

**U.T.E.
UNIVERSITÀ PER LA TERZA ETÀ**

***LA MEMORIA
Creazione Delle Emozioni***

RELATORE: Dr. Massimo Maroncelli

MEMORIA

Con il termine memoria ci si riferisce in generale alla capacità dell'uomo di ricordare informazioni acquisite in precedenza attraverso l'esperienza e di apprendere nuove informazioni integrandole con quelle già acquisite.

La neuropsicologia odierna può giustificare l'esistenza di una memoria umana costituita da componenti funzionali separate.

MEMORIA

La **memoria** è quella funzione psichica volta all'assimilazione, alla ritenzione e al richiamo di informazioni apprese durante l'esperienza.

Non esiste alcun tipo di azione o condotta senza memoria (ad esempio nella condotta sociale, oppure nei fenomeni di rinforzo nell'apprendimento animale).

La memoria, detta anche *funzione mnestica*, non risulta necessariamente stabile a parità di contenuti o classi di stimoli.

È influenzata da elementi affettivi (come emozione e motivazione), oltre che da elementi riguardanti il tipo di informazione da ricordare.

Questa funzione psichica si delinea come un processo legato a molti fattori, sia cognitivi che emotivi, e come un processo eminentemente attivo (e quindi non, o almeno non solo, un processo automatico o incidentale).

Il processo mnestico si configura dunque come un percorso dinamico di ricostruzione e connessione di rappresentazioni, piuttosto che come un semplice "immagazzinamento" di dati in uno spazio mentale statico.

MEMORIA

La **memoria** ha la funzione di mantenere ricordi, a mente, per iscritto, o in altre forme.

In psicologia viene studiata la **memoria come funzione psichica**.

In neuroscienza viene studiata la **funzione fisiologica della memoria**.

Nelle scienze umane emerge il concetto di **memoria collettiva**.

MEMORIA

E' possibile distinguere due tipi di memoria, quella a breve e quella a lungo termine.

La memoria a breve termine (chiamata anche memoria di lavoro) consente la ritenzione di quantità limitate di informazioni per pochi secondi ,minuti, ore.

La memoria a lungo termine che permette il ricordo di una gran quantità di informazioni per periodi di tempo dell'ordine di mesi e anni o per tutta la vita.

A sua volta la memoria può essere frazionata in almeno due componenti funzionali premateriale verbale e materiale visuospatiale.

MEMORIA

I processi mnestici fondamentali sono di tre tipi:

Acquisizione e codificazione: la codifica, l'elaborazione delle informazioni ricevute.

La ricezione dello stimolo e traduzione in rappresentazione interna stabile e registrabile in memoria.

Lavoro di categorizzazione ed etichettatura legato agli schemi e alle categorie preesistenti.

Ritenzione ed immagazzinamento: l'immagazzinamento, la creazione di registrazioni permanenti delle informazioni codificate.

La stabilizzazione dell'informazione in memoria e ritenzione dell'informazione stessa per un determinato lasso di tempo.

Recupero, Il richiamo: il recupero delle informazioni immagazzinate, in risposta a qualche sollecitazione.

Riemersione a livello di consapevolezza dell'informazione prima archiviata, mediante richiamo o riconoscimento (la vedo e ricordo di averlo visto, è il modo più semplice per recuperare).

I TRE LIVELLI DI IMMAGAZINAMENTO MNEMONICO

PRIMO LIVELLO

REGISTRO SENSORIALE

Moltissime quantità di informazioni sono mantenute per un periodo molto breve prima di essere trasferito in un altro livello di memoria o perse completamente.

Il periodo molto breve è di circa mezzo secondo

Es: una giornata di vacanza dove devo organizzare il percorso culturale, ho bisogno di gran quantità di info ma alla fine non devo utilizzarle tutte)

TRE LIVELLI DI IMMAGAZZINAMENTO MNEMONICO

SECONDO LIVELLO

MEMORIA A BREVE TERMINE

Opera per esempio quando guardiamo una sequenza di numeri o parole (codice pin – telefono – password ecc...) e lo ripetiamo più volte in modo da poterlo comporre.

Piuttosto facile ricordare cosa abbiamo mangiato oggi, piuttosto difficile ricordare cosa abbiamo mangiato 5 giorni fa

La memoria a breve termine ha anche a che fare con il recupero delle informazioni richieste dalla memoria a lungo termine in modo che possano essere applicate immediatamente.

La capacità della memoria a breve termine è relativamente piccola (7 + 2 o 7 -2) ma può essere migliorata tramite l'abilità della generalizzazione (raggruppamento sotto un'intestazione codice - generale numerose informazioni – parola chiave.)

TRE LIVELLI DI IMMAGAZINAMENTO MNEMONICO

TERZO LIVELLO

MEMORIA A LUNGO TERMINE

Contiene le informazioni permanenti. Storraggio

La difficoltà potrebbe essere il ripescaggio.

Alcune informazioni sono quasi impossibili da dimenticare.

L'ATTENTIONAL FOCUS nel mental training è utile per restringere o allargare la nostra attenzione per affrontare qualsiasi cosa utilizzando la memoria a lungo termine.

SUDDIVISIONE DELLA M.L.T.

Nella memoria a lungo termine possiamo riscontrare una suddivisione in esplicita ed implicita.

In quella esplicita, o dichiarativa, ritroviamo gli eventi della vita dell'individuo e il suo bagaglio generale

Le situazioni o eventi verificatisi nell'arco della vita di ciascuno di noi finiscono in questa parte di memoria e possono essere rievocate tutte le volte che è necessario farlo.

Questa memoria, dunque, è costituita da tutto ciò che può essere descritto in maniera consapevole e si divide ulteriormente in memoria episodica, memoria semantica, memoria emozionale.

SUDDIVISIONE DELLA M.L.T.

La memoria implicita e detta anche procedurale in quanto incamera abilità che, una volta apprese, vengono messe in atto automaticamente.

La memoria procedurale concorre anche allo sviluppo delle "abitudini", pratiche di comportamento consolidate e largamente inconsce che svolgiamo nella vita di ogni giorno.

ALTRO TIPO DI MEMORIA

La memoria subliminale

La percezione subliminale é una percezione non cosciente, che per i suoi effetti sulla mente viene oggi perseguita penalmente.

Il messaggio subliminale in una promozione televisiva è rappresentato da uno stimolo fugace che lo spettatore percepisce inconsciamente ma che modifica il suo comportamento

STRUTTURE DI MEMORIZZAZIONE

L'amigdala e l'ippocampo sono due strutture dell'area limbica che concorrono a creare la memoria.

La prima è una struttura che interpreta e regola le emozioni permettendo, al nostro cervello, una valutazione emotiva degli eventi.

L'ippocampo riceve le informazioni e determina quali sono utili da trattenere e quali da rimuovere.

In sintesi, l'amigdala giudica la valenza emozionale di ogni stimolo, l'ippocampo conserva il ricordo.

LA MEMORIA È EMOZIONALE

Le neuroscienze ci insegnano come la nostra memoria sia emozionale.

Essa è fortemente influenzata da emozioni e sensazioni provate di fronte a un determinato stimolo.

Di conseguenza, ogni ricordo può essere una ricostruzione di un'esperienza personale, mediata e per certi versi distorta

Quindi, spesso, non risulta essere totalmente aderente alla realtà oggettiva.

LA MEMORIA È EMOZIONALE

Il nostro cervello predilige e conserva in modo più efficace ricordi “emozionalmente” pregni e significativi.

Sebbene il nostro cervello sia un organo estremamente complesso e dalle potenzialità enormi, ha una capacità di memoria limitata.

Questo lo obbliga a selezionare i ricordi da trattenere.

Emozioni e sensazioni sono elementi che permettono, in base alla loro intensità, di mettere in atto questa selezione.

DAL PASSATO AL FUTURO

Un evento viene vissuto come esperienza fisica e mentale attraverso i 5 sensi.

Gli stimoli esterni che arrivano al cervello vedono una loro elaborazione, interpretazione e valutazione che, proprio la parte emozionale permetterà di crearne memoria.

Più questo sarà forte più si creerà una memoria stabile nel tempo.

Tutto questo, diventando riferimento valutativo, sarà materiale di confronto delle esperienze future, non permettendo sempre la giusta lettura dell'evento.

MEMORIA NON VEDENTI

In presenza di mancanza della vista, la memoria passa da sequenze di immagini a sequenze di eventi.

Questo diventa evidente se si paragona un non vedente dalla nascita con un individuo dalla vista normale.

Questo dimostra che esiste una buona capacità sostitutiva e di adattamento in presenza di un difetto sensoriale che l'esercizio può potenziare la capacità mnemonica.

Queste sono le conclusioni di una ricerca effettuata presso Hebrew University di Gerusalemme.

MEMORIA NON VEDENTI

L'esperimento è consistito nel prendere 19 non vedenti congeniti e confrontarli con un gruppo di normovedenti su due esercizi di memorizzazione.

Il primo vedeva il memorizzare 20 parole da una lista precedentemente ascoltata.

Nel secondo andava memorizzata non solo la lista, ma anche la posizione delle parole.

L'analisi dei dati, riportata sulla rivista "Current Biology", ha dimostrato quanto segue:

I non vedenti hanno ottenuto una migliore performance nel primo compito, ma hanno posto una differenza ancor più evidente nel secondo dove veniva richiesto anche l'ordine delle parole sottese.

MEMORIA E TECNOLOGIA

La pervasività della rete in tutti, o quasi, ambiti della vita umana ha portato inevitabilmente profondi cambiamenti anche nella funzione mnemonica.

Al vantaggio di una disposizione sterminata di informazioni accessibili a molte più persone, si contrappongono anche effetti negativi.

AMNESIA DIGITALE

L'amnesia digitale si può considerare come un po' la sorella dell'effetto Google.

Questa vede la sua origine dalla facilità di archiviazione e recupero di informazioni su memorie esterne come devices.

