

PASADO PREDICE EL FUTURO

Tus sentimientos actuales sobre tu relación influyen en la forma en que la recuerdas en el pasado y la imaginas en el futuro



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Las personas que se sienten bien con su relación romántica muestran un sesgo positivo más fuerte hacia el futuro de la relación y un sesgo negativo más débil hacia la relación en el pasado. Estos hallazgos, publicados en [Journal of Social and Personal Relationships](#), sugieren que los sentimientos actuales de una persona sobre su relación se proyectan sobre cómo perciben esa relación en el pasado y en el futuro.

La gente tiende a verse predispuesta a verse a sí misma bajo una luz positiva. Este sesgo se extiende hacia las relaciones íntimas de una persona: las personas tienden a percibir a sus parejas y sus relaciones como más favorables de lo que realmente son. Esto se presta a un fenómeno llamado mejora ilusoria, por el cual una persona ve su relación como peor en el pasado de lo que realmente era para crear la ilusión de que la relación ha mejorado.

[Crisis Marital](#)

Las personas a menudo se equivocan sobre cómo se sentían en el pasado o cómo se sentirán en el futuro. Creo que identificar estos errores en la cognición es particularmente importante cuando se trata de juzgar las relaciones. Las personas intentan entender cómo es su relación todo el tiempo y es importante saber si estas historias personales se basan en información precisa o sesgada.

Los resultados revelaron que los participantes tendían a mostrar un sesgo retrospectivo negativo, calificando su relación como peor hace seis meses de lo que realmente la habían calificado en ese momento. Pero cuanto más alta es la calificación actual de una persona sobre su relación, menos muestra este sesgo negativo hacia el pasado. Además, cuanto más mostró un sesgo de pronóstico positivo, pronosticaron una evaluación más positiva del futuro de su relación.

Un análisis posterior sugirió que estos efectos no se debían a diferencias reales en la calidad de las relaciones pasadas o futuras, sino que parecían ser el resultado de una proyección. Los participantes que se sentían mejor en sus relaciones actuales tendían a darle un giro más positivo al pasado y al futuro de su relación.

Luego, los resultados se replicaron en un estudio experimental de seguimiento. Los participantes calificaron la calidad de su relación pasada y presente en dos momentos diferentes. En ambos momentos, los participantes fueron asignados aleatoriamente a una manipulación que indujo una relación de mayor calidad o una relación de menor calidad. Esto se logró haciendo que los participantes reflexionaran sobre una característica positiva o negativa de su pareja.

De manera similar al primer estudio, aquellos que se sometieron a la manipulación mejorada de la calidad de la relación mostraron un sesgo de pronóstico positivo y menos sesgo retrospectivo negativo.

[Hay 5 tipos diferentes de relaciones románticas](#)

Y nuevamente, estos efectos parecían estar impulsados por una proyección de sus sentimientos actuales sobre la relación. Una perspectiva optimista sobre el presente creó "un pronóstico más optimista que el real" para el futuro y una menor probabilidad de recordar un "pasado más oscuro que el real".

“Cuando tratas de comprender y evaluar tu relación, es probable que la veas a través de la lente de tus sentimientos actuales”, dijo Peetz. “Entonces, si actualmente está un poco molesto con su pareja, es posible que no le dé a la relación todo el crédito que se merece y recuerde que fue peor de lo que era en ese momento”. Lo mismo es cierto para pronosticar el futuro: los sentimientos actuales distorsionarán cómo crees que te sentirás en un momento futuro.

¡Tenga en cuenta que sus recuerdos y pronósticos pueden estar inclinados y no tomar decisiones importantes sobre el futuro de su relación cuando está bajo el control de una emoción fuerte!

Peetz y sus colegas autores del estudio señalan que, aunque los hallazgos revelaron un sesgo retrospectivo de nivel medio, el tamaño del efecto fue pequeño, lo que sugiere que "cualquier conclusión sobre el alcance del sesgo retrospectivo o de pronóstico debe interpretarse con precaución". No obstante, los hallazgos generales ofrecen evidencia convincente de que la forma en que una persona se siente acerca de su relación hoy influye en la forma en que recuerda e imagina la relación en el futuro.

“Algunas personas llevan un diario escrito o fotográfico. Hacer esto podría recordarle cómo solía sentirse acerca de algo y permitirle construir historias más precisas sobre cómo es su relación a lo largo del tiempo”, dijo Peetz.

El estudio, proyectar sentimientos actuales en el pasado y el futuro: una mejor calidad de relación actual reduce el sesgo retrospectivo negativo y aumenta el sesgo de pronóstico positivo.

