



# PSICOLOGIA GENERALE

## LA MEMORIA

**Lucia Luciana Mosca**

Psicologa, Psicoterapeuta, Musicoterapeuta, Pedagogista  
Responsabile clinico Servizio Adolescenza presso Centro ISM stp, Torre Annunziata  
Segretaria e Ricercatrice Phenomena HUB APS  
Professore a Contratto -Dipartimento di Scienze Umane DiUSS



**MA.....SIETE IN GRADO DI RICORDARE ESATTAMENTE  
TUTTI I DETTAGLI DI UN EVENTO ACCADUTO UN ANNO FA?**

# COS'È LA MEMORIA

**E' la capacità di immagazzinare informazioni e di recuperarle nel corso del tempo**

**I ricordi sono le tracce durature che le esperienze lasciano nel nostro cervello, sedimentandosi dopo che sono accadute.**

# QUATTRO FUNZIONI CHIAVE

**CODIFICA**

**IMMAGAZZINAMENTO**

**RITENZIONE**

**RECUPERO**

**Il cervello umano è in grado di memorizzare mediamente 100 miliardi di bit (unità binarie) di informazione, quantità minima di informazione che serve a discernere tra due possibili alternative.**

# CODIFICA TIPI DI MEMORIA

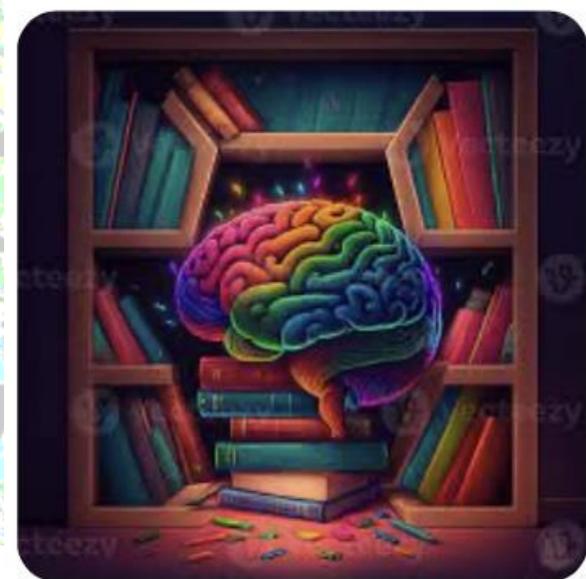
**IMPLICITA**

**ESPLICITA**



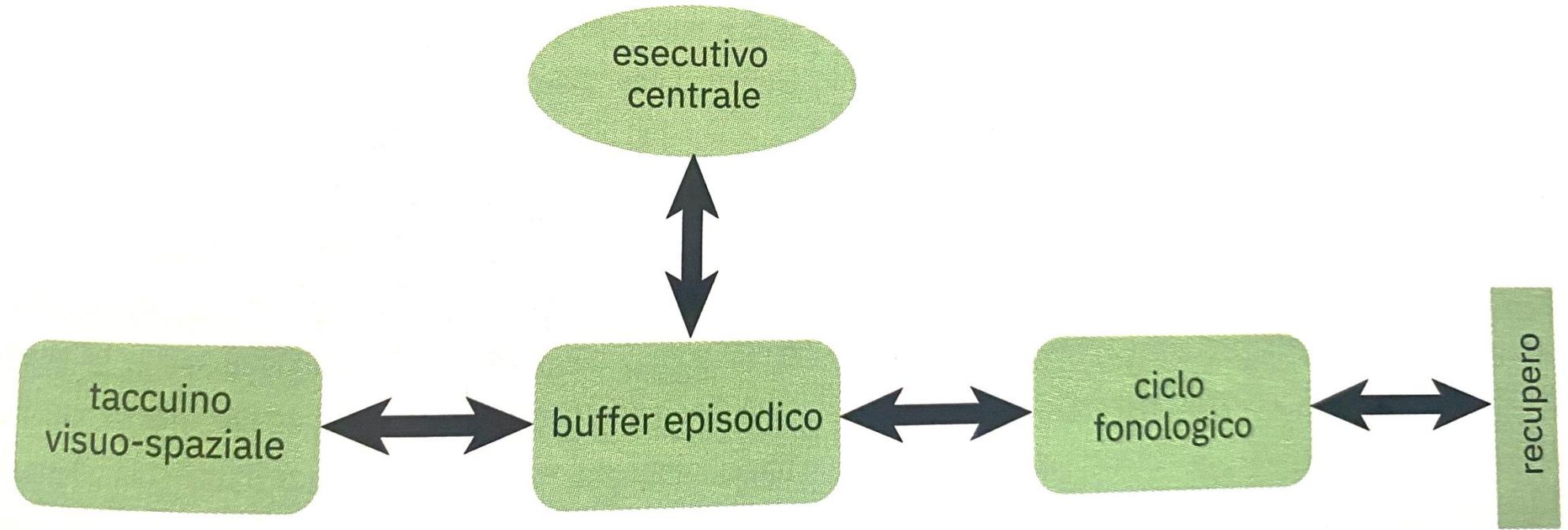
**PROCEDURALE**

**DICHIARATIVA**





# MBT WORKING MEMORY



# MEMORIA A LUNGO TERMINE

**La memoria a lungo termine è la capacità del cervello di immagazzinare informazioni in modo stabile e duraturo, permettendo il loro recupero anche dopo molto tempo.**

**A differenza della memoria a breve termine, ha una capacità teoricamente illimitata e può conservare dati per giorni, anni o persino per tutta la vita.**

