



Training Metacognitivo (MCT)

MCT 5 A – Memoria

© Moritz, Woodward & Di Michele (11|21)

www.uke.de/mct

L'uso delle immagini in questo modulo è stato gentilmente permesso rispettivamente dagli artisti e dai detentori dei diritti di riproduzione. Per ulteriori dettagli (artista, titolo) si prega di far riferimento all'ultima diapositiva di questa presentazione.





Memoria

- La nostra capacità di memorizzare le informazioni è limitata.



Memoria

- La nostra capacità di memorizzare le informazioni è limitata.
Esempio: circa il 40% dei dettagli di una storia che abbiamo ascoltato mezz'ora fa non può essere richiamato attivamente.



Memoria

- La nostra capacità di memorizzare le informazioni è limitata.
Esempio: circa il 40% dei dettagli di una storia che abbiamo ascoltato mezz'ora fa non può essere richiamato attivamente.
- Vantaggio: ???
- Svantaggio: ???



Memoria

- La nostra capacità di memorizzare le informazioni è limitata.
Esempio: circa il 40% dei dettagli di una storia che abbiamo ascoltato mezz'ora fa non può essere richiamato attivamente.
- **Vantaggio:** il nostro cervello non viene sovraccaricare di inutili informazioni. Per lo più, le informazioni irrilevanti vengono perse, *ma...*
- **Svantaggio:** ???



Memoria

- La nostra capacità di memorizzare le informazioni è limitata.
Esempio: circa il 40% dei dettagli di una storia che abbiamo ascoltato mezz'ora fa non può essere richiamato attivamente.
- **Vantaggio:** il nostro cervello non viene sovraccaricare di inutili informazioni. Per lo più, le informazioni irrilevanti vengono perse, *ma...*
- **Svantaggio:** ...molti importanti ricordi svaniscono pure (appuntamenti, ricordi relativi avacanze, conoscenze acquisite a scuola...).



Come posso memorizzare meglio?

???



Come posso memorizzare meglio?

- ripetere & lavorarci dentro; **COMPRENDERE**



Come posso memorizzare meglio?

- ripetere & lavorarci dentro; **COMPRENDERE**
- con cose astratte: prova a pensare a esempi o semplici ausili mnemonici (ad es. per viti: sinistra = **s**vitare; **d**estra = chiud**e**re)



Come posso memorizzare meglio?

- ripetere & lavorarci dentro; **COMPRENDERE**
- con cose astratte: prova a pensare a esempi o semplici ausili mnemonici (ad es. per viti: sinistra = **s**vitare; **d**estra = chiud**e**re)
- combinare le informazioni con le conoscenze esistenti



Come posso memorizzare meglio?

- ripetere & lavorarci dentro; **COMPRENDERE**
- con cose astratte: prova a pensare a esempi o semplici ausili mnemonici (ad es. per viti: sinistra = **s**vitare; **d**estra = chiud**e**re)
- combinare le informazioni con le conoscenze esistenti
- evitare di studiare troppo a lungo e non bere o bere poco alcol



Come posso memorizzare meglio?

- ripetere & lavorarci dentro; **COMPRENDERE**
- con cose astratte: prova a pensare a esempi o semplici ausili mnemonici (ad es. per viti: sinistra = **s**vitare; **d**estra = chiud**e**re)
- combinare le informazioni con le conoscenze esistenti
- evitare di studiare troppo a lungo e non bere o bere poco alcol
- andare a dormire dopo aver studiato (senza altra distrazione)



