

NEUROSCIENZE COGNITIVE

Allenare il cervello

Mito o realtà? *Alberto Oliverio*

“**T**enete in efficienza il vostro cervello, ringiovanetelo, contrastate i possibili danni dell'età”. Questo tipo di messaggi accattivanti sono sempre più frequenti; fanno presa su studenti, manager e anziani timorosi di andare incontro a deficit cognitivi; propongono una risposta “scientifica” a quanti temono di non poter far fronte alle richieste dello studio o di un ambiente in cui la competizione è forte e in cui è essenziale tenere il passo con i continui cambiamenti tecnologici che effettivamente richiedono una certa plasticità mentale.

Le tecniche di Brain Training sono sempre più di moda. Si tratta di tecniche fondate scientificamente o sono solo un esempio di un'efficace pratica di marketing?



Essere

Imparare

Progettare

S. Johnson

*rimuovere i blocchi mentali
il fitness cognitivo*

SPENCER JOHNSON

L'AUTORE DI

Chi ha spostato il mio formaggio?

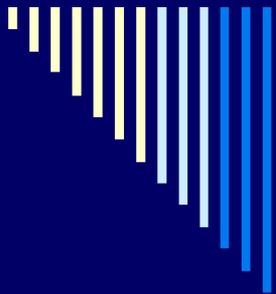


Il Presente

Cogli l'attimo
E poi tienilo ben stretto!

Sperling & Kupfer Editori

www.ThePresent.com



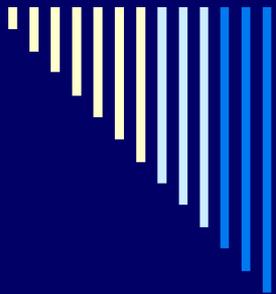
il fitness cognitivo

le capacità cognitive diminuiscono con l'età?

**Il processo di neurogenesi
è fortemente influenzato dallo stile di vita**

Saper vedere
la realtà con gli
occhiali giusti
è il prerequisito del
successo personale

A. Chelo

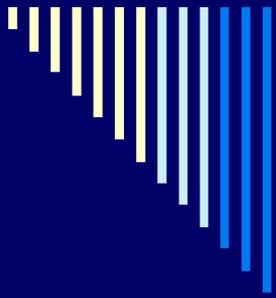


il fitness cognitivo

Per esprimere il meglio di sé:

- mantenere con soddisfazione lo status quo
- sviluppare una realistica fiducia verso nuove strade e situazioni
- un atteggiamento positivo nei confronti della vita influisce profondamente sul rendimento

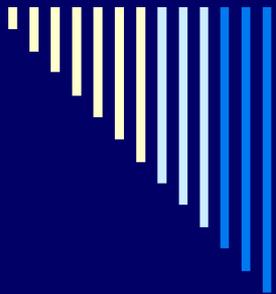
la cosa che conta di più è il vostro cervello



il fitness cognitivo

- I. Comprendere come l'esperienza fa crescere il cervello
- II. Impegnarsi nel gioco
- III. Andare alla ricerca di schemi ricorrenti
- IV. Perseguire la novità e l'innovazione

R Gilkey, C Kilts, Harvard Business Review, 2007, 11

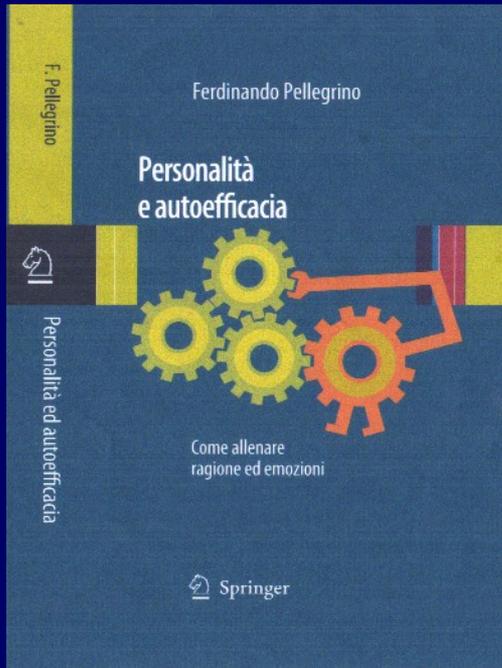


il fitness cognitivo

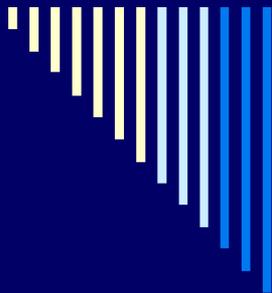
- Il cervello umano fa tutto il possibile per semplificarsi la vita adottando modelli standard di percezione e azione
- Una volta messo a fuoco il modello l'individuo riesce a muoversi al suo interno senza problemi
- La semplicità è facile da utilizzare ma difficile da progettare.

gli schemi ricorrenti

per approfondire



- Pellegrino F, Oltre lo stress, Centro Scientifico Editore, Torino, 2006
- Pellegrino F. Valorizzare le risorse umane, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2007
- Pellegrino F, Personalità e autoefficacia, Springer, Milano ,2010
- Oliviero A (2009) Allenare il cervello. Psicologia contemporanea 214:21-24



Ferdinando Pellegrino
psichiatra, psicoterapeuta

Cell. 360 524 930

info@ferdinandopellegrino.com

www.ferdinandopellegrino.com