



POTENZIARE LA MEMORIA E GESTIRE LO STRESS

a cura di

MAURIZIO ARENA

Catania, 14 Febbraio 2022

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





GESTIRE LO STRESS
E
POTENZIARE LA
MEMORIA



CORRELAZIONE

STRESS

TEMPO

APPRENDIMENTO

APPRENDIMENTO

E' l'insieme di strategie cognitive e di sequenze di processi conoscitivi memorizzati, che permettono di realizzare al meglio un determinato compito e che scegliamo a seconda del compito da affrontare o realizzare.

TEMPO

E' un processo di pianificazione
utilizzato per apprendere
specifiche attività, con le quali
aumentare l'efficacia,
l'efficienza e la produttività

STRESS

La sensazione di avere troppe cose da fare, in troppo poco tempo è una fonte di stress e un importante ostacolo alla gestione dello stress della vita quotidiana



IL TEMPO E LO STRESS

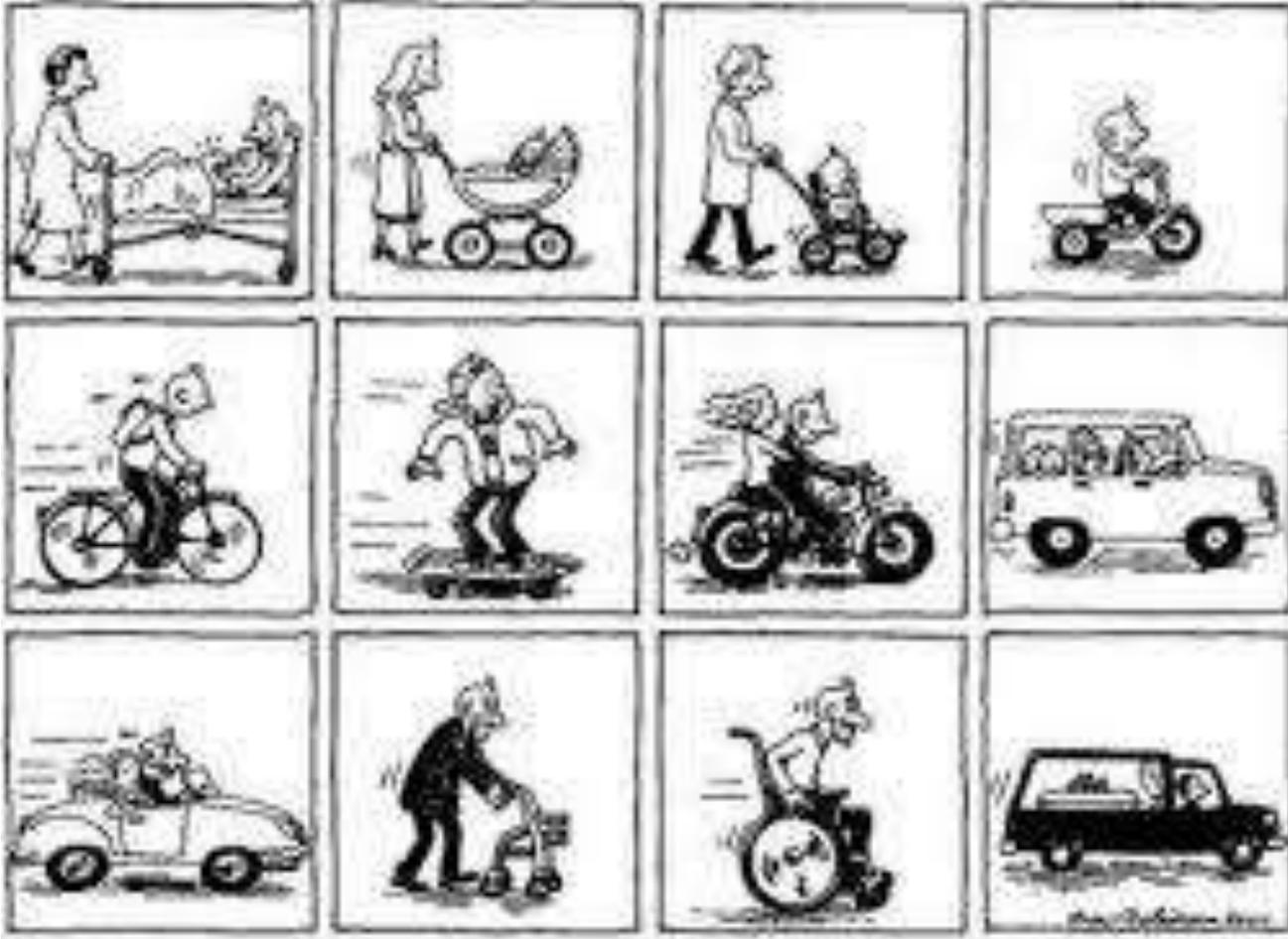
***“NON È LA DURATA DELLA VITA CHE
CONTA MA L'USO CHE SE NE FA; E COSÌ
NON IMPORTA QUANTO A LUNGO SI
VIVA MA QUANTO BENE SI VIVA: NON
SONO GLI ANNI, E NEMMENO I GIORNI,
A FARCI VIVERE A LUNGO MA L'ANIMO”
(BORGNA E, 2015).***

**Il mondo sembra essere
una giostra
manovrata dal tempo**

La vita è come una ruota
che gira ma ogni tanto
andrebbe lubrificata

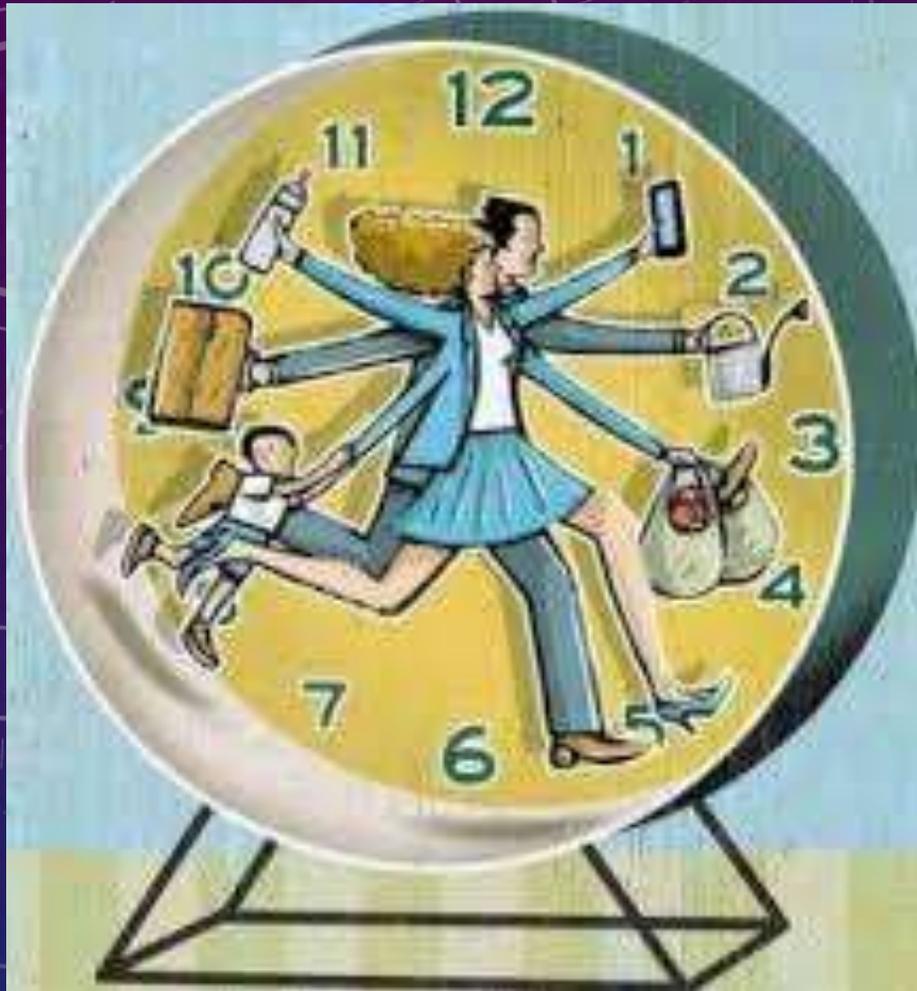


La ruota della vita



L'uomo vive in base ai tempi scanditi dall'esterno come gli orari di scuola, di lavoro, del traffico, dei mezzi di trasporto, delle scadenze imposte.

che, si impongono nella nostra quotidianità a scapito dei bisogni dell'individuo e del tempo da dedicare alle attività piacevoli.

