Le strategie di memoria per gli over 60

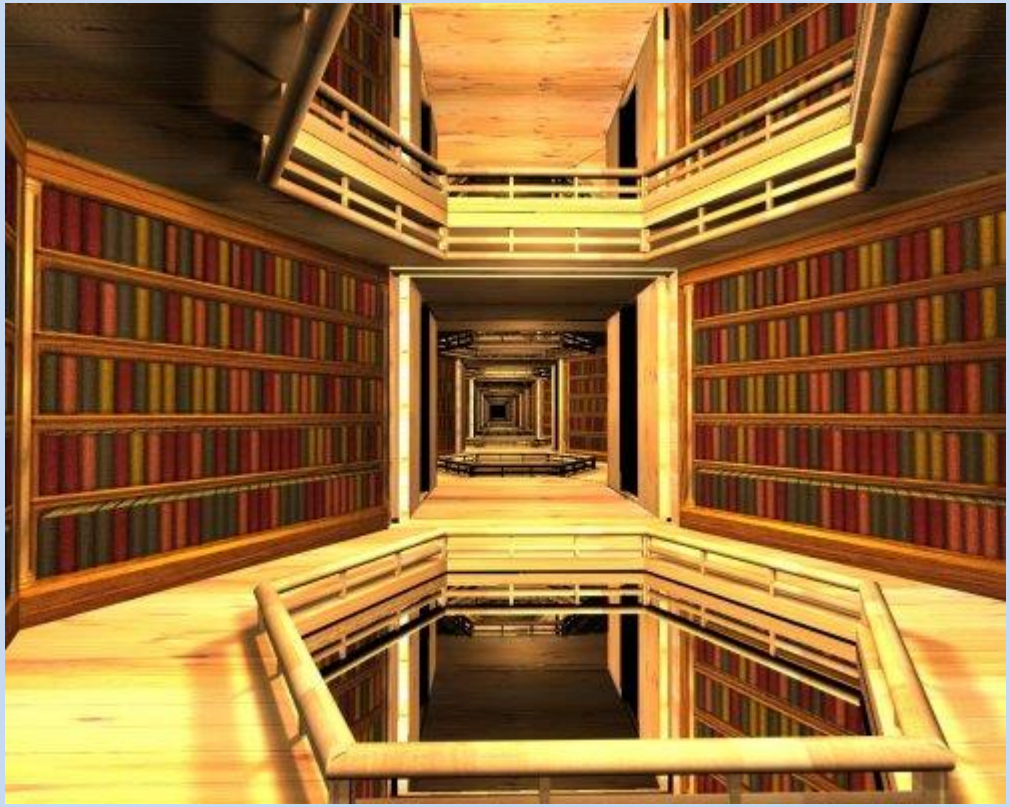
Alleniamo la memoria

Dott. Giuseppe Muscianisi

La conoscenza ed il controllo dei processi di memoria permette di dare vita ad un’organizzazione efficace che significa analizzare, elaborare in chiave ‘’nuova ’’ le informazioni

Dott. Giuseppe Muscianisi

L’organizzazione del “materiale cognitivo in entrata ” è alla base di un buon funzionamento della memoria



Dott. Giuseppe Muscianisi

L’organizzazione del materiale archiviato influenza il processo di recupero dell’informazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Come funziona il recupero del ricordo?

Dott. Giuseppe Muscianisi

Perché il recupero avvenga è necessario che sia presente un appropriato suggerimento che in qualche modo «riattivi» gli elementi focali dell’evento da ricordare

Dott. Giuseppe Muscianisi

Una buona organizzazione permette l'interazione tra informazione immagazzinata e suggerimento presente al recupero

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le strategie di memoria comprendono tutte quelle attività che “aiutano la memoria” attraverso l’applicazione sistematica di un piano d’azione, formato di una sequenza ordinata per immagazzinare materiale da ricordare e poi recuperarlo

Dott. Giuseppe Muscianisi

Principali strategie di memoria:

Dott. Giuseppe Muscianisi

Principali strategie di memoria:

strategie di elaborazione (attuate in fase di elaborazione dell’informazione)

Dott. Giuseppe Muscianisi

Principali strategie di memoria:

strategie di elaborazione (attuate in fase di elaborazione dell'informazione)

strategie di recupero (riportare dati di informazione già in nostro possesso)

Dott. Giuseppe Muscianisi

All’interno di queste due macro aree sono incluse diverse sotto-strategie:

Dott. Giuseppe Muscianisi

All’interno di queste due macro aree sono incluse diverse sotto-strategie:

associazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

All’interno di queste due macro aree sono incluse diverse sotto-strategie:

associazione

mediazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

All’interno di queste due macro aree sono incluse diverse sotto-strategie:

associazione

mediazione

organizzazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

All’interno di queste due macro aree sono incluse diverse sotto-strategie:

associazione

mediazione

organizzazione

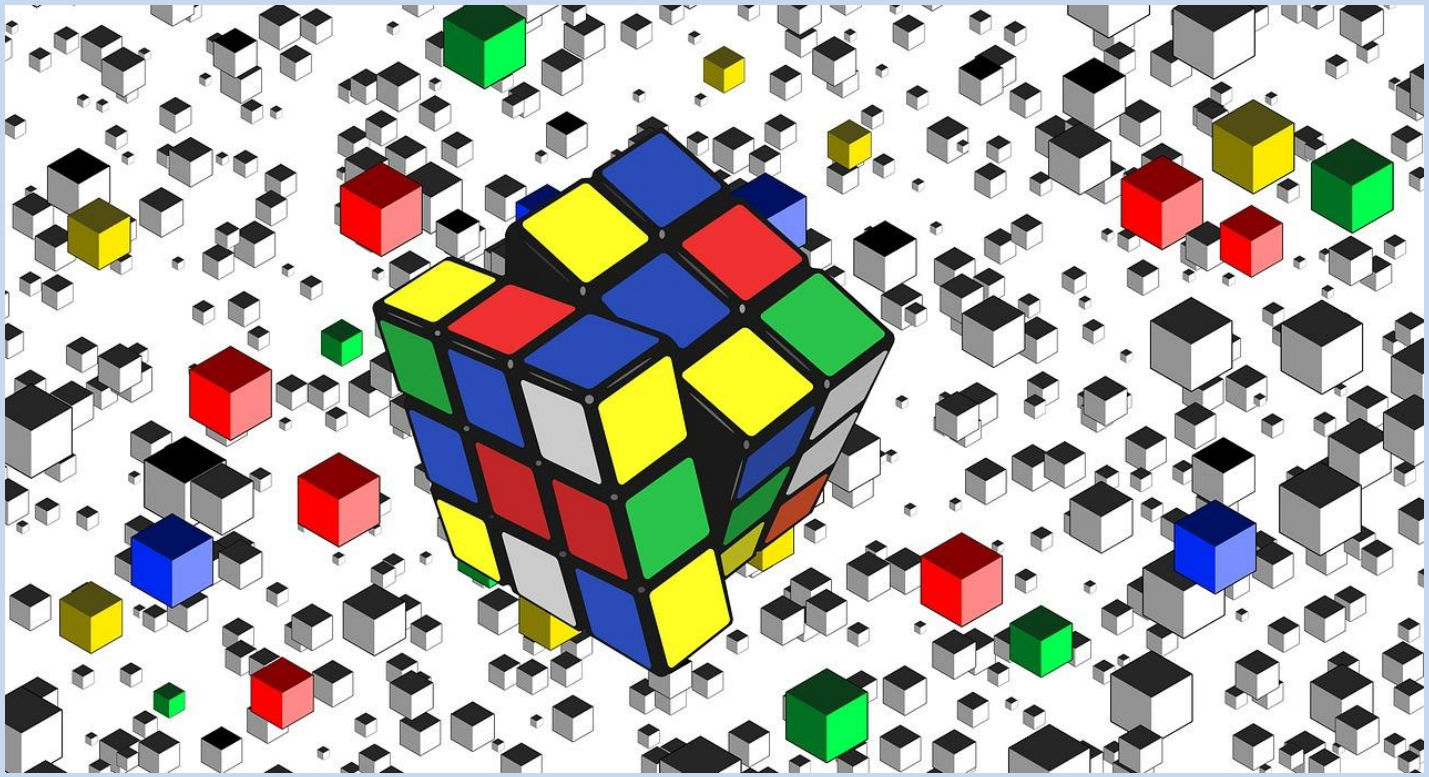
immaginazione

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le **strategie di memoria** sono dei metodi scientifici studiati per immagazzinare qualsiasi tipo di informazione e di fissarle nella nostra memoria a lungo termine

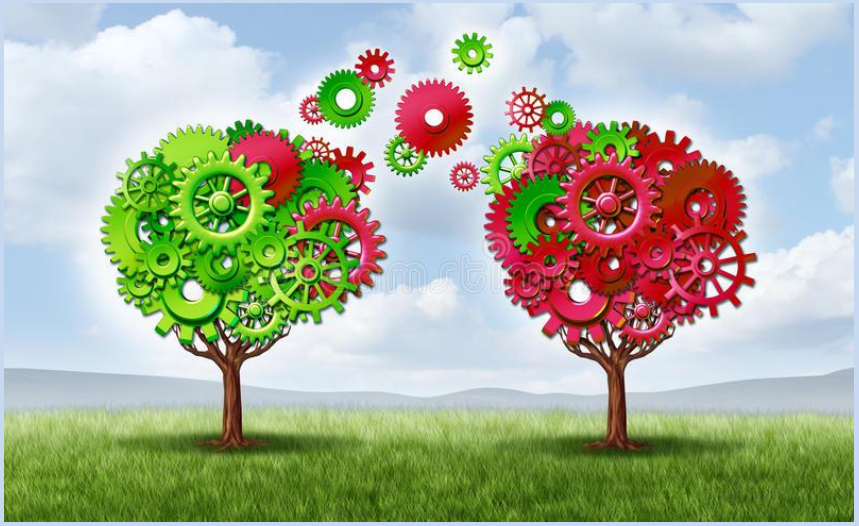
Dott. Giuseppe Muscianisi

Obiettivo delle strategie è creare un certo ordine , un archivio mentale



Dott. Giuseppe Muscianisi

Gli studi più recenti sulle strategie di memoria prevedono l'integrazione sull'integrazione del meccanismo associativo con le precedenti esperienze impiegate nell'attività di elaborazione e conservazione



Dott. Giuseppe Muscianisi

Ogni individuo, in base alla propria esperienza e alla conoscenza della propria capacità di apprendimento, elabora il suo ‘’piano strategico”

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le strategie di memoria devono permettere di compensare le perdite legate all'età sfruttando quelle abilità che non diminuiscono con l'età, poiché spostano le performance cognitive lontano da quei meccanismi cognitivi che declinano con l'età

Dott. Giuseppe Muscianisi

Alcuni training di memoria presentano dei limiti:

Dott. Giuseppe Muscianisi

Alcuni training di memoria presentano dei limiti:

le strategie apprese hanno spesso una scarsa valenza pratica

Dott. Giuseppe Muscianisi

Alcuni training di memoria presentano dei limiti:

le strategie apprese hanno spesso una scarsa valenza pratica

sono difficili da utilizzare nella quotidianità

Dott. Giuseppe Muscianisi

Conseguenza:

Dott. Giuseppe Muscianisi

Conseguenza:

abbandono della strategia dopo la fine del training

Conseguenza:

abbandono della strategia dopo la fine del training

calo dell’autostima

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

Gli ausili esterni attivi sono chiamati esterni in quanto sono costituiti da segnali forniti dall’esterno e sono attivi in quanto gestiti attivamente dal soggetto

Dott. Giuseppe Muscianisi

Vengono definiti “supporti” alla mente
Possiamo distinguere:

Dott. Giuseppe Muscianisi

Vengono definiti “supporti” alla mente

Possiamo distinguere:

ausili che sollecitano a ricordare informazioni (sveglie, timer, up, informatica)

Dott. Giuseppe Muscianisi

Vengono definiti “supporti” alla mente

Possiamo distinguere:

ausili che sollecitano a ricordare informazioni (sveglie, timer, up, informatica)

metodi di annotazione esterna delle informazioni (liste, blocchi, appunti)

Dott. Giuseppe Muscianisi

Sostengono la memoria in quanto rappresentano indizi per ricordare un’azione o un’attività

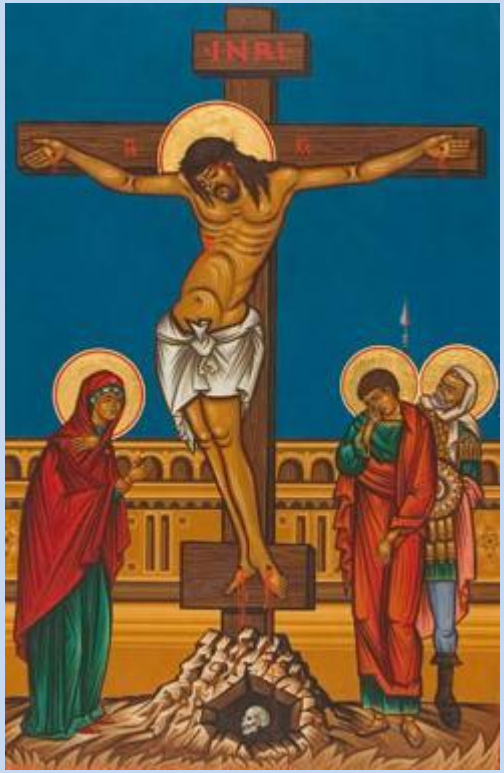
Possiamo definirli “PROTESI COGNITIVE”

Dott. Giuseppe Muscianisi

Le mnemotecniche, definite anche strategie complesse, sono distinte in metodi verbali e metodi visivi

Dott. Giuseppe Muscianisi

Dei metodi verbali fanno parte le rime, gli acronimi e gli acrostici



Dott. Giuseppe Muscianisi

Le tecniche legate alle immagini sono, ad esempio, il metodo dei loci , la tecnica delle associazioni e la formazione di una storia

Dott. Giuseppe Muscianisi

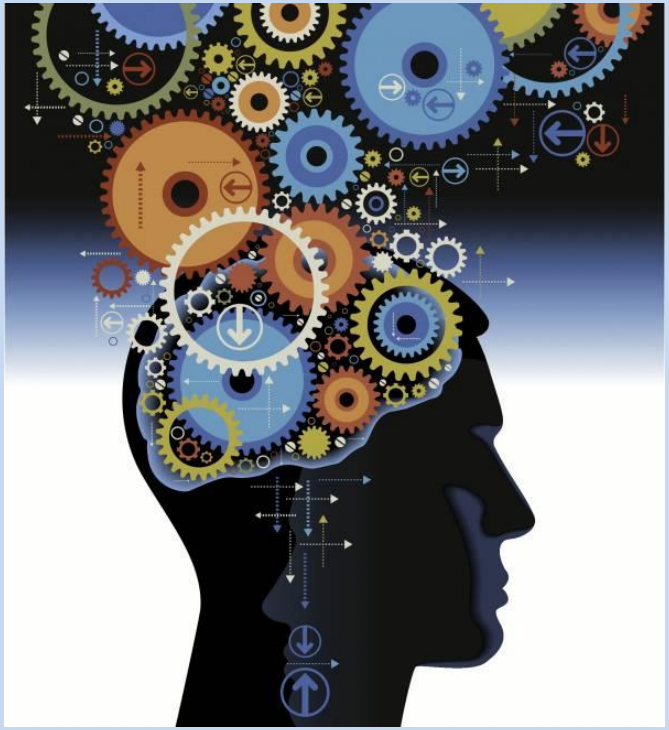
Metodi cognitivi

Sistemi di organizzazione personale dell'informazione in entrata riallacciandosi alla rete di conoscenze e alle elaborazioni che favoriscono il riconoscimento del materiale immagazzinato e il suo recupero

Dott. Giuseppe Muscianisi

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 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