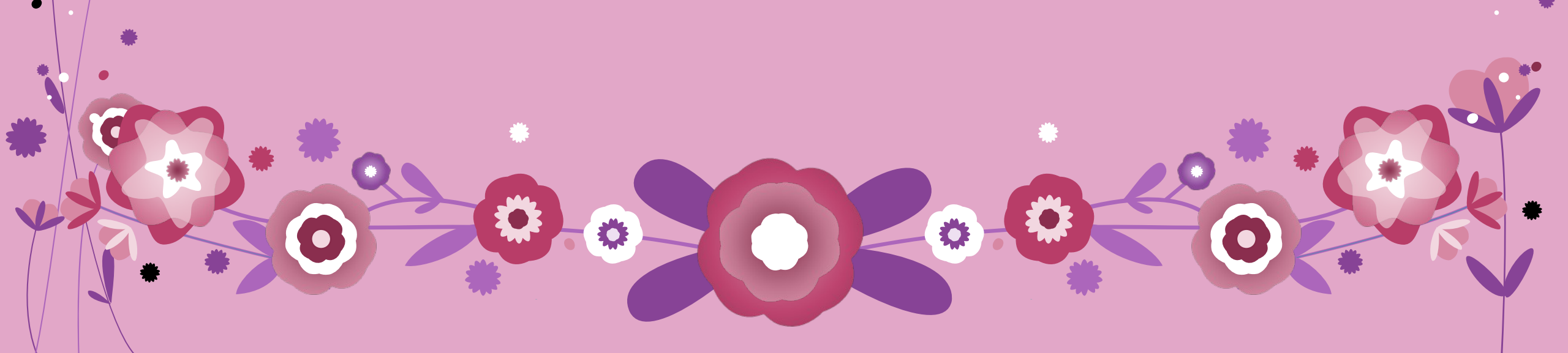


A decorative floral border on the left side of the slide, featuring a large pink flower with a black star in the center, and several smaller purple and pink flowers on thin stems.

Il contenuto delle pagine è per uso strettamente personale.

In nessun caso può essere usato per riunioni incontri ecc.
e più in generale in occasioni pubbliche

A decorative floral border at the bottom of the slide, featuring a large pink flower with a white center, and several smaller purple and pink flowers on thin stems, mirroring the design on the left side.

SESTO INCONTRO

**Concetti generali su come ricordare i nomi e i volti
delle persone**



```
graph TD; A([Memoria di persone]) --> B([Memoria di facce]); A --> C([Memoria di nomi]);
```

Memoria
di persone

Memoria
di facce

Memoria
di nomi

Sono coinvolti diversi tipi di informazione: aspetto fisico, professione, dettagli biografici, (cog)nome, ecc.

Il non riconoscere una persona soprattutto fuori dall'ambito nel quale è stata conosciuta capita spesso.

Ancora più frequente è il non ricordare il cognome o nome di una persona già nota al momento giusto; è la forma di anomia più forte nell'anziano.

Compare dall'età di 40 anni solitamente e si accentua nei momenti di stress o di fatica.

A volte può capitare che il nome venga rievocato spontaneamente in modo improvviso attraverso quello che viene chiamato "pop-out (saltare fuori)".

Sono vuoti di memoria che non devono preoccupare anche se hanno un impatto negativo dal punto di vista sociale.

A nessuno piace farsi passare per uno smemorato.

Riconoscimento di facce

Il riconoscimento di facce è influenzato da tre gruppi di fattori:

La **distintività**: indica quanto uno viso è particolare all'interno di una certa categoria; **caratteristiche generali**: razza, sesso, età; dettagli fisici che differenziano le facce; **espressioni mimiche**; **codifica secondaria**: memoria di caratteristiche personali accumulate nell'arco della vita (non solo il volto ma anche comportamento, voce, gesti)