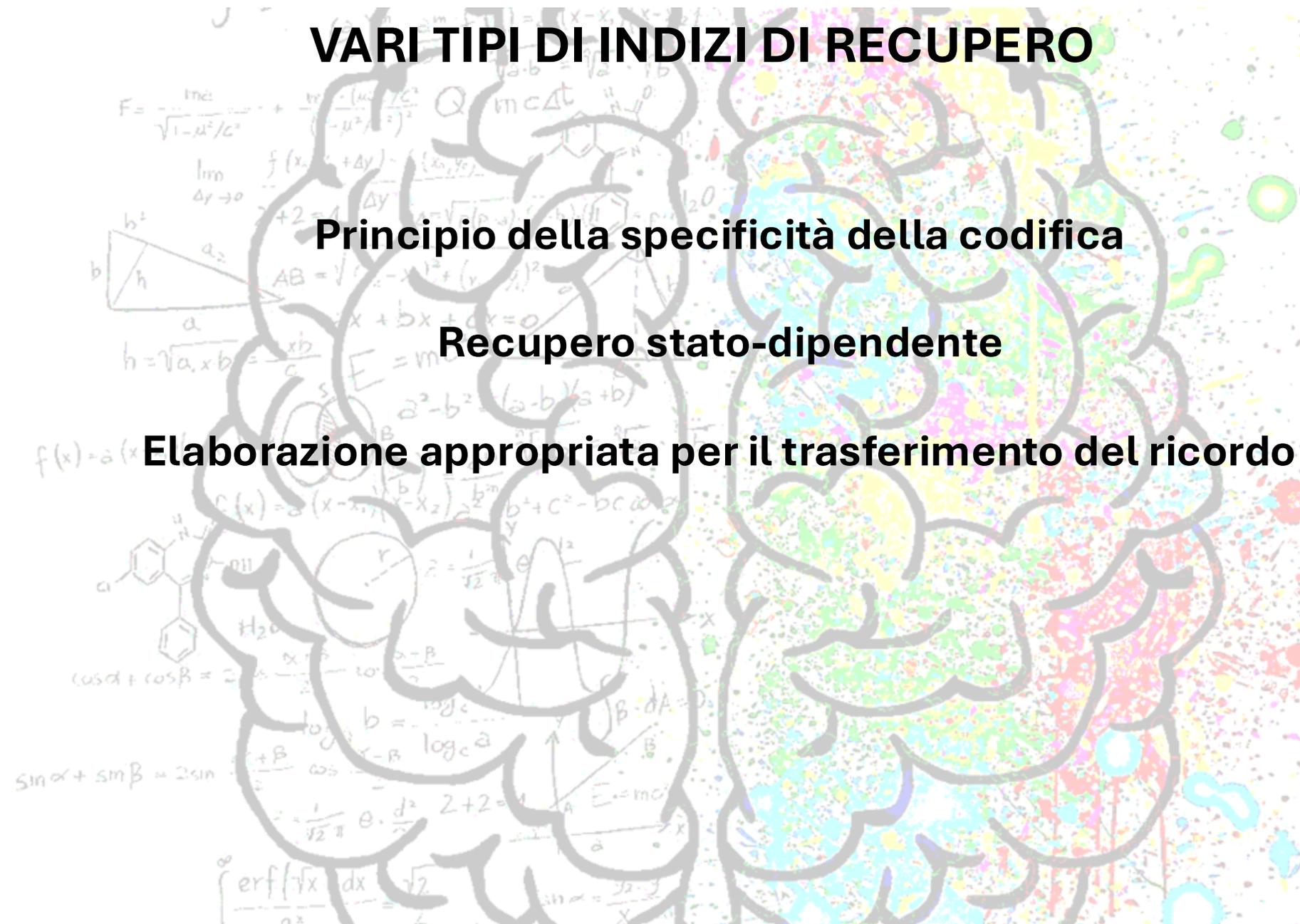
**INDIZI DI RECUPERO**

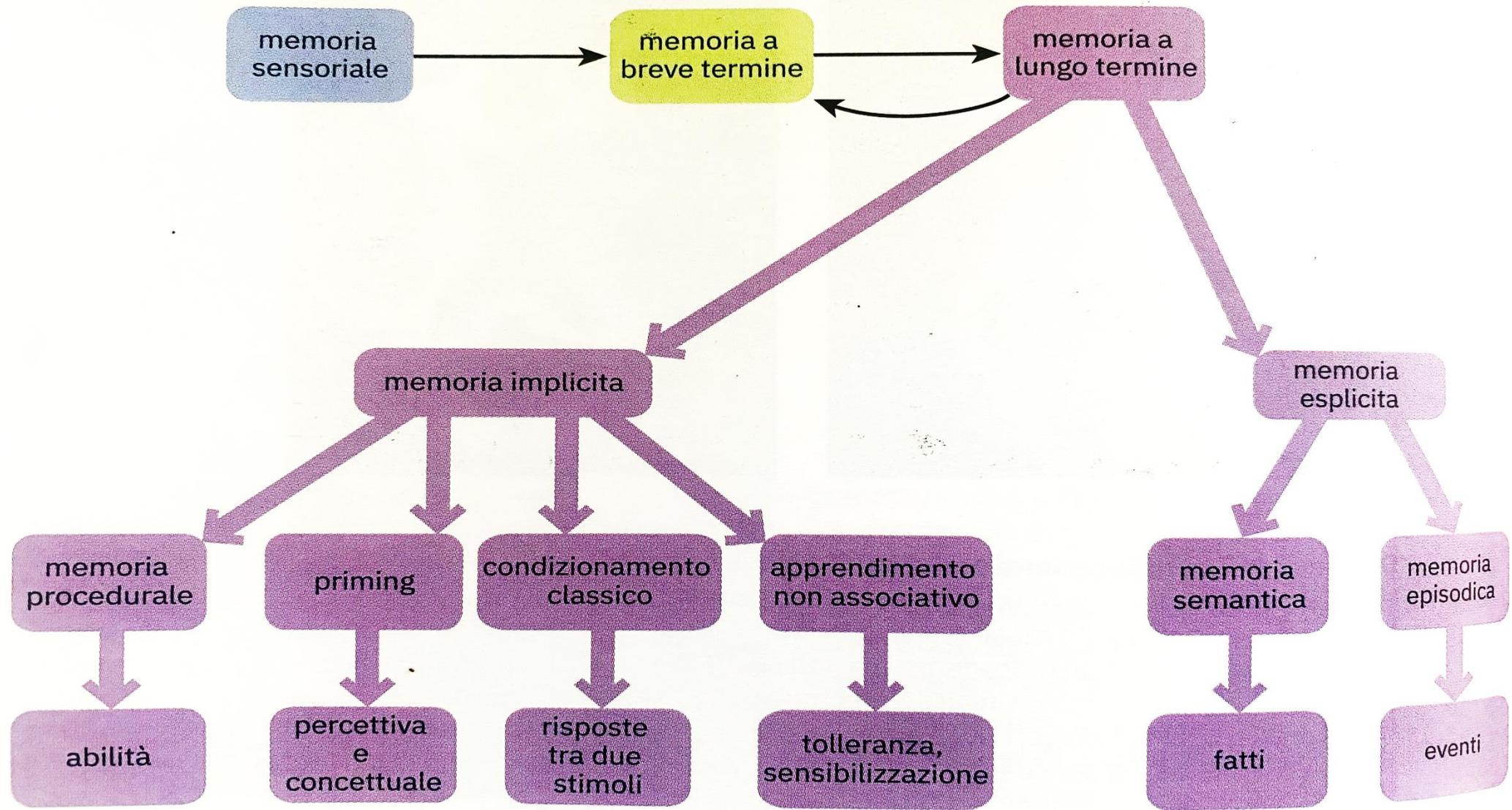
# VARI TIPI DI INDIZI DI RECUPERO

**Principio della specificità della codifica**

**Recupero stato-dipendente**

**Elaborazione appropriata per il trasferimento del ricordo**





# I PROCESSI DI CODIFICA E DI RECUPERO

- Teoria dei livelli di elaborazione
- Trasferimento di elaborazione appropriato

# MEMORIA E PREPARAZIONE AGLI ESