L’apprendimento

Dott. Giuseppe Muscianisi

Riduzione funzioni cognitive

Dott. Giuseppe Muscianisi

Mantenere una memoria efficiente è un nostro ”imperativo categorico” e richiede costante apprendimento

Dott. Giuseppe Muscianisi

Non esiste memoria senza apprendimento

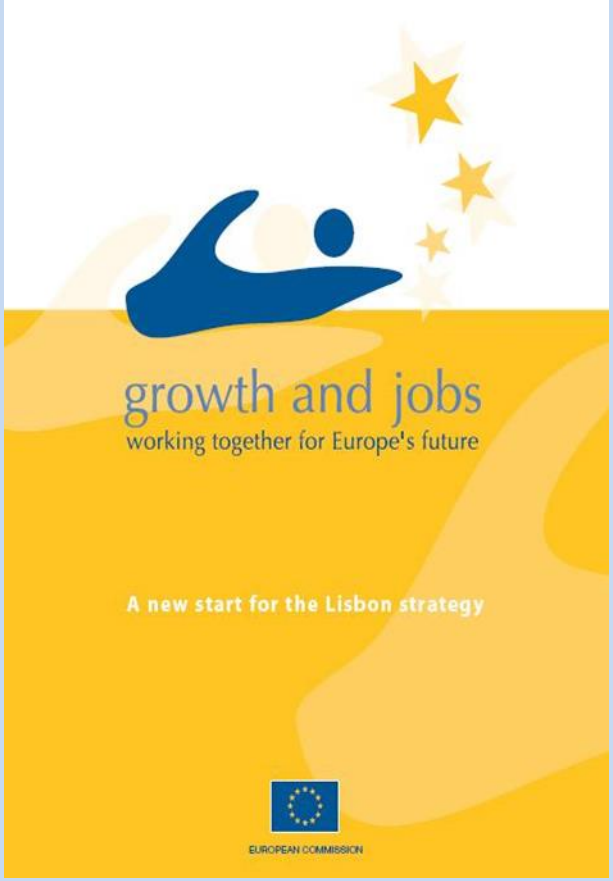
Dott. Giuseppe Muscianisi

“Sapere è ricordare ”

Cicerone

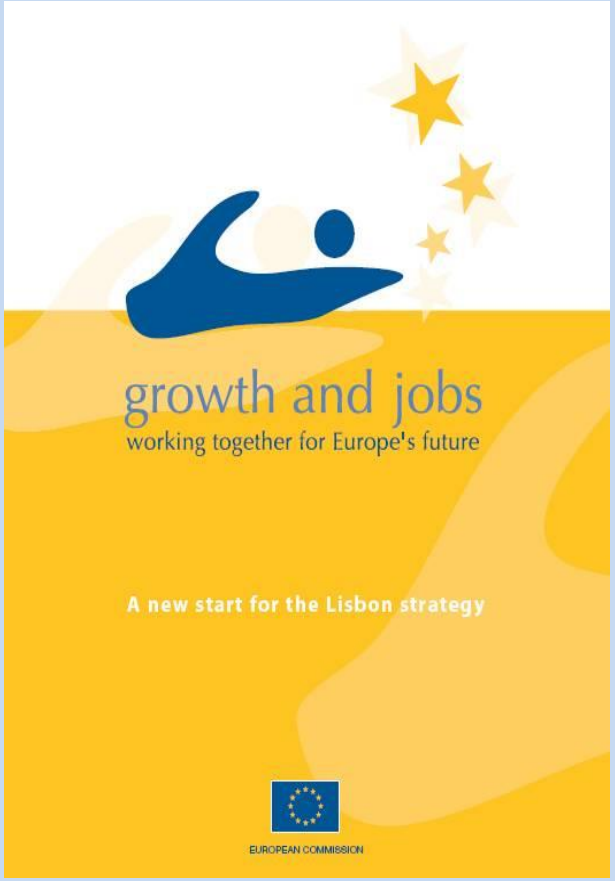
Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Contrastare il declino delle funzioni cognitive legato all’età, potenziando le tecniche di apprendimento’’