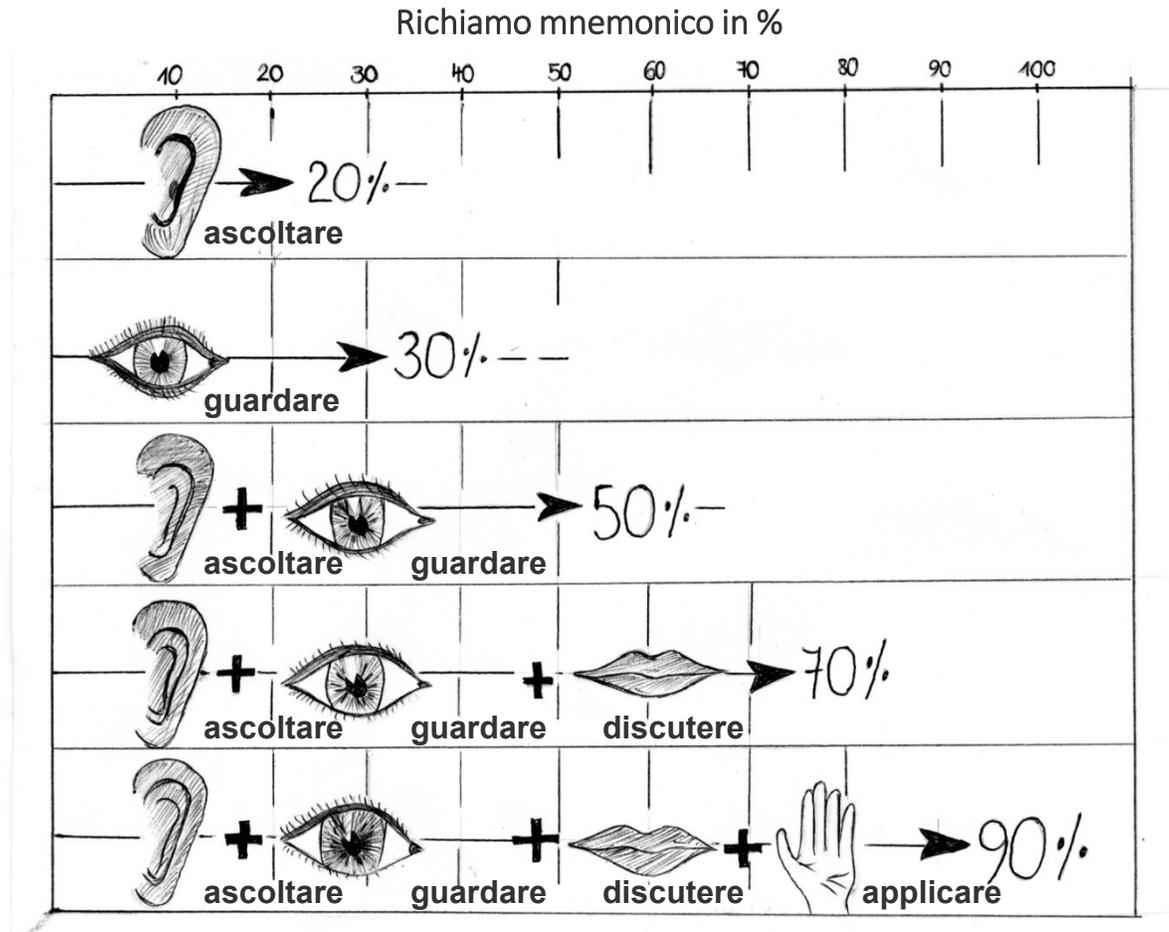
Come posso memorizzare meglio?

- ripetere & lavorarci dentro; **COMPRENDERE**
- con cose astratte: prova a pensare a esempi o semplici ausili mnemonici (ad es. per viti: sinistra = **s**vitare; **d**estra = chiud**e**re)
- combinare le informazioni con le conoscenze esistenti
- evitare di studiare troppo a lungo e non bere o bere poco alcol
- andare a dormire dopo aver studiato (senza altra distrazione)
- usare piu' sensi durante l'apprendimento (ad es. udito, vista, comprensione)



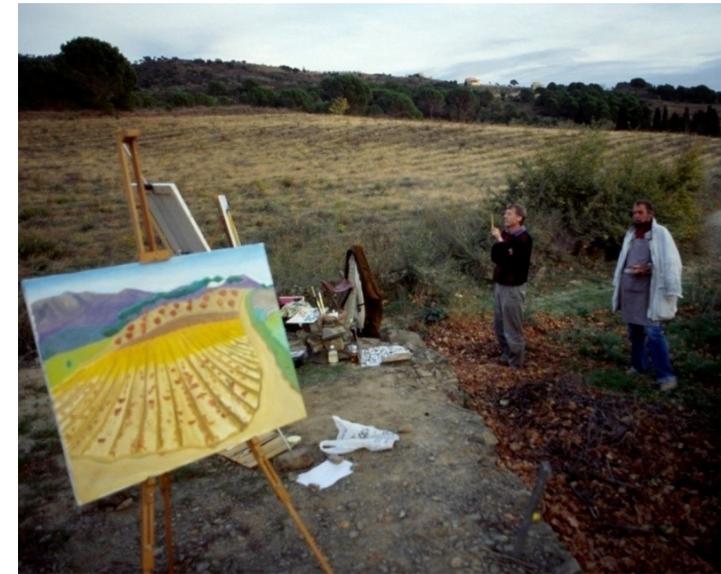
Come posso memorizzare meglio?

Piu' sensi sono coinvolti durante l'apprendimento, migliore è il richiamo mnemonico!





Percepiamo tutto e ricordiamo lo stesso?



Esempio: Tre diversi artisti dipingono lo stesso panorama Spagnolo...



Per favore fate attenzione alle differenze di colore e di dimensione dei dipinti. Ci sono aspetti che i tre artisti hanno dipinto differentemente o che hanno trascurato?



Andreas Weißgerber



Bernd Hampel



Helmut Schack



Ciascuno di noi percepisce le cose in modo differente!

Come nei tre dipinti: lo stesso panorama è ritratto con una diversa enfasi!



Andreas Weißgerber: le colline in questo quadro sono più piccole rispetto agli altri due quadri.



Bernd Hampel: il colore del paesaggio è molto più terreno. Manca l'albero a destra del sentiero. (cerchietto rosso).



Helmut Schack: in questo quadro, si vedono i diversi appezzamenti di terra che si estendono fino all'orizzonte. Il paesaggio è molto più colorato. Contrariamente agli altri due quadri, un gruppo di alberi in parte si erge direttamente davanti all'orizzonte (nessuna collina dietro).



