Memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

Negli ultimi anni l’interesse verso lo sviluppo e l'attuazione di interventi rivolti al miglioramento della memoria negli over 60 è sempre più aumentato

Dott. Giuseppe Muscianisi

L'efficienza della memoria è centrale anche in termini di qualità di vita

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’L’invecchiamento non comporta una alterazione dei processi specifici della memoria’’

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘La diminuzione delle prestazioni di memoria è il risultato di una modificazione nelle risorse mentali a disposizione per elaborare le informazioni’’

World Health Organization

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

‘’Le variazioni del rendimento sono fortemente influenzate dalla riduzione delle risorse mentali a disposizione per elaborare le informazioni e da fattori motivazionali’’

World Health Organization

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

Quante volte nell’arco della giornata diciamo la frase: non ricordo

Ce l’ho sulla punta della lingua !

Dott. Giuseppe Muscianisi

Tutto ciò, oltre che imbarazzarci, ci complica la vita

Dott. Giuseppe Muscianisi

…e ‘’noi dobbiamo imparare a convivere con la sua fallibilità’’

Baddeley (2004)

Dott. Giuseppe Muscianisi

In genere si hanno errate convinzioni sul funzionamento della memoria e non si ha una consapevolezza adeguata delle proprie prestazioni, se non in presenza di prestazioni inadeguate

Dott. Giuseppe Muscianisi

La memoria umana ha delle grandi potenzialità, ma nessuno ci ha fornito il libretto di istruzioni

Dott. Giuseppe Muscianisi

La nostra memoria è come una cantina dove buttiamo tutto alla rinfusa

Dott. Giuseppe Muscianisi

La memoria
è
un gran ‘’ pentolone’’

Dott. Giuseppe Muscianisi

La memoria umana è paragonabile ad una immane biblioteca

"La Biblioteca di Babele’’, Borges

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il vero problema di una siffatta biblioteca sta nell'organizzazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

La memoria è un dizionario compilato in ordine sparso

Dott. Giuseppe Muscianisi

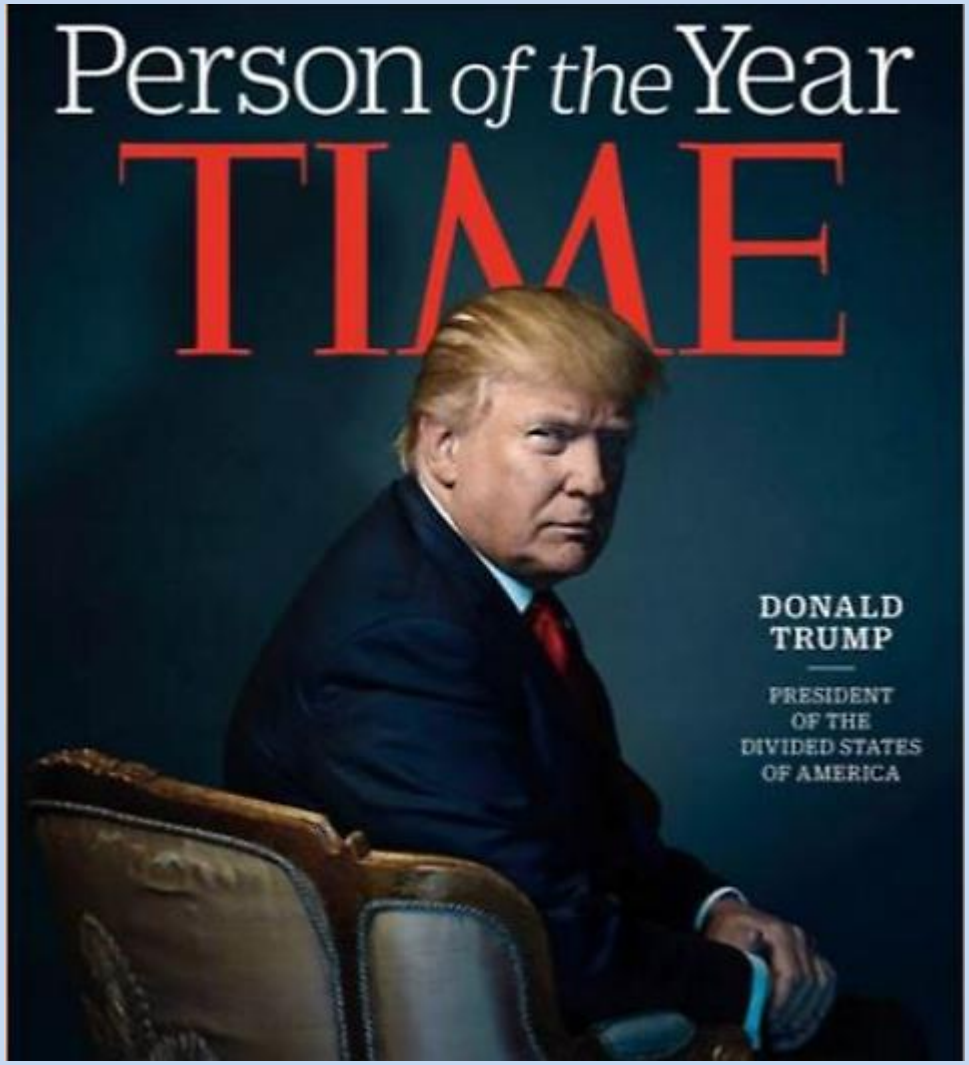
La memoria è perfetta in ingresso, cioè quando si immettono le informazioni

Dott. Giuseppe Muscianisi

Si fa più fatica a recuperarle in quanto le informazioni vengono immesse in ordine sparso

Dott. Giuseppe Muscianisi

Quante informazioni riceviamo ogni giorno?