EFFETTO GOOGLE

I motori di ricerca, di cui Google è il più conosciuto, hanno portato una facilitazione nelle ricerche.

Oggi è sufficiente digitare una parola, o parte di essa, per avere a disposizione una quantità enorme di informazione che ruotano intorno ad esso.

La facilità di poter trovare e ritrovare informazioni ha portato ad un effetto che possiamo considerare di amnesia.

Tutto ciò, perché non viene più considerato necessario memorizzare le informazioni cercate; così che ciò che stato letto si perde in breve tempo.

ESPERIMENTO

In uno studio del 2011 B. Sparrow e altri hanno pubblicato uno studio che analizzava i possibili esiti cognitivi dell'effetto Google.

E' stato chiesto agli studenti di Harvard, della Columbia e Wisconsin di leggere alcune informazioni su riviste d'evasione chiedendo loro di ricordarle.

A un gruppo è stata garantita la possibilità di accedere alle informazioni, su un pc, in modo semplice.

Al secondo gruppo è stato detto che le informazioni si sarebbero cancellate, dal pc, subito dopo la memorizzazione.

Al terzo gruppo è stata data la possibilità di recuperare le informazioni da un archivio con accesso più complesso.

ESITO

A questo punto sono stati verificati i ricordi acquisiti dai tre gruppi.

Il primo è risultato quello che non si è premurato di memorizzare data la facilità di accesso alle informazioni.

Il secondo è risultato il più performante con maggior numero di informazioni ritenute.

Il terzo si è posto sulla via di mezzo.

CONCLUSIONI

Questo ed altri studi hanno fatto emergere come il riporre “fiducia” nella “memoria Google” non attivi quei meccanismi neurofisiologici creanti le reti neurali atti alla memorizzazione.

Neuroscienziati oggi si stanno chiedendo quali potranno essere gli sviluppi, positivi o negativi, di questi effetti.

CONCLUSIONI

Quanto visto in questo percorso ci dimostra che la memoria, nella sua complessità, chiede la cosa più “semplice”: **ESSERE ALLENATI.**

Le reti neurali, per essere create, richiedono che siano attivate con l'attività mnemonica e questo si può fare attraverso molteplici meccanismi.

Quello che, forse, preoccupa oggi è la ricerca di emozioni sempre più forti da parte di molti, soprattutto ragazzi.

Se la **Storia** è memoria, questo alzare l'asticella delle emozioni rischia di far perdere il focus su eventi che, se diventano memoria collettiva, possono essere utili per un futuro migliore.

**ED ORA
METTIAMOCI
ALLA PROVA!!!**

PROVA DI MEMORIA

Mettetevi alla prova: avete 5 minuti per memorizzare 10 coppie di parole.

In seguito troverete la prima parola di ogni coppia e dovrete scrivere accanto la parola a essa associata.

Ad esempio, se la prima coppia fosse ABETE – BALCONE, quando vi verrà presentata la parola ABETE dovrete scrivere la parola BALCONE.

Bene, adesso memorizzate le 10 coppie di parole.

PROVA DI MEMORIA

CORDA - SEDIA
VOLPE - BIGLIETTO
STRADA - PALAZZO
QUADRO - BOTTIGLIA
BAR - ORO
MOBILI - COMPAGNO
ANGOLO - OCEANO
FRECCIA - TERRENO
PORTA - VILLAGGIO
BRACCIO - VINO

PROVA DI MEMORIA

Ora riscrivete per ogni parola quella precedentemente associata:

CORDA -

VOLPE -

STRADA -

QUADRO -

BAR –

MOBILI –

ANGOLO –

FRECCIA –

PORTA –

BRACCIO -

PROVA DI MEMORIA

CORDA - SEDIA
VOLPE - BIGLIETTO
STRADA - PALAZZO
QUADRO - BOTTIGLIA
BAR - ORO
MOBILI - COMPAGNO
ANGOLO - OCEANO
FRECCIA - TERRENO
PORTA - VILLAGGIO
BRACCIO - VINO

RISULTATI

- ❖ Se avete ricordato più di 7 coppie di parole: complimenti! Avete un'ottima memoria. Ricordatevi che è importante lavorare per mantenerla attiva negli anni.
- ❖ Se invece avete ricordato tra le 5 e le 7 coppie di parole: bravi! Avete ottenuto una prestazione buona. Vi consigliamo di continuare a lavorare per migliorare la situazione.
- ❖ Se avete ricordato tra le 5 e le 3 coppie di parole: avete ottenuto una prestazione discreta. Vi consigliamo di esercitarvi per migliorare la vostra memoria.
- ❖ Se avete memorizzato meno di 3 coppie di parole: potreste avere delle difficoltà di memoria. Per questo vi consigliamo di rivolgervi al vostro medico di famiglia.

Contatti

www.mentaltraineracademy.com

Dr. Massimo Maroncelli

Mail: maroncellimax@gmail.com

Cell.331.12.79.557

Instagram: [palestraperlamente](#)

Facebook: [Palestra per la Mente](#)

YouTube: [@palestraperlamente](#)