Le strategie di memoria per gli over 60

Alleniamo la memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

Errate convinzioni sul funzionamento della propria mente e della propria memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’La conoscenza della propria capacità cognitiva e l’attitudine a modificare il proprio modo di memorizzare è fondamentale nel migliorare le prestazioni’’

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Quanto più una persona è cosciente di ciò che fa e di come la propria mente lavora e quanto più è in grado di operare un controllo sui propri processi cognitivi, tanto più ottiene risultati positivi nelle attività che esegue’’

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’L’invecchiamento non rappresenta l’alterazione di processi cognitivi specifici, ma il risultato di una modificazione nelle risorse mentali a disposizione per elaborare le informazioni’’

2014

‘’Le variazioni del rendimento sono fortemente collegate a fattori motivazionali’’

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Una memoria forte e affidabile richiede necessariamente esercizio’’

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

Training della memoria

Un'occasione utile per tenere allenata la mente

Non è un compito scolastico sottoposto a valutazione

E’ influenzato da fattori motivazionale e dal senso di autoefficacia

Dott. Giuseppe Muscianisi

Funzioni della memoria

Fissazione: la capacità di aggiungere nuovo materiale al magazzino della memoria

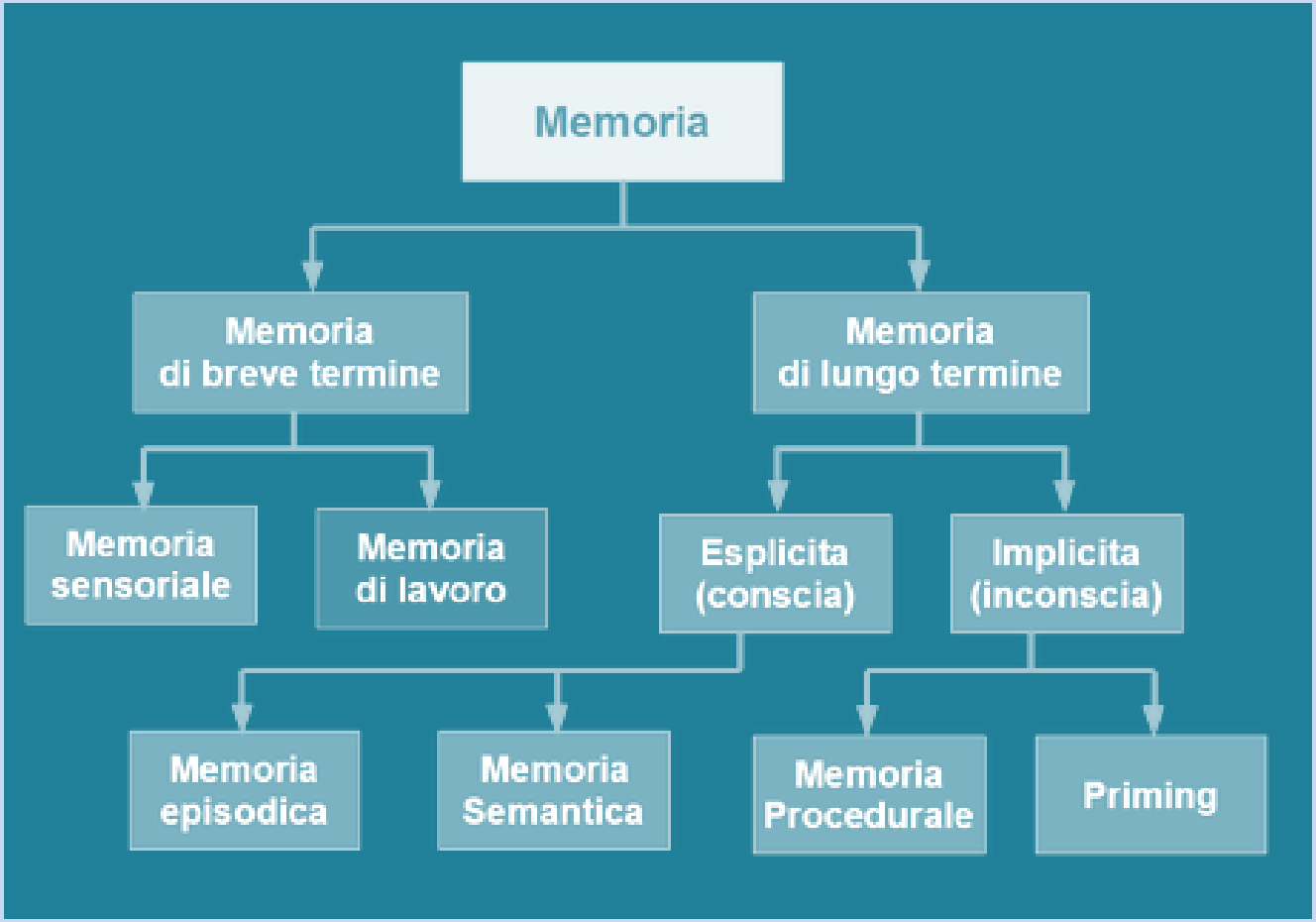
Ritenzione: capacità di immagazzinare conoscenze che successivamente possono esser riportate alla coscienza

