



**sofia**

Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

**Compendio di metodi per sviluppare, potenziare e migliorare le funzioni esecutive negli adulti**



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

This project (2017-1-FR01-KA204-037216) has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use, which



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Titolo del progetto:** 'SOFIA: Strategies to strengthen executive Functions In Adults'

**Numero di riferimento del progetto:** 2017-1-FR01-KA204-037216

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. Gli autori sono i soli responsabili di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

**I partner di progetto:** il progetto SOFIA è frutto della collaborazione dei seguenti 7 partner di progetto

 <p>IFRTS Corse Institut Corse de Formation et recherche en Travail Social, Médico-Social et Santé</p> <p>Institut Corse de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Lead Partner, France <a href="http://www.ifrtscorse.eu">www.ifrtscorse.eu</a></p>	
 <p>Civiform Società Cooperativa Sociale Project partner and O1 Activity Leading org., Italy <a href="http://www.civiform.it">www.civiform.it</a></p>	 <p>Petru Maior University of Tîrgu Mureş Project partner, Romania <a href="http://www.upm.ro">www.upm.ro</a></p>
 <p>Danmar Computers LLC Project partner, Poland <a href="http://www.danmar-computers.com.pl">www.danmar-computers.com.pl</a></p>	 <p>Ison Psychometrica Project partner, Greece <a href="http://www.ison.gr">www.ison.gr</a></p>
 <p>Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Project partner, Germany <a href="http://vhs-cham.de">vhs-cham.de</a></p>	 <p>BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Project partner, Austria <a href="http://www.best.at">www.best.at</a></p>

Per raccogliere maggiori informazioni sul progetto SOFIA, visita il nostro sito [www.sofia.erasmus.site](http://www.sofia.erasmus.site) o metti il like sulla pagina facebook [facebook page](#) !



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## INDICE

### INTRODUZIONE

Background

Che cosa è il compendio SOFIA? Struttura e contenuti

Il nostro approccio: mindfulness e meditazione

Metodologia: i diversi passi per creare il compendio

### I. MEMORIA DI LAVORO

1. Deficit di memoria di lavoro: teorie, contesti e realtà
2. Metodi e strumenti per sviluppare la memoria di lavoro negli adulti
3. Strumenti virtuali per promuovere le abilità cognitive generali e quelle specifiche della memoria di lavoro

### II. GESTIONE EMOTIVA

1. Disregolazione emotive: teorie, contesti e realtà
2. Metodi e strumenti per sviluppare la capacità di gestire le emozioni negli adulti
3. Strumenti virtuali per promuovere le abilità cognitive generali e quelle specifiche della gestione emotiva

### III. ABILITA' ORGANIZZATIVE

1. Il deficit delle capacità di pianificazione e organizzazione: teorie, contesti e realtà
2. Metodi e strumenti per sviluppare le capacità di organizzazione e pianificazione negli adulti
3. Strumenti virtuali per promuovere le abilità cognitive generali e quelle specifiche delle abilità organizzative

### BIBLIOGRAFIA



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## INTRODUZIONE

Benvenuti nel compendio del progetto SOFIA dedicato agli strumenti metodologici per lo sviluppo, il rafforzamento e il miglioramento delle Funzioni Esecutive nella popolazione adulta (O2). Questo documento è frutto della collaborazione dei partner del progetto SOFIA Erasmus +. A questo progetto partecipano alcune organizzazioni che si occupano di istruzione e formazione professionale (VET), un'organizzazione specializzata nello sviluppo di strumenti innovativi di e-learning e un'università rumena. Il compendio dedicato agli strumenti metodologici SOFIA è stato sviluppato congiuntamente da e per i formatori, dagli educatori o dai consulenti professionali dell'IFP. Il manuale fornisce un resoconto descrittivo dell'indagine sul Deficit delle Funzioni Esecutive (EFD), come le funzioni esecutive influiscono sull'esperienza di apprendimento degli adulti, sulla vita quotidiana e su come un formatore di IFP può favorire il potenziamento delle tre funzioni chiave per gli studenti adulti che frequentano i corsi di formazione.

### Contesto

Il progetto SOFIA - Strategie per rafforzare le funzioni esecutive negli adulti - si concentra sul miglioramento delle funzioni esecutive all'interno della popolazione adulta. Il termine Funzioni Esecutive (EF) si riferisce ai processi mentali che controllano altri processi cerebrali e ci permettono di pianificare, focalizzare l'attenzione, ricordare le istruzioni e destreggiarci con molteplici altri compiti. In altre parole, le FE possono essere paragonate a un controllore del traffico aereo. Il controllo del traffico aereo aiuta i piloti a dirigere gli aeromobili a terra e attraverso il controllo dello spazio aereo fornisce indicazioni ai piloti. L'obiettivo è prevenire le collisioni, organizzare e controllare il flusso del traffico aereo, fornire informazioni e altro supporto ai piloti. Le funzioni esecutive - allo stesso modo - aiutano le persone in generale e gli studenti adulti in particolare a regolare il flusso di informazioni, a prestare attenzione, a pianificare in anticipo, a ricordare cose importanti e a seguire le regole. Le persone di solito gestiscono le loro capacità di "controllo del traffico aereo" stabilendo routine, modellando il comportamento sociale, creando e mantenendo relazioni di supporto e affidabili.

Il compendio SOFIA (O2) si basa principalmente sulle conclusioni di un altro documento: il manuale SOFIA (O1) (entrambi scaricabili dal nostro sito web). I partner SOFIA hanno sviluppato questo Manuale durante la prima fase del progetto. Come promemoria, il Manuale si basava su indagini somministrate a discenti adulti e formatori VET (cioè i nostri gruppi target) che vivono nei 7 paesi coinvolti nel progetto SOFIA. Dall'analisi dei risultati è emerso che i formatori VET e i discenti adulti con disturbi funzionali esecutivi certificati o non certificati, hanno indicato le seguenti tre



## sofia

funzioni esecutive (EF) come quelle su cui hanno bisogno di lavorare per sviluppare, valorizzare e migliorare la propria vita personale e lavorativa:

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

- 1) **La memoria di lavoro** è una FE che ci permette di conservare, per un certo periodo, tutte le informazioni necessarie, elaborando e manipolando dati per collegare passato e presente. La maggior parte degli adulti intervistati ha riferito che la loro maggiore difficoltà risiede nella memoria di lavoro, come la difficoltà di sequenziare diversi processi lavorativi, la difficoltà di comprensione temporale e l'incapacità di organizzare il lavoro completandolo.
- 2) **La gestione emotiva** si riferisce alla FE che permette ad un individuo di autoregolare le proprie emozioni. È la seconda FE più importante che è stata riportata dagli intervistati (vedi il Manuale O1). Una gestione emotiva efficace influisce sulle competenze cognitive. In altre parole, influisce sulla propria capacità di apprendimento. Infatti, quando le nostre emozioni raggiungono un alto livello di intensità, diventiamo instabili e la nostra funzione cognitiva non funzionerà a pieno regime. Il lavoro di ricerca mostra che le emozioni possono essere fonti di timore per gli adulti e questo può essere spiegato principalmente dal fatto che non sanno come affrontarle. L'identificazione delle emozioni è il primo passo per imparare a gestire le nostre emozioni.
- 3) **Le abilità organizzative** si riferiscono ai processi che ci permettono di pianificare. Le difficoltà di pianificazione si verificano principalmente durante l'esperienza di apprendimento, sul lavoro o più in generale nella vita quotidiana. Si riferisce alla capacità di utilizzare il nostro tempo, le nostre energie, le nostre risorse e così via. Spesso legato all'autodisciplina, è fondamentale possedere buone capacità organizzative per raggiungere gli obiettivi che vogliamo raggiungere.

### Che cos'è il compendio SOFIA? Struttura e contenuto

Questo documento rappresenta un compendio per sviluppare, rafforzare e migliorare le funzioni esecutive nella popolazione adulta (O2). Da un lato, si basa su una revisione dello stato dell'arte nella letteratura scientifica internazionale e, in particolare, si concentra sulla ricerca condotta nei Paesi partner del progetto. D'altra parte, analizza le tre funzioni esecutive chiave selezionate in base alle caratteristiche e alle esigenze espresse dagli studenti adulti e dai formatori di IFP intervistati durante il primo IO (O1).



## sofia

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Questo compendio fornisce elementi per stabilire una base teorica e include raccomandazioni e proposte di metodi che i formatori VET possono utilizzare nella loro attività quotidiana di formazione. Rispondono ai bisogni che hanno espresso durante i focus group locali che sono stati condotti nei 7 paesi partner. In particolare il compendio SOFIA fornisce:

- a. una revisione delle teorie attualmente utilizzate per spiegare i Disordini delle Funzioni Esecutive (EFD);
- b. una rassegna di strumenti e metodi che possono essere utilizzati dai formatori di IFP per migliorare le Funzioni Esecutive degli studenti adulti (EF) e migliorare la qualità del loro insegnamento;
- c. una rassegna di strumenti o App virtuali che possono essere utilizzati per promuovere in generale le capacità cognitive, la memoria di lavoro, la gestione emotiva e in particolare le capacità organizzative.

L'elaborazione delle tre sezioni sopracitate ha consentito di consolidare e condividere la base su cui è stato costruito il resto del progetto. L'aspetto innovativo di questo Manuale è rappresentato dal cambiamento di focus dalla letteratura internazionale (che è in realtà per lo più anglosassone) all'individuazione delle migliori pratiche e dei migliori metodi sviluppati all'interno dei 7 Paesi dell'UE coinvolti nel progetto. Il lavoro consente di analizzare i metodi, le strategie e gli strumenti utilizzati per affrontare questi problemi nei paesi partner. L'analisi della letteratura internazionale offre un'ampia visione delle funzioni esecutive, ma la revisione di strumenti e metodi dei paesi partner fornisce strumenti ai formatori di IFP per migliorare l'esperienza di apprendimento generale degli allievi adulti.

### **Il nostro approccio: consapevolezza e meditazione**

L'approccio del progetto SOFIA si focalizza su tecniche come la consapevolezza e la meditazione per affrontare la sfida di apportare miglioramenti alle capacità legate alle funzioni esecutive. L'efficacia di questa metodologia è incentrata sull'attività cerebrale di base volta a favorire lo sviluppo della focalizzazione e della concentrazione (es. consapevolezza), mentre si è sufficientemente rilassati (es. meditazione).

Il cervello e il corpo sono collegati tra loro. Questo è il punto in cui la "consapevolezza" trova la sua parte di collegamento nelle tre attività correlate tra di loro del sistema corpo-cervello: la capacità di autoregolazione degli stati interni, il collegamento sensorio-motorio con l'ambiente e l'interazione intersoggettiva con altri agenti (Thompson e Varela, 2001). I movimenti corporei possono influenzare attivamente le emozioni (Strack et al., 1988; Niedenthal et al., 2005), la manipolazione della postura corporea può alterare la regolazione dell'umore (Veenstra et al., 2016), e il movimento intenzionale può regolare gli stati emotivi (Shafir et al., 2013), che fanno tutti parte dell'esperienza di "consapevolezza". La nozione di incarnazione, o cognizione



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

incarnata, sostiene che tutto il corpo, non solo il cervello, è coinvolto nella costruzione delle emozioni (Colombetti e Thompson, 2008; Slaby et al., 2013; Colombetti, 2014). La regolazione consapevole delle emozioni, che è una tecnica di meditazione che può essere utilizzata in un contesto clinico, è concepita come una strategia unica di regolazione delle emozioni, che deriva dall'incontro con stati emozionali diversificati da uno stato mentale consapevole, che comprende la consapevolezza e l'accettazione (Chambers et al., 2009; Farb e Segal, 2012; Chiesa et al., 2013; Grecucci et al., 2015a). Gli stati emotivi possono influenzare fortemente l'aspetto cognitivo e i processi di attenzione (Okon-Singer et al., 2015), che poi guideranno il processo di regolazione delle emozioni. Inoltre, la "consapevolezza" richiede un'attenzione incentrata sul presente e lascia automaticamente da parte il passato e ciò che è irrilevante. Da questa prospettiva, la memoria di lavoro, è direttamente collegata anche alla "consapevolezza".

In termini clinici, la "consapevolezza" è costituita da due aspetti principali: la consapevolezza del momento presente e l'accettazione consapevole dei sentimenti e degli stati emotivi (Cardaciotto et al., 2008). Si tratta di una sorta di consapevolezza, non reattiva e non giudicante, durante la quale l'individuo presta intenzionalmente attenzione all'essenza dell'esperienza presente. In altre parole, l'attenzione è focalizzata su ciò che esiste naturalmente, senza contaminazione da processi e schemi mentali che lo classificano come vero o falso.

Shapiro sostiene che la consapevolezza potrebbe agire attraverso il cambiamento di attenzione, intenzione e atteggiamento (Shapiro et al., 2006). Inoltre, Hölzel ha prospettato che la consapevolezza concretizzi i suoi effetti attraverso cambiamenti plastici delle funzioni mentali e cerebrali legate alla regolazione dell'attenzione, alla consapevolezza corporea, alla regolazione delle emozioni e alle prospettive di sé (Hölzel et al., 2011). Un'ulteriore posizione afferma che la consapevolezza porta a cambiamenti nell'auto-elaborazione, attraverso lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e dell'autoregolamentazione (Vago e Silbersweig, 2012).

La "consapevolezza" ha diversi impatti sulle funzioni cognitive, esecutive ed emotive. C'è un gran numero di tecniche attraverso le quali si può praticare la "consapevolezza". La meditazione è un modo molto conosciuto per praticare la "consapevolezza". Ci sono numerosi tipi di meditazione, come "Breath Awareness Meditation", "Loving-Kindness Meditation", "Mindfulness Meditation", "Body Scan/ Progressive Relaxation", e "Zen Meditation". Questi sono solo alcuni esempi di tipi di meditazione, che condividono due elementi importanti: l'assenza del giudizio su se stessi o sugli altri e la disciplina. La meditazione può funzionare per molte persone, poiché si può adattare la pratica alle proprie esigenze e di conseguenza al proprio tempo a disposizione.

**Metodologia: i diversi passaggi per creare la cassetta degli attrezzi**



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

Al fine di creare questo compendio, i partner SOFIA hanno innanzitutto condotto un'indagine volta a fornire una panoramica dei lavori di ricerca esistenti nei loro Paesi d'origine (O2, attività 1). Successivamente, IFRTS e UPM hanno facilitato una sessione internazionale di brainstorming che si è tenuta a Cividale del Friuli, Italia, nel luglio 2018, dove tutti i paesi partner hanno presentato i loro risultati (O2, attività 2). Questa sessione internazionale di brainstorming è stata condotta secondo la tecnica del gruppo nominale (NGT), che rappresenta una tipologia strutturata di tecnica di discussione in piccoli gruppi per raggiungere il consenso finale. Il GNGT è uno strumento che consente di raccogliere informazioni chiedendo alle persone di rispondere a diverse domande poste da un moderatore, e poi chiedendo ai partecipanti di dare priorità alle idee o ai suggerimenti di tutti i membri del gruppo. Questa metodologia ha impedito la prevaricazione di un'organizzazione partner e ha permesso ai partner del progetto SOFIA di identificare e dare priorità ai metodi più rilevanti. Questo ha permesso all'IFRTS di condividere una proposta dei metodi più importanti con tutti i partner di progetto (O2, attività 3). Da questa proposta, tutti i partner SOFIA hanno condotto focus group locali che hanno riunito 4-6 esperti di EF in ogni paese (O2, attività 4). Infine, tutti i partner del progetto hanno condiviso un rapporto del loro focus group locale con l'IFRTS, che ha sviluppato il presente manuale metodologico a partire dalle conclusioni e raccomandazioni fatte dagli esperti locali durante le sessioni del focus group (O2, attività 5).

Questa metodologia che è stata accuratamente realizzata da tutti i partner SOFIA alla fine ha consentito di garantire che il compendio SOFIA dei metodi rappresentasse i bisogni espressi dai formatori e dagli adulti con EFD certificati o non certificati.





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## I. MEMORIA DI LAVORO

### 1. Deficit della memoria di lavoro: teorie, contesti, realtà

Sebbene non sia stato individuato uno specifico lavoro di ricerca sul deficit delle funzioni esecutive (EFD) nei 7 Paesi rappresentati nel progetto SOFIA, la letteratura scientifica anglosassone ha condotto ampie ricerche in questo campo, comprese le pubblicazioni sul deficit della memoria di lavoro.

#### a) **The Behavior Rating Inventory of Executive Function–Adult Version™ (BRIEF-A™)**

Ricercatori della Florida, USA, insieme alla Psychological Assessment Resources (PAR) hanno sviluppato una scala di valutazione standardizzata chiamata The Behavior Rating Inventory of Executive Function-Adult Version™ (BRIEF-A™). Questo strumento di controllo per possibili deficit di Funzioni Esecutive fornisce una finestra aperta sui "comportamenti quotidiani associati a specifici domini delle funzioni esecutive negli adulti di età compresa tra i 18 e i 90 anni". Il BRIEF-A è costituito da moduli equivalenti di auto-rapporti e di rapporti informativi, ciascuno con 75 voci in nove scale non sovrapposte, oltre a due scale di indice riassuntive e una scala che riflette il funzionamento complessivo (Global Executive Composite [GEC]) sulla base di considerazioni teoriche e statistiche. Il Behavioral Regulation Index (BRI) è composto da quattro scale: Inibizione, Shift (scostamento), Controllo Emotivo e autocontrollo. Il Metacognition Index (MI) è composto da cinque scale: Iniziare, memoria di lavoro, pianificare/organizzare, Task Monitor e organizzazione dei materiali. Ci sono anche tre scale di validità: Negatività, Infrequenza e Incoerenza. Il BRIEF-A può servire come "indicatore della consapevolezza degli individui del proprio funzionamento di autoregolamentazione", dove l'utente - o il cliente - può autovalutare le proprie funzioni esecutive.

Da questo, molti BRIEF-A 'Rapporti interpretativi' (che sono i documenti ufficiali quando un utente ha completato il test BRIEF-A) mostrano che gli utenti possono incontrare difficoltà con la memoria di lavoro. Al fine di valutare questa difficoltà molto specifica, i ricercatori americani hanno sviluppato una scala di memoria di lavoro che misura la 'memoria rappresentazionale on-line' definita come 'la capacità di tenere le informazioni in mente allo scopo di completare un compito, codificare le



## sofia

informazioni, o generare obiettivi, piani e passi sequenziali per raggiungere gli obiettivi'. Come già evidenziato nel questionario somministrato ai formatori e agli adulti con certificazione EFD o non certificazione da 7 diversi paesi dell'UE, "la memoria di lavoro è essenziale per svolgere attività a più fasi, completare manipolazioni mentali come l'aritmetica mentale e seguire istruzioni complesse".

Ad esempio, un "rapporto interpretativo" BRIEF-A, risultato del completamento del test BRIEF-A da parte di un utente di 20 anni di età, con 12 anni di formazione, senza alcun certificato EFD, dimostra che un giovane a prima vista senza nessuna certificazione particolare EFD ha incontrato "notevoli difficoltà a tenere in mente una quantità adeguata di informazioni o in "memoria attiva" per ulteriori elaborazioni, codifica e/o manipolazione mentale". Avere un punteggio elevato su questa scala suggerisce che questo giovane ha avuto effettivamente "difficoltà a supportare la memoria di lavoro, il che ha un impatto negativo sulla capacità di rimanere attento e concentrato per un periodo di tempo adeguato. Persone con una memoria di lavoro fragile o limitata possono avere difficoltà a ricordare le cose (ad esempio, numeri di telefono, istruzioni) anche per pochi secondi, tenere traccia di ciò che stanno facendo mentre lavorano, o possono dimenticare ciò che dovrebbero recuperare quando vengono inviati a svolgere una commissione. E questa parte della relazione incentrata sulla memoria di lavoro ha concluso che: tali persone possono perdere informazioni che superano la loro capacità di memoria di lavoro, come le istruzioni per un incarico".

Infatti, lo strumento di autovalutazione BRIEF-A, basato su un ampio lavoro di ricerca, conferma che l'EFD colpisce tutti gli adulti, compresi quelli che non sono certificati con tale deficit. Tale indagine conferma la necessità di sviluppare metodi innovativi e coinvolgenti per sviluppare, potenziare e migliorare le funzioni esecutive nella popolazione adulta.

### **b) Numero magico di Miller (Miller, 1956)**

George A. Miller ha messo in discussione i limiti della capacità della memoria a breve termine. In un rinomato articolo del 1956 pubblicato sulla rivista Psychological



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Review, Miller citava i risultati di precedenti esperimenti di memoria, concludendo che le persone tendono solo a trattenere, in media, 7 diversi tipi di informazione (più o meno due) nella memoria a breve termine prima di doverli ulteriormente elaborare per una conservazione più lunga. Per esempio, la maggior parte delle persone sarebbe in grado di ricordare un numero di telefono a 7 cifre, ma faticerebbe a ricordare un numero a 10 cifre. Questo ha portato Miller a descrivere il numero  $7 \pm 2$  come un numero 'magico' nella nostra comprensione della memoria.

Con un background in linguistica Miller capì che il cervello era in grado d'immagazzinare più di informazione insieme e che questi elementi di informazioni giungevano ad un limite di 7 frammenti dell'STM. Una parola lunga, per esempio, è composta da molte lettere, che a loro volta formano numerosi fonemi. Invece di poter ricordare solo una parola di 7 lettere, la mente "la ricodifica", tagliando insieme i singoli dati. Questo processo ci permette di elevare i limiti del ricordo ad una lista di 7 parole separate.

La comprensione di Miller dei limiti della memoria umana si applica sia al deposito a breve termine nel modello multi-store che alla memoria di lavoro di Baddeley e Hitch. Solo attraverso uno sforzo continuo di supportare le informazioni siamo in grado di memorizzare i dati per un periodo di tempo più lungo rispetto ad un periodo breve.

### **c) La teoria dell'interferenza**

La teoria delle interferenze postula che dimentichiamo ciò che abbiamo immagazzinato in memoria a causa di altre informazioni mnemoniche che interferiscono con la nostra funzione di archivio della memoria. L'interferenza può essere retroattiva o proattiva: le nuove informazioni possono interferire con le vecchie informazioni mnemoniche, mentre le informazioni che già conosciamo possono influire sulla nostra capacità di memorizzare nuove informazioni.

Entrambi i tipi di interferenza hanno maggiori probabilità di verificarsi quando due memorie sono semanticamente correlate, come dimostrato in un esperimento del 1960 in cui a due gruppi di partecipanti è stato dato un elenco di coppie di parole da ricordare, in modo da poter ricordare la seconda parola "risposta" quando la prima è stata data come stimolo. Anche ad un secondo gruppo è stata data una lista da



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

imparare, ma in seguito è stato chiesto di memorizzare una seconda lista di coppie di parole. Quando ad entrambi i gruppi fu chiesto di ricordare le parole della prima lista, coloro che avevano appena imparato quella lista furono in grado di ricordare più parole del gruppo che aveva imparato una seconda lista (Underwood & Postman, 1960). Ciò supportava il concetto di interferenza retroattiva: la seconda lista aveva un impatto sulla memoria delle parole della prima lista.

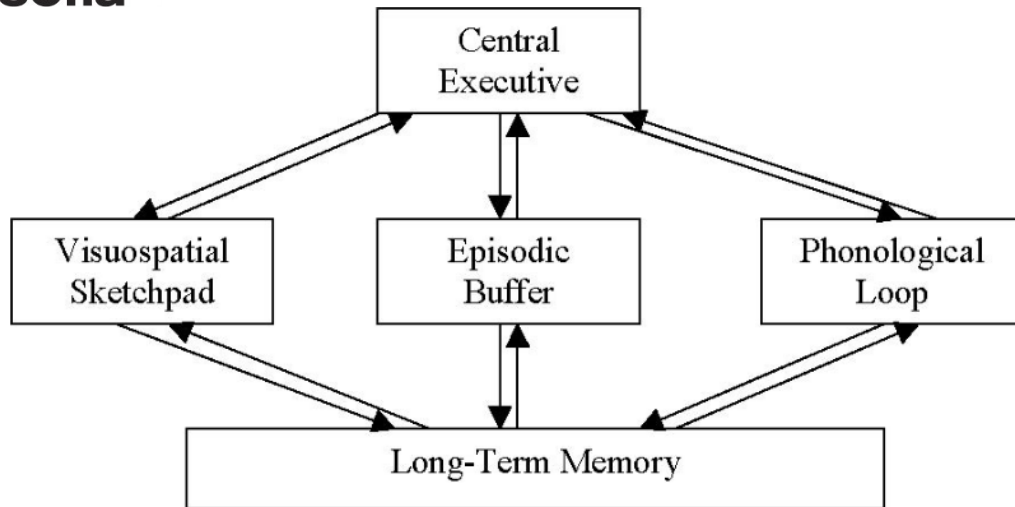
L'interferenza funziona anche nella direzione opposta: le memorie esistenti a volte inibiscono la nostra capacità di memorizzare nuove informazioni. Questo può accadere, ad esempio, quando si riceve un orario di lavoro. Quando ti viene dato un nuovo orario qualche mese dopo, potresti ritrovarti a rispettare l'orario originale.

Il programma che già conoscete interferisce con la vostra memoria del nuovo programma.

#### **d) Baddeley's theory on working memory**

Alan Baddeley ha sviluppato un modello di memoria di lavoro che presuppone che la memoria di lavoro sia un sistema con diverse parti che controllano le informazioni in corso di elaborazione. Ogni componente ha una capacità limitata ed è in gran parte indipendente dagli altri.

L'attuale modello multicomponente per la memoria di lavoro, aggiornato nel 2000, contiene quattro componenti (inizialmente tre componenti) ed è rappresentato graficamente come segue:



1

**Il loop fonologico** elabora i suoni ed è responsabile delle informazioni basate sul parlato. Tuttavia è la parte della memoria di lavoro che si occupa del materiale parlato e scritto. Supporta l'acquisizione della lingua e di un nuovo vocabolario, ricordando le istruzioni e risolvendo i problemi.

Il ciclo fonologico è composto da 2 parti:

1. **The phonological store:** è legato alla percezione del parlato e conserva le informazioni in forma vocale per 1-2 secondi
2. **Articulatory control process** è legato alla produzione del parlato e agisce come una voce interiore che prova le informazioni provenienti dal negozio fonologico. In questo modo possiamo conservare le informazioni nella memoria di lavoro, fintanto che continuiamo a ripeterle..

**Lo sketchpad visuo-spaziale** è responsabile della memorizzazione ed elaborazione delle informazioni in forma visiva e spaziale, nonché della localizzazione e del movimento degli oggetti nello spazio. Questo aiuta a tenere traccia della nostra posizione in relazione agli oggetti che ci circondano ed evitare di urtare le cose mentre camminiamo, ad esempio, in classe. La consapevolezza cosciente è assunta come la modalità principale di recupero dal buffer.

<sup>1</sup><http://mercercognitivepsychology.pbworks.com/w/page/61198759/Baddeley%27s%20Model%20of%20Working%20Memory>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**The episodic buffer** si presume che abbia un sistema a capacità limitata (circa quattro episodi) che fornisce una memorizzazione temporanea delle informazioni e svolge un ruolo attivo nel legare insieme le informazioni provenienti da fonti diverse e dalla memoria a lungo termine. La consapevolezza consapevole è assunta come la modalità principale di recupero dal buffer.

**The central executive** è considerata la componente più importante del modello. Non agisce come un archivio di memoria, ma è responsabile del coordinamento e dell'allocazione dei dati ai sottosistemi, come sketchpad visuo-spaziale, loop fonologico e li mette in relazione con la memoria a lungo termine. Si presume che l'esecutivo centrale dia priorità a particolari attività e prenda decisioni su quali questioni meritano attenzione e su quali dovrebbero essere meno focalizzate o ignorate in una situazione specifica. Si occupa di compiti cognitivi e di problem solving

In sintesi, è importante sottolineare che il modello di memoria di lavoro di Baddeley spiega la gamma di compiti del processo di memoria: ragionamento verbale, comprensione, lettura, lettura, problem-solving ed elaborazione visiva e spaziale ed è supportato da notevoli evidenze sperimentali. Il modello presuppone che si possano eseguire due compiti allo stesso tempo senza grossi problemi, se non interferiscono l'uno con l'altro e non richiedono di elaborare le informazioni con lo stesso componente/risorse. <sup>2</sup>

#### e) Modello di Cornoldi e Vecchi

---

<sup>2</sup> <https://www.simplypsychology.org/working%20memory.html>



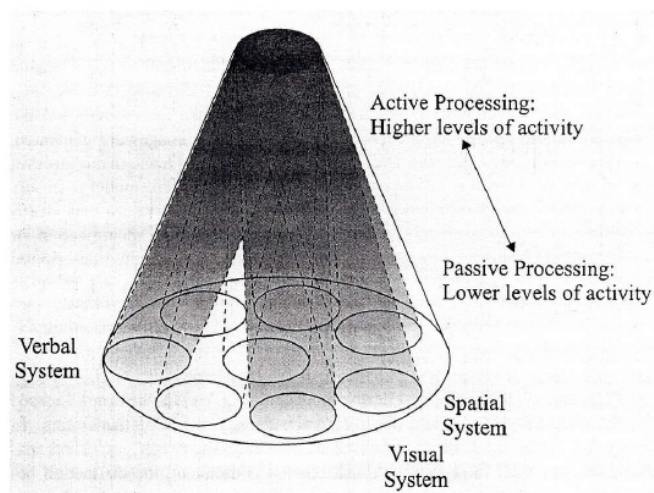
**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

La memoria di lavoro è la capacità di mantenere presenti e attive le informazioni provenienti dall'esterno e in questo modo permette alle persone di comprendere e rappresentare l'ambiente esterno, di conservare le informazioni sulle proprie esperienze, di acquisire nuove conoscenze e la risoluzione dei problemi. Un modello che elabora alcuni concetti del modello di Baddeley è stato proposto nel 2003 da Cornoldi e Vecchi.

## The Continua Model

Cornoldi & Vecchi, 2003



Si tratta di un modello a forma di cono che ha due dimensioni: una verticale continua e una orizzontale. Lungo il continuum verticale si possono raggruppare le abilità più automatizzate, in cui il coinvolgimento della memoria di lavoro è basso, e i processi più centrali, che invece richiedono un maggiore controllo più elevato. All'aumentare del livello di controllo, aumenta la richiesta di risorse cognitive, quindi più alto è il grado di controllo richiesto da un'attività, maggiore è l'incompatibilità con lo svolgimento di un'altra attività centrale.

Secondo questo modello le attività più semplici sono strettamente legate ad un certo tipo di informazione (es. la percezione e la memoria immediata dei colori), mentre un'attività a livello intermedio mantiene un anello più debole e un'attività centrale è quasi completamente separata dalla natura dell'informazione elaborata.

La seconda caratteristica del modello è la presenza di un piano orizzontale che mette in relazione il contenuto dei diversi tipi di informazioni e la minore o maggiore distanza tra loro. Il materiale linguistico e il materiale visivo-spaziale possono essere collocati su due punti opposti di questo piano, mentre il materiale visivo e spaziale, pur occupando punti separati, può avere una maggiore contiguità.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

#### f) Teoria mentale di Premack and Woodruff's (ToM)

La teoria della mente si riferisce alla capacità di notare la prospettiva insolita degli altri e la sua influenza sul loro comportamento - 'cioè, altre persone hanno pensieri, piani e punti di vista unici che sono diversi dai tuoi'. I classici presupposti di ToM sono stati proposti nel 1978 da Premack e Woodruff, primatologi che studiano gli scimpanzé.

Guardando dal punto di vista dei problemi legati a EFD 'ToM è definito come una comprensione implicita degli stati mentali individuali degli altri e della loro influenza sul comportamento. È la consapevolezza che i pensieri e i sentimenti altrui sono unici e spesso diversi dai propri pensieri e sentimenti personali e che entrambi possono differire dalla realtà reale. L'abilità di gasp ToM implica vari aspetti dell'interazione sociale come la cooperazione, la menzogna, il seguire le indicazioni e il sentire empatia. La mancanza di un ToM adeguato causerà difficoltà nel comprendere e predire il comportamento degli altri" [Teoria della mente: come i bambini comprendono i pensieri e i sentimenti degli altri].

La versione classica considera che il ToM deve essere universale per tutte le persone, indipendentemente dalla loro diversità culturale. Gli altri lavori empirici sul ToM, sviluppati principalmente nel campo della ricerca sull'autismo, hanno permesso di avanzare la tesi che il ToM non è solo una teoria che richiede la conoscenza dell'osservatore, ma ha anche una componente indipendente dai processi coscienti sotto forma di un meccanismo cognitivo conosciuto in letteratura come "Teoria del meccanismo della mente" (TOMM (PDF) Cultural differentiation and "Theory of the mind"

*La perdita di valore della ToM si riferisce allo stato in cui la ToM non si sviluppa come previsto. Questo stato può derivare da un deficit neurologico, cognitivo o emotivo. Questo deficit esiste soprattutto nei disturbi dello spettro autistico (ASD), e serve come una delle caratteristiche primarie. Le persone con ASD che presentano elevate capacità cognitive e conoscenze verbali, mostrano ancora difficoltà nel passaggio dei compiti ToM. Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Lo scimpanzé ha una teoria della mente? Scienze del cervello e del comportamento]*





**sofia**

*ToM non solo presuppone l'esistenza del meccanismo cognitivo universale di TOMM, ma presuppone anche che la mancanza del suo corretto funzionamento sia fortemente correlata alla compromissione delle competenze sociali umane (come nel caso dell'autismo, dell'asperger e di EFD).*

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## 2. Strumenti e metodi per sviluppare la memoria negli adulti

### a. Strumento#1

**Titolo dell'attività:** Tratak- Concentrarsi su una candela

**Obiettivi :**

Attraverso questo esercizio i partecipanti impareranno a:

- Concentrare l'attenzione su un singolo oggetto. Meditare sulla fiamma di una candela seguendo le istruzioni specifiche
- Liberare la mente dai pensieri e/o impedire che sorgano pensieri che distraggano
- Durante questo esercizio, le persone si possono trovare in uno stato rilassato, quasi ipnotico, dove la mente si stabilizza permettendo così alle persone di rimanere ferme e tranquille.
- Prendere il controllo del loro stato emotivo e creare un profondo stato di pace interiore
- Migliorare la capacità di concentrazione e creare più spazio nella mente delle persone per memorizzare nuove informazioni.
- Sperimentare i pensieri di pace interiore e silenzio che permettono di migliorare la voce interiore / rafforzare l'intuizione.

**Durata dell'esercizio:** 5min

**Istruzioni per procedere con l'esercizio:**

Scegliere una stanza non rumorosa. Trovare un luogo dove non sarete disturbati per tutta la durata dell'esercizio.

Diminuire di intensità le luci e rimuovere eventuali distrazioni spegnendo il telefono e/o qualsiasi altro dispositivo che possa interrompere l'esercizio.

Indossare indumenti comodi. Sedersi comodamente in una posizione che sia la più adatta.

Posizionare la candela o l'immagine della candela all'altezza degli occhi.

Mettersi comodi e cominciare a respirare profondamente per rilassarsi; portare l'attenzione alla candela. Studiare la forma della candela. Guardare la candela (o l'immagine di essa) e lasciare che la fiamma occupi la vostra mente.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Lasciatevi assorbire dalla luce. Potrete notare che i vostri pensieri inizieranno naturalmente a vagare. Ogni volta che la vostra mente vaga alla deriva, basta reindirizzare la vostra attenzione alla fiamma. Un ottimo modo per approfondire una meditazione di candela è quello di immaginare che si sta respirando la luce della candela dentro e fuori di te stesso. Basta tenere gli occhi fissi sulla fiamma della candela, e permettere al vostro ritmo di respirazione naturale di riempire la vostra consapevolezza. In tale situazione, il tuo cervello non riceve nuove informazioni da elaborare. Sono i nervi dei vostri occhi che inviano segnali al vostro cervello. Ma in questo caso, non viene inviato alcun segnale. Come risultato, le immagini accanto alla candela cominciano a svanire dalla vostra visione. Durante l'esperienza, mentre i vostri occhi sono aperti, vedrete solo la fiamma e nient'altro fintanto che guarderete solo la fiamma. Per raggiungere questo obiettivo è necessaria sia l'immobilità mentale che l'immobilità fisica degli occhi. Non appena si muovono gli occhi in giro, il cervello è inondato di nuovi input sensoriali e sarete immediatamente in grado di vedere di nuovo la stanza intorno a voi. Rimanete fermi e concentrati sulla candela, e scivolerete di nuovo in questo stato di profonda e intensa meditazione abbastanza rapidamente.

Dopo 3 minuti di meditazione sulla fiamma della candela, chiudete gli occhi e cercate di tenere l'immagine della candela nell'occhio della vostra mente per altri 2 minuti. Se si perde l'immagine in qualsiasi momento, aprite gli occhi, guardate di nuovo la candela e ripetete. Fatelo per altri 3-5 minuti.

\*\* Prima dell'esercizio impostare un timer in base al tempo che si desidera esercitarsi. Avrete bisogno di allenare sia il corpo che la mente per meditare, quindi è meglio iniziare con brevi sessioni di 3-5 minuti di lunghezza. È possibile ripetere queste brevi sessioni per tutta la giornata. Gradualmente è possibile aumentare la durata dell'esercizio a intervalli di tempo più lunghi. Dopo diverse settimane di meditazioni di 3 minuti, per esempio, aumentare il tempo di altri 3 minuti, poi 5 minuti, ecc.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Materiale necessario per questo esercizio:**

- Una candela o un'immagine animata di una candela (video, animazione gif, ecc.)
- Uno smartphone, un pc o una televisione per guardare sul suo schermo la fiamma di candela animata GIF
- Un timer per impostare il tempo per la meditazione

**Materiale necessario per questo esercizio:**

- Video with candle flame: [https://www.youtube.com/watch?v=poNHx\\_rCf\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=poNHx_rCf_Y)
- Video with candle flame and music for meditation: <https://www.youtube.com/watch?v=JuSDmsoK4wc>
- Animated gif: <https://giphy.com/gifs/candle-fi9iBFsZXieAg>

**Further resources:**

- [www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation](http://www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation)
- <https://blog.mindvalley.com/candle-meditation/>
- <https://yogainternational.com/article/view/candlelight-insight-trataka>
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C4%81%E1%B9%ADaka>
- <https://awakeandmindful.com/how-to-do-a-candle-gazing-meditation-trataka/>
- <http://yogawithsubhash.com/2012/04/03/trataka-candle-gazing-cleansing-technique/>
- <https://surginglife.com/candle-meditation/>



**sofia**

## **b. Strumento #2 Gioco di coppie**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Titolo dell'esercizio:** Gioco di coppie

### **Obiettivi del gioco:**

- Aumentare il potere di concentrazione: I partecipanti saranno in grado di concentrarsi più a lungo su un compito specifico
- Migliore percezione visiva: I partecipanti migliorano la loro capacità di percezione visiva
- Migliorare la retentività: I partecipanti ricorderanno il materiale didattico più rapidamente e per un periodo più lungo

**Durata dell'esercizio:** 20-30 min

### **Istruzioni per procedure con l'esercizio:**

È possibile utilizzare qualsiasi gioco di carte di memoria (acquistato/auto costruito). Mescolare le carte e metterle a faccia in giù sul tavolo. Uno dopo l'altro (giocabile da due a dieci partecipanti) - gira due carte a faccia in giù contemporaneamente. Se trova una coppia corrispondente, ottiene la coppia e la depone a faccia in su davanti a lui/lei e può riprovare. Il partecipante con il maggior numero di coppie è il vincitore.

È anche possibile creare il proprio gioco di carte di memoria con i partecipanti. Per esempio, l'apprendimento delle lingue: scattare una foto di cose diverse, che sono nuovi vocabolari per i partecipanti. Stampatela due volte (con una cornice quadratica) su una carta forte e ritagliatela.

Ci sono anche giochi di memoria per il computer o il telefono cellulare disponibili, giocati con le stesse regole.