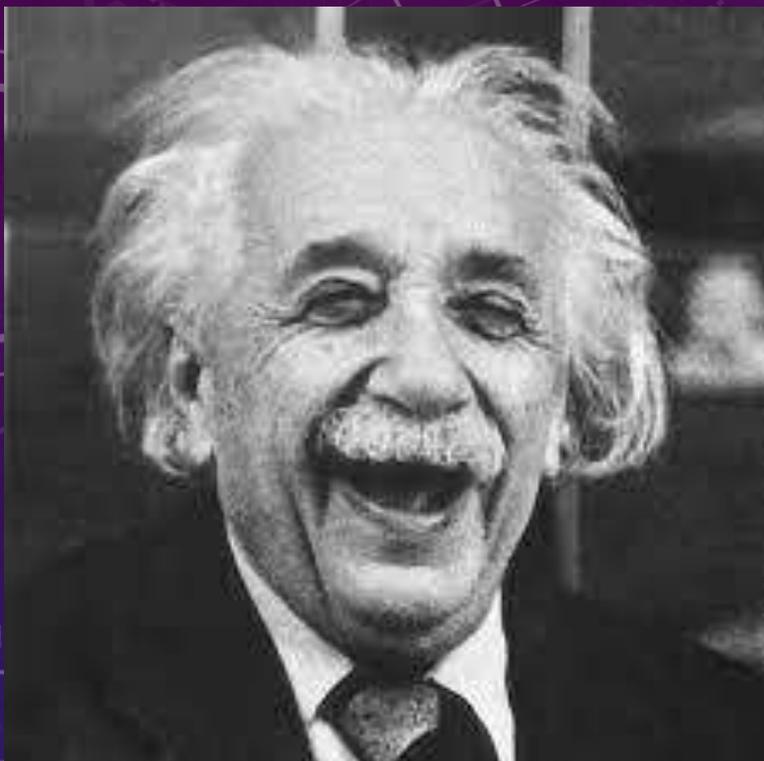


Il tempo è una dimensione con la quale noi tutti conviviamo ogni momento, in quanto tale è condizionata da:

- fattori ambientali (i cicli biologici, il succedersi del giorno e della notte, il ciclo delle stagioni, ecc.)
- fattori psicologici (i vari stati della coscienza e della percezione, la memoria)
- fattori socio culturali (essendo diversificata storicamente da cultura a cultura)

Il tempo può essere definito come la dimensione nella quale si concepisce e si misura il trascorrere degli eventi ed include la distinzione tra passato, presente e futuro

*Il passato è la tua
lezione.
Il presente è il tuo dono.
Il futuro è la tua
motivazione.*



*il tempo è relativo il suo unico valore
è dato da ciò che noi facciamo
mentre sta passando*

Albert Einstein

La percezione personale del tempo è creata dal rapporto tra il tempo dell'orologio e il tempo psicologico, dove la percezione della durata del tempo risiede nel campo dell'esperienza soggettiva, influenzata da:

- Esperienza positiva (-) o negativa (+)
- Cultura di appartenenza
- Dominanza emisferica destra (pensatori divergenti capaci di fare più cose contemporaneamente)
- Dominanza emisferica sinistra (pensatori convergenti schiavi

Nella società di oggi, abbiamo cambiato il nostro modo di vivere e viviamo nuovi ritmi di vita.

Sembra esserci una netta tendenza a mangiare più in fretta, dormire meno, parlare meno con i familiari e con gli amici, rispetto a quanto facevano i nostri antenati.

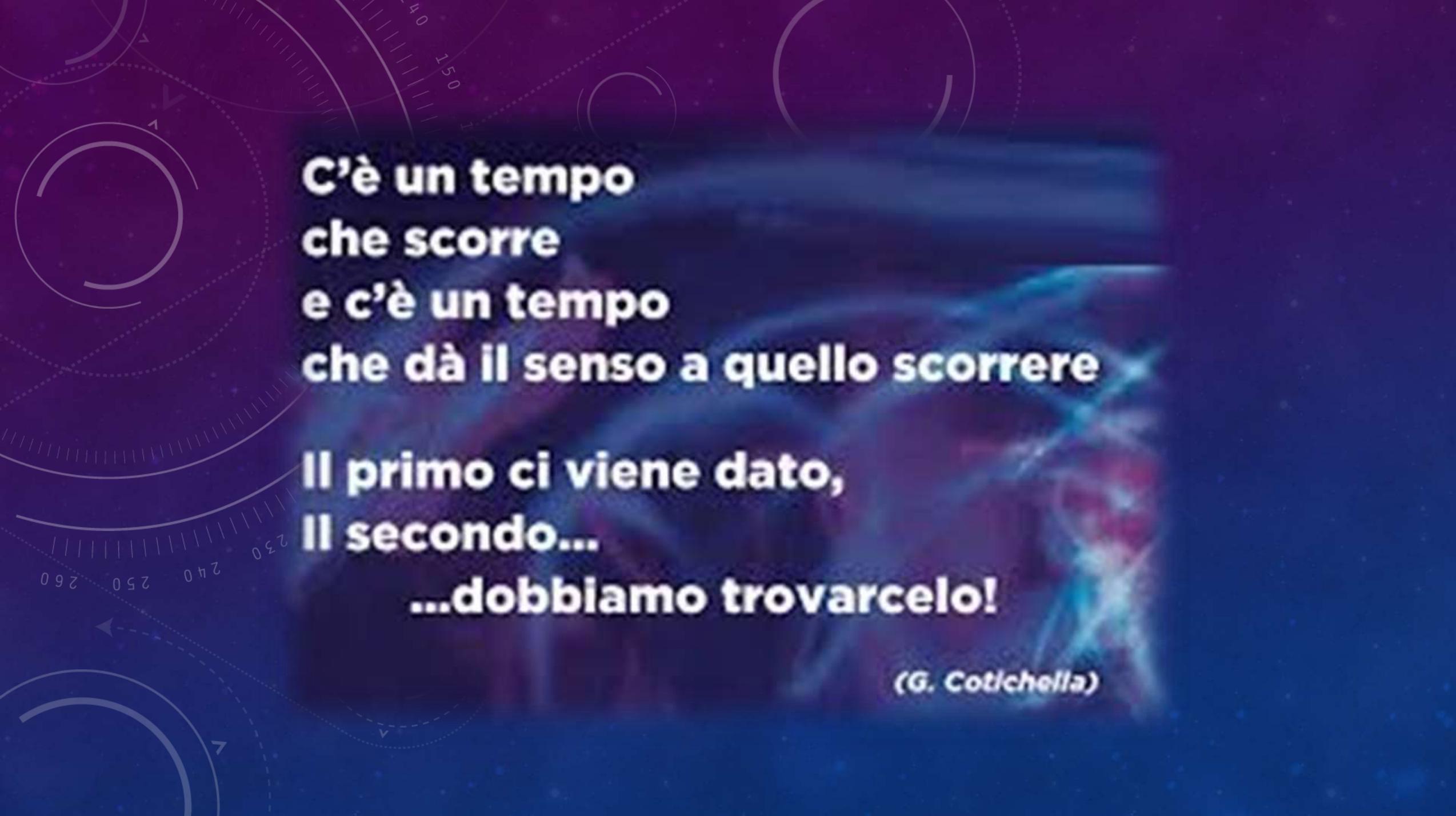
L'uomo nella società contemporanea si sente pesantemente sotto pressione e si lamenta della scarsità del tempo.



