo yo. Espacios que habitamos.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Cronestesia:

Unidad de tiempo y espacio(s). Albert Einstein.

Filocronía: Cómo visualizar y **apreciar** el tiempo. El tiempo existe.

Transcronía: Recorrer el tiempo de un momento a otro.

Reflexionar, evaluar y resignificar hechos aislados o agrupados.

Espera (Esperanza): La actitud (disposición) mental ante la POSIBLE ocurrencia de un evento.
Poner lo que hace falta. Frankl y los optimistas.

Qué funcionó y qué no funcionó de acuerdo a las metas.

Con la memoria, sucede algo a la persona. Invita al autoanálisis. Exige honradez.

Tal vez lo que no funcionó fueron las metas y las maneras en que se operacionalizaron.

La memoria guarda relación con el momento (tiempo) y el lugar (espacio).

La planificación del futuro dio lugar a la memoria del pasado.

Athanasia: Inhabilidad para morir. Indispensable para plantearse el futuro.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Aisthesis: Sensibilidad

Cronestesia: La capacidad de ser **sensiblemente** conscientes del pasado y el futuro.

Viajar mentalmente en el tiempo (subjetivo). Experimentar un evento **como creemos** que ocurrió (Episódica). LO QUE **ME/NOS** OCURRIÓ (Semántica).

Pasado y presente imaginado o real. ¿Recordamos o imaginamos?
Cuando otros disputan lo que recordamos.

Futuro: Imaginado; **posible; probable**.

Memoria: Atención y espera (San Agustín). Más que recuerdos.

Influye en las decisiones a tomar y las acciones a emprender.

¿Qué importa?

¿Qué urge?

¿Quién importa?

¿Qué quiero/queremos revivir/evitar?

ORGANIZACIÓN

LA MEMORIA DEL FUTURO

Cronestesia:

Importante para medir el pasado y tomar decisiones con respecto al futuro deseado/esperado; construcción del presente.

El cronos se da dentro del cosmos. Compartimos cosmos y cronos.

Interseccionalidad. El cosmos desordenado.

El cronos da la impresión de ser cíclico, espiral y lineal a la vez.

Tiempo muerto (Manuel Méndez Ballester). ¿Se detiene la vida?

La vida está llena de interrupciones.

Vínculo íntimo con las emociones: Memoria cargada de recuerdos...

“... que cuando menos lo imaginas, afloran.” (Pablo Milanés)

¿Qué pasó? ¿A quién le pasó? ¿Cómo pasó? ¿Por qué pasó?

¿Qué pudo haber pasado? ¿Qué podría haber pasado?

LA MEMORIA DEL FUTURO

Uso de la cronestesia:

Valorar el pasado y hechos pasados. Uso limitado: El pasado no es eterno.

Resignificar el pasado para plantearse el futuro. Toma tiempo explicar y entender.

Conciencia de la posibilidad de recuerdos deficitarios: distorsión; confusión; falsos recuerdos sembrados; batallas no libradas; historia ocultada.

Deliberar sobre el presente.

Con relación a las metas originales y a las reformuladas.

Todas las decisiones tienen una carga emocional.

Uso de la imaginación: El sujeto; las demás personas... que importan; que pueden ser afectadas: elemento ético.

Dar espacio a la equivocación. Muchas son ambiguas.

Imagina que; Piensa que; Cree que.

Uso relativo del control; contingencias. Construir y elaborar.

LA MEMORIA DEL FUTURO



LA MEMORIA EN EL PROCESO DE (RE)CONSTRUCCIÓN:

La memoria del futuro, concepto incorporado de las neurociencias, sirve como mecanismo que organiza y dinamiza el esfuerzo colaborativo entre los integrantes de un colectivo.

Brinda a las personas los recursos para desarrollar el sentido de agencia personal (*agency*) con el que podrá responsabilizarse de su vida.

Promueve la conciencia de algo mayor que la propia persona: Recordar entre todos un futuro en el que haya tiempo y espacio.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Panorámica histórica:

David Ingvar (1924-2000)

Neurocientífico sueco.

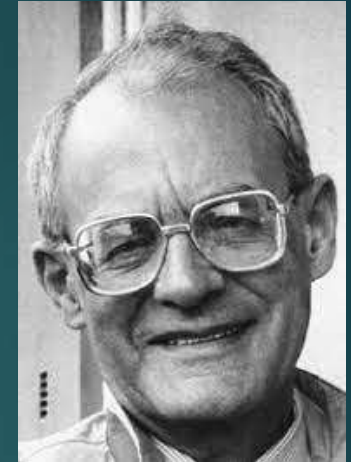
“Memoria del futuro” (1985):

Al igual que eventos del pasado, ideas acerca del futuro pueden “ser recordadas”. Superación del concepto lineal del tiempo.

Regiones en la precorteza cerebral desempeñan un papel importante en la previsión (*foresight*), planificación y programación de secuencias complejas futuras. Se ensayan y optimizan ideas.

La memoria episódica, que permite recordar experiencias pasadas, permite también viajar en el tiempo, tanto al pasado como al futuro.

Re-cordar: Volver a atar (vincular); traer de nuevo al corazón. (MAR)



LA MEMORIA DEL FUTURO

David Ingvar:

Capacidad del sistema nervioso central de anticipar y preparar conductas que serán producidas de acuerdo a metas formuladas.

El futuro da lugar al pasado.

El futuro siempre es propuesta.

Intervienen las maneras en las que se entiende el presente y se concibe el futuro (MAR).

Importancia de plantearse posibles consecuencias.

Importancia de los imprevistos y elementos/eventos fuera del control.

Los futuros suelen quebrarse por muchas razones.

En la conciencia del *ahora* intervienen las memorias del pasado y del futuro.

Indiferencia emocional <> Apatía progresiva <> Estados de ánimo.

LA MEMORIA DEL FUTURO

David Ingvar:

La experiencia consciente se fundamenta y estructura en torno a:

recuerdos del pasado (**psico-dinámicos**)

eventos presentes

imágenes/ideas acerca del (de los) futuro(s):

la posibilidad de imaginarse el futuro;

la capacidad de imaginar eventos no existentes/reales;

la capacidad de imaginar, ordenar serialmente; simular eventos futuros. (Terapia)

Atención a lo traumático.
Atención a los significados.

La memoria del futuro es la capacidad de retener (almacenar) y ser consciente de imágenes/ideas de eventos futuros que permiten **organizar el presente con información a ser utilizada después (MAR)**.

LA MEMORIA DEL FUTURO

David Ingvar:

El presente es un momento hipotético de lo que llamamos “ahora”.

El ahora permite identificar **un** pasado y **un** presente (MAR).

Percepciones sobre el ahora.

Experiencia/conciencia de que existimos temporal y espacialmente en un contexto específico con una identidad específica. “Esto **me** está pasando **a mí**.” “**Yo** estoy viviendo/haciendo esto.”

El ahora puede variar según las perspectivas, expectativas y experiencias (MAR).

El pasado, el presente y el futuro exigen conciencia activa, pero la conciencia activa sólo tiene lugar en el presente: Importancia de la reconstrucción del presente de acuerdo a las imágenes sobre el futuro (MAR).

Los recuerdos siempre pasan por varios filtros, sobre todo, los momentos (MAR).

Supresión de memorias. Intereses. Narrativas dominantes.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Viaje mental en el tiempo:

Recordar eventos pasados para entender lo sucedido y reconstruir la vida.

Ubicación personal en el tiempo/espacio.

Proyección personal en el tiempo/espacio.

Planificar eventos y metas futuros.

Anticiparse a eventos.

Fases de construcción, elaboración y modificaciones.

“Quien vive de frente al pasado, da la espalda al futuro y de lado al presente.”

El pasado no se recuerda exactamente como fue. Duele. La ayuda de otros.