Esercizio

- Ti verranno mostrate delle scene complesse (ad es. spiaggia, stazione ferroviaria).



Esercizio

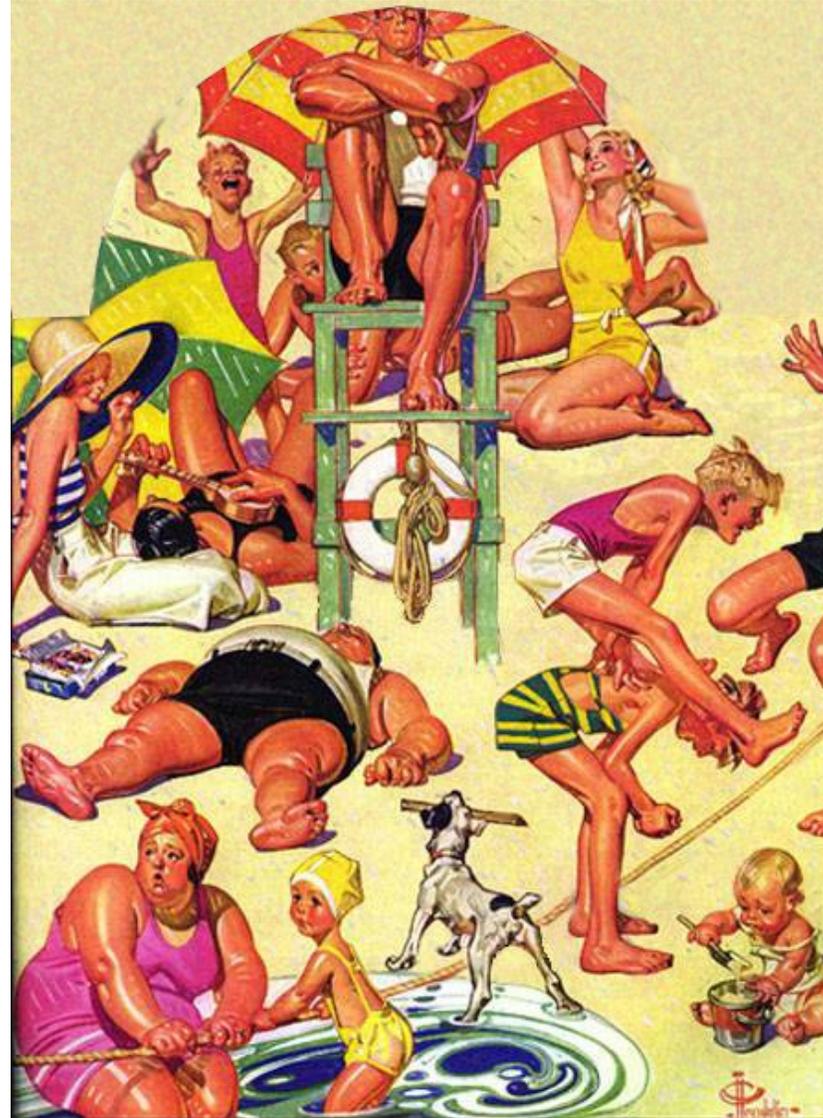
- Ti verranno mostrate delle scene complesse (ad es. spiaggia, stazione ferroviaria).
- Successivamente, ti verrà chiesto di ricordare ciò che hai visto.



Esercizio

- Ti verranno mostrate delle scene complesse (ad es. spiaggia, stazione ferroviaria).
- Successivamente, ti verrà chiesto di ricordare ciò che hai visto.

Cerca di ricordare piu' dettagli possibile!





In spiaggia

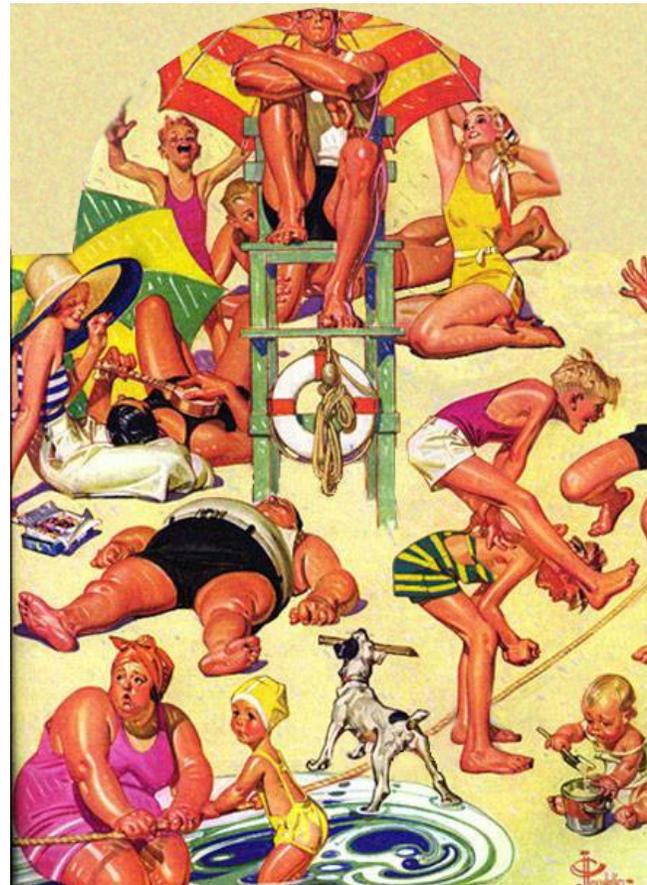
Che cosa hai visto? Quanto ne sei sicuro?