**La pressione derivante dal
mondo esterno si manifesta
con**

***la sensazione di avere
troppe cose da fare,
in troppo poco tempo,***

**Ciò è una fonte di stress e
un importante ostacolo alla
gestione dello stress della
vita quotidiana**



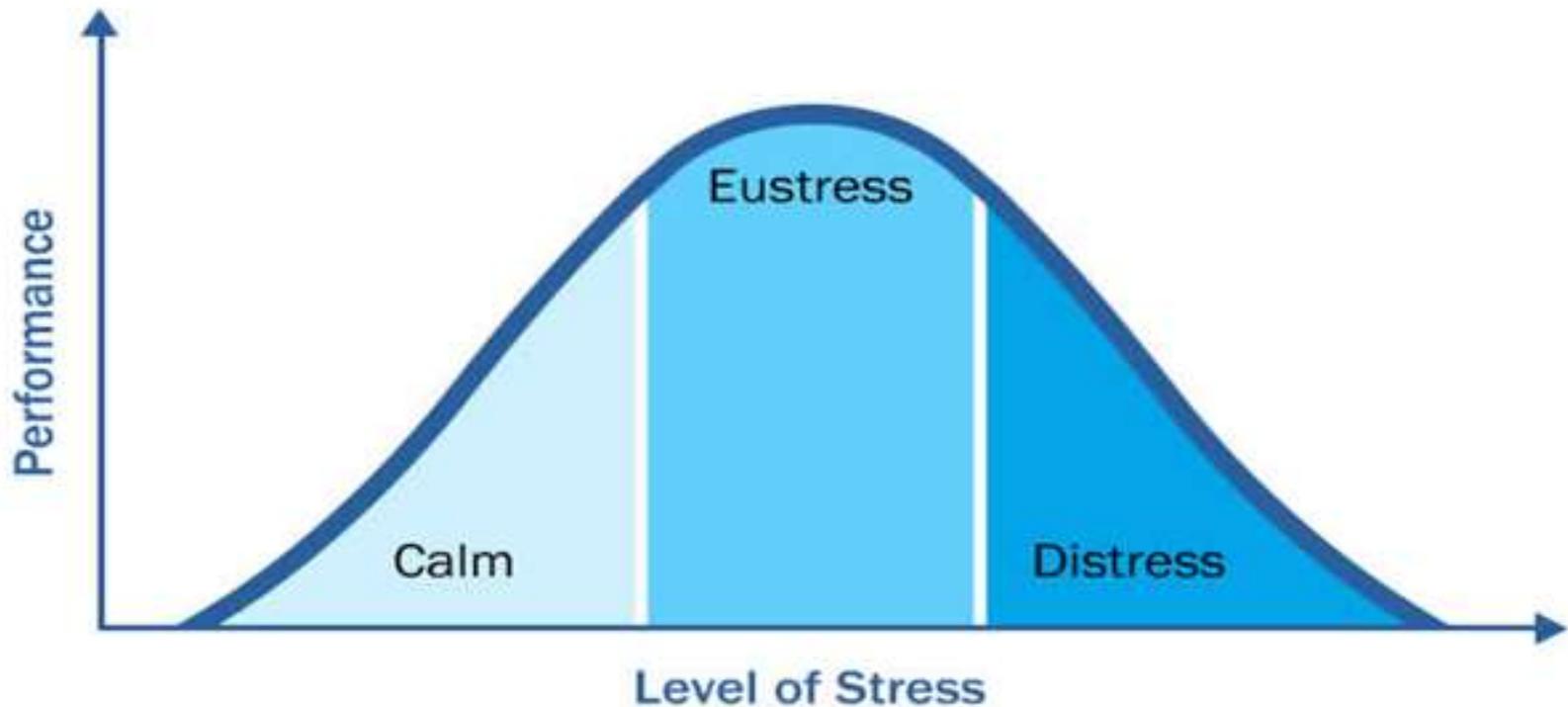
**C'è un tempo
che scorre
e c'è un tempo
che dà il senso a quello scorrere**

**Il primo ci viene dato,
Il secondo...**

...dobbiamo trovarcelo!

(G. Cotichella)

Lo stress è una reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva



Stress

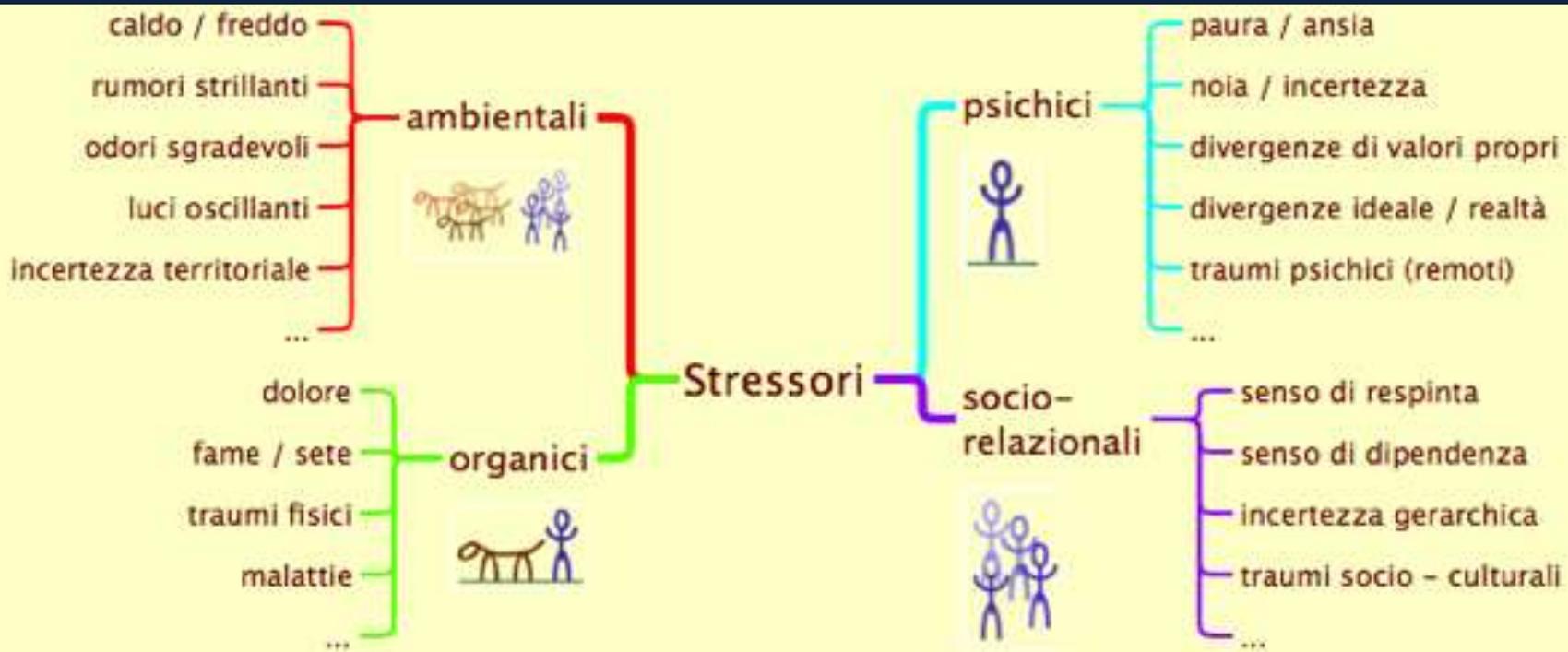
```
graph TD; Stress[Stress] --> Eustress[Eustress]; Stress --> Distress[Distress]; Eustress --> EustressBox[Performance<br/>Crescita<br/>Rigenerazione]; Distress --> DistressBox[Decadimento<br/>Danneggiamento<br/>Malattia<br/>Morte];
```

Eustress

Distress

Performance
Crescita
Rigenerazione

Decadimento
Danneggiamento
Malattia
Morte



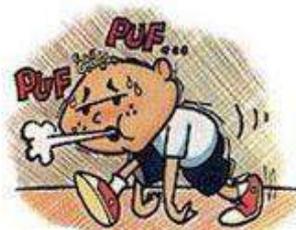
SINTOMI DELLO STRESS



DEPRESSIONE



IRRITABILITÀ



IPOGLICEMIA



**FUNZIONI MENTALI
E DI COGNIZIONE
DEBOLI**



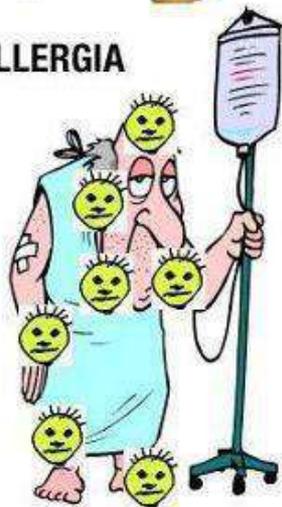
ALLERGIA



**- DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI
- DEBOLEZZA MUSCOLARE**



PROBLEMI DIGESTIVI



**DIFESE IMMUNITARIE
BASSE**



VERTIGINI



FATICA



CEFALEA



ANSIA

La gestione dello stress è l'abilità di riconoscere il proprio stato di stress e risalire alle cause che provocano le tensioni nella vita quotidiana