Dott. Giuseppe Muscianisi

Eppure…….

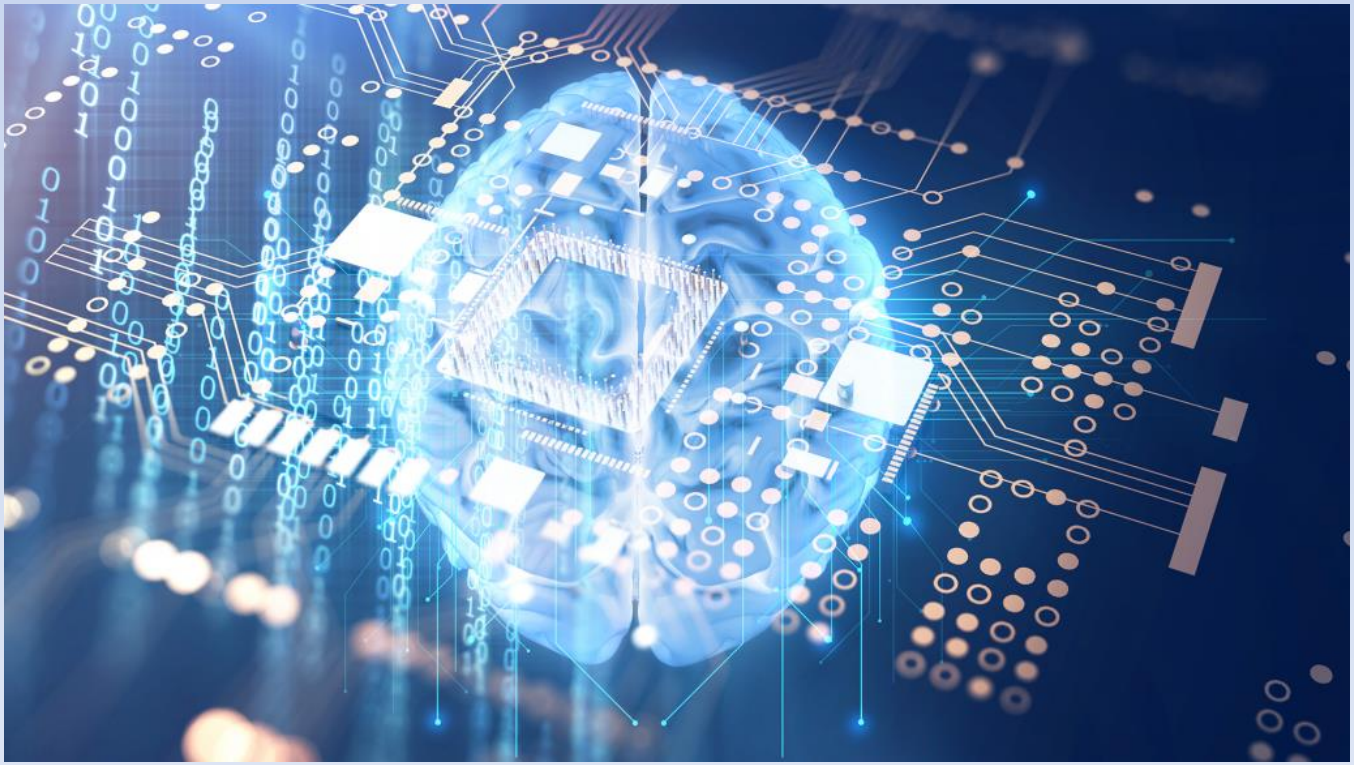
nonostante l’incremento delle informazioni che riceviamo utilizziamo le stesse strategie dei nostri nonni

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il problema non è inserire i dati quanto il modo con cui recuperare i dati introdotti

Dott. Giuseppe Muscianisi

Non conosciamo come funziona la memoria umana



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

‘’Quanto più una persona è cosciente di ciò che fa e di come la propria mente lavora, tanto più ottiene risultati positivi nelle attività che esegue’’

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

La memoria non è un processo automatico

Dott. Giuseppe Muscianisi

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

2014

Dott. Giuseppe Muscianisi

La memoria non è un meccanismo semplice, ma un sistema composto da diverse capacità mentali:

Percezione
Codifica
Conservazione
Rievocazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Percezione

Le informazioni raccolte dagli organi di senso e elaborate dal cervello vengono elaborate in percezioni