- ombrellone
- bagnino
- cane
- palla
- salvagente
- acqua
- cappello
- asciugamano



In spiaggia

- ombrellone
- bagnino
- cane
- palla
- salvagente
- acqua
- cappello
- asciugamano



 = non presente





Stazione ferroviaria

Che cosa hai visto? Quanto ne sei sicuro?

- rotaie
- carrozza
- motrice
- stazione
- orario
- segnale ferroviario
- panchina



Stazione ferroviaria

- rotaie
- carrozza
- motrice
- stazione
- orario
- segnale ferroviario
- panchina



■ = non presente



Falsi ricordi nella vita di tutti i giorni

- Non tutto quello che ricordiamo è accaduto effettivamente!



Falsi ricordi nella vita di tutti i giorni

- Non tutto quello che ricordiamo è accaduto effettivamente!
- Il nostro cervello sostituisce e aggiunge le informazioni mancanti con eventi precedenti correlati (ad es. tipica scena della spiaggia delle vacanze).
Alcuni oggetti sono aggiunti per “logica” (nell'esempio: palla, asciugamano)!



Falsi ricordi nella vita di tutti i giorni

- Non tutto quello che ricordiamo è accaduto effettivamente!
- Il nostro cervello sostituisce e aggiunge le informazioni mancanti con eventi precedenti correlati (ad es. tipica scena della spiaggia delle vacanze).
Alcuni oggetti sono aggiunti per “logica” (nell'esempio: palla, asciugamano)!
- I ricordi reali spesso possono essere differenziati da quelli falsi grazie alla vividezza: i falsi ricordi sono alquanto “sbiaditi” e meno dettagliati.



Tipologia di errori di memoria

???



Tipologia di errori di memoria

- Dimenticanza



Tipologia di errori di memoria

- Dimenticanza
- Pregiudizio di memoria:
 - pregiudizio di memoria normale: eventi positivi sono memorizzati meglio dei negativi
 - pregiudizio di memoria depressivo: eventi negativi sono memorizzati meglio dei positivi



Tipologia di errori di memoria

- Dimenticanza
- Pregiudizio di memoria:
 - pregiudizio di memoria normale: eventi positivi sono memorizzati meglio dei negativi
 - pregiudizio di memoria depressivo: eventi negativi sono memorizzati meglio dei positivi
- **Illusioni/false memorie:** ricordare cose mai accadute!



False memorie!



Contrariamente al credo popolare, il Capitano Kirk (William Shatner) non ha mai detto la frase “Beam me up (illuminami), Scotty” in Star Trek.



False memorie!



Contrariamente al credo popolare, il Capitano Kirk (William Shatner) non ha mai detto la frase “Beam me up (illuminami), Scotty” in Star Trek.



Alcuni testimoni oculari del bombardamento di Dresda (Germania) ricordarono che dopo il bombardamento volavano degli aerei a bassa quota, in cerca di persone in fuga. Gli storici dubitano di questo evento (es. la polvere delle macerie e gli incendi diffusi rendono tale cosa impossibile).



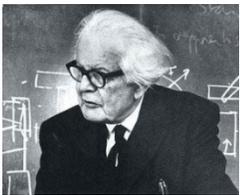
False memorie!



Contrariamente al credo popolare, il Capitano Kirk (William Shatner) non ha mai detto la frase “Beam me up (illuminami), Scotty” in Star Trek.



Alcuni testimoni oculari del bombardamento di Dresda (Germania) ricordarono che dopo il bombardamento volavano degli aerei a bassa quota, in cerca di persone in fuga. Gli storici dubitano di questo evento (es. la polvere delle macerie e gli incendi diffusi rendono tale cosa impossibile).



Il famoso psicologo Jean Piaget ricordava di essere stato rapito all’età di due anni, evento che si rivelò essere una storia della sua bambinaia che gli raccontò quando era un bambino.



False memorie!



Contrariamente al credo popolare, il Capitano Kirk (William Shatner) non ha mai detto la frase “Beam me up (illuminami), Scotty” in Star Trek.



Alcuni testimoni oculari del bombardamento di Dresda (Germania) ricordarono che dopo il bombardamento volavano degli aerei a bassa quota, in cerca di persone in fuga. Gli storici dubitano di questo evento (es. la polvere delle macerie e gli incendi diffusi rendono tale cosa impossibile).



Il famoso psicologo Jean Piaget ricordava di essere stato rapito all’età di due anni, evento che si rivelò essere una storia della sua bambinaia che gli raccontò quando era un bambino.



Ai partecipanti di un esperimento, fu mostrata una pubblicità di Disney World, nella quale era ritratto Bugs Bunny. Il 30% dei partecipanti ricordavano di aver incontrato il coniglio quando, da bambini, visitarono Disney World, nonostante che Bugs Bunny sia un personaggio della Warner Brothers and non di Disney.