Gestire lo stress significa tornare ad uno stato di benessere psicofisico, trovare strategie per modificare l'ambiente oppure noi stessi, ovvero i pensieri, le emozioni, le reazioni abituali



STRESS REDUCTION METHODS



UNO PSICOLOGO INSEGNA AI SUOI STUDENTI COME GESTIRE LO STRESS... PRESE UN BICCHIERE D'ACQUA E SI AVVIÒ PER LA STANZA, IN SILENZIO... TUTTI SI ASPETTAVANO UNA DOMANDA TIPO - È MEZZO PIENO O MEZZO VUOTO? AD UN CERTO PUNTO SI FERMÒ, ALZÒ IL BICCHIERE E CHIESE AI SUOI STUDENTI: " QUANTO È PESANTE QUESTO BICCHIERE D'ACQUA?" MERAVIGLIATI, GLI STUDENTI HANNO DATO RISPOSTE TRA 250 E 500 G PSICOLOGO RISPONDE: PESO ASSOLUTO NON IMPORTA... IMPORTA QUANTO TEMPO LO TIENI ALZATO... UN MINUTO - NESSUN PROBLEMA... UN'ORA - UN BRACCIO DOLORANTE... UN GIORNO - PARALIZZA IL BRACCIO... IN OGNUNO DI QUESTI TRE CASI IL PESO DEL BICCHIERE NON CAMBIA. CAMBIA SOLO IL TEMPO ... PIÙ IL TEMPO PASSA, PIÙ DIVENTA PESANTE... LO STRESS E LE PREOCCUPAZIONI DELLA VITA SONO COME IL BICCHIERE D'ACQUA... SE SI PENSA DI MENO A LORO- NON SUCCEDA QUASI NULLA. SE SI PENSA DI PIÙ- IL CUORE INIZIA A FAR MALE... SE STAI PENSANDO A LORO PER TUTTO IL TEMPO - PARALIZZANO LA TUA MENTE ... NON PUOI FARE PIÙ NULLA. ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE ALLEVIARE LO STRESS... QUANDO ARRIVI A CASA LA SERA, LASCIA FUORI LE TUE PREOCCUPAZIONI ... NON PORTARLE CON TE DURANTE LA NOTTE... METTI GIÙ IL BICCHIERE!!!

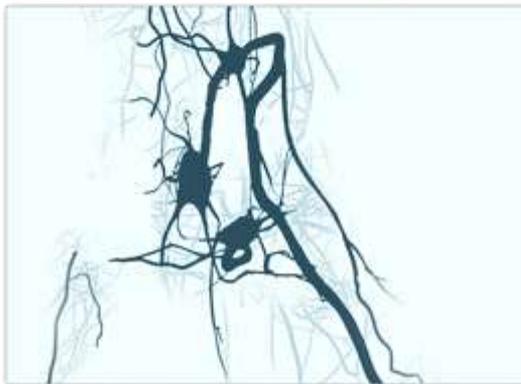
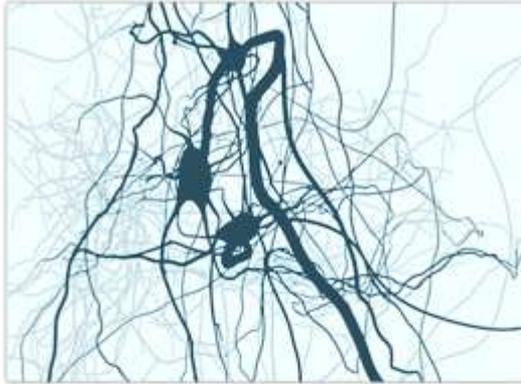
Dottor
Maurizio Arena

Neurologo
Psicoterapia sistemico relazionale

POTENZIARE
LA
MEMORIA

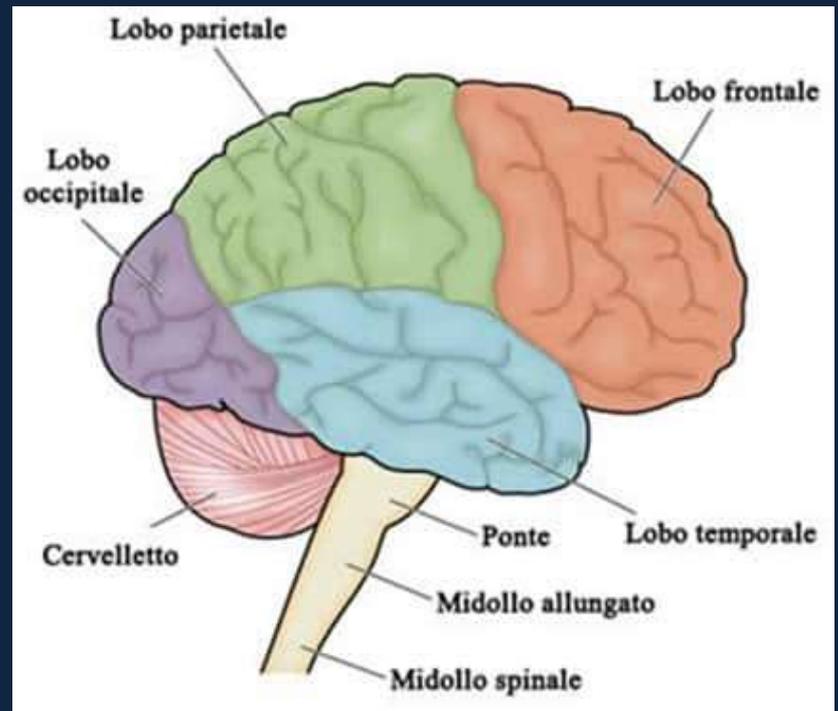
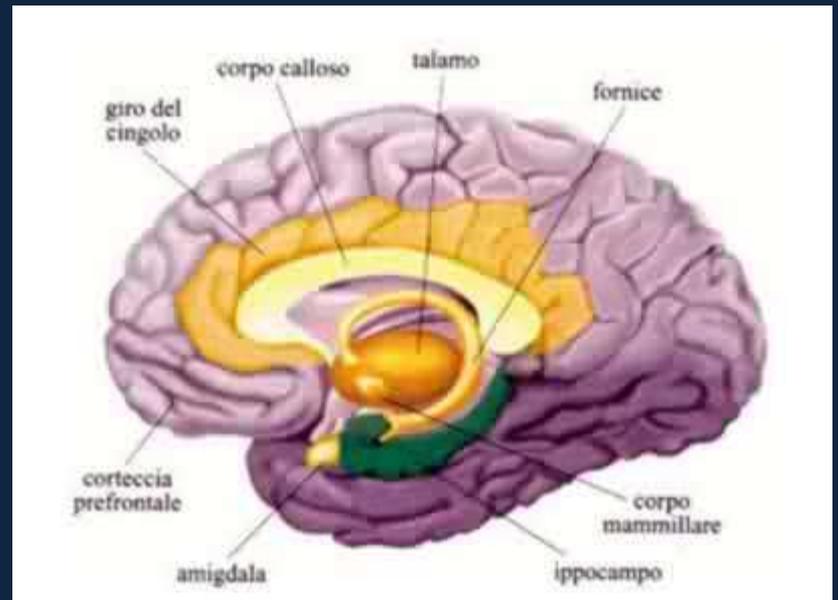
Le strategie cognitive di apprendimento sono sequenze di processi conoscitivi che permettono di realizzare al meglio un determinato compito e che scegliamo a seconda del compito da affrontare o realizzare.