### **Lista degli strumenti per l'attività:**

- Gioco di carte mnemoniche (acquistate/costruite)
- Computer con connessione ad internet
- Telefono cellulare



**sofia**

**Material necessario per condurre l'attività:**

-

**Ulteriori risorse:**

- <https://www.spielregeln.de/memory.html>
- <http://spiels.at/memory-spiele/>
- [http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg\\_page\\_labels&searchTerm=memory](http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg_page_labels&searchTerm=memory)
- <http://spiele.woxikon.de/denkspiele/memory>
- <https://www.meinspiel.de/memory-kaufen-oder-memospiel-mit-fotos-gestalten-drucken>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c. Strumento #3 Le carte flash

#### **Titolo dell'attività:** Carte flash

Il metodo delle carte flash è uno strumento efficace per aumentare le capacità di memoria ed è stato per decenni il metodo di studio preferito in Germania. Si tratta di materiale didattico semplice, non ingombrante rispetto ai libri di testo e può essere trasportato ovunque e in qualsiasi momento. Le flash card sono usate soprattutto per studiare una lingua straniera e un nuovo vocabolario. Tuttavia, si è dimostrato un buon metodo di studio per le discipline in cui gli studenti hanno un enorme carico di lavoro di informazioni, date storiche, memorizzazione di fatti chiave, formule matematiche, chimiche o fisiche. Attualmente, ci sono molte flashcard-apps e programmi relativi a diversi argomenti, che possono essere scaricati gratuitamente o a pagamento. Di seguito si farà riferimento al modello "classico" delle flashcards e a come crearle.

#### **Obiettivi di apprendimento:**

- Imparare nuove informazioni in modo efficace e creativo
- Promuovere l'apprendimento autonomo e sviluppare le competenze per organizzare e gestire il processo di apprendimento
- Migliorare l'impegno degli studenti e coinvolgere il "richiamo attivo". Le flashcard facilitano la ripetizione, creando molteplici eventi di richiamo che migliorano la memoria.
- Favorire l'autoriflessione e le capacità metacognitive. Si verifica quando si confronta e valuta la correttezza della propria risposta con la risposta data sulla flashcard.
- Attivare la memoria visiva, specialmente quando le informazioni scritte sulle flashcard cartacee sono ordinate per categorie e colori.
- Migliorare la capacità di identificare le correlazioni tra i fatti. Aiuta a scoprire le associazioni tra due informazioni che potrebbero essere state perse in precedenza.

**Durata dell'attività:** 15-20 min

#### **Istruzioni per condurre l'attività:**

I cartoncini sono su due lati: da un lato è scritta la domanda e dall'altro la risposta. L'idea è quella di scrivere correttamente la risposta e poi quando si ripete l'argomento, verificare che la risposta sia corretta quando viene girato il cartoncino. Dopo aver



## sofia

richiamato le informazioni dalla memoria, si ha la possibilità di verificare la correttezza della propria risposta.

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

I cartoncini possono essere ordinati in diverse aree e per ogni area si può scegliere un colore specifico (ad esempio *per imparare un nuovo vocabolario, scrivere tutti gli aggettivi su flashcard verdi, e tutti i sostantivi su quelli gialli*).

Le flashcard sono un metodo efficace per memorizzare le conoscenze. Il miglior modo per produrle è questo:

- Scrivere brevi e semplici informazioni con le proprie parole in ogni scheda
- Suddividere le informazioni complesse in molteplici domande e risposte
- Mescolare immagini e parole: una frase post-immagine migliora l'attenzione, aiuta a coinvolgere la memoria visiva e aumentare la capacità del cervello di ricordare ciò che è stato appreso.
- Studiare le schede flash in entrambe le direzioni, rivederle da entrambi i lati.
- Creare gruppi di carte: relative ad un'area;

Se la risposta corretta è stata data più di 3 volte nel processo di apprendimento, questa carta e/o mazzo di carte sarà messa da parte.

### Elenco degli elementi necessari per condurre l'attività:

- Carte colorate (disponibili anche in commercio) di diverse dimensioni e peso.
- Penne / matite
- Usa immagini da internet o disegname da solo.

### Ulteriori risorse:

- <https://www.brainscape.com/blog/2011/04/reasons-why-flashcards-are-so-effective/>
- <https://www.myprivatetutor.ae/blog/5-benefits-of-using-flash-cards-in-education>





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## Strumenti virtuali per promuovere le abilità cognitive in generale e la memoria di lavoro in particolare

### a) Coraggio! HAPPYneuron è lì per migliorare la vostra memoria di lavoroL

Link: <http://www.happyneuron.fr/jeux#memory>

- **Riordinare:** Questo esercizio combina la memorizzazione di una serie di parole, facilitata dal loro raggruppamento in categorie logiche, e l'apprendimento della disposizione spaziale delle tabelle delle categorie. L'utente può selezionare diversi livelli di difficoltà. Lo scopo di questo esercizio è di lavorare sulla capacità di raggruppare logicamente gli elementi in diverse categorie (funzione linguistica) e di associare ad ogni parola una categoria (che ne facilita la memorizzazione), la memoria semantica (memoria delle parole), la memoria spaziale e la capacità di concentrazione.
- **Obiettivo, dove sei?** Questo esercizio consiste nel memorizzare la posizione di 6, 8 o 10 immagini (figurative o astratte) su una griglia di celle e poi trovare questa associazione secondo diversi modelli di risposta. Questo esercizio permette all'utente di creare collegamenti tra due informazioni: una sulla forma di un'immagine e l'altra sulla sua posizione. Questo collegamento facilita la loro memorizzazione. Sono necessarie una buona analisi visiva e una buona concentrazione.
- **Forme e colori:** In primo luogo, l'utente deve memorizzare 6, 8 o 10 figure e poi riconoscerle tra le altre che differiscono per forma o colore. Questo esercizio attiva la memoria visiva delle forme geometriche. Richiede anche un'ottima concentrazione perché queste forme sono difficili da verbalizzare, cioè non possiamo dar loro un nome (al contrario di un oggetto concreto), e dobbiamo essere attenti ai dettagli.
- **Memoria degli elefanti:** L'utente deve memorizzare 25 parole presentate in una griglia. Poi deve trovare queste parole mescolate tra l'altro in tavole da 15 parole. Questo esercizio lo porta a trovare facilmente le parole di una lista. Lo porterà a sviluppare i propri metodi di memorizzazione (raggruppando elementi.....), essenziali quando l'utente vuole memorizzare molte informazioni.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**a) Elaborazione della memoria di lavoro con CogniFit**

Link: [www.cognifit.com](http://www.cognifit.com)

- **Fabbrica di caramelle:** Il fine del gioco è quello di codificare, memorizzare e recuperare i diversi tipi di informazioni che l'utente vede. Facendo questo esercizio si attivano i modelli neurali utilizzati per la memorizzazione dei ricordi. Migliorare questa abilità può aiutare l'utente a diventare più efficiente nello svolgimento delle attività quotidiane, come ad esempio studiare o ricordare dove sono le chiavi della macchina.
- **Ninfee:** In questo gioco, l'utente dovrà usare la propria memoria per conservare e ricordare l'ordine in cui gli stimoli sullo schermo si illuminano. Con questo gioco, possiamo stimolare le connessioni cerebrali utilizzate nei diversi tipi di memoria. Questo esercizio può aiutare a memorizzare più facilmente le informazioni nella memoria.
- **Creazione di pezzi:** In questo gioco, l'utente dovrà ricordare gli stimoli che sono stati precedentemente mostrati. Questa attività attiverà e rafforzerà i circuiti neurali utilizzati nella memoria. Rafforzare queste connessioni può aiutare quando si tratta di attività quotidiane, come ricordare i nomi o i volti dei clienti, sapere dove avete parcheggiato l'auto, o fare la spesa.
- **Linea dei numeri:** Questo gioco di memoria è stato creato per testare la capacità dell'utente di memorizzare e manipolare le informazioni. L'utente dovrà ricordare i diversi numeri sullo schermo ed essere in grado di fare mentalmente esercizi di matematica per raggiungere il numero target. Ciò rafforzerà le reti neurali utilizzate nella memoria di lavoro. Migliorare la memoria di lavoro può aiutarci ad essere più efficienti in compiti cognitivi complessi, come la comprensione della lingua, la lettura, la matematica, l'apprendimento o il ragionamento.

**b) Illuminare la memoria di lavoro con Lumosity**

Link: [www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)

Gli esercizi **Memory Match** e **Monster Garden** mirano entrambi al miglioramento della memoria di lavoro. Memory Match è un n-backtask veloce in cui gli utenti devono confrontare gli stimoli attuali con quelli presentati in precedenza - si memorizza rapidamente un gruppo di tessere su una griglia. Questo significa ricordare la loro posizione, e forse anche le forme che creano. L'obiettivo di Monster Garden è quello di navigare attraverso un labirinto facendo affidamento sulla memoria spaziale per evitare gli ostacoli. Il numero di ostacoli aumenta man mano che migliora la capacità dell'utente di navigare nel labirinto.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**d. Nutrire la vostra capacità di memorizzare con Memozor**

Link: [www.memozor.com](http://www.memozor.com)

Questi giochi di memoria sono progettati specificamente per gli adulti e permettono di allenare la memoria o semplicemente di giocare. Questi giochi di memoria sono divisi in diversi livelli di difficoltà crescente:

- ✓ livello 1: giochi di memoria facili per i principianti
  - forme semplici, senza trappole
  - 16 carte
  - molti temi disponibili



- ✓ Level 2: giochi di memoria di bassa difficoltà
  - forme più complesse, alcune trappole
  - 20 carte
  - molti temi disponibili
- ✓ Level 3: memoria per adulti di media difficoltà
  - forme complesse, molte trappole
  - 20 carte
  - molti temi disponibili
- ✓ Level 4: memoria difficile per l'adulto
  - forme complesse, molte trappole
  - 36 carte
  - molti temi disponibili

## GESTIONE EMOTIVA

1. Disregolazione emotiva: teorie, contesti, realtà.

**a) Strumenti per misurare la regolazione emotiva**

Regolamentazione emotiva" è un termine generalmente usato per descrivere la capacità di una persona di gestire efficacemente e reagire a un'esperienza emotiva.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Le persone usano quotidianamente e inconsciamente strategie di regolazione emotiva per affrontare situazioni difficili. La maggior parte di noi utilizza una varietà di strategie di regolazione emotiva e sono in grado di applicarle a situazioni diverse per adattarsi alle esigenze del nostro ambiente. Alcune di queste sono sane, altre no. Le strategie di gestione sana, come la gestione dello stress con un programma che prevede il movimento, non causano danni. Possono aiutare a diminuire l'impatto delle emozioni forti, spesso permettendo una maggiore comprensione di ciò che ha portato all'esperienza emotiva. "Disregolazione emotiva" è il termine usato per descrivere l'incapacità di usare regolarmente strategie sane per diminuire o moderare l'impatto delle emozioni negative. Mentre in generale le persone usano strategie di regolazione emotiva non sempre adatte, gli individui che sperimentano regolarmente situazioni di forte impatto, le emozioni negative intense sono molto più propensi a fare affidamento su strategie non sane, come l'autolesionismo.

Una delle scale più popolari per misurare la regolazione emotiva è la scala di DERS. The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS; Gratz and Roemer, 2004) è una misura popolare ma controversa di autovalutazione che mira a valutare la disregolazione emotiva, ampiamente concettualizzata. Il modello su cui si basa il DERS (Gratz e Roemer, 2004) propone quattro ampie sfaccettature della regolazione emotiva: (a) la consapevolezza e la comprensione delle emozioni; (b) l'accettazione delle emozioni; (c) la capacità di controllare gli impulsi e comportarsi in accordo con gli obiettivi in presenza di effetti negativi; e (d) l'accesso a strategie di regolazione delle emozioni che sono percepite come efficaci per sentirsi meglio. Questo modello è stato adottato principalmente nell'ambito della ricerca clinica applicata e dei contesti di trattamento.

Un altro strumento importante per valutare le emozioni è il Questionario Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) che è una scala di autovalutazione di 10 elementi progettata per valutare l'uso abituale di due strategie comunemente usate per modificare le emozioni: la rivalutazione cognitiva e la soppressione espressiva. I partecipanti rispondono a ciascun item utilizzando una scala Likert a 7 punti che va da 1 (fortemente disaccordo) a 7 (fortemente d'accordo). La rivalutazione cognitiva implica un diverso modo di pensare ad una situazione per cambiarne il significato al fine di alterare la propria esperienza emotiva. La soppressione espressiva comporta la diminuzione dell'espressione esteriore dell'emozione. Sei elementi contribuiscono alla scala di rivalutazione cognitiva (ad esempio, "Quando mi trovo di fronte a una situazione di stress, cerco di non coinvolgermi per mantenere la calma"). Quattro



**sofia**

elementi contribuiscono alla scala di soppressione espressiva (ad esempio, "Quando provo emozioni negative, mi assicuro di non esprimerle").

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### **b) La valutazione del comportamento dell'Executive Function-Adult Version™ (BRIEF-A™)**

Il test di autovalutazione BRIEF-A copre anche questo deficit di funzioni esecutive molto specifico: la disregolamentazione emotiva. Ricercatori americani hanno sviluppato due diverse scale che consentono agli adulti di effettuare il test per autovalutare il loro controllo emotivo e la loro capacità di gestire le emozioni.

Da un lato, la scala Emotional Control misura "l'impatto delle problematiche delle funzioni esecutive sull'espressione emotiva e valuta la capacità di un individuo di modulare o controllare le proprie risposte emotive". Ad esempio, se ci riferiamo all'Investigate Report menzionato in precedenza (ad esempio, il cliente di 20 anni che ha sostenuto il test di autovalutazione BRIEF-A nel 2006), sembra che questo giovane sia "all'interno della gamma media rispetto ai coetanei di pari età". Ciò implica che egli si considera adeguatamente in grado di modulare o regolare le proprie emozioni in generale. In generale si descrive come "reagire agli eventi in modo appropriato, senza scoppi improvvisi e/o frequenti cambiamenti d'umore, o periodi eccessivi di turbamento emotivo". D'altra parte, la scala del Self-Monitor "valuta gli aspetti della consapevolezza sociale o interpersonale. Essa cattura il grado in cui un individuo percepisce se stesso come consapevole dell'effetto che il suo comportamento ha sugli altri". Per quanto riguarda questo aspetto molto specifico, il giovane di cui sopra vede se stesso come "non ha difficoltà a monitorare l'impatto del proprio comportamento negli ambienti sociali". Non c'è dubbio che i risultati del suo test su queste scale molto specifiche sono positivi, anche se abbiamo notato che il test di autovalutazione BRIEF-A ha evidenziato delle difficoltà da parte di questo giovane uomo a tenere e codificare le informazioni (vedi Capitolo I Memoria di lavoro) e vedremo più avanti che la stessa persona ha altri disturbi riguardanti la funzione esecutiva.

### **c) Modello "Gross" per la regolazione dell'emozione**

Una delle teorie più popolari e utili per regolare le emozioni viene dallo psicologo James Gross (2014). Il suo "modello di regolazione delle emozioni" presuppone che le emozioni siano reazioni al mondo, quindi se qualcuno vuole sentirsi diversamente, dovrebbe provare a pensare o prestare attenzione in modo diverso, o addirittura agire in modo diverso. Gross ritiene che la regolazione delle emozioni è il processo dell'individuo secondo il quale quando le emozioni emergono, riesce ad



## sofia

influenzare l'esperienza emotiva prima che "esploda". La regolazione dell'emozione coinvolge il processo di cambiamento del periodo latente dell'emozione, il tempo di accadimento, la durata, l'espressione del comportamento, l'esperienza psicologica, la reazione fisiologica e così via (Gross, 2002).

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Gross (2001) descrive un modello di processo di regolazione delle emozioni utilizzando la seguente definizione: "La regolazione dell'emozione include tutte le strategie coscienti e non coscienti che usiamo per aumentare, mantenere o diminuire una o più componenti di una risposta emotiva" (Gross, 2001). L'aumento delle componenti di una risposta emotiva è chiamato up-regulation di un'emozione, e la diminuzione di queste componenti è chiamata down-regulation di un'emozione. Le componenti che considera sono (1) la componente esperienziale (il sentimento soggettivo dell'emozione), (2) la componente comportamentale (risposte comportamentali) e (3) la componente fisiologica (risposte come la frequenza cardiaca e la respirazione). Gli esseri umani usano strategie per influenzare il loro livello di risposta emotiva per un dato tipo di emozione. Egli distingue tra strategie focalizzate sull'approccio preventivo e strategie focalizzate sulla risposta. Le strategie incentrate sull'approccio preventivo riguardano il periodo che precede la reazione. Le strategie incentrate sulla reazione sono applicate dopo che l'emozione è emersa, quando essa è stata attivata.

Nel suo modello, Gross distingue quattro diversi tipi di strategie di regolazione delle emozioni incentrate sugli antecedenti, che possono essere applicate in diversi punti del processo di generazione di emozioni:

- a. selezione della situazione: una persona sceglie di trovarsi in una situazione che corrisponde al livello di risposta emotiva che la persona vuole avere per una certa emozione
- b. modifica della situazione: una persona modifica una situazione esistente in modo da ottenere un diverso livello di emozioni
- c. dispiegamento attenzionale: spostare l'attenzione su un certo aspetto e cambiamento cognitivo
- d. cambiamento cognitivo: selezione del significato cognitivo di un evento.

La quinta strategia di regolazione delle emozioni, la modulazione della risposta, una strategia incentrata sulla risposta, viene applicata dopo che sono state generate le risposte alle emozioni: una persona cerca di influenzare il processo di risposta diventandone consapevole. Nel suo articolo, Gross prevede che le prime strategie di regolazione delle emozioni siano più efficaci delle strategie che vengono applicate in un momento successivo del processo (Gross, 2001).



**sofia**

#### **d) Modello A-B-C-C-D per la gestione della rabbia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Una delle nostre emozioni di base è la rabbia.

La rabbia è una specie di stato d'animo, è una reazione alla frustrazione che nasce quando uno dei nostri bisogni non viene soddisfatto, quando abbiamo difficoltà a raggiungere l'obiettivo. In altre parole, alle situazioni difficili che appaiono nella nostra vita, creiamo la nostra ideologia, dando luogo alla formazione di un atteggiamento specifico, un modello definito dei nostri comportamenti e delle nostre reazioni. La base della rabbia è quindi un atteggiamento "arrabbiato" verso se stessi, verso le persone o la realtà che ci circonda.

La rabbia è una di quelle emozioni che porta con sé molta energia. Ecco perché quando siamo infastiditi, arrabbiati, pieni di rabbia e insoddisfazione, possiamo sentirci eccitati. Poi abbiamo il desiderio e la forza di agire, che si traduce nella necessità di svolgere attività fisica rilevante per sfogare la tensione. Tuttavia, ciò che è importante è l'attività e dove viene diretto il flusso di questa energia.

La rabbia è un'emozione umana perfettamente normale e, se trattata in modo appropriato, può anche essere considerata un'emozione sana. Tutti noi ci sentiamo arrabbiati di tanto in tanto, ma questa sensazione può portarci a dire o fare cose di cui poi ci pentiamo. La rabbia può ridurre le nostre inibizioni e farci agire in modo inappropriato. [www.skillsyouneed.com].

Il modello A-B-C-C-D è una tecnica classica di terapia comportamentale cognitiva (CBT) sviluppata da uno dei fondatori di CBT, Albert Ellis. Se applicata in modo efficace, questa tecnica può aiutare ad affrontare una varietà di difficoltà emotive, compresi i problemi di gestione della rabbia. Questo post spiega come funziona il modello e come iniziare ad usarlo.

Panoramica del modello A-B-C-C-D nel contesto della gestione della rabbia::

- A = Evento di attivazione

*Si riferisce alla situazione iniziale o "scatenante" la tua rabbia.*

- B = Sistema di credenza



## sofia

*Il vostro sistema di credenze si riferisce a come interpretate l'evento di attivazione (A). Che cosa ti racconti di quello che è successo? Quali sono le tue convinzioni e aspettative su come gli altri dovrebbero comportarsi?*

- *C = Conseguenze*

*Questo è il modo in cui ti senti e cosa fai in risposta al tuo sistema di credenze; in altre parole, le conseguenze emotive e comportamentali che derivano da A + B. Quando sei arrabbiato, la rabbia non è l'unica emozione che provi, c'è anche la paura che è la principale. La rabbia è infatti l'emozione secondaria. Altre "conseguenze" possono includere sottili cambiamenti fisici, come la sensazione di calore, stringere i pugni e fare respiri più superficiali. Manifestazioni comportamentali più eclatanti sulla rabbia includono ad esempio il fatto di urlare, gridare alla persona con cui abbiamo litigato e poi anche quello di utilizzare la forza fisica.*

- *D = Disputa*

*D si riferisce ad una fase molto importante nel processo di gestione della rabbia. È necessario esaminare le vostre convinzioni e aspettative. Sono irrealistiche o irrazionali? Se sì, quale può essere un modo alternativo e più calmo per relazionarsi alla situazione? Mettendo in discussione "quelle convinzioni", quelle credenze sulla situazione e adottando un approccio più razionale ed equilibrato, che può aiutare a controllare la rabbia. [Anger Management: A Cognitive-Behavioral Therapy Manual].*

### **e) Metodi e strumenti per sviluppare la gestione emotiva degli adulti** **Strumento #1 La tecnica del respiro**





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Il respiro determina la nostra esistenza. Questo è ovvio ma non sempre riconosciuto. Eseguiamo migliaia di respiri ogni giorno senza pensare che una corretta respirazione influisca sulla nostra salute e sul nostro umore. Il respiro non è solo una fonte di energia - è anche un rimedio per i nervi e una chiave per comprendere se stessi.

**Fatelo – si tratta di un semplice esercizio per ridurre la rabbia** (cercate di trovare qualche minuto di esercizio fisico durante il giorno):

- Sedetevi, rilassate i muscoli, chiudete gli occhi.
- Respirate con il naso, espirate attraverso la bocca.
- Mentre inspirate, spingete la regione addominale (usando i muscoli addominali e il diaframma), spingendo l'aria nella parte inferiore dei polmoni.
- Trattenete il respiro e contate fino a cinque.
- Poi espirate lentamente, allentando le spalle, il tronco e lo stomaco.
- Respirate liberamente, profondamente.
- Immaginate l'aria come un flusso vivificante e purificante. Insieme con l'espirazione, visualizzate la “sporcizia” che esce.

**La respirazione addominale** è la respirazione di base nella pratica buddista e in quella del tai-chi. Si tratta di spingere l'addome mentre si inspira e di tirarlo indietro quando si espira. Viene insegnato, tra le altre cose, nelle scuole in preparazione al parto, perché aiuta a rilassare i muscoli durante il parto. Nel tai-chi si usa anche il respiro inverso: durante l'inspirazione, l'addome viene tirato su ed espulso quando viene espirato. Questa tecnica viene utilizzata per accumulare energia e aumentare l'efficienza del corpo. Si respira in questo modo, per esempio sollevando un po' di peso.

Le persone che praticano yoga usano il Pranayama - una tecnica di respirazione che consiste nel respirare, espirare e fermare il respiro. Inspirare fornisce forza vitale, espira, espirare purifica il corpo dalle tossine. Al momento di trattenere il respiro, l'energia si diffonde in tutto il corpo.

Negli anni '80, il Rebirthing, reso popolare dall'americano Leonard Orr, era un metodo popolare di respirazione consapevole. Il controllo del respiro è qui un elemento di autoconsapevolezza. La nascita può essere per gli individui un evento traumatico che influenza lo sviluppo della personalità e del comportamento. Esso è uno strumento



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

pratico di consapevolezza, di gestione e di rinnovamento di questi schemi primari. Esso permette di superare i blocchi associati alla nascita.

Attualmente, "Rebirthing" è utilizzato nelle terapie, combinandolo assieme a diversi metodi. Questa tecnica è stata sviluppata da un australiano, l'insegnante di yoga Nemi Nath. Si tratta di una metodo che consente di lavorare anche su se stessi. La respirazione consapevole consiste nella semplice spirazione e. Durante la sessione terapeutica di un'ora, il sistema nervoso viene messo a tacere, le emozioni vengono scaricate e noi ci calmiamo.

Tutte le tecniche di respirazione insegnano che la respirazione è una potente fonte di salute e di pace. Può essere la nostra guida interna, con la quale raggiungiamo il subconscio, impariamo a vicenda, comunichiamo con la nostra intuizione. Una respirazione forte e profonda può portare sollievo immediato durante lo stress. Spesso lo usiamo istintivamente .... anche ad esempio mentre sbadigliamo. Il respiro è una medicina eccellente, che, inoltre, non costa nulla e che possiamo sempre usare.

**Buono a sapersi:** L'uomo fa 12-14 respiri al minuto. In un minuto, inala ed espira 6 litri d'aria.



**sofia**

f) **Strumento #2 La tecnica del gioco di ruolo "scarpe giuste".**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **Titolo dell'attività:**

Prova a camminare con le mie scarpe – Roleplay

### **Obiettivi di apprendimento:**

- Migliorare le capacità di comunicazione e la capacità di risolvere i problemi. I partecipanti possono attuare diverse modalità di comunicazione in ambienti simulati e possono individuare quali sono le soluzioni più efficaci e quali meno.
- Ampliare le prospettive: I partecipanti acquisiscono maggiore familiarità con diversi aspetti e prospettive e possono ampliare la loro capacità di risolvere i problemi.
- Migliorare la capacità di auto-osservazione e di osservazione degli altri: I partecipanti sono in grado di riflettere meglio il comportamento proprio e degli altri.

**Durata dell'attività::** 15-30 min (durata variabile)

### **Istruzioni per condurre l'attività:**

È possibile distinguere tra gioco di ruolo spontaneo e uno definito. Un gioco di ruolo spontaneo raccoglie situazioni e problemi quotidiani, ad esempio un conflitto in classe. In questo caso dovrebbero essere fornite solo brevi spiegazioni e una storia di fondo, il processo di gioco e la progettazione dei ruoli dovrebbe essere flessibile.

In un gioco di ruolo definito, situazioni e problemi vengono elaborati, ad esempio un colloquio di lavoro, una discussione con un cliente, ecc. I roleplay sono suddivisi in fase di preparazione, fase di gioco e fase di valutazione. L'insegnante deve preparare il roleplay: magari preparare il materiale informativo e le attrezzature necessarie, definire i vari ruoli, ecc. Nella fase di preparazione i partecipanti ricevono informazioni sulla situazione iniziale (es. colloquio di lavoro) e sui diversi ruoli (es. intervistatore, candidato)

Durante la fase di gioco, quando i partecipanti selezionati si esibiscono, gli altri partecipanti osservano il gioco di ruolo e prendono nota del comportamento dell'attore. L'insegnante non dovrebbe prendere misure correttive. Se è disponibile una videocamera è possibile registrare il roleplay su video, in modo che gli attori possano osservare la loro performance anche in seguito.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

Nella fase di valutazione gli attori hanno l'opportunità di parlare dello spettacolo, del loro ruolo e delle loro emozioni. Gli altri partecipanti che hanno osservato il roleplay, sono invitati a fornire un feedback sul roleplay. Possono dare suggerimenti per il miglioramento.

### **Elenco degli elementi necessari per condurre l'attività:**

- A seconda della attività: scrivania, sedie, materiale informativo, schede di ruolo, ....

### **Materiale necessario per condurre questa attività:**

-

### **Altre risorse:**

- <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>
- <http://www.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/148888/rollenspiel-durchfuehren>
- [https://de.islcollective.com/resources/search\\_result?Tags=rollenspiel](https://de.islcollective.com/resources/search_result?Tags=rollenspiel)
- <https://bewerbung.com/rollenspiel/>



**sofia**

**g) Strumento #3 La 'squadra interna'.**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**Titolo dell'attività:** Il team interno - Friedemann Schulz von Thun

Friedemann Schulz von Thun ha affermato che quando ci ascoltiamo, raramente troviamo una sola "voce", ma ci sono diverse voci. Le varie "voci interne" possono essere considerate come una squadra interna. Nella maggior parte dei casi queste non vanno d'accordo, vi sono alcune più forti e dominanti di altre che cercano di influenzare il lavoro di squadra. Il "team interno" influenza costantemente la nostra comunicazione e le nostre azioni. Di conseguenza, le voci che litigano dentro di noi possono talvolta essere estremamente fastidiose e disturbanti e possono portare alla paralisi del comportamento. Tuttavia, questo non è un disturbo mentale, ma una normale condizione umana. Queste "molteplici voci" sono auspicabili perché esprimono le diverse prospettive e punti di vista. Possono anche riflettere diverse esperienze passate, bisogni, priorità nella vita. Solo quando una persona ha "riunito" tutte le "voci" interne, in altre parole, quando i membri del team trovano un compromesso, la persona reagisce in modo adeguato. La sfida è quella di identificare i "membri interni del team", trovare un equilibrio tra di loro al fine di trovare un accordo su un dato problema.

**Obiettivi di apprendimento:**

- Essere in grado di identificare le cause che influenzano il proprio stato emotivo.
- Aumentare la consapevolezza delle proprie preoccupazioni e sviluppare il pensiero critico
- Imparare ad affrontare i problemi e non procrastinarli
- Promuovere l'auto-responsabilità

**Durata dell'attività:** 20-25 minuti

**Istruzioni per condurre l'attività:**

Questo metodo può essere utilizzato in una sessione di coaching, utilizzando sedie vuote che vengono disposte in cerchio. Ogni "membro interno del team" è assegnato ad una sedia. L'allenatore prende la guida di questa "squadra" e organizza una "riunione interna della squadra". Il cliente si siederà successivamente sulle diverse sedie e cercherà di rappresentare i diversi punti di vista di questa personalità "interiori". Potrebbero essere discusse le seguenti questioni:

- Quali sono i vostri punti di forza e il vostro ruolo nel team?
- Quali sono i rischi associati alle vostre azioni?



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

- come si comportano i diversi membri del team?
- di cosa avete bisogno per sviluppare appieno i vostri punti di forza?

In una "riunione interna del team", il partecipante diventa spesso consapevole dei conflitti "nascosti" interni e riconosce i diversi "membri" del suo "team interno". Ciò dovrebbe permettergli di comprendere quale parte è più forte, quale troppo debole e rendersi conto che il "team leader" agisce solo in modo parziale e non considera altre prospettive.

### Elenco degli elementi necessari per condurre l'attività:

- 4-5 sedie vuote
- Una stanza per l'allenamento individuale.

### Ulteriori risorse::

- <http://psyche-und-arbeit.de/?p=6152>
- <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/das-innere-team-bist-du-nur-einer-oder-doch-viele/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

### 1. Strumenti virtuali per promuovere le abilità cognitive in generale e la gestione emotiva in particolare

#### a) Il quiz dell'Istituto per la salute e l'intelligenza emotiva potenziale umano

Link: <http://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

- **Prova la tua intelligenza emotiva:** Il quiz dell'Istituto per la Salute e il Potenziale Umano di Intelligenza Emotiva descrive situazioni che tutti vivono nella vita di tutti i giorni (ad esempio, ricevere feedback negativi). Rispondere alle domande fornirà la valutazione più accurata del livello di Intelligenza Emotiva. Il quiz consiste nel rispondere a una serie di 26 domande secondo una scala di soddisfazione: "fortemente in disaccordo", "fortemente in disaccordo", "né d'accordo né in disaccordo", "d'accordo" o "fortemente d'accordo".

#### Test Your Emotional Intelligence (EQ)

1. I do not become defensive when criticized. \*

Strongly  
Disagree



Disagree



Neither  
Agree Nor  
Disagree



Agree



Strongly  
Agree



La prima parte riguarda il modo in cui l'utente reagisce in situazioni diverse. Nella seconda parte, all'utente viene chiesto di rispondere a questioni sulla sua percezione del suo capo. Per esempio, quattro domande riguardano la percentuale stimata di tempo che l'utente ha speso per evitare una particolare situazione lavorativa. Le ultime due domande si concentrano sull'effetto che la procrastinazione ha avuto sull'utente.

Una volta che l'utente ha risposto al quiz, riceverà risultati e raccomandazioni su come gestire meglio le proprie emozioni e connettersi in modo più efficiente con gli altri, specialmente quando si trova sotto pressione.



**sofia**

a) Retiaperte

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Link: .....?.....

- [Esercizi per lamente](#) è una raccolta di semplici software appositamente creati per questo tipo di formazione. Si tratta di un insieme eterogeneo di compiti, tra i quali il terapeuta può scegliere il tipo di esercizi che meglio si adatta alle caratteristiche del singolo paziente, modulando le difficoltà e le modalità di esecuzione. Il software non richiede un'installazione specifica. Dopo il download, è sufficiente decomprimere il file per utilizzarlo. Questo programma può essere copiato, distribuito ed eseguito liberamente. Qualsiasi uso per esso è escluso e gli esercizi sono in italiano.

## b) Strumenti per l'intelligenza emotiva

Link: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>

Lo strumento per l'intelligenza emotiva è una guida virtuale per gestire pensieri spiacevoli, gestire lo stress e le emozioni forti, consentendo di migliorare le capacità relazionali. Il Toolkit può aiutarvi a farlo:

- Cambiare gli stati d'animo e gli atteggiamenti autolesionisti
- Gestire rapidamente lo stress e l'ansia
- Rimanere connessi a ciò che si sente e si pensa
- Seguire le speranze e i sogni

Il Toolkit è costruito in modo tale che ogni sezione contenga materiale video, consigli proattivi sotto forma di testo ed esercizi basati sulla meditazione.

Beginning meditation – 16 minutes

Learn how to relax and open yourself up to discovering physical and emotional sensations throughout your body. **Move up to the intermediate meditation** when you feel attuned to the feelings and sensations throughout your body.



Il toolkit si basa sulle recenti acquisizioni avvenute nel campo della psicologia. L'emozione è ora al centro della teoria clinica ed è vista come il fondamento del cambiamento psicologico. Ora sappiamo anche che tutto il nostro pensiero trae grande beneficio dall'avere una componente emotiva. Come si sviluppa la capacità di





## sofia

riconoscere e comprendere meglio le proprie emozioni, sarà più facile apprezzare come si sentono gli altri, migliorando la comunicazione e aiutando le relazioni personali e professionali a prosperare. Mentre si normalizza lo stress, si impara a tollerare emozioni anche sgradevoli, si scoprirà che la capacità di provare emozioni positive è cresciuta e si è intensificata. Troverete più facile giocare, ridere e sperimentare la gioia. Non importa quanto stressato o emotivamente fuori controllo ci si senta, attingendo a questi strumenti, la vita può e diventerà più leggera e luminosa. [La co-fondatrice di HelpGuide, Dr. Jeanne Segal]

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) The PsyTech-MATRIX Platform

**Link:** <http://www.cognitrom.ro/platforma-paxonline> (UPM, International brainstorming session a Cividale, Luglio 2018) - include programmi di sviluppo personale: gestione dello stress, miglioramento delle relazioni interpersonali, emozioni positive, gestione del tempo, qualità del sonno.

Il Centro di Psicoterapia Cognitrom è un centro privato di psicoterapia e ricerca che riunisce specialisti in psicologia, neuroscienze cognitive e informatica.

Obiettivo delle attività:

- Psicoterapia dell'ansia, sia nella tipologia classico (incontri faccia a faccia, presso l'ufficio) che online (o combinato) attraverso la piattaforma di psicoterapia professionale PAXonline;

- valutazione e diagnosi psicologica, attraverso interviste cliniche validate e strumenti psicologici;

così come - ricerca e sviluppo nell'e-mental health (es. piattaforma PAXonline) e nella psicodiagnostica.

(es. piattaforma CAS, PDSQ, EMAS) [https://www.paxonline.ro/?q=ce\\_este\\_PAX](https://www.paxonline.ro/?q=ce_este_PAX)

Per ogni disturbo d'ansia esiste un programma di psicoterapia e sviluppo personale composto da diversi moduli. Ogni modulo è costituito da una serie di informazioni ed esercizi studiati per ottimizzare lo stato personale. Questi moduli possono essere eseguiti in modo indipendente o con l'assistenza di uno psicoterapeuta, secondo i desideri di ogni utente. Lo psicoterapeuta è assistito da una comunicazione asincrona (messaggi scritti) o sincrona (videochat). La costruzione di questi programmi di psicoterapia si basa sui principi della psicoterapia cognitivo-comportamentale (TCC). Ciò comporta coinvolgimento attivo, pratica ripetuta, perseveranza, coerenza e pazienza. Ciò che crea dipendenza a questa forma di psicoterapia è che funziona davvero. La CBT è più efficace dei farmaci nel trattamento della depressione, dei disturbi d'ansia e non ha effetti collaterali negativi con i farmaci Oltre a seguire uno o più programmi di psicoterapia e di sviluppo personale, ci sono diverse altre applicazioni disponibili all'interno della piattaforma PAX che contribuiranno ad aumentare l'efficacia di questi interventi. Questa è la componente Risorse e Specifiche, il Portafoglio Personale, il Forum di discussione e l'Assistenza Psicoterapeutica. I 6 programmi di psicoterapia e sviluppo personale e le relative applicazioni sopra descritte sono disponibili dopo la registrazione alla piattaforma



**sofia**

[https://www.paxonline.ro/?q=cine\\_suntem](https://www.paxonline.ro/?q=cine_suntem)

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

La piattaforma **PsyTech-MATRIX** è la prima in Romania e uno dei sistemi più avanzati al mondo, basato sulle ultime tecnologie e combina i metodi psicoterapeutici più significativi.

Il professor Daniel David, specialista in terapia della realtà virtuale al BBU, è il direttore dell'ambizioso progetto "Star-Gate Psy". Ha condotto trattamenti e ricerche per vari sintomi come ansia, fobie, depressione e ADHD. "La terapia sulla realtà virtuale presenta molti vantaggi in termini di controllo, sicurezza, misurazioni precise, riduzione dei tempi e, a volte anche di costo-efficacia, rispetto ai metodi di psicoterapia tradizionale. Le tecniche virtuali possono essere incorporate in qualsiasi forma di psicoterapia, da quella cognitivo-comportamentale a quella psicodinamica e umanistico-esistenziale", ha detto Daniel David.

"Un ambiente che utilizza la realtà virtuale immersiva è il più vicino possibile ad un ambiente reale. Ci permette di ottenere risultati accurati e di controllare le informazioni che il cliente riceve in un ambiente naturale. In una performance marginale, questo tipo di trattamento è molto utile in quanto ci facilita lo studio di processi più complessi, l'integrazione e la comprensione dei processi di psicoterapia.

Un'installazione completa del sistema interattivo 3D Icube, fornito da EON Reality, è stata realizzata nel nuovo edificio chiamato AVALON (Advanced Virtual Application Laboratories of Napocensis), nell'ambito del progetto "Star-Gate Psy", basato su un finanziamento dell'Autorità Nazionale Romana per la Ricerca Governativa.

La piattaforma è composta da un "Center for Robot Therapy and Virtual Reality Therapy" e consiste di cinque laboratori, ognuno dotato di sistemi immersivi come l'ambiente EON Icube, tra cui un "Star Trek-Holodeck Lab, Stress Control Lab, Virtual Classroom, Pain Control Lab, e un Data Lab dedicato all'uso dei robot in psicoterapia. Tutti e cinque i migliori laboratori sono dotati delle più moderne tecnologie, supportati principalmente dalle borse di studio nazionali e internazionali del Professor, Ph.D., Daniel David.

Il progetto è realizzato in collaborazione con le principali università, organizzazioni internazionali e aziende che si dedicano alle nuove tecnologie e alla terapia della realtà virtuale.

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-pres-a-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>

<http://www.psytech.ro>

<http://www.psychotherapy.ro>

[www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)



## **sofia** **CAPACITÀ ORGANIZZATIVE**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### **1. Il deficit di attenzione organizzativa: teorie, contesti, realtà.**

- a) **Inventario della valutazione del comportamento dell'Executive Function-Adult Version™ (BRIEF-A™)** Ancora una volta, **The Behavior Rating Inventory of Executive Function-Adult Version™ (BRIEF-A™)** ha identificato il deficit di attenzione organizzativa come una delle principali difficoltà, poiché la popolazione del campione ha espresso problemi di pianificazione e organizzazione che hanno interferito con la loro capacità di portare a termine le attività quotidiane a casa o al lavoro.

La scala Plan/Organize misura la "capacità dell'individuo di gestire le richieste di attività attuali e future". La scala si compone di due elementi: pianificare e organizzare. Da un lato, la componente "pianificazione" cattura "la capacità di anticipare gli eventi futuri, di fissare obiettivi e di sviluppare passi sequenziali appropriati in anticipo rispetto al tempo per svolgere un compito o un'attività". D'altra parte, la componente "organizzazione" si riferisce alla "capacità di mettere ordine nelle informazioni e di apprezzare le idee principali o i concetti chiave quando si apprende o si comunica l'informazione". Se guardiamo all'Investigate Report citato in precedenza (ad esempio, il cliente di 20 anni che ha sostenuto il test di autovalutazione BRIEF-A nel 2006), questo giovane ha mostrato difficoltà relativamente elevate con "la pianificazione e l'organizzazione dell'informazione e ciò ha avuto un impatto negativo sul suo approccio al problem solving". Ancora una volta, il test BRIEF-A conferma che il deficit di attenzione organizzativa può colpire chiunque di noi. Questo può avere un impatto maggiore sulla nostra vita quotidiana e soprattutto nelle nostre attività professionali.

### **b) Lo sviluppo del Posner e di Rothbart Posner**

La Posner e Rothbart Posner Development Theory fornisce informazioni sul ruolo potenziale svolto dalla risoluzione dei conflitti nello sviluppo delle funzioni esecutive (Posner e Rothbart, 2001). Essi suggeriscono che il sistema di attenzione preventivo è importante per il potenziamento delle funzioni esecutive e lo identificano come la rete di attenzione esecutiva. Il ruolo di questa rete sarebbe quello di risolvere il conflitto, regolando così l'attività in altre reti cerebrali. Inoltre, Posner, Rothbart e altri hanno identificato importanti progressi nel funzionamento della rete di attenzione esecutiva durante il periodo prescolare.



### **b) Il Wisconsin Card Sorting Test (WCST)**

Il Wisconsin Card Sorting Test (WCST) è ampiamente utilizzato in neuropsicologia per valutare il ragionamento astratto e la capacità di cambiare le strategie cognitive in risposta ai cambiamenti dell'ambiente.

Questo test coinvolge la capacità di organizzazione e di pianificazione di una persona. L'individuo deve utilizzare il feedback del suo ambiente per modificare il suo schema di risposta, per indirizzare il suo comportamento verso il raggiungimento dell'obiettivo e per moderare le sue risposte impulsive.

Gli elementi sono carte su cui sono disegnate figure geometriche di diverso colore (rosso, verde, giallo o blu), di diversa forma (triangolo, stella, croce o rotondo) o di diverso numero (una, due, tre o quattro figure) tramite carta).

L'individuo deve quindi abbinare ciascuna delle carte con una delle quattro carte di riferimento presentate di fronte a lui secondo una regola che non gli viene indicata e che deve scoprire. Secondo il feedback dell'amministratore, il soggetto deve quindi ragionare per rispondere correttamente.

A differenza di altre misure di ragionamento astratto, il WCST fornisce informazioni sul successo complessivo, ma anche sulle difficoltà specifiche del compito che possono essere legate a disfunzioni quali: difficoltà nello sviluppo delle categorie, fallimento nel mantenere una strategia di risposta, perseveranze, difficoltà di apprendimento durante il test.....

Il WCST permette la valutazione delle funzioni esecutive, e più specificamente la flessibilità mentale e la concettualizzazione. E' uno strumento divertente, interessante, utile e facile da usare.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## 2. Strumenti e strumenti per sviluppare le capacità organizzative degli adulti

### a) Strumento #1 Il calendario colorato

#### Titolo dell'attività:

Il calendario colorato

#### Obiettivi di apprendimento:

- Essere in grado di fissare le nostre priorità indicando i nostri appuntamenti personali e professionali.
- Per essere in grado di svolgere diversi tipi di compiti allo stesso tempo o in breve tempo (ad esempio, ricordare un incontro, un pagamento, un compleanno, una scadenza professionale o personale importante, prendere la medicina).

**Durata dell'attività:** da pochi minuti o fino a un'ora al giorno  
(a seconda del numero di compiti)

#### Istruzioni per condurre l'attività:

E' sempre più importante avere a disposizione uno strumento che ci aiuti a segnare il nostro lavoro e gli impegni/appuntamenti personali. Qui ci sono altri esempi di calendari online e offline:

- **Google Calendar**

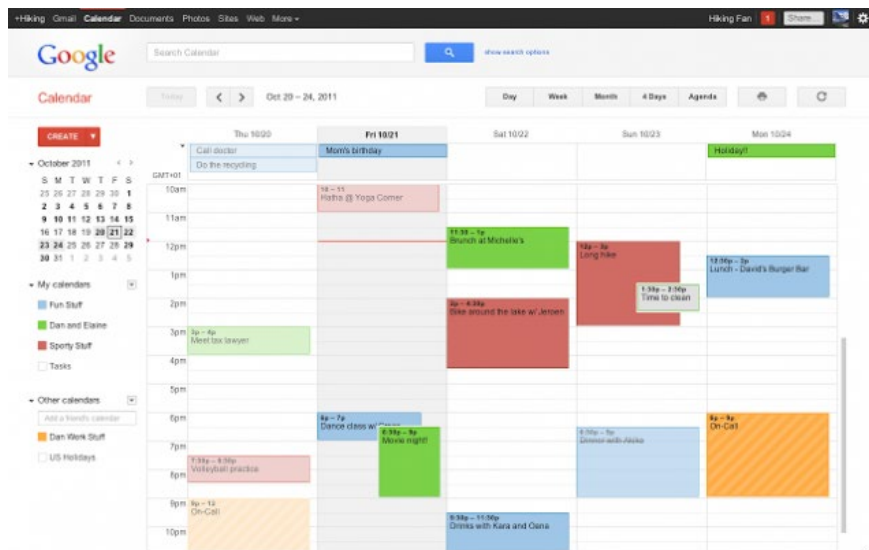
La prima risorsa gratuita che ci viene in mente quando si tratta di organizzare appuntamenti, impegni e attività varie è Google Calendar. Ci piace per molti motivi: è semplice e intuitivo, è sincronizzato su tutti i dispositivi con cui si accede al proprio account Google (PC, smartphone, tablet) e permette di organizzare facilmente tutte le proprie attività.



**sofia**

Puoi segnare un appuntamento, registrare diverse attività da giocare e assegnare a ciascuna un colore specifico, in modo da classificarle e riconoscerle immediatamente, e puoi anche memorizzare un evento che si ripete continuamente e a lungo.

In pochi passi, Google Calendar offre un efficace diario gratuito anche per chi ha poca confidenza con il PC e il Web.



#### - Microsoft Office

Con Word ed Excel, puoi approfittare dei modelli gratuiti di calendario giornaliero, mensile o annuale, che ti permettono di tracciare e organizzare tutte le tue attività, a seconda della frequenza e della frequenza con cui le fai.

Office ti offre molti modelli gratuiti, che puoi personalizzare a tuo piacimento. Non solo, è anche possibile creare agende di diverso tipo e con diversi obiettivi: agenda per conferenze, agenda per riunioni di lavoro, l'agenda automatica delle riunioni, che consente di pianificare gli argomenti all'ordine del giorno la cui durata viene automaticamente regolata in base all'aggiunta o alla modifica di altri elementi.



## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	
[ANNO] [MESE]	27	28	29	1	2	3	4	
	5	6	7	8	9	10	11	
	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	
	26	27	28	29	30	31		
	1	2	NOTE					

### - Mozilla Thunderbird

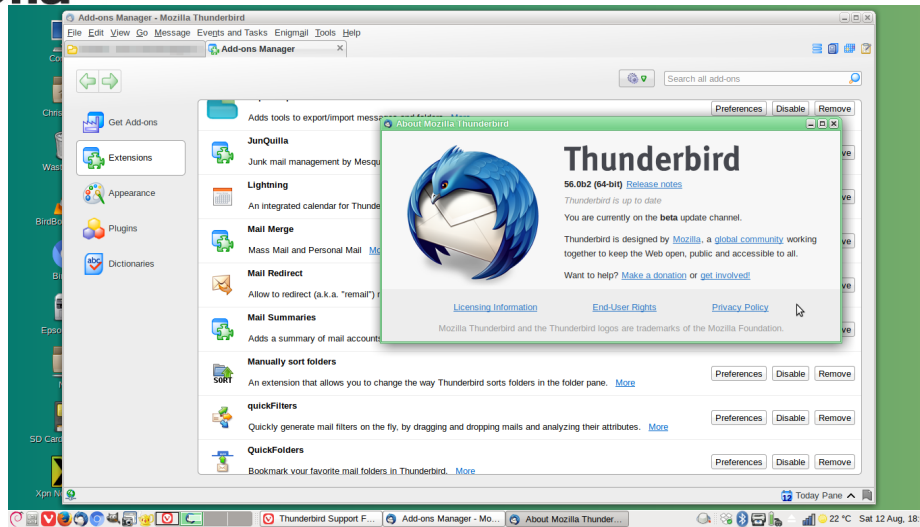
Mozilla Thunderbird è uno dei software più avanzati ed efficaci per la gestione di e-mail, agenda e calendario. È facile da configurare e personalizzare e ha molte caratteristiche.

Thunderbird è un software open source gratuito che consente di gestire contemporaneamente diverse caselle di posta, di memorizzare le e-mail inviate e ricevute sul PC, di pianificare le attività.

Inoltre, il software è compatibile con tutti i principali sistemi operativi (Linux, Windows, MacOS) e fornisce una serie di estensioni gratuite che permettono di personalizzare al meglio la propria esperienza, a seconda delle esigenze e necessità.



## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



### - Reservio

Reservio è un programma molto completo, con il quale è possibile accedere a molte funzioni e organizzare sia il lavoro che le attività quotidiane con efficienza e semplicità.

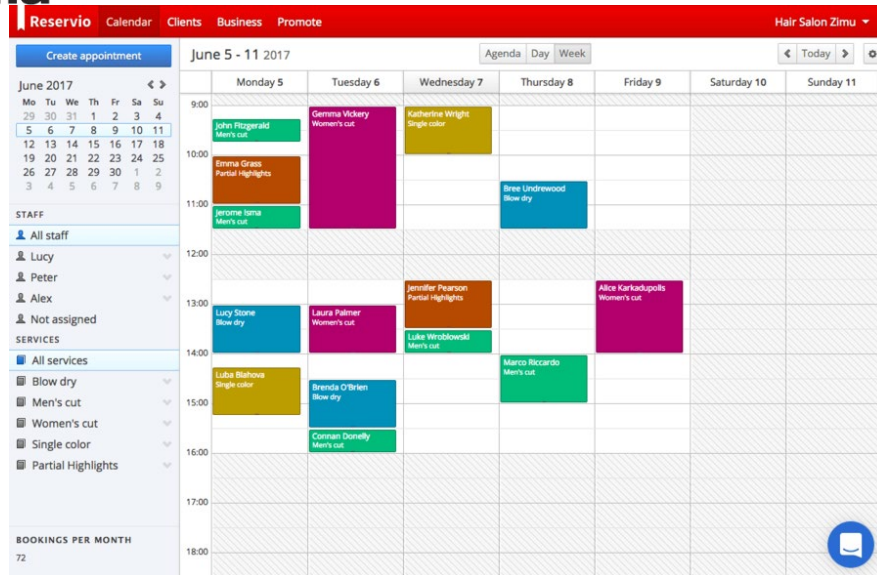
Reservio ti permette di pianificare incontri di gruppo e appuntamenti online gratuitamente, di avere un promemoria dei propri clienti e anche di fornire loro un servizio di promemoria per ricordare l'appuntamento fissato inviando una notifica via email o SMS.

Non solo, il software ti permette di programmare prenotazioni online 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per ottenere report su attività, appuntamenti, clienti e per integrare gli altri strumenti di comunicazione che si utilizzano, come Google Calendar e il tuo sito web.





## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



### - Rainlendar

Rainlendar è un programma online gratuito per calendari: sul desktop è possibile visualizzare, personalizzare e organizzare attività, e appuntamenti. Rainlendar ha due qualità molto importanti: offre un'interfaccia facilmente personalizzabile e un sistema di promemoria molto utile e semplice da configurare.





O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## Elenco degli elementi necessari allo svolgimento dell'attività::

- Un computer, un tablet e/o uno smartphone
- Scaricare le applicazioni e il software di cui sopra
- 

## Materiale necessario per condurre questa attività:-

### Altre risorse:

- <https://calendar.google.com/calendar/r>
- <https://office.live.com/start/Calendar.aspx>
- <https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/>
- <https://www.reservio.com/features/calendar/>
- <https://www.rainlendar.net/cms/index.php>

### b) Strumento #2 La tecnica del Pomodoro

#### Titolo dell'attività: Tecnica del Pomodoro

#### Obiettivi di apprendimento:

- Aumentare l'interesse e la concentrazione: I partecipanti saranno in grado di svolgere un lavoro mirato.
- Migliorare la gestione personale del tempo: I partecipanti imparano a definire le priorità e a far fronte a molti compiti multipli
- Migliorare l'agilità mentale: il cambiamento di lavoro mirato e le pause periodiche miglioreranno la mobilità intellettuale dei partecipanti.

**Durata dell'attività::** 30-150 min (durata variabile)

#### Istruzioni per condurre l'attività:



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

La tecnica del Pomodoro si basa sull'idea che le pause frequenti favoriscono l'agilità mentale. La tecnica si compone di cinque fasi: 1)Viene assegnato ai partecipanti lo svolgimento dei compiti scritti. 2) Si imposta il timer/orologio da cucina per 25 minuti. 3) Il lavoro dei partecipanti si concentra sulla realizzazione dei compiti definiti fino a quando non suona l'allarme. 4) I partecipanti fanno un segno (X) e fanno una pausa di 5 minuti. 5) Continuano con lo stesso/un altro compito per i successivi 25 minuti fino a quando la sveglia suona di nuovo, fanno una pausa, lavorano concentrati, ..... Dopo quattro pomodori fanno una pausa più lunga (15-20 minuti) che risulta necessaria.

La tecnica del pomodoro può essere utilizzata per compiti impegnativi. E' utile per ordinare l'elenco delle attività secondo delle priorità. Dopo la definizione di un'attività viene cancellata. Questo dà un senso di realizzazione ai partecipanti.