Dott. Giuseppe Muscianisi

“Ciò che non viene usato si deteriora, anche il cervello”



Lisbona 2000

Dott. Giuseppe Muscianisi

«A vecchia avia cint’anni e ancora s’avia ’nsignari»

Proverbio siciliano

Dott. Giuseppe Muscianisi

La partecipazione ‘’attiva’’ alle attività formative degli over 60 è ancora piuttosto bassa

Dott. Giuseppe Muscianisi

Dott. Giuseppe Muscianisi

Cause:

Minore richiesta di impegno nella vita quotidiana con diffuso rilassamento generale

Rassegnazione

Irrealistica autovalutazione delle proprie capacità

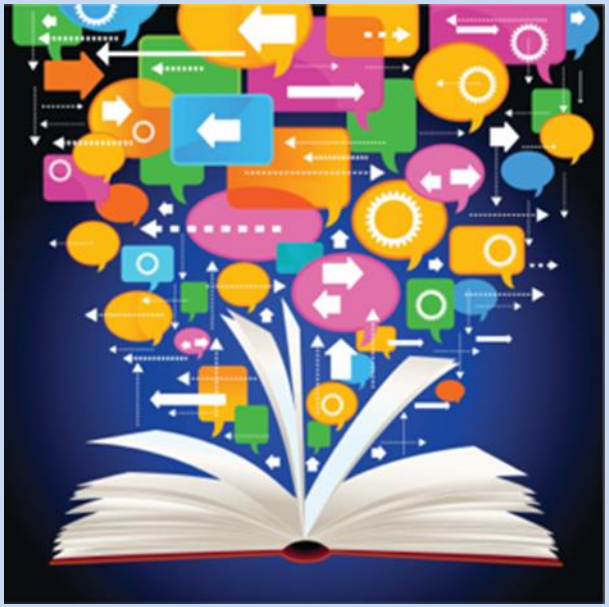
Assuefazione a comportamenti abitudinari

Dott. Giuseppe Muscianisi

Tendenza a valutare in modo negativo la propria condizione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il convincimento dell’utilità di far riposare la mente, la mancanza di stimoli provoca, spesso, l’abbandono di ogni attività che richieda un anche minimo impegno cognitivo spesso con conseguente isolamento e ritiro sociale



Dott. Giuseppe Muscianisi

La persona over 60 tende a ritirarsi e a non mettersi in gioco

Dott. Giuseppe Muscianisi

Ha paura di affrontare nuove esperienze ed emozioni mai provate: ogni mutamento li costringerebbe a comportarsi in maniera diversa dal solito

Dott. Giuseppe Muscianisi

Anche la scelta di nuovi training di apprendimento diventa una esperienza negativa costringendo ad affrontare l'analisi di un problema che spaventa

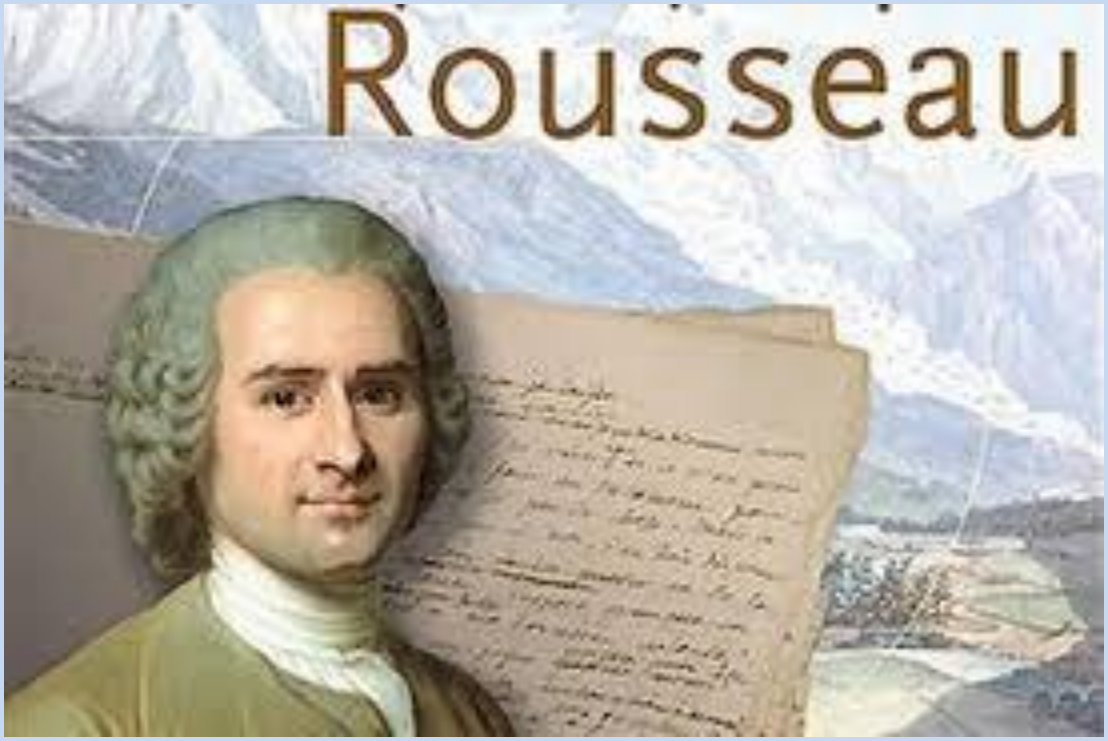
Dott. Giuseppe Muscianisi

L’abitudine evita di impegnarsi; mantenerla richiede poca fatica

Preserva dallo stress, non dà problemi e non causa perdita di tempo

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’L’uomo che riesce a vincere le proprie abitudini rimane sempre giovane’’



(Jean-Jacques Rousseau)

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’apprendimento può essere definito come l’operazione mentale che consente di raccogliere le informazioni che giungono dall’ambiente, riconoscerle, elaborarle ,memorizzarle per poi agire nel mondo attraverso il comportamento gestuale ed il linguaggio

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’apprendimento non è riservato alle generazioni giovani, ma è attuabile in modo gratificante ed efficace in tutte le età della vita; anzi, contribuisce a rallentare gli effetti dell’invecchiamento

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il buon funzionamento dell’apprendimento negli over 60 dipende dal grado di attenzione e dalla motivazione che il soggetto rivolge ad un dato evento

Dott. Giuseppe Muscianisi

FORME DI APPRENDIMENTO

Apprendimento meccanico

Apprendimento significativo

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’ apprendimento meccanico

avviene quando si memorizzano informazioni senza collegarle alle conoscenze precedenti

Dott. Giuseppe Muscianisi

Apprendimento meccanico

Appare sicuramente più facile

Richiede un minimo d'impegno

Può presentare dei vantaggi in determinati situazioni

Decade rapidamente

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le up ,i cruciverba, i giochi informatici richiedono troppo spesso questo tipo di apprendimento

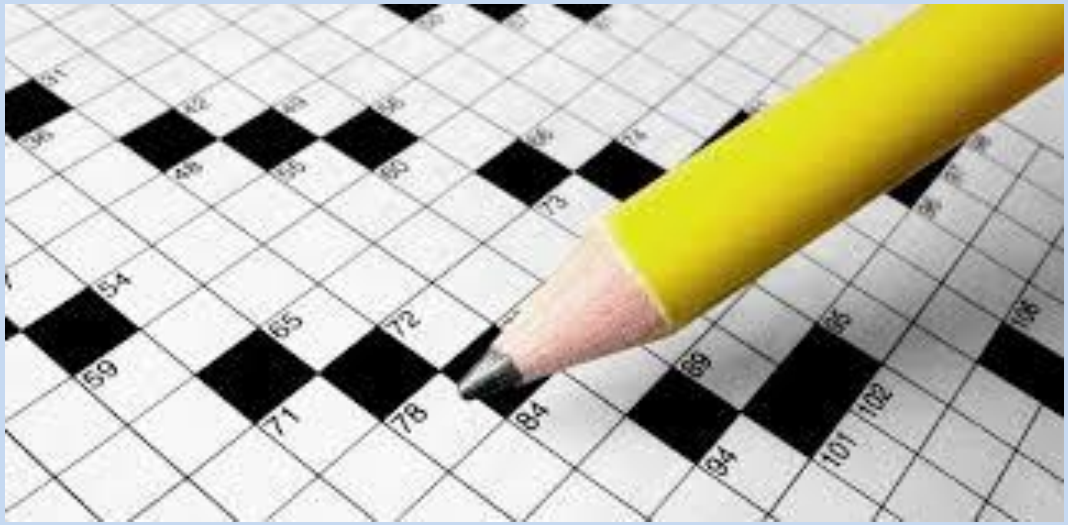
L'uso prevalente, che oggi si fa della tecnologia, consiste nella distribuzione di contenuti nel presupposto (errato) che la "semplice lettura " produca un apprendimento

Dott. Giuseppe Muscianisi

Quando si apprende senza elaborare le conoscenze acquisite si produce una "conoscenza inerte", cioè destinata a rimanere un carico cognitivo improduttivo

Dott. Giuseppe Muscianisi

I più convinti sostenitori della teoria che questi esercizi cerebrali possono effettivamente migliorare la funzione mentale e rallentare il declino cognitivo sono le società che sviluppano i programmi