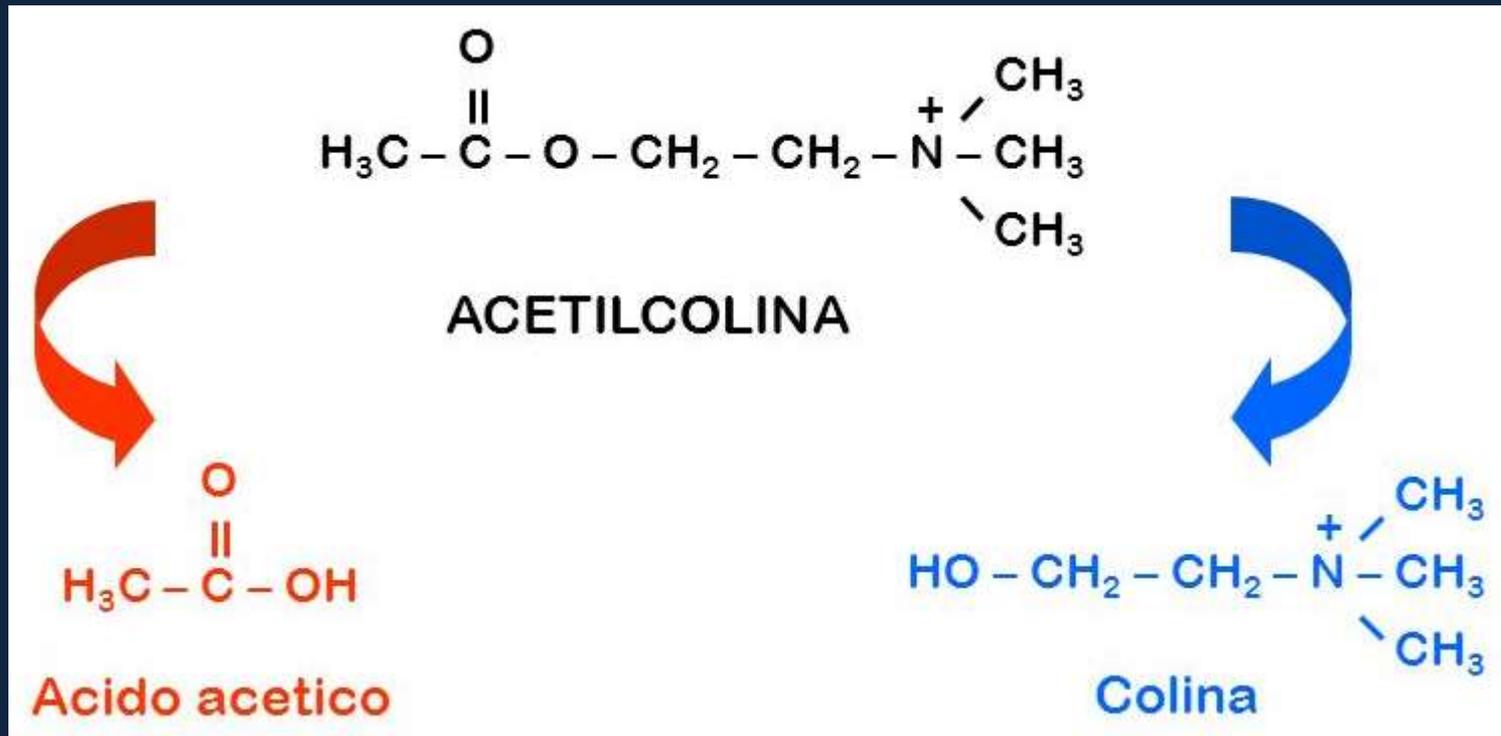


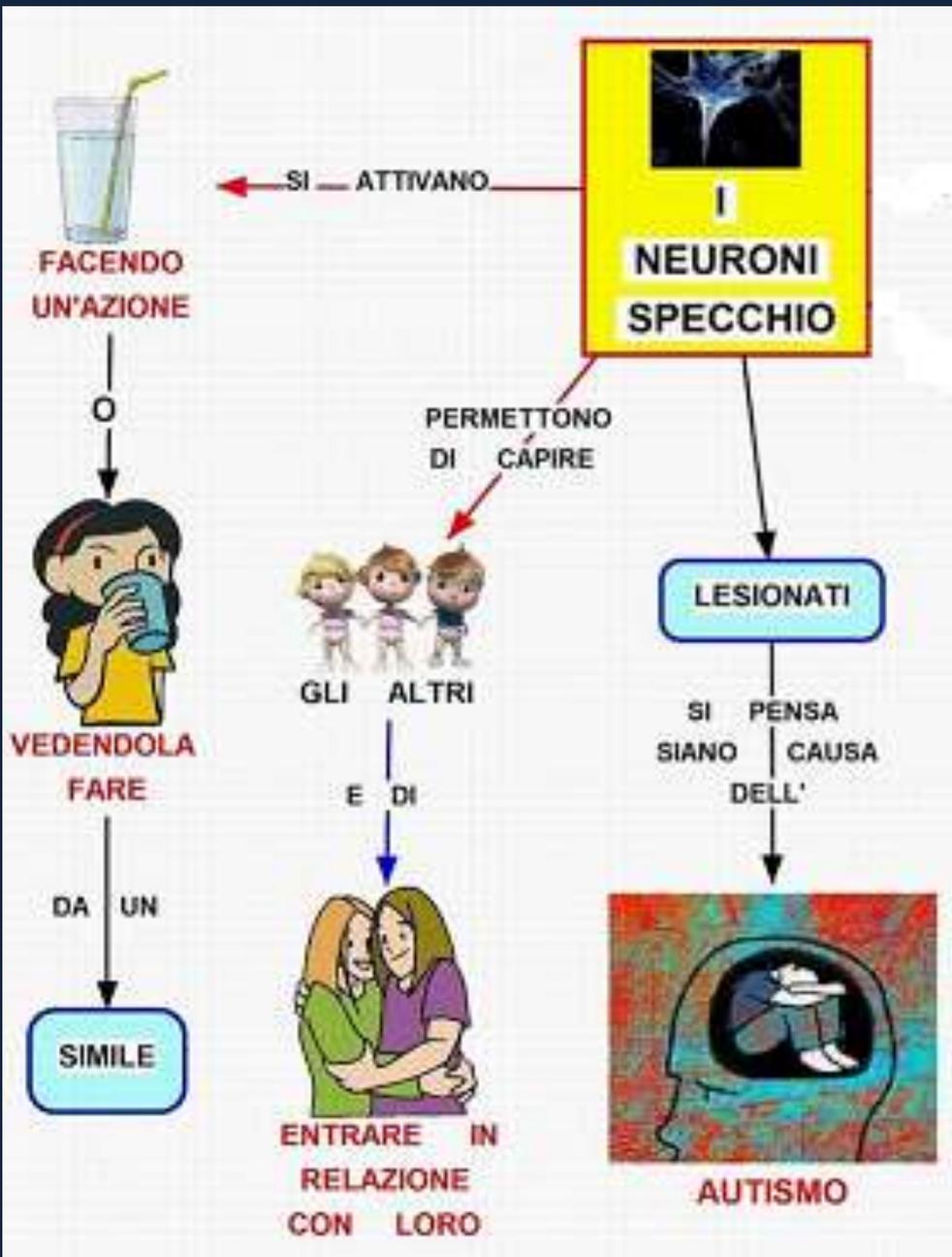
Dal punto di vista neurofisiologico, l'apprendimento è un cambiamento esperienziale, una modificazione di un comportamento, abbastanza stabile nel tempo, che implica, che le nostre esperienze di vita e i nostri comportamenti appresi, influenzano le strutture cerebrali. (85)

Si formano nuove connessioni sinaptiche, al punto che diventando esperti in un campo specifico, le aree del cervello che trattano questo tipo di abilità crescono, così ad esempio l'ippocampo e la corteccia parietale sono regioni coinvolte nell'apprendimento. (86)



Il neurotrasmettitore che ha l'effetto di aumentare l'apprendimento è l'acetilcolina, che viene rilasciata nel cervello durante l'acquisizione di nuovi ricordi.





Un ruolo importante nell'apprendimento lo svolge il sistema dei neuroni a specchio. Tale sistema si attiva vedendo, facendo o solo immaginando un'azione, ciò fornisce un meccanismo di comprensione delle azioni e dell'apprendimento, permette di capire gli altri e di entrare in relazione con loro.