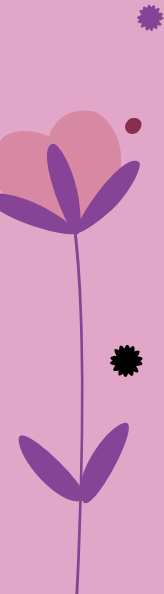
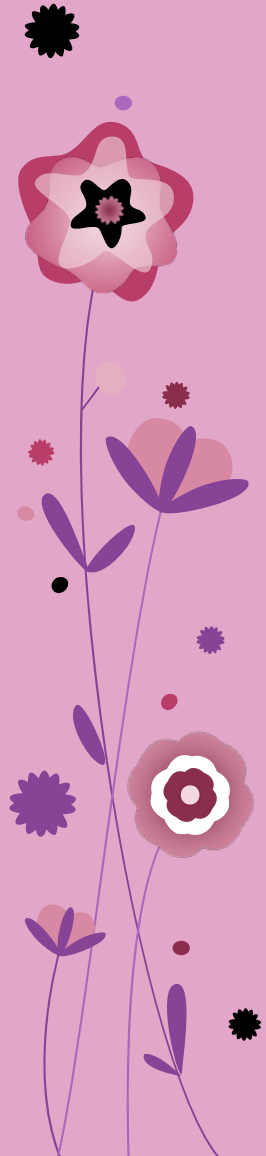
La **familiarità**: riferisce alla dimestichezza con un volto specifico; è determinata dal numero e dalla frequenza delle presentazioni del volto e dalla varietà delle situazioni in cui viene presentato; le caratteristiche del viso e non solo vengono confrontate con la memoria a lungo termine

Il **contesto**: ci si riferisce all'ambiente (luogo o lavoro) in cui di solito si incontra una persona; per volti meno conosciuti a volte il contesto conduce a falsi riconoscimenti

Il volto può essere identificato come “conosciuto” oppure può permettere il recupero di informazioni semantiche o episodiche legate all'identità della persona corrispondente.

Analisi visiva di un volto

- **Impressione generale:**
 - ✓ Viso: caratteri fisici
 - ✓ Viso: caratteri psicologici
 - ✓ Occupazione professionale
- **Capelli**
- **Naso**
- **Bocca**



Prima di decidere il tratto dominante osservare ogni lineamento, seguendo una gerarchia in sequenza.

Ad esempio:

- 1. Impressione generale:** fisici (triangolare o rotondo?); psicologici (dolce o duro?; emozioni?); occupazione (persone normale, importante?)
- 2. Capelli:** analizzare il colore, il tipo, la pettinatura e la lunghezza
- 3. Naso:** analizzare le dimensioni e la larghezza del naso
- 4. Bocca:** analizzare le dimensioni e la forma, osservando anche i denti e le labbra

La memoria di nomi

I nomi propri (cognome e nome) sono difficili da rievocare perché:

- **spesso sono senza significato:** ossia non sono accessibili attraverso una ricca rete semantica come le occupazioni, luogo e data di nascita ed altre informazioni biografiche; spesso capita di ricordarsi chi è la persona cosa fa ma di non ricordare in quel determinato il cognome. I nomi con un certo grado di significato sono ricordati meglio sia che si riferiscano ad attributi fisici (Rossi, Bianchi, Grossi) sia che richiamino qualità psicologiche (Giusti, Malizia) oppure nomi di luoghi (Lombardo, Romano)
- **sono unici:**
- **non vengono ripetuti così spesso come altre informazioni**
- **non sono facilmente immaginabili**

Strategie verbali di associazione volto-cognome

- Prestare attenzione al cognome
- Ripetere più volte mentalmente il cognome
- Associare il nuovo cognome ad uno già memorizzato
- Cercare di cogliere nel viso della persona un elemento che interagisca col cognome da ricordare
- Cercare di dare un significato al cognome e creare un'immagine mediatrice con la persona da ricordare



ROSSETTI Le labbra molte rosse che fanno risaltare i bei denti bianchi; la signora usa il rossetto in abbondanza

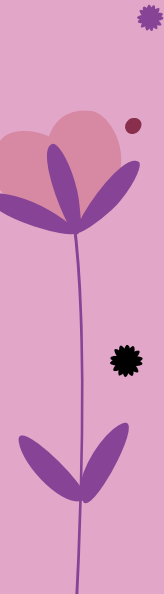
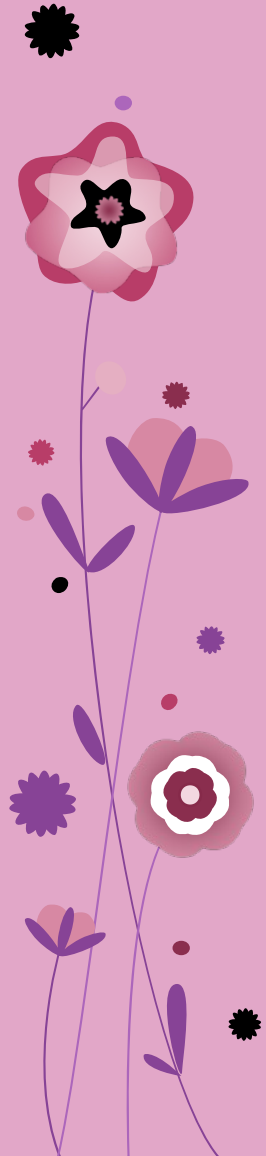


Montorsi

Tratto dominante: fronte alto con capelli completamente bianchi nonostante la sua giovane età. Montorsi fa venire in mente monte e orsi, orso polare bianco: immagine mediatrice (di fantasia) immaginarsi un orso bianco che sale sul monte innevato.