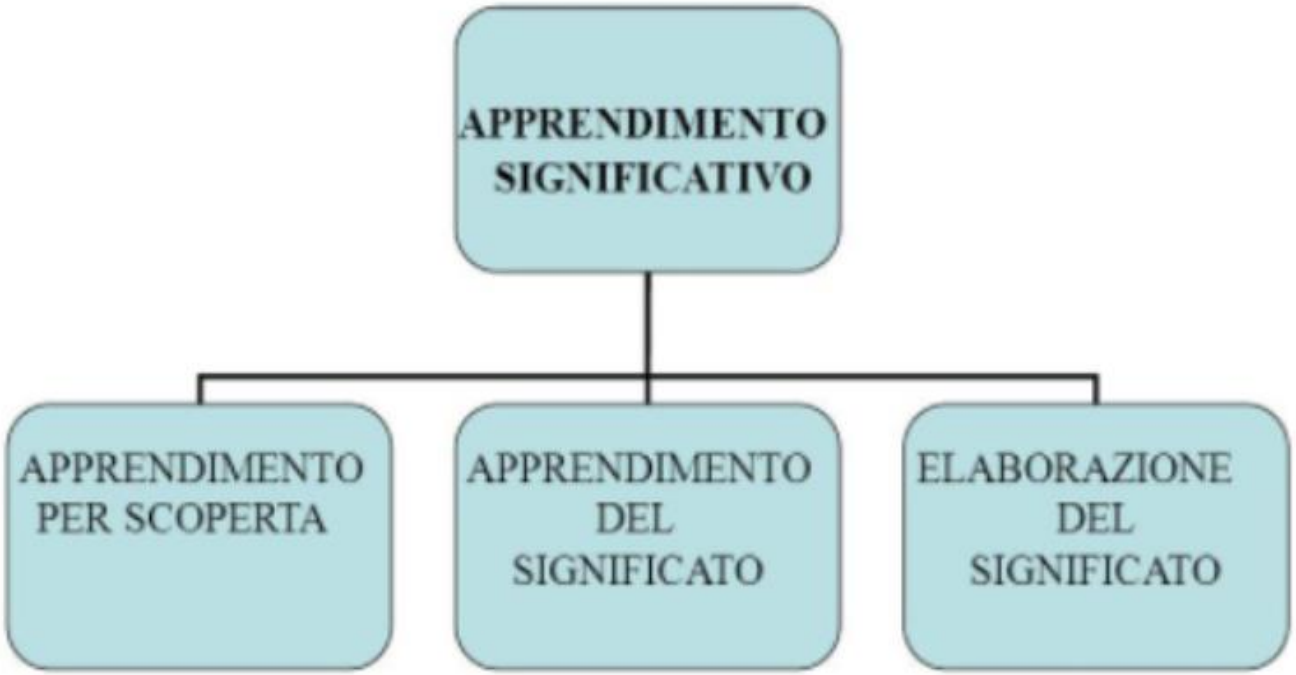


Dott. Giuseppe Muscianisi

L 'apprendimento significativo si verifica quando chi apprende decide di mettere in relazione delle nuove informazioni con le conoscenze che già possiede

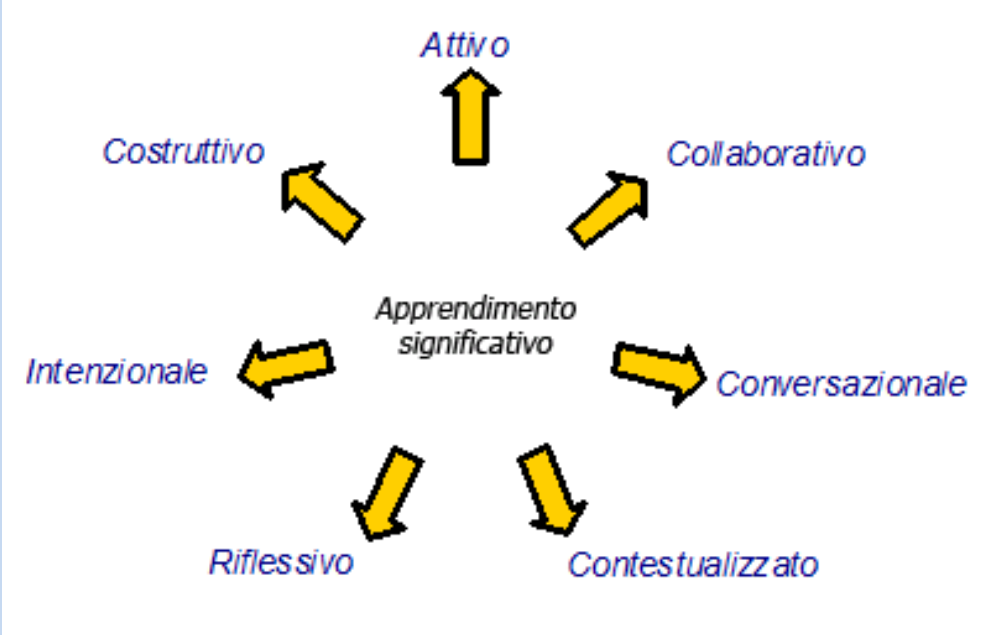
Dott. Giuseppe Muscianisi

APPRENDIMENTO SIGNIFICATIVO



Dott. Giuseppe Muscianisi

Apprendere in modo significativo significa saper risolvere problemi nella realtà quotidiana



Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’I soggetti che utilizzano strategie intellettive (tenersi allenati studiando e sperimentando nuove attività mentali), hanno da un 30 a un 50 % di rischio in meno di sviluppare forme di perdita della memoria rispetto a coloro che si allenavano con i cruciverba e giuochi elettronici’’

2016

MAYO CLINIC

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’La maggior parte dei problemi legati alla perdita della memoria durante l'invecchiamento sono, infatti, dovuti all'inattività o alla mancanza di apprendimento ’’