Le principali teorie dell'apprendimento

COMPORAMENTISMO

L'INSEGNANTE INDICA/IMPONE CIO' CHE L'ALUNNO DEVE FARE E L'ALUNNO ESEGUE

COGNITIVISMO

L'ALUNNO, GUIDATO DAL DOCENTE, ACQUISISCE E RIELABORA CONOSCENZE IN FUNZIONE DI UNO SCOPO (INDIVIDUATO DAL DOCENTE)

COSTRUTTIVISMO

ALUNNO E DOCENTE, SULLA BASE DI UN CONTRATTO FORMATIVO, INDIVIDUANO OBIETTIVI; EFFETTUANO RICERCHE; CONDIVIDONO METODOLOGIE; VERIFICANO ESITI; ESPRIMONO PARERI; ASSEGNANO VALORE

Teoria di Mayer

Lo studioso americano definisce per Multimedia Learning:
L'apprendimento tramite i multimedia ha luogo quando le
persone costruiscono rappresentazioni mentali da parole
(linguaggio parlato o testo scritto) e immagini (illustrazioni,
foto, animazioni o video).



a) **Multimedialità:** si apprende meglio da presentazioni che associano parole a figure

b) **Vicinanza spazio temporale:** parole e figure corrispondenti, vicine sulla pagina o sullo schermo permettono un'integrazione immediata delle informazioni.

c) **Coerenza:** parole e immagini devono essere coerenti tra loro.

d) **Modalità diverse:** si apprende meglio se l'informazione è presentata in modalità diverse capaci d'investire più canali sensoriali.

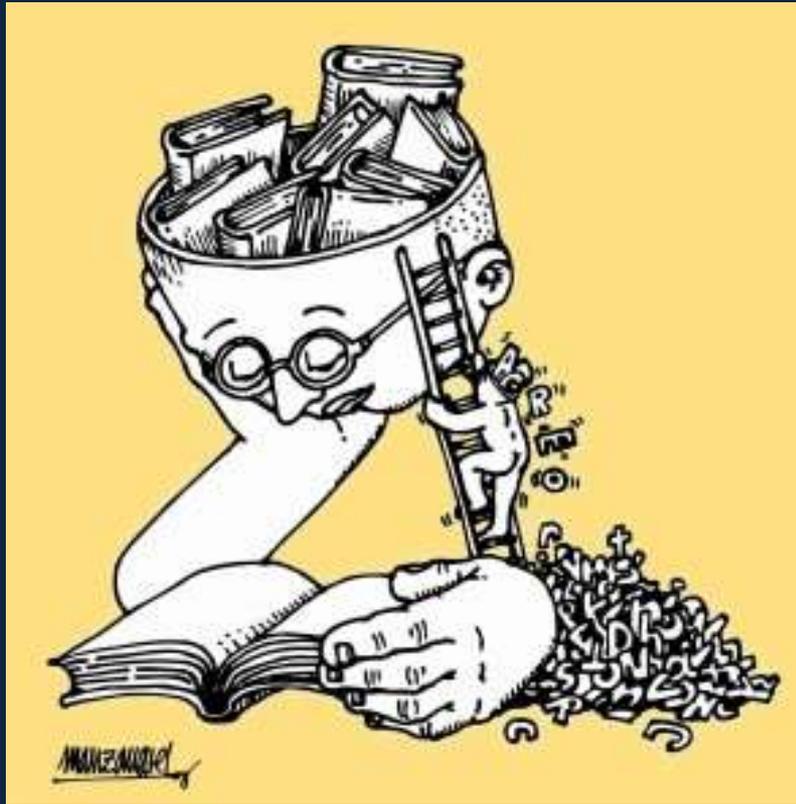
e) **Personalizzazione:** uno stile non formale permette un maggiore apprendimento.

Da questa esposizione se ne ricava che il modello più completo d'apprendimento è prevalentemente costruttivo, significativo, metacognitivo e multimediale.

Per realizzarlo è necessario inserire le nuove conoscenze in una rete di altre conoscenze dotate di significati e di legami; si devono cioè rielaborare e riorganizzare informazioni, dati, concetti, nella maniera più funzionale.

Il modello di apprendimento multisensoriale, costituisce il processo di memorizzazione, che significa agganciare i nostri ricordi a specifici contesti e rielaborarli in categorie.

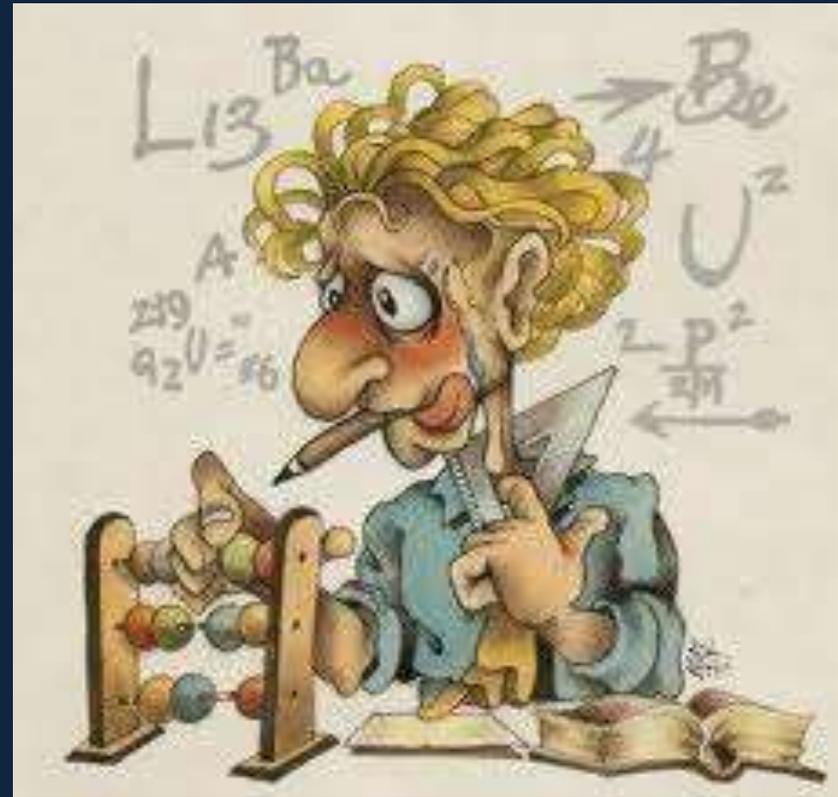




La memoria è la capacità di conservare (ricordare) le precedenti esperienze.

Il processo di memorizzazione risente della motivazione, del coinvolgimento emotivo e dell'interesse della singola persona a acquisire quella determinata informazione. (91)

Per favorire tale processo occorre agire sulla motivazione e l'interesse. Memorizzare non vuol dire imparare a memoria, ma rielaborare i dati e saperli esprimere personalmente.



La memoria si distingue in tre grandi categorie:

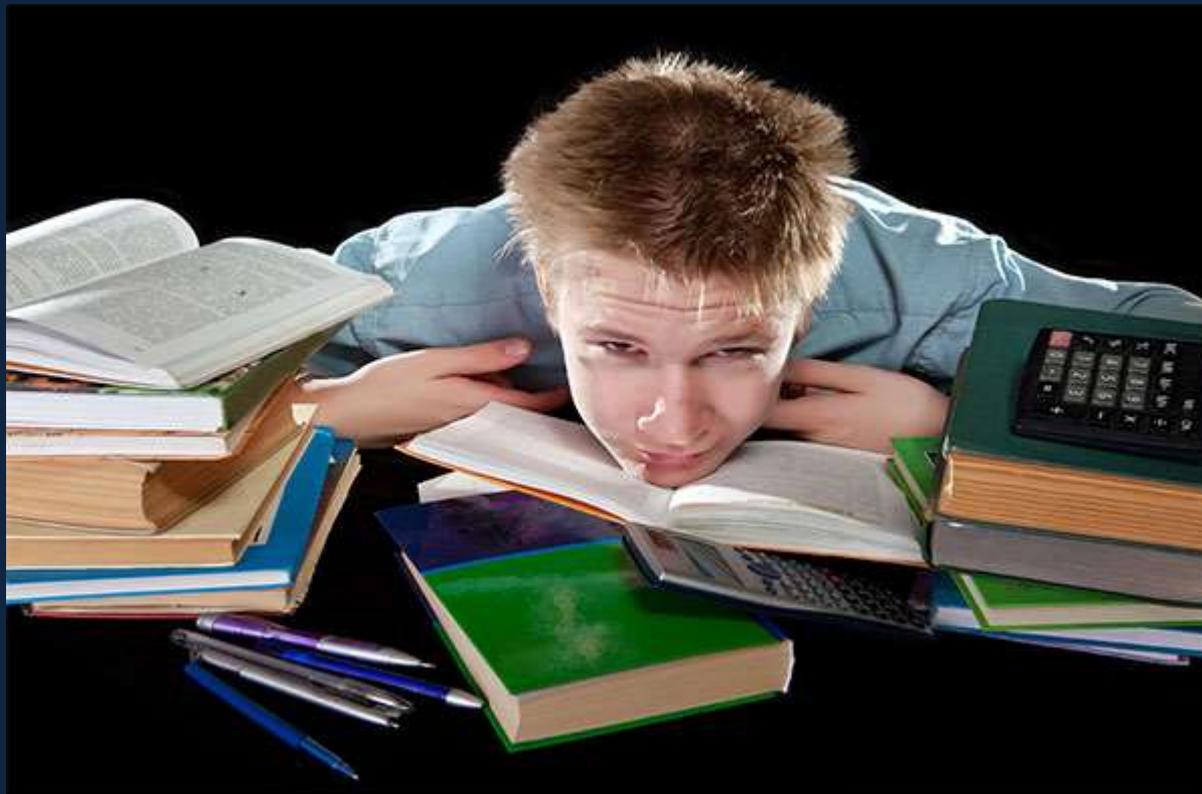


Fattori che contribuiscono o influenzano un'efficace memorizzazione

Dipendenti dalla persona

Dipendenti dall'ambiente

Dipendenti dal materiale da apprendere



Dipendenti dalla persona

L'inattività, una alimentazione sbagliata, la stanchezza, malesseri fisici o psicologici e la noia la ostacolano; una forte motivazione, così come la fiducia nelle proprie capacità di superare il compito proposto e di apprenderlo, la favoriscono.



Strategie di apprendimento Mnemonotecniche

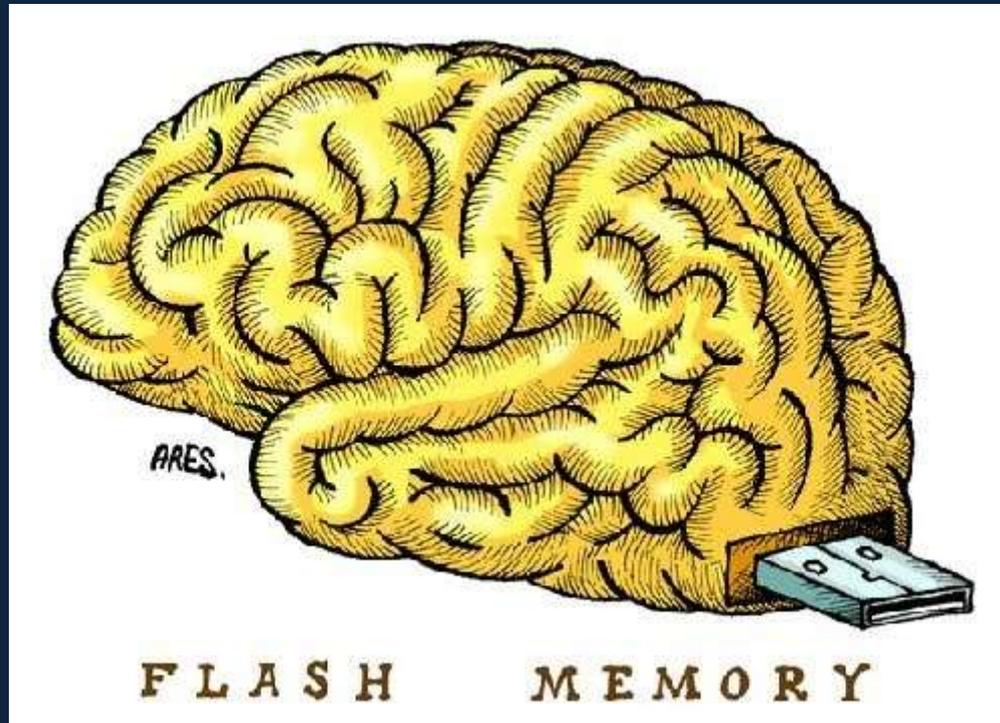
Da come si fissano le informazioni da ricordare dipende la maggiore o minore facilità con cui esse vengono poi recuperate quando servono.



Esistono vari modi per rielaborare e riorganizzare lo studio, in funzione dell'argomento, della mole di materiale da studiare e dello stile di apprendimento. Possono essere strategie di codifica o strategie di recupero. (92)