Perchè facciamo questo?

- Ci sono studi che mostrano che molte persone con psicosi (ma non tutte!) hanno piu' fiducia nei falsi ricordi rispetto a persone senza psicosi.



Perchè facciamo questo?

- Ci sono studi che mostrano che molte persone con psicosi (ma non tutte!) hanno piu' fiducia nei falsi ricordi rispetto a persone senza psicosi.
- Contemporaneamente la fiducia per le memorie reali (cioè cose che sono accadute per davvero) è ridotta nelle psicosi.



Perchè facciamo questo?

- Ci sono studi che mostrano che molte persone con psicosi (ma non tutte!) hanno piu' fiducia nei falsi ricordi rispetto a persone senza psicosi.
- Contemporaneamente la fiducia per le memorie reali (cioè cose che sono accadute per davvero) è ridotta nelle psicosi.
- Questo rende difficile differenziare le memorie false da quelle reali e puo' ostacolare una sana e realistica visione di cio' che ci circonda.



Come degli errori di memoria promuovono dei fraintendimenti in corso di psicosi - esempi

Evento	Falsa memoria	Situazione effettiva
Discussione con la madre.	Ricorda che lei disse “non sei piu’ la mia figliola.”	La madre effettivamente disse: “Non sapevo che fossi cosi’.” –con il passare del tempo le esatte parole non potevano essere ricordate.
Sessione di terapia di gruppo.	Nessuno si cura dei miei problemi.	Gli altri partecipanti cercarono di dare consolazione ma questo, col passar del tempo, fu dimenticato.

Qualcuno di voi ha una piccola esperienza da raccontare?



Esercizio

- Ancora una volta, ti verranno presentate scene complesse.



Esercizio

- Ancora una volta, ti verranno presentate scene complesse.
- Cerca di individuare che cosa è stato lasciato fuori (i dettagli mancanti sono mostrati successivamente in blu).





Chiosco

Che cosa hai visto? Quanto ne sei sicuro?

- insegna del chiosco
- salsiccia
- secchio del pattume
- panchina
- bandiere
- cartellino dei prezzi
- bottiglie
- venditore



Chiosco

- insegna del chiosco
- salsiccia
- secchio del pattume
- panchina
- bandiere
- cartellino dei prezzi
- bottiglie
- venditore



■ = non presente





Giardino

Che cosa non è stato mostrato? Quanto ne sei sicuro?

- annaffiatoio
- girasoli
- aiuola
- albero
- pala
- rastrello
- tubo flessibile



Giardino

- annaffiatoio
- girasoli
- aiuola
- albero
- pala
- rastrello
- tubo flessibile



■ = non presente



opzionale: Video Clip

opzionale: le presentazioni in Video clip che affrontano l'argomento odierno sono disponibili al seguente sito web:

http://www.uke.de/mct_videos

Dopo il video, potete discutere come questo sia in relazione all'argomento di oggi.

[per i formatori:

Alcune clip contengono un linguaggio che potrebbe non essere adatto a tutti e nei vari contesti culturali. Si prega di visionare attentamente in anticipo i video prima di proiettarli]







Brainstorming

Che cosa vedi in una tipica aula scolastica?

...

...

...

...



Aula

Che cosa hai visto nell'immagine? Quanto ne sei sicuro?

- aula
- zaino
- insegnante
- cartina
- libri
- banchi
- sedia dell'insegnante
- lavagna
- borsa dell'insegnante



Aula

- aula
- zaino
- insegnante
- cartina
- libri
- banchi
- sedia dell'insegnante
- lavagna
- borsa dell'insegnante



■ = non presente





Pescatore

Che cosa non è stato mostrato? Quanto ne sei sicuro?

- pipa
- secchio
- bottone su cappello
- scritta “Sport” sulla barca
- canna da pesca
- maglione rosso
- acqua
- pesce