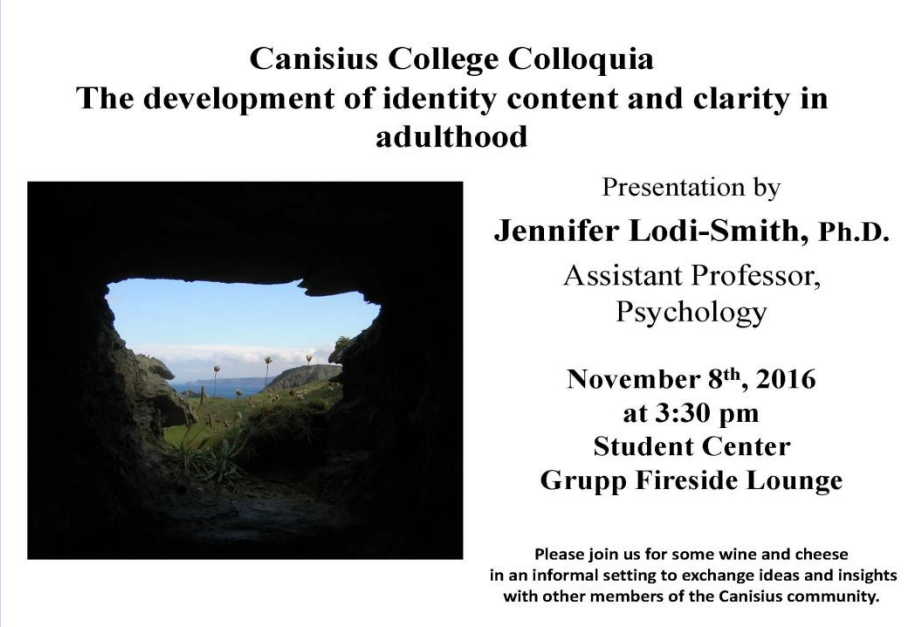
MAYO CLINIC

2016

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Gli anziani che apprendono nuove conoscenze mentali impegnative possono migliorare le loro funzioni cognitive’’

Jennifer Lodi-Smith



Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Alla fine della ricerca abbiamo scoperto che solo il gruppo che era impegnato in attività che richiedevano impegno vide migliorare le proprie abilità cognitive. I media invitano le persone anziane a dedicare tempo a cruciverba e Sudoku, ma queste attività non sono altrettanto utili quanto l’apprendere qualcosa di nuovo nel quale si pone il massimo impegno ’’

Jennifer Lodi-Smith
(Science Daily January 23, 2016)

ScienceDaily
Your source for the latest research news

Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli over 60 devono essere coinvolti in nuove forme di apprendimento per consentire loro di apprendere e di riflettere sulle nuove conoscenze emerse: il cosiddetto ‘’apprendimento trasformativo’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’apprendimento trasformativo è un procedimento attraverso il quale noi possiamo cambiare i nostri parametri di riferimento e le cose che diamo per scontate (come per es. le abitudini)

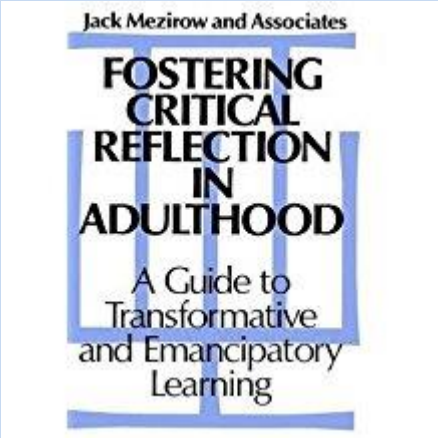
Dott. Giuseppe Muscianisi

Fattori che possono consentire un apprendimento trasformativo :

- Continuità di impegno e motivazione

- Curiosità ed apertura a scoprire qualcosa di nuovo riguardo a noi stessi e agli altri

- Riflessione e scambio di opinioni



Dott. Giuseppe Muscianisi

L’apprendimento trasformativo deve coinvolgere in un “discorso costruttivo” utile per usare anche l’esperienza di altri, per riflettere ed apprendere e quindi per intraprendere azioni o prendere decisioni basate sulle conoscenze emerse

Dott. Giuseppe Muscianisi