Dott. Giuseppe Muscianisi

Codifica

Analisi e elaborazione dell’informazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Nella fase di codifica, l’informazione è sottoposta ad un processo di analisi ed è trasformata in una rappresentazione che ne consente una stabile memorizzazione

L’attenzione influenza questa fase

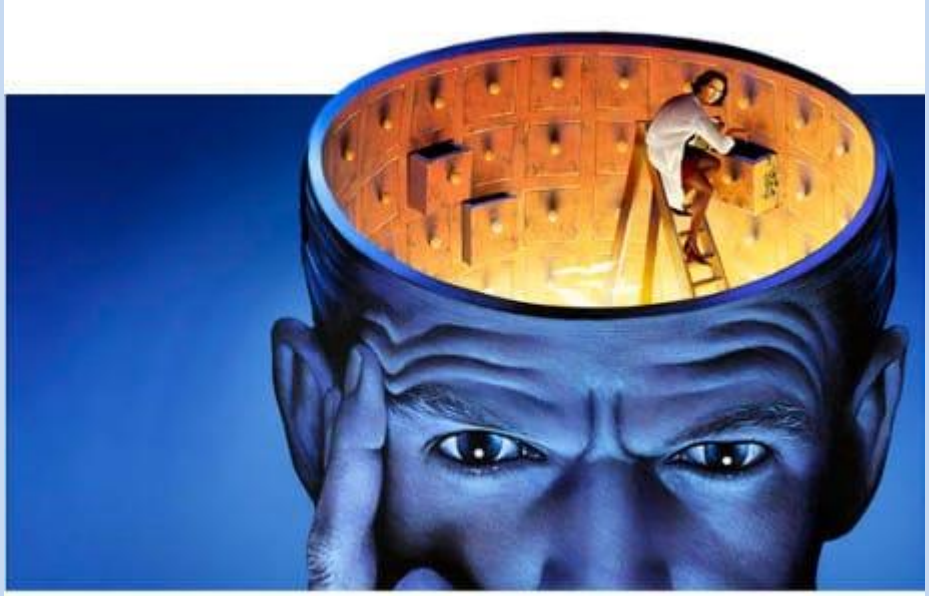
Dott. Giuseppe Muscianisi

La forza della traccia di memoria dipende dalla profondità della codifica

Dott. Giuseppe Muscianisi

Conservazione

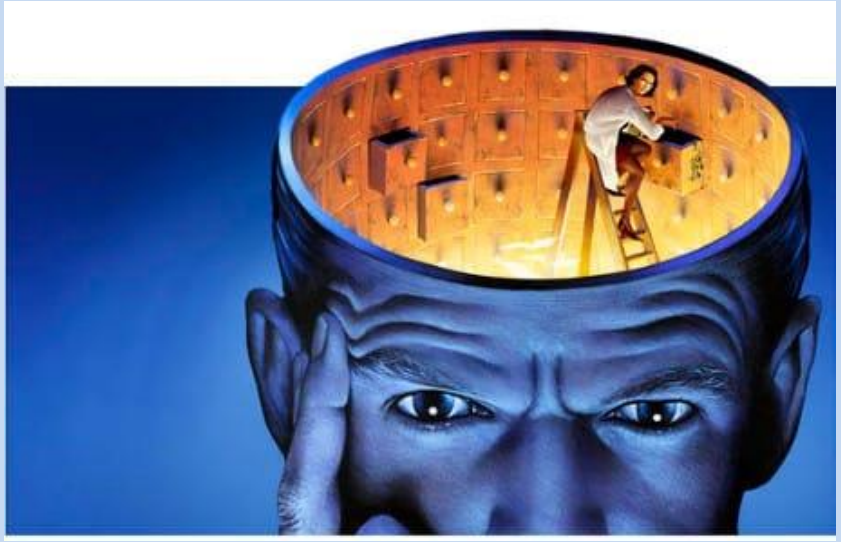
Mantenimento nel tempo delle informazioni immagazzinate



Dott. Giuseppe Muscianisi

Conservazione

Le informazioni elaborate e classificate vengono memorizzate in diverse aree del cervello. La qualità della elaborazione determina il passaggio da una memoria di breve durata o memoria a breve termine a una memoria più duratura e stabile, la memoria a lungo termine



Dott. Giuseppe Muscianisi

Recupero

Ripescaggio dalla memoria di informazioni precedentemente codificate e immagazzinate

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le informazioni opportunamente elaborate possono essere facilmente richiamate

Il recupero è mediato da uno stimolo associativo

Dott. Giuseppe Muscianisi

La pubblicità ha sempre utilizzato le strategie di memoria per raggiungere il fruitore finale

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il linguaggio della pubblicità è immediato, immaginifico ed al contempo semplice, strutturato per rimanere in memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

A livello retorico l’attenzione è costruita tramite associazioni con figura paradossali

Dott. Giuseppe Muscianisi

Il piacere di mangiar sano

Dott. Giuseppe Muscianisi

Dott. Giuseppe Muscianisi