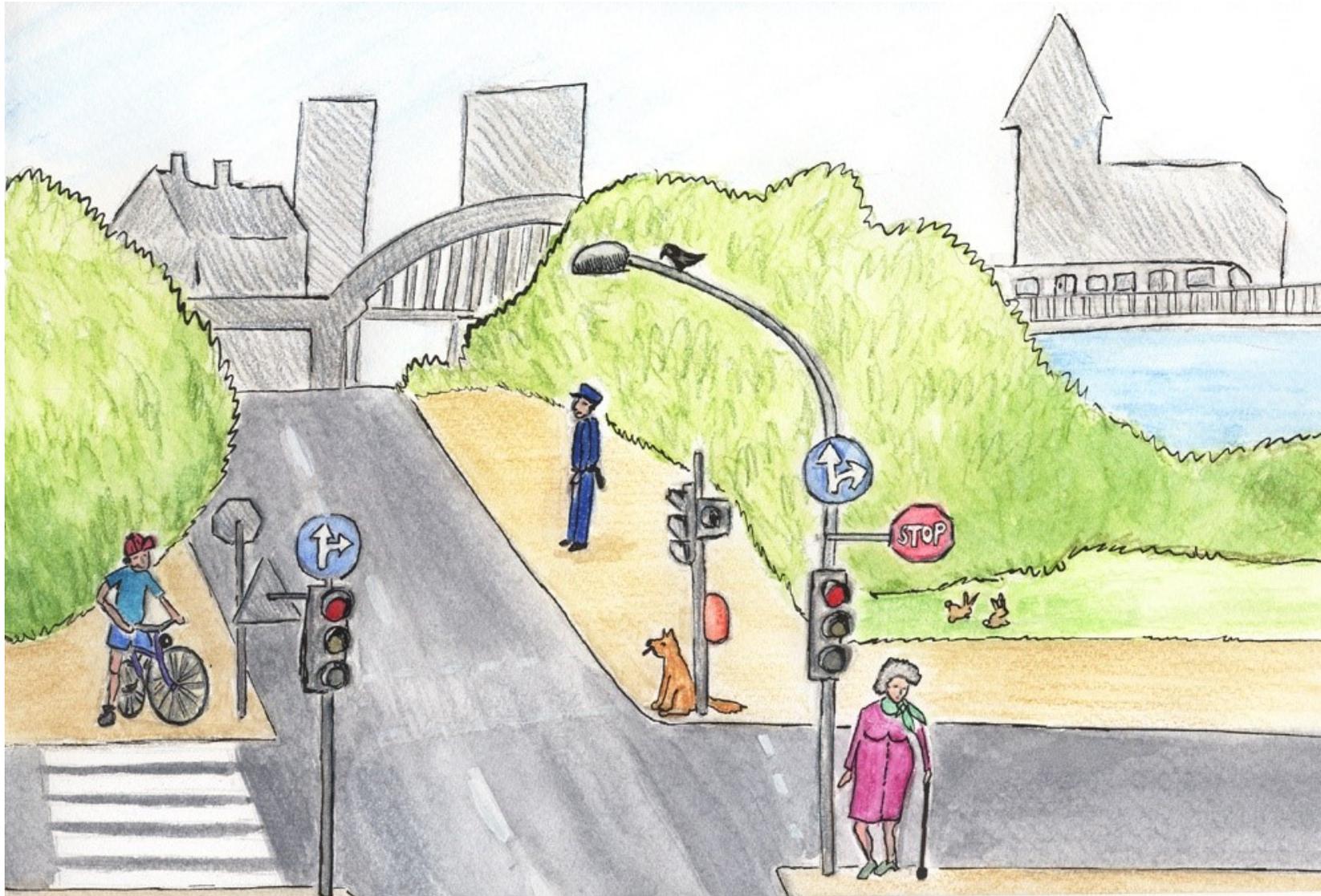


Pescatore

- pipa
- secchio
- bottone su cappello
- scritta “Sport” sulla barca
- canna da pesca
- maglione rosso
- acqua
- pesce



■ = non presente





Brainstorming

Che cosa vedi tipicamente ad un attraversamento pedonale?

...

...

...

...



Attraversamento pedonale

Che cosa hai visto nell'immagine? Quanto ne sei sicuro?

- automobili
- poliziotto
- bambino in bicicletta
- donna anziana
- semaforo verde
- strisce pedonali
- cartello dello stop
- linea dell'orizzonte della città



Attraversamento pedonale

- automobili
- poliziotto
- bambino in bicicletta
- donna anziana
- semaforo verde
- strisce pedonali
- cartello dello stop
- linea dell'orizzonte della città







Brainstorming

Che cosa vedi tipicamente in un parco giochi?

...

...

...

...



Parco giochi

Che cosa hai visto nell'immagine? Quanto ne sei sicuro?

- scivolo
- giostra
- aquilone
- skateboard
- palla
- alberi
- altalena
- giocattoli
- recinto di sabbia



Parco giochi

- scivolo
- giostra
- aquilone
- skateboard
- palla
- alberi
- altalena
- giocattoli
- recinto di sabbia



■ = non presente





Matrimonio

Che cosa non è stato mostrato? Quanto ne sei sicuro?

- vetrate di chiesa
- testimone dello sposo
- velo da sposa
- ragazza con fiori
- banchi
- porta



Matrimonio

- vetrate di chiesa
- testimone dello sposo
- velo da sposa
- ragazza con fiori
- banchi
- porta







Calcio

Che cosa non è stato mostrato? Quanto ne sei sicuro?

- tabellone segnapunti
- goal
- linee laterali
- calciatore
- pallone da calcio
- fan
- pubblicità
- bandiere

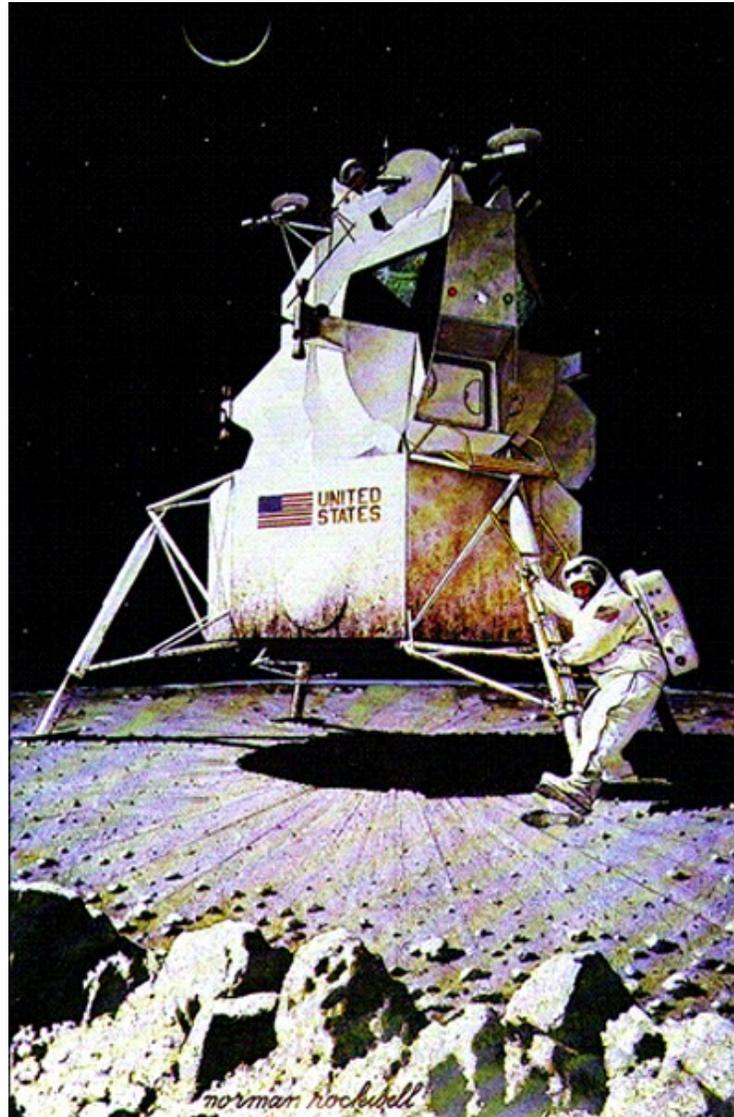


Calcio

- tabellone segnapunti
- goal
- linee laterali
- calciatore
- pallone da calcio
- fan
- pubblicità
- bandiere



■ = non presente





Sulla luna

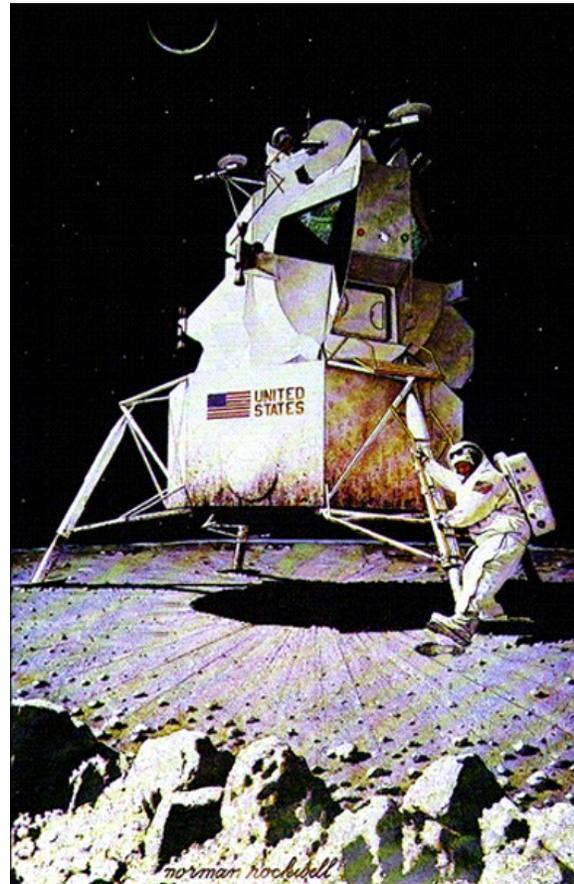
Che cosa non è stato mostrato? Quanto ne sei sicuro?

- supporto del razzo
- bombola d'ossigeno
- casco
- crateri lunari
- ugello del razzo
- semicerchio di pianeta nello sfondo



Sulla luna

- supporto del razzo
- bombola d'ossigeno
- casco
- crateri lunari
- ugello del razzo
- semicerchio di pianeta nello sfondo







Salvataggio

Che cosa non è stato mostrato? Quanto ne sei sicuro?

- elicottero
- canotto pneumatico
- sommozzatore
- barca capovolta
- acqua
- barella
- salvagente
- pilota



Salvataggio

- elicottero
- canotto pneumatico
- sommozzatore
- barca capovolta
- acqua
- barella
- salvagente
- pilota



■ = non presente





Brainstorming

Che cosa vedi tipicamente in un cantiere di lavori stradali?

...

...

...

...



Lavori stradali

Che cosa hai visto nell'immagine? Quanto ne sei sicuro?

- tubi
- carriola
- barriera
- escavatore
- martello pneumatico
- pala
- cartello dello stop



Lavori stradali

- tubi
- carriola
- barriera
- escavatore
- martello pneumatico
- pala
- cartello dello stop



■ = non presente



Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- I nostri ricordi possono giocarci uno scherzo!
Soprattutto per eventi importanti (lite, deposizione di testimone oculare ecc.), tieni in mente:
Se *non* ricordi *i dettagli* vividi di un evento:
 - Non essere troppo sicuro che il tuo ricordo sia vero.



Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- I nostri ricordi possono giocarci uno scherzo!
Soprattutto per eventi importanti (lite, deposizione di testimone oculare ecc.), tieni in mente:
Se *non* ricordi *i dettagli* vividi di un evento:
 - Non essere troppo sicuro che il tuo ricordo sia vero.
 - Cerca informazioni supplementari (ad es. un testimone).



Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi didattici:

- I nostri ricordi possono giocarci uno scherzo!

Soprattutto per eventi importanti (lite, deposizione di testimone oculare ecc.), tieni in mente:

Se *non* ricordi *i dettagli* vividi di un evento:

- Non essere troppo sicuro che il tuo ricordo sia vero.

- Cerca informazioni supplementari (ad es. un testimone).

Esempio: hai avuto una lite con qualcuno e ricordi vagamente che tale persona ha espresso osservazioni offensive nei tuoi confronti. Considera che la tua memoria possa averti giocare uno scherzo e che il tuo ricordo possa essere distorto. Inoltre, chiedi alle persone presenti all'occasione.



Che cosa ha a che fare con la psicosi?

In corso di psicosi le persone sono inclini a ricordare cose che non sono affatto accadute o accadute in maniera diversa.



Che cosa ha a che fare con la psicosi?

In corso di psicosi le persone sono inclini a ricordare cose che non sono affatto accadute o accadute in maniera diversa.

Esempio: Filippo è convinto che qualcuno gli abbia rubato la bicicletta.

Antefatto: la bicicletta non è davanti alla porta come di consueto ed è sicuro al 100% di averla lasciata lì la notte prima. Filippo poi vede la bicicletta chiusa davanti al supermercato della porta accanto, e sta per chiamare la polizia poiché sospetta che il ladro sia nel supermercato. A suo avviso, l'incidente è l'ennesima dimostrazione di una congiura dal momento che 3 settimane prima gli era stato rubato il portafoglio.

Ma: Nella cabina telefonica, Filippo mette la mano in tasca e nota la chiave della bicicletta. Improvvisamente si ricorda che è stato lui stesso a lasciare la bicicletta davanti al supermercato.



Che cosa ha a che fare con la psicosi?

In corso di psicosi le persone sono inclini a ricordare cose che non sono affatto accadute o accadute in maniera diversa.

Esempio: Filippo è convinto che qualcuno gli abbia rubato la bicicletta.

Antefatto: la bicicletta non è davanti alla porta come di consueto ed è sicuro al 100% di averla lasciata lì la notte prima. Filippo poi vede la bicicletta chiusa davanti al supermercato della porta accanto, e sta per chiamare la polizia poiché sospetta che il ladro sia nel supermercato. A suo avviso, l'incidente è l'ennesima dimostrazione di una congiura dal momento che 3 settimane prima gli era stato rubato il portafoglio.

Ma: Nella cabina telefonica, Filippo mette la mano in tasca e nota la chiave della bicicletta. Improvvisamente si ricorda che è stato lui stesso a lasciare la bicicletta davanti al supermercato.

È più probabile che le memorie false sorgano quando uno ha paura o è sottoposto a molta pressione. Prima di trarre delle conclusioni: pensa attentamente se le supposizioni sono obiettive e fondate! Inoltre tieni conto che rispetto alle memorie reali, quelle false sono spesso indistinte!



Grazie per l'attenzione!

per i formatori:

Distribuire i fogli di lavoro. Presentare la nostra app COGITO (da scaricare gratuitamente).



www.uke.de/mct_app





Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/mct. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the “fair use” policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/mkt. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Bernd Hampel, Helmut Schack, Andreas Weißgerber	Private/privat	Untitled/ohne Titel	PP	Paintings of Spanish landscape/ Gemälde einer katalanischen Landschaft
The Rocketeer	flickr	Kirk Talks to Spock about his Fez Addiction	CC	Star trek/ Raumschiff Enterprise
lyricsart	flickr	Dresden bombing	CC	Bombed Dresden/ Zerbombtes Dresden
Nobik Attila	flickr	Piaget	CC	Piaget/ Piaget
missha	flickr	bugs bunny	CC	Bugs Bunny/ Bugs Bunny
Norman Rockwell Edited by/Editiert v. Michael B. Miller	---	---	PP	False memory pictures/False Memory Bilder
Geobra Brandstätter; Stefan Merz & Frank Burmeister	---	---	PP	Playmobil figures/ Playmobilbilder
Ximena Del Villar Derpsch	Private/privat	---	PP	Drawings/Zeichnungen: Kiosk/Kiosk, Garden/Garten, Fisherman/Fischer, Road Crossing/Straßenkreuzung, Playground/Spielplatz, Football/Fußball