

Título:

Efecto de Reminiscencia (Percepción subjetiva del tiempo)

Descripción:

El efecto de reminiscencia, de acuerdo con Douwe Draaisman, es aquel por medio del cual los recuerdos asociados con la memoria autobiográfica se vinculan a nuestra percepción subjetiva del tiempo. Es decir, el almacenamiento inconsciente de recuerdos en nuestro cerebro provee de referencias que se establecen como hitos en la línea del tiempo personal. Esto indica que mientras más recuerdos se tenga es posible hacer un trazo más continuo del tiempo transcurrido y mientras menor sea su cantidad el trazo va a ser menos continuo, más irregular.

En última instancia, es el fenómeno que permite explicar que las personas perciban que el tiempo transcurre de manera más rápida o lenta. Según esta teoría, que alguien sostenga que el año pasa o transcurre sumamente rápido está relacionado con su imposibilidad para adquirir o asumir tareas o actividades diferentes a las rutinarias. Experiencias que se anclan con facilidad a la memoria por su carga emocional o por su sentido biográfico.

Sin embargo, para personas completamente comprometidas con su trabajo es difícil afrontar el encuentro con experiencias nuevas, mucho menos imaginarlas o gestionirlas. Es por este motivo que la actividad invita a que las personas reconozcan dicha dificultad y se sientan convidados a enfrentarla. Atesorar experiencias nuevas y diferentes es lo que permite que las personas vean hacia su pasado y perciban una línea de tiempo tan continua que les provea de la certeza de que han sacado el mayor provecho de la vida.

Forma de ejecutar:

Las preguntas son abiertas. Invitan a los participantes a reflexionar respecto a los aspectos que se han insinuado antes:

Efecto de reminiscencia:

- a. Experiencias
- b. Recuerdos
- c. Percepción subjetiva del tiempo
- d. Aspiraciones

Estas preguntas, pensadas para los trabajadores y sus familias, se hacen pensando en las dinámicas personales, cada miembro de la familia debe responder a ellas de manera individual. Las primeras cuatro preguntas están relacionadas con el pasado y sus respuestas configuran un relato de su autoconocimiento (en la actualidad). Las siguientes cuatro preguntas están relacionadas con el futuro y sus respuestas configuran un relato de sus aspiraciones. En las respuestas pueden aparecer o no implicados los recuerdos o proyectos familiares.

Desarrollo:

1. Escoja un año de su vida del que tenga la mayor cantidad de recuerdos. ¿Qué recuerda?
2. Escoja un año de su vida del que crea no tener una experiencia destacable. ¿Qué hacía ese año?
3. Dos cosas de su vida que haya hecho una sola vez y de las que guarde un especial recuerdo.
4. Cree que sacó el mayor provecho del año que pasó ¿Por qué?
5. Dos cosas que le gustaría hacer de nuevo.
6. Dos cosas que nunca ha hecho y le gustaría hacer.
7. Qué emoción le gustaría sentir de nuevo. ¿Cuándo se dio por última vez?
8. Qué emoción no le gustaría sentir de nuevo. ¿Cuándo se dio por última vez?