Esercizio per ricordare i nomi

- Scegliere ad uno ad uno le persone del gruppo e provare ad associare il cognome della persona concentrandosi su un aspetto fisico caratterizzante della persona
- Provare ad associarlo con un oggetto e un suono, unendo in un'unica immagine visiva il particolare fisico e la parola associata al cognome



Strategie di Memoria

- **Ripetizione Sottovoce**
- **Ripetizione Integrata** - attraverso il raggruppamento di piccole unità (ad esempio: numero di telefono con cifre raggruppate)
- **Associazioni** - mettere in relazione qualcosa di nuovo con qualcosa di già conosciuto
- **Mediazione** - trasformando qualcosa di difficile in qualcosa di facile (ad esempio attribuire un significato ad un cognome)
- **Organizzazione** - strutturare attraverso la fantasia (ad esempio: racconti costruiti con le immagini)

Intrusioni: difetti

di controllo: esecuzione di una azione abituale dopo modificazione (obbligata) di una sequenza e quindi un automatismo, ciò si verifica per diverso tempo fino a quando cioè vengono attivati i nuovi automatismi; **ad esempio quando si cambia la disposizione di un arredo di una camera si tende a cercare gli oggetti nei vecchi luoghi.**

- **del sistema intenzionale:** consiste nell'indirizzare un'azione su un altro piano; **ad esempio si va in una stanza per prendere un oggetto e poi ci accende la televisione;** l'azione programmata è stata interrotta perché è stata attivata un'azione che si compie ogni volta che si entra in quella stanza.
- **nel sistema d'azione:** questo tipo di errore si verifica quando alcuni schemi di azione si frantumano e in qualche modo si mischiano originando condotte confuse, **ad esempio mettere lo spazzolino in tasca oppure cercare di aprire la porta con una chiave diversa (quella della macchina)**
- **inconsapevolezza locale:** quando a causa di una distrazione non si pone attenzione nemmeno al corpo; **ad esempio cercare gli occhiali o le chiavi e scoprire di averli addosso o di averle in mano.**

Memoria
retrospettiva



Memoria
prospettica

Ricordare l'azione da compiere

Ricordare di compiere un'azione in un dato
momento

Nella vita quotidiana ci troviamo spesso nella situazione di dover ricordare diverse informazioni – come il numero di telefono di un amico, il cognome di un vicino di casa - che fanno già parte del nostro bagaglio di conoscenze. Spesso però ci viene chiesto di ricordare di prendere medicine, di andare ad un appuntamento e quindi svolgere delle azioni nel futuro.

Questa distinzione fra rievocazione di materiale già acquisito ed esecuzione di azioni nel futuro riconduce alla distinzione fra memoria retrospettiva e memoria prospettica.

Il ricordo prospettico consiste nell'elaborazione che consente la realizzazione di intenzioni ritardate nel futuro e delle azioni ad esse associate (ad es., andare ad un appuntamento). Ad esempio ricordarsi di telefonare ad un amico per invitarlo a cena; le azioni da compiere sono due: una riguarda l'invito a cena e l'altra la realizzazione della telefonata. Quindi nella memoria prospettica si riconoscono due componenti: quella retrospettiva che si riferisce alla memorizzazione del contenuto dell'azione e del contesto in cui deve essere eseguita, e quella prettamente prospettica, che si riferisce al recupero dell'azione in un momento specifico e secondo determinate condizioni esterne

Variabili della memoria prospettica

Importanza
del compito

Precisione
del tempo

Specificità
del contesto

Intervallo
di tempo

Frequenza
del compito

Importanza del compito: in gioco sono la motivazione, azione spiacevole o piacevole; la forza intenzionale, le conseguenze di una eventuale dimenticanza (scordarsi una visita dal medico ha conseguenze sicuramente diverse rispetto a non portare un cappotto in lavanderia)