### Elenco degli elementi necessari per condurre l'attività:

- Timer, orologio da cucina
- Varie attività scritte (qualsiasi carta e matita, un computer.....)

### Materiale necessario per condurre questa attività:

-

#### - **Altre risorse:**

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik>
- <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>
- <https://tomato-timer.com/>



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### c) Strumento #3 La tecnica del progetto

#### Titolo dell'attività:

Tecnica del progetto

#### Obiettivi di apprendimento:

- la capacità di fare delle scelte
- Aumentare la libertà di prendere decisioni
- la capacità di considerare analiticamente le questioni e i problemi
- capacità di costruire una mappa dei benefici e dei rischi
- la capacità di delegare ed eseguire i compiti ricevuti
- capacità di lavorare in gruppo

**Durata dell'attività:** 60-180 min (durata variabile)

#### Istruzioni per condurre l'attività:

Lavorare con il metodo del progetto è uno strumento didattico ed educativo valido e collaudato. Mette i partecipanti al progetto di fronte alla necessità di prendere l'iniziativa nel processo didattico, che modifica il loro atteggiamento, portando ad una maggiore indipendenza e attività. Sviluppano le loro capacità di lavoro di gruppo e di comunicazione efficace. Si preparano anche al lavoro professionale perché tali competenze sono sempre più spesso ricercate dai dipendenti.

In questo metodo, è importante una chiara divisione dei ruoli nel responsabile del progetto e nei gruppi di progetto composti da partecipanti.

#### I compiti del supervisore del progetto sono:

- Definire l'ambito tematico del progetto.
- Prendere una decisione sulla durata del progetto.
- Prendere una decisione sulla composizione dei gruppi.
- I team dovrebbero avere da 4 a 6 persone, e i loro membri possono essere selezionati a discrezione del supervisore, su decisione dei partecipanti stessi o in modo casuale.
- Spiegazione o promemoria dei principi di lavoro con il metodo del progetto.
- Presentazione dei criteri di valutazione del progetto.
- Aiutare i gruppi a fissare obiettivi e strumenti di lavoro
- Prendersi cura di un'equa divisione dei compiti e del loro adattamento alle competenze dei partecipanti e dei partecipanti al progetto.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## **sofia**

- Decidere le modalità delle riunioni consultive e come gestirle.
- Il supervisore sceglierà a seconda del tipo di corso chi farà parte del gruppo di progetto
- I gruppi verranno accompagnati durante l'implementazione del progetto e verranno aiutati a trovare le risposte alle domande che sorgeranno.
- Motivare i partecipanti al progetto.
- Aiutare a risolvere tutti i problemi e i conflitti del gruppo.

### I compiti del gruppo di progetto sono:

- Creare un piano e un programma di attività in linea con gli obiettivi del progetto.
- Svolgere in modo diligente e indipendente i compiti secondo il calendario adottato dal gruppo.
- Rimanere in contatto con il responsabile di progetto, informandolo durante le riunioni di consultazione sullo stato di avanzamento dei lavori e su eventuali problemi.
- Compilazione sistematica dei fogli di lavoro.
- Preparazione della documentazione di progetto che può essere utile per la presentazione finale dei risultati di lavoro.
- Preparazione di una presentazione attraente degli effetti del lavoro.

### I compiti comuni sono:

- Fissare date convenienti per le riunioni di consultazione.
- Sostenere il contatto del supervisore e dei gruppi di progetto durante le riunioni di consultazione e per via elettronica.
- Coscienziosità nell'esecuzione dei compiti.
- Prendersi cura di una buona armonia nel gruppo di lavoro.
- Mantenere l'atteggiamento di apertura alle nuove esperienze e idee
- Mantenere l'atteggiamento di apertura alle nuove esperienze e idee di altre persone.

Una buona e motivante idea è quella di presentare gli effetti del lavoro di gruppo ad un pubblico più ampio. Puoi farlo sotto forma di mostra, festival o pubblicarli sul sito web.



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

**sofia**

### 3. Strumenti virtuali per promuovere le abilità cognitive in generale e le abilità organizzative in particolare

#### a) Il Quizmoz organizzazione e test delle competenze di pianificazione

Link : [www.quizmoz.com](http://www.quizmoz.com)

- **Organizzazione e capacità di pianificazione:** Il Quizmoz Organization and Planning Skills Test è stato progettato in un modo da aiutare l'utente a valutare quanto metodico e regolare sia nella sua vita personale e professionale. Questo test aiuterà anche l'utente a valutare la sua pianificazione e la sua vita. Questo test gli fornirà anche un'analisi dettagliata e approfondita delle sue capacità organizzative e progettuali e di come migliorare i suoi punti deboli. L'utente deve rispondere a 25 domande secondo una scala di soddisfazione come la seguente:

1.	I like things to be organized a certain way, and I like for them to continue being organized in that fashion.	
a.	<input type="radio"/>	This statement about me is completely true
b.	<input type="radio"/>	This statement about me is mostly true
c.	<input checked="" type="radio"/>	this statement can be true or false but it depends on things
d.	<input type="radio"/>	This statement about me is mostly false
e.	<input type="radio"/>	This statement about me is completely false

#### b) Task Coach

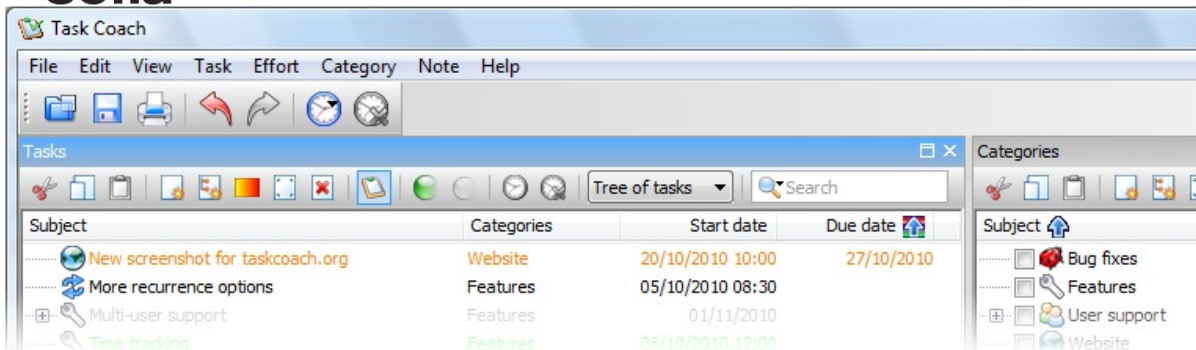
Link: <https://www.taskcoach.org/>

Si tratta di una applicazione molto conosciuta per gestire i vostri compiti, disponibile gratuitamente e basata su fonti aperte. Gli oggetti centrali in Task Coach sono i compiti stessi. L'applicazione ha la capacità di coordinare le attività con la vostra casella di posta elettronica e il calendario.



**sofia**

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population



Download Task Coach, it's open source!

È stato progettato per compiti multipli e offre anche il monitoraggio delle attività categorie, note e altro ancora. Task Coach è disponibile per Windows, Mac OS X, Linux, BSD, iPhone, iPad e iPod Touch. La versione desktop di Task Coach ha le seguenti caratteristiche principali:

- Creazione, modifica ed eliminazione di attività e sottoattività e sottoattività
- Le attività hanno oggetto, descrizione, priorità, data di inizio, data di scadenza, data di completamento e un promemoria opzionale. Le attività possono essere ripetute su base giornaliera, settimanale o mensile.
- Le attività possono essere visualizzate come un elenco o come un albero.
- I compiti possono essere ordinati in base a tutti gli attributi dei compiti, ad esempio oggetto, budget, budget non speso, data di scadenza, ecc.
- Diversi filtri per nascondere, ad esempio, le attività completate o visualizzare solo le attività che devono essere eseguite in giornata.
- Le attività possono essere create trascinando un messaggio e-mail da un utente di posta su un visualizzatore di attività.
- Gli allegati possono essere aggiunti a compiti, note e categorie trascinando e rilasciando file, messaggi di posta elettronica o URL su un compito, nota o categoria.
- Lo stato dell'attività dipende dal suo sottocompito e viceversa. Ad esempio, se si contrassegna l'ultimo sottocompito non completato come completato, anche il compito padre viene automaticamente contrassegnato come completato.

### c) Il sistema "Virtual Classroom Intervention" per ADHD

Link: <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presenza-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>



**sofia**

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

Applicando le tecniche utilizzate nella terapia del comportamento cognitivo in un ambiente virtuale immersivo, i ricercatori dell'Università Babes-Bolyai, in Romania, hanno sviluppato un programma che promette un grande successo per il trattamento dell'ADHD.

Il professor Daniel David, specialista in terapia della realtà virtuale presso il Dipartimento di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'Università Babes-Bolyai, a Cluj-Napoca, Romania, ha sviluppato insieme ad un team di ricercatori un nuovo concetto per un sistema di "Virtual Classroom Intervention" per l'ADHD.

In precedenza, i sistemi "Virtual Classroom" per l'ADHD erano principalmente focalizzati sulla valutazione piuttosto che sugli interventi. Si tratta del primo programma per il trattamento dell'ADHD che permette ai medici di utilizzare le tecniche di Cognitive Behaviour Therapy (CBT) in un ambiente 3D dinamico e immersivo, dove è possibile l'interazione, il monitoraggio comportamentale e la registrazione delle prestazioni.

Il sistema "Virtual Classroom Intervention" fornisce uno strumento economico e veloce per la misurazione e il trattamento delle prestazioni dell'attenzione, al di là dei metodi tradizionali esistenti.

"La capacità di implementare le tecniche CBT progettate per un'aula reale in un'aula virtuale, combinata con la possibilità di migliorare il controllo, la sicurezza, le misurazioni, la riduzione del tempo, rende questa applicazione molto innovativa", dice il Professor Daniel David. "Uno dei principali vantaggi di questo nuovo programma è che la procedura è molto accurata e richiede un tempo significativamente più breve rispetto all'utilizzo di un approccio tradizionale", aggiunge David Opris.

Il "Virtual Classroom Intervention" system for ADHD" è un progetto di collaborazione tra l'USC Institute for Creative Technologies, San Diego, California, USA, Digital Mediaworks, Canada e il Dipartimento di Psicologia Clinica e Psicoterapia / International Institute for the Advanced Studies of Psychotherapy and Applied Mental Health dell'Università Babes-Bolyai, Romania.

## **BIBLIOGRAFIA**





## O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

### sofia

- BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, [Interpretive report, Sample Client](#), PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006
- Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 2008;15:204–23.
- Chambers R., Gullone E., Allen N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 560–572. 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Chiesa A., Serretti A., Christian Jakobsenc J. (2013). Mindfulness: top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clin. Psychol. Rev.* 33, 82–96. 10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Colombetti G. (2014). *The Feeling Body: Affective Science Meets the Enactive Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Colombetti G., Thompson E. (2008). The feeling body: towards an enactive approach to emotion, in *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*, eds Overton W. F., Müller U., Newman J. L., editors. (New York, NY: Erlbaum; ), 45–68.
- Farb N. A., Segal Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Can. J. Psychiatry* 57, 70–77. 10.1177/070674371205700203
- Grecucci A., Pappaianni E., Siugzdaite R., Theuninck A., Job R. (2015a). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed. Res. Int.* 2015:670724. 10.1155/2015/670724
- Gross, J.J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281- 291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J.J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Holzel BK, Ott U, Hempel H, et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*. 2007;421:16–21.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97
- Niedenthal P. M., Barsalou L. W., Winkielman P., Krauth-Gruber S., Ric F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 9, 184–211. 10.1207/s15327957pspr0903\_1
- Okon-Singer H., Hendler T., Pessoa L., Shackman A. (2015). The neurobiology of emotion–cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Front. Hum. Neurosci.* 9:58. 10.3389/fnhum.2015.00058



O2 - Toolkit of Methods for developing, enhancing, improving executive functions in adult population

## sofia

- POSNER, M.I., ROTHBART, M.K., Summary and commentary: Developing Attentional Skills, in J.E. RICHARDS (Ed.), Cognitive neuroscience of attention: A developmental perspective, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1998, p. 317-323. 38
- Shafir T., Taylor S. F., Atkinson A. P., Langenecker S. A., Zubieta J.-K. (2013). Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain Cogn.* 82, 219–227. 10.1016/j.bandc.2013.03.001
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. (2006). Mechanism of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* 62, 373–386. 10.1002/jclp.20237
- Slaby J., Paskaleva A., Stephan A. (2013). Enactive emotion and impaired agency in depression. *J. Conscious. Stud.* 20, 33–55. Retrieved from: <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2013/00000020/F0020007/art00003>
- Strack F., Martin L., Stepper S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 768–777. 10.1037/0022-3514.54.5.768
- Thompson E., Varela F. J. (2001). Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends Cogn. Sci.* 5, 418–425. 10.1016/S1364-6613(00)01750-2
- Underwood, B. J., & Postman, L. (1960). Extraexperimental sources of interference in forgetting. *Psychological Review*, 67(2), 73-95
- Vago D. R., Silbersweig D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front. Hum. Neurosci.* 6:296. 10.3389/fnhum.2012.00296
- Veenstra L., Schneider I. K., Koole S. L. (2016). Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cogn. Emot.* [Epub ahead of print]. 10.1080/02699931.2016.1225003
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/platforma-skyra-avanpremiera/>
- <http://www.psytech.ro>
- <http://www.psychotherapy.ro>
- [www.eonreality.com](http://www.eonreality.com)
- <http://psychomot.free.fr/mem/pdf/2002-5.pdf>