Rievocazione: capacità di richiamare alla memoria materiale immagazzinato

- **spontanea:** possibile attraverso nessi e associazioni; dipende dallo stato emotivo
- **volontaria:** richiamo alla mente di ciò che coscientemente si vuole rievocare

Dott. Giuseppe Muscianisi

Tipi di memoria



Dott. Giuseppe Muscianisi

Priming

Sistema mnemonico inconscio che consente a uno stimolo (verbale, uditivo, visivo) al quale si è stati esposti una prima volta, di essere riconosciuto le volte successive rapidamente e senza averne consapevolezza

Dott. Giuseppe Muscianisi

Fattori che favoriscono il passaggio dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine sono:

ATTENZIONE: necessità, interesse, motivazione, concentrazione

ELABORAZIONE: associare le nuove informazioni a conoscenze già acquisite

ORGANIZZAZIONE delle informazioni

La mancanza di interesse , l’impossibilità di stabilire delle associazioni, oppure la contemporaneità di percezioni distraenti impediscono che l’informazione venga consolidata nella memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

Modificazioni della memoria con l’invecchiamento

Memoria a breve termine
Memoria episodica
Memoria prospettica

Memoria autobiografica
Memoria semantica
Memoria procedurale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le strategie di memoria

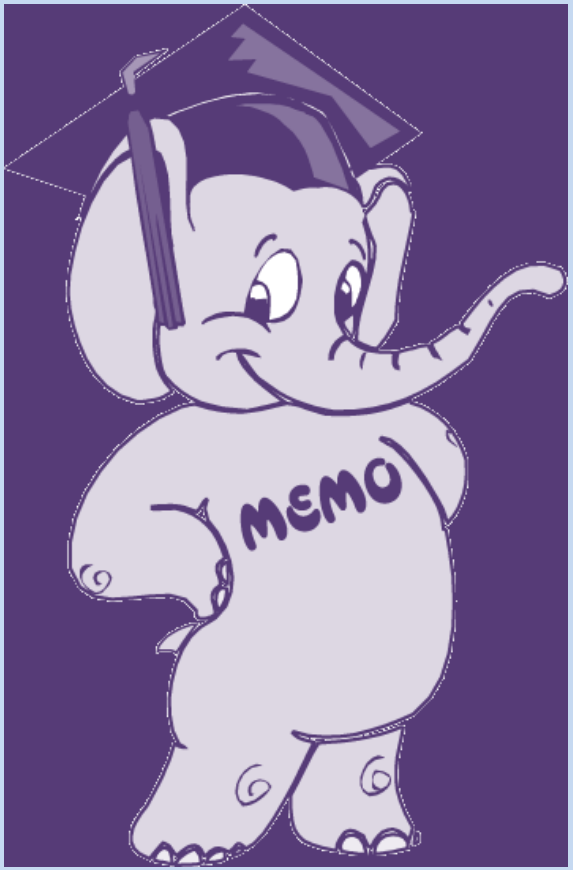
Dott. Giuseppe Muscianisi

Strategie di memoria

Permettono di compensare le perdite sfruttando quelle abilità che non diminuiscono con l'età

Strategie di memoria

Gli esercizi non devono essere vissuti come recupero di un handicap ma come passatempo e come divertimento

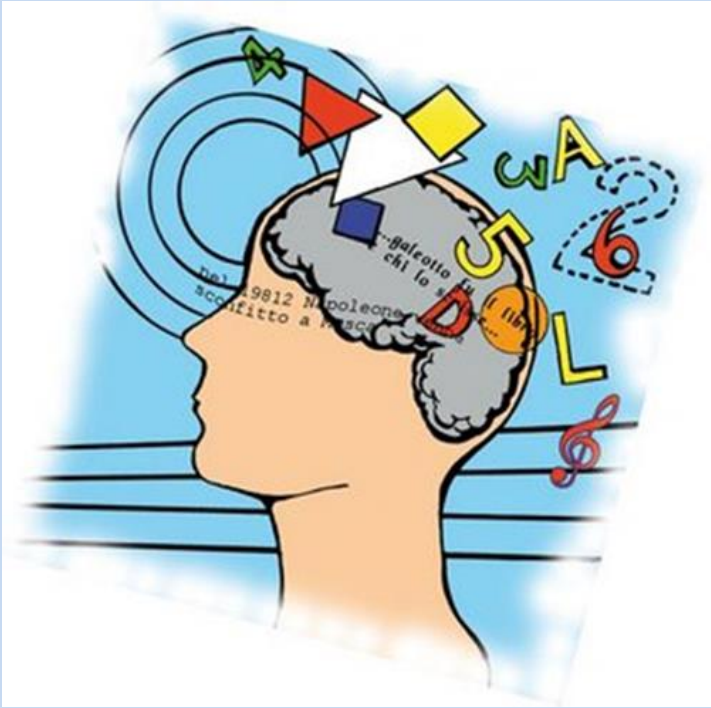


Dott. Giuseppe Muscianisi

Le strategie di memoria stimolano l’emozione, il ridere, la curiosità e la creatività

Dott. Giuseppe Muscianisi

La mente deve fare operazioni mentali di: confronto, associazione, elaborazione, assimilazione, seriazione, classificazione, rappresentazione



Dott. Giuseppe Muscianisi

L’organizzazione del “materiale” è alla base di un buon funzionamento mnestico

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le strategie di memoria

Metodi	Tipologie
Ausili esterni ed attivi	Agende, calendari, timer, lavagne, elenchi, liste, registratori
Mnemotecniche	Rima, Metodo delle iniziali, Acrostici;
Metodi cognitivi	Si dividono in: a) Tipo codifica verbale/visuo-spaziale b) Organizzazione logica delle informazioni c) Memorizzazione implicita d) Miglioramento della rievocazione

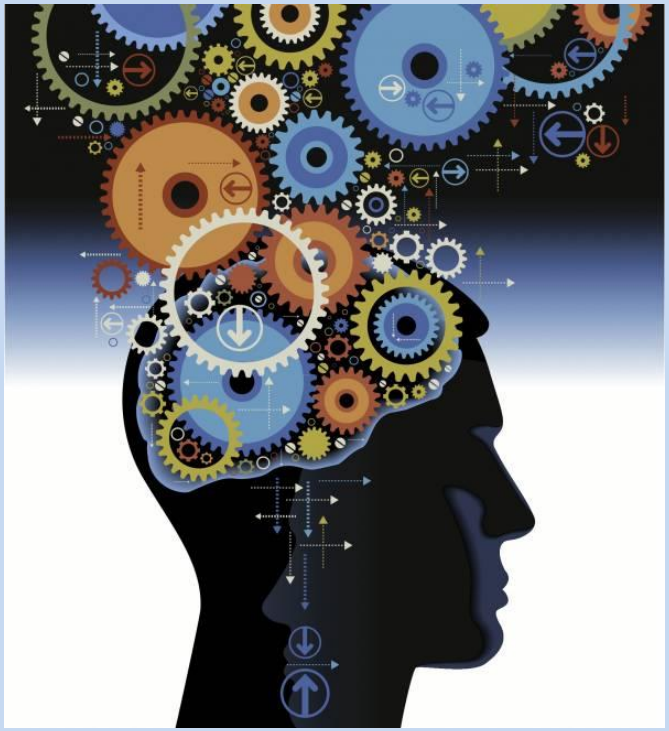
Dott. Giuseppe Muscianisi

Metodi cognitivi

Focalizzano l’attenzione sull’organizzazione personale dell’informazione in entrata riallacciandosi alla rete di conoscenze e alle elaborazioni che favoriscono il riconoscimento del materiale immagazzinato

Metodi cognitivi

Sono operazioni eseguite consapevolmente dal soggetto per poter acquisire, conservare e recuperare le informazioni



Dott. Giuseppe Muscianisi

I metodi cognitivi consentono di :

Rivitalizzare le capacità attentive (attenzione e concentrazione)

Stimolare le capacità di esaminare velocemente l'informazione cogliendo gli elementi più rilevanti

Mettere il soggetto in condizione di utilizzare strategie semplici di ripetizione, categorizzazione e associazione

I metodi cognitivi consentono di :

Sfruttare le potenzialità dell'utilizzo di traduzione dell'informazione in una rappresentazione per immagini mentali

Scegliere modi personalizzati di organizzazione del materiale e di impiego di strategie esterne

Agire sul senso di autoefficacia utilizzando i successi ottenuti