La diferencia tiene que ver con **el grado de conciencia**, los objetivos (propósito e intención) y las estrategias utilizadas.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Posibles asuntos a descubrir y trabajar:

Cosmos desordenado (Intrapersonal, interpersonal)

Hábitos convertidos en leyes y reglas.

Chatarra interna.

Extraños para nosotros mismos.

Prioridad en las cosas que importan.

Desvanecimiento.

Necesidad de pensar y repensar las cosas.

Reformular expectativas, sin renunciar a lo que importa o urge.

Nunca decir que no se puede intentar.

Redescubrir por qué amamos, qué amamos, a quién amamos.

La conveniencia/prudencia del Plan A, B, y C.

Un pájaro a la vez.

LA MEMORIA DEL FUTURO

LO INMEDIATO:

Discursos fallidos:

Ansiedad: Si estamos vivos, estamos ansiosos.

Estrés post-traumático como la única realidad posible.

Búsqueda frenética de *la normalidad*.

Resiliencia. ENTEREZA. Peligro de convertirla en resignación.

Repeticiones.

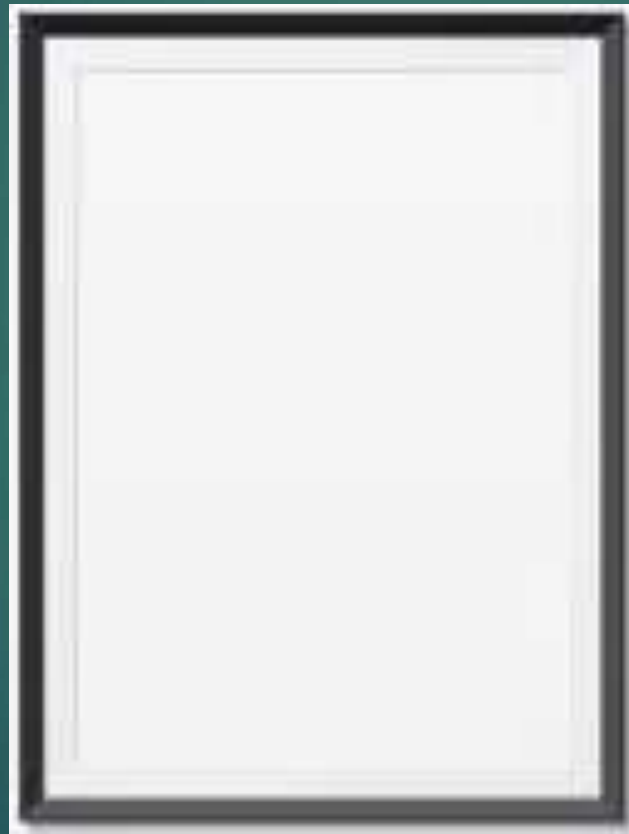
Sentirnos mal porque nos sentimos mal.

Hábitos incuestionados e incuestionables.

Cháchara.

Propuesta: Crecimiento post-traumático.