Intervallo di tempo: consiste nell'intervallo che intercorre tra la fase di codifica delle intenzioni (impegno) e la loro realizzazione, cioè il momento in cui le intenzioni vengono recuperate; “domani telefonare all'idraulico” e “fra 1 mese pagare le tasse della spazzatura”

Precisione nel tempo: in mattinata oppure alle ore 11:00

Frequenza del compito: ricordare di dare una notizia alla figlia che vediamo tutti i giorni oppure ad un nipote che viene a pranzo una volta al mese. Altro elemento sono i ricordi abituali (lavarsi i denti prima di andare a letto) e episodiche di intenzioni (ricordarsi di comprare un nuovo cavatappi prima di salire in casa)

Specificità del contesto: fattori che influenzano la probabilità che un'azione venga realizzata al momento appropriato “prima di tornare a casa oggi devo ricordarmi di comperare il pane” se passo davanti ad un alimentare è meno probabile di ricordare il compito che non passare davanti ad un forno.

Errori di memoria prospettica

- **Ricordo del contenuto, ma non nel tempo prestabilito:** ci si ricorda l'azione da compiere (contenuto) ma non la si esegue nel tempo prestabilito; ad esempio recarsi ad un appuntamento nell'ora sbagliata
- **Ricordo prospettico, ma non il contenuto:** ci si ricorda che si deve fare qualcosa ma non si sa che cosa di preciso; ad esempio ricordarsi di un impegno preso la mattina ma non avere più presente quale esattamente

Consigli per la vita quotidiana

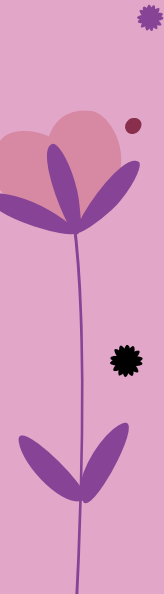
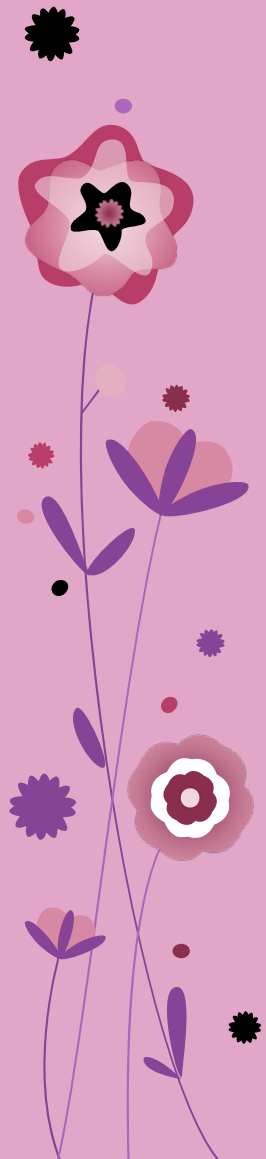
Attenzione – Immaginazione - Ripetizione

Categorizzazione – Associazione

- Quando si formula una intenzione; prestare la massima **attenzione**; cercare di proiettarsi nel futuro ed **immaginarsi** il compito da svolgere; se è molto complesso ricorrere ai metodi cognitivi insegnati nelle puntate precedenti (**associazione*** e **categorizzazione**); non avere paura di **ripetere** più volte il contenuto del ricordo prospettico e il momento di attuarlo.
- * Ad esempio per ricordarsi tre impegni importanti nell'arco della mattinata, possiamo tenere a mente il numero tre fino alla completa realizzazione dei compiti. Avere compiuto due compiti, sapendo che erano tre, fornisce un indizio per il recupero della terza azione. Se poi le due azioni hanno qualche elemento in comune, è possibile che vengano associate fra di loro e quindi eseguite nello stesso periodo temporale. La rievocazione di un'azione può rappresentare l'aggancio per il recupero dell'altra. Ad esempio se le azioni fossero “prendere una medicina” e “telefonare al medico”, l'assunzione del farmaco potrebbe favorire il ricordo del medico.

Ansia e stress

- L'ansia con tensione muscolare compromette l'attenzione e la memoria. E' possibile ridurla mediante semplici esercizi di rilassamento che vi permettono di prendere una pausa, e di diventare più coscienti e concentrati.
- Usate tecniche di rilassamento muscolare quando troppo pensieri affollano la vostra mente impedendo una buona registrazione di un'informazione o un suo pronto richiamo.



OGNI MOMENTO E'
BUONO PER
STIMOLARE LA
MENTE