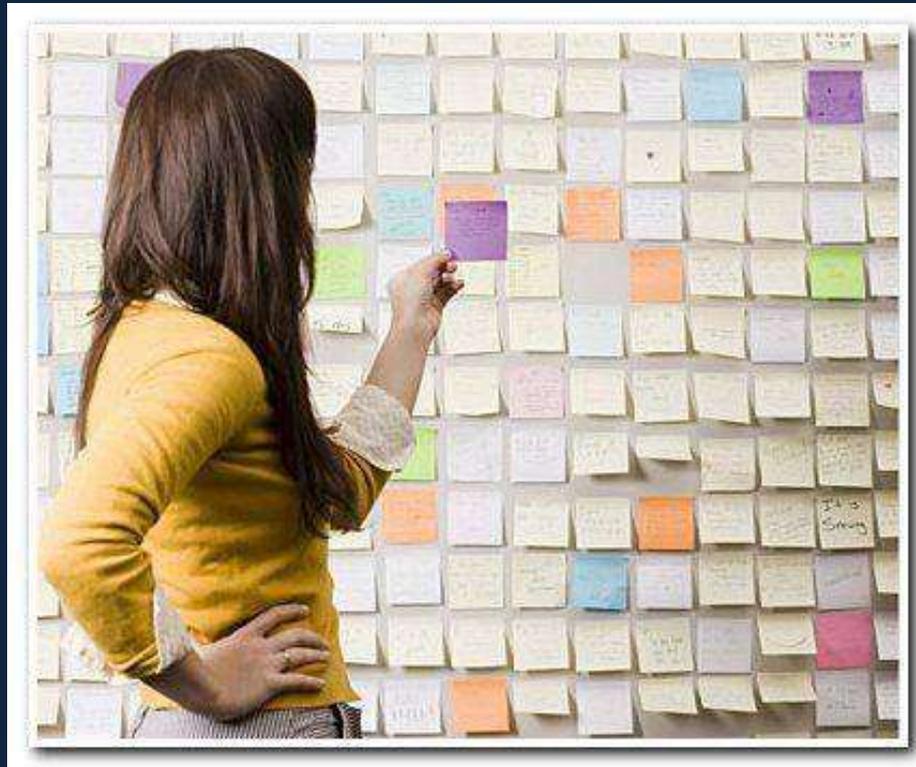


Di seguito le principali strategie di memorizzazione



Organizzazione

Formazione di strutture organizzate
p.e. ordine alfabetico, gerarchie



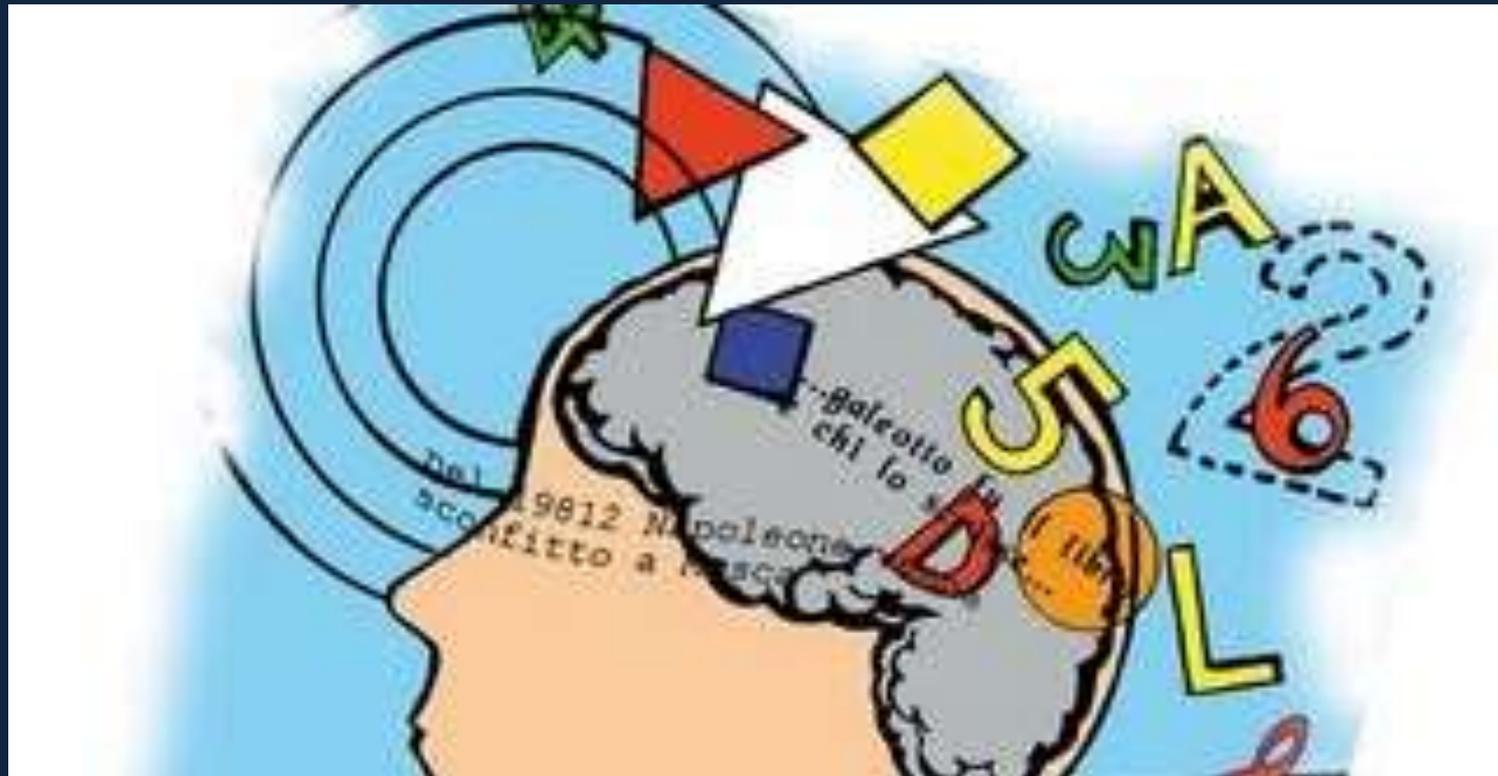
Reiterazione

Ripetere più volte quello che si vuole memorizzare.



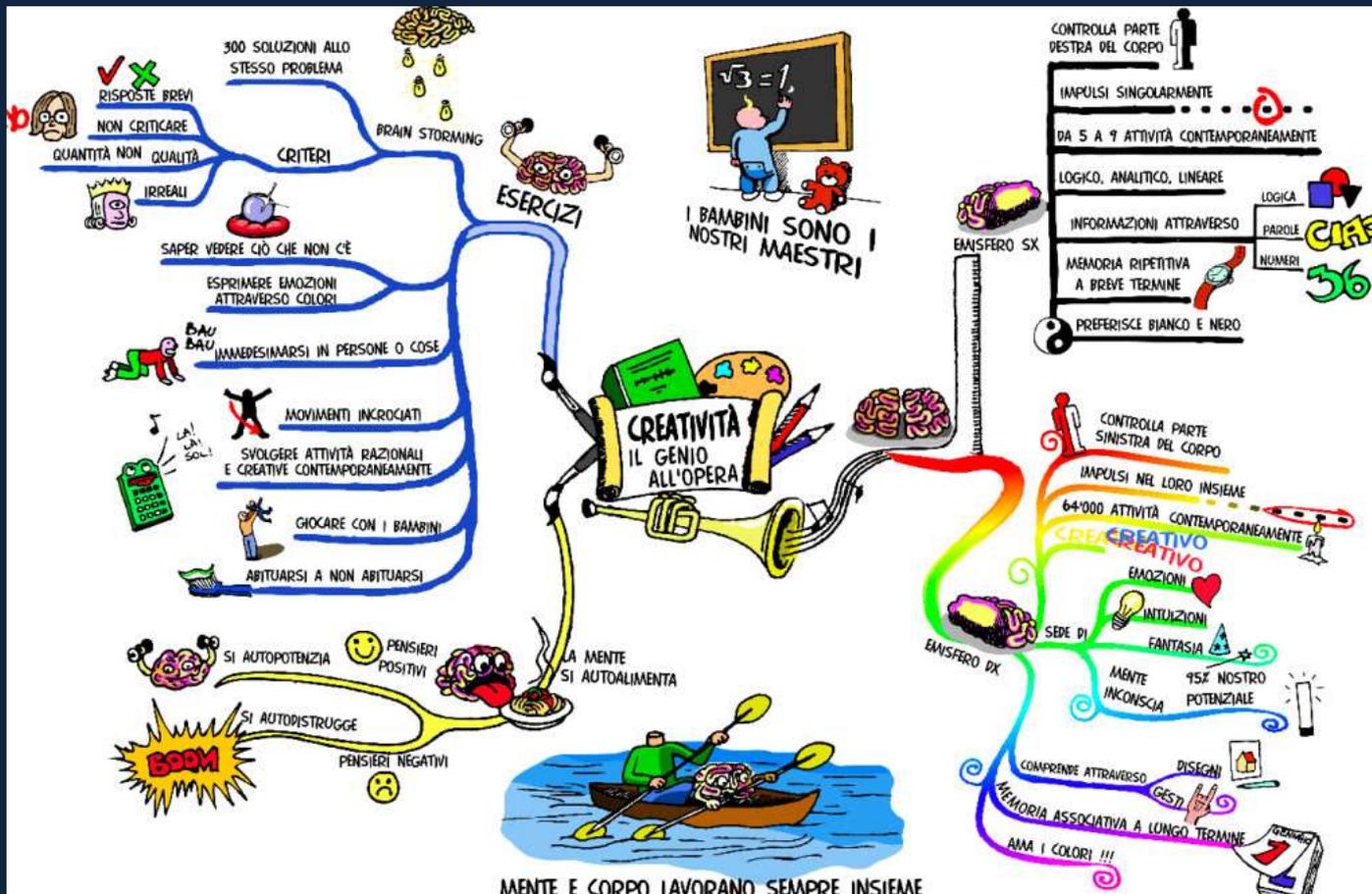
Associazione - Concatenazione

Consiste nel mettere in relazione il nuovo con qualcosa che già si conosce
p.e. date a date significative



Strategie Visive

Schemi, sintesi, grafici, mappe concettuali, disegni, rappresentazioni simboliche.



Strategie Uditive

Ascolto attivo, registrazioni delle lezioni, ripetizione ad alta voce



Strategie Cinestesiche

sottolineatura, appunti, esperienze ed esperimenti



Memoria multisensoriale

Questa modalità di apprendimento sfrutta il potere evocativo delle immagini, alterna i suoni, modulando opportunamente la voce ed enfatizzando passaggi diversi con pause e variazioni di volume e ritmiche, trasmette emozioni, andando a toccare la sfera cenestesica di chi ascolta.



Se l'apprendimento è creativo e multisensoriale, le nozioni vengono ricordate, dal latino "cor cordis", nel senso di essere richiamate al cuore.

Questa modalità di apprendimento emotivo trascende lo sforzo cognitivo del rammentare, richiamare alla mente, attività molto dispendiosa nell'apprendimento.





**Dottor
Maurizio Arena**

Neurologo
Psicoterapeuta ipnosi Ericksoniana
Formatore

Grazie

La verità profonda, per
fare qualunque cosa, per
scrivere, per dipingere,
sta nella semplicità.

- Charles Bukowski