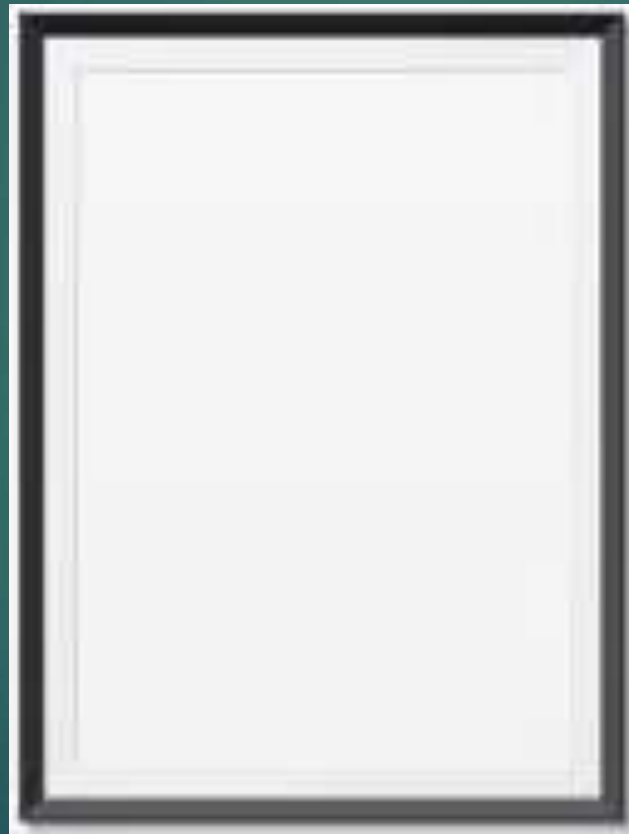
LA MEMORIA DEL FUTURO



Bird by bird
Anne Lamott

El pasado: Evento decisivo

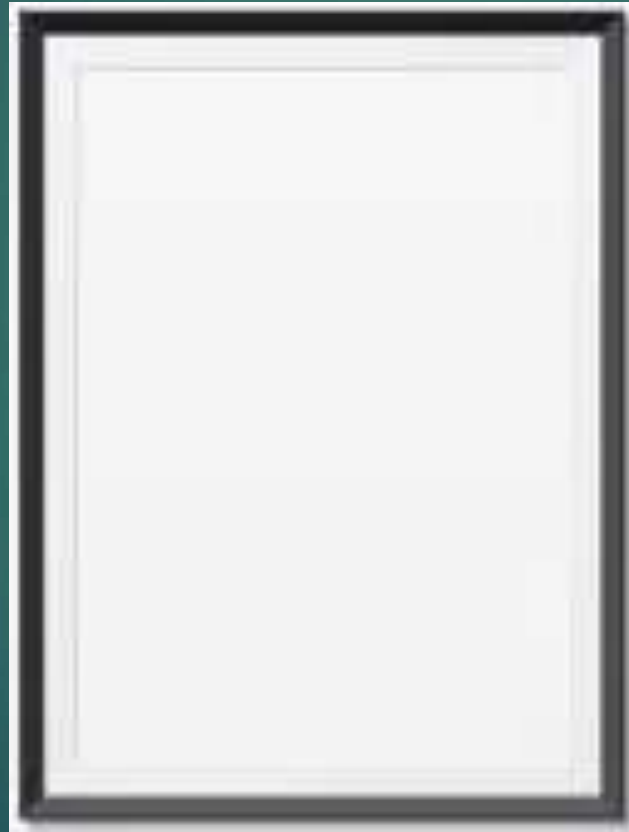
LA MEMORIA DEL FUTURO



Bird by bird
Anne Lamott

El presente: Valoración

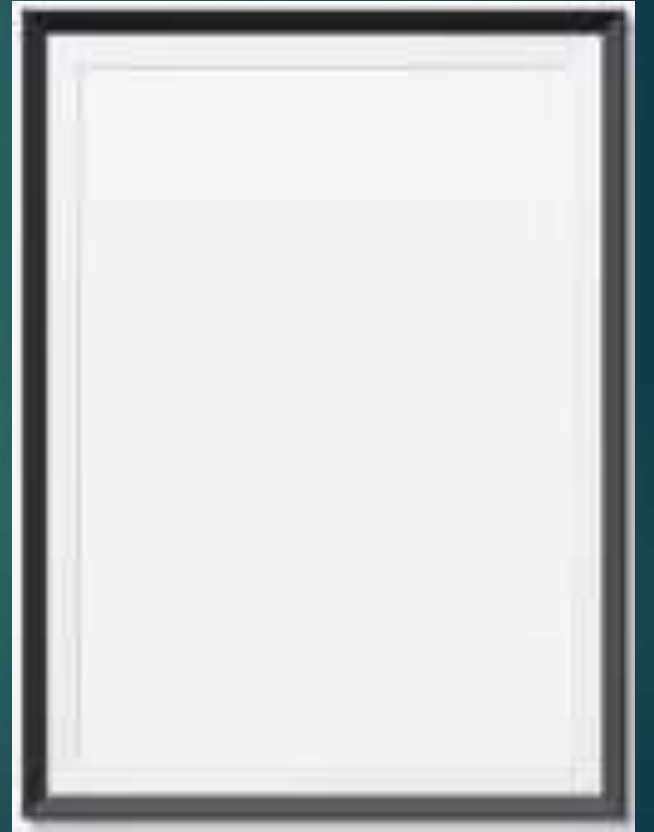
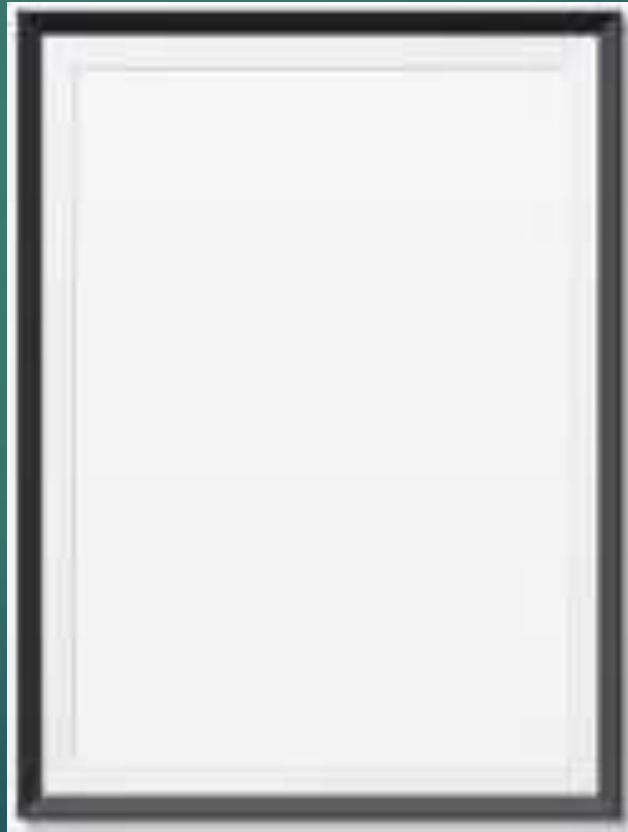
LA MEMORIA DEL FUTURO



Bird by bird
Anne Lamott

El futuro: La memoria de uno mismo.

LA MEMORIA DEL FUTURO



LA MEMORIA DEL FUTURO

Tipos de estrategias para atender y manejar eventos:

Dependerán de lo que se desea alcanzar. Se mezclan.

1. Basadas en la negación.

2. Basadas en la evitación.

3. Basadas en la distorsión.

4. Basadas en las emociones.

5. Basadas en creencias o expectativas.

6. Basadas en el evento/problema o la situación.

7. Basadas en la solución (aunque cueste).

LA MEMORIA DEL FUTURO



Manejo del futuro:

La lógica del futuro es que está abierto a posibilidades.

No siempre está bajo nuestro control.

Éstas no pueden ser juzgadas sin más como lógicas o ilógicas, ni como verdaderas o falsas, sino como posibles y útiles.

La curiosidad como elementos esencial. ¿Qué sucedería si...?

Posibilidad de plantearse distintos escenarios futuros, incluyendo los fallidos.

Papel de las creencias, crianza, grado de satisfacción y deseos.

Acciones identificadas (vs pasos): Tanteo; divergencias, manejo e integración de las divergencias; abiertas al fallo; a explorar otros temas o asuntos; estimulan nuevas ideas y renuevan las viejas. Esperar; anticipar; preparar; prepararse; expectativas.

LA MEMORIA DEL FUTURO



Manejo del futuro:

El elemento clave es el lenguaje: la capacidad para comunicarnos.

Los lenguajes también están situados. Tal vez necesitamos nuevos lenguajes.

Atención a los múltiples lenguajes, especialmente el interno.

Atención a los silencios: voluntarios, forzados o únicos identificados. Interpretación.

Atención a los olvidos: Se olvida por algo.

Atención a la evolución: Se cambia por/para algo. Característica adaptativa.

Melodía de recuerdos: sinfonía (simultáneamente), cacofonía (disonancia).

¿Cómo llegué hasta aquí?

¿Qué podría pasar? ¿Qué podría pasarme? ¿Qué tengo que hacer para...?

¿Qué puedo hacer? **¿Qué te gustaría que haya pasado en x años?**

Nunca hay un tiempo perfecto. Nunca hay suficiente tiempo.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Construcción de la memoria del futuro:

Imaginar eventos. Active forecasting.

Imaginarse en esos eventos. Que la historia se revele y narre ella misma.

Imaginar posibles reacciones/consecuencias.

Imaginar posibles reacciones/consecuencias de otros.

Flexibilidad al combinar y recombinar recuerdos.

Gestionar falta de certeza, contingencias, inseguridad y azar.

“Lo tengo clarísimo.”

Lleva a entender la importancia de las decisiones, valorar y evaluar sus significados prácticos y normativos:

Lo que **me** importa.

Lo que **nos** importa.

La importancia de “recordar razones”.

LA MEMORIA DEL FUTURO

ACCIONES POSIBLES:

Mirar el pasado para entender/explicar el presente.

Valorar el pasado: Pasar juicio. No siempre habrá consenso.

Resignificar lo que se pueda del pasado.

Aceptar la tensión en el tiempo: Logros <> metas.

¿Sanar?/Reconstruir el presente: Dolor, heridas, sufrimiento.

Identificar opciones futuras: Proceso ≠ Producto.

Valorar opciones futuras: Cambios/costos que conllevan.

Decidir a favor o en contra.

Calcular los costos y la preparación necesaria.

Encaminar el presente.

Dar lugar a lo fortuito (visión optimista ante lo no esperado).

LA MEMORIA DEL FUTURO

PARA FIJAR EL FUTURO (AIDA)

ATENCIÓN: Saber discriminar entre recuerdos, logros, fracasos, distractores...

INTERÉS: **Atribuir valor**; relacionarlo con el resto de la vida. Esto no es todo.

DESEO: Motivación; propósito; convertirlos en objetivos.

ACCIÓN: Decisión; decisiones; implantación; revisión y modificación.

LA MEMORIA DEL FUTURO

Memoria social:

Selección, codificación e interpretación de recuerdos con miras a una identidad común.

Sentirse miembros de un mismo grupo.

Social (Contextos) > Colectivo (Percepciones).

La historia como resultado de la memoria.

La historia como algo abierto: Posibilidad de des-hacer el pasado, quitándole fuerza.

Más de una memoria histórica a la vez: *contramemorias*; memorias encontradas.

El papel de las autoridades.

Voltaire: "La política es el camino para que los hombres sin principios pueden dirigir a los hombres sin memoria."

El futuro: Posibilidad de equivocarse. EQUI-VOCARSE:

Designar varias cosas con la misma palabra.

Llamar (llamarse) de manera incorrecta.

Moral y agencia: Responsabilidad social.

LA MEMORIA DEL FUTURO

LO QUE VIENE:

Crecimiento post-traumático.

Efectos de las expectativas.

¿Qué quiero que sea recordado en x tiempo?

Acaparar mental y emocionalmente: CHATARRA.

Sentido de agencia personal.

La verdadera autoeficacia no es creer que lo haremos, sino creer que podemos intentarlo.

Caminamos con cicatrices, pero caminamos.

Pensarlo de nuevo. Pensarlo otra vez.

Nunca querer que no podremos.

LA MEMORIA DEL FUTURO

“AYER NO VINISTE.”



LA MEMORIA DEL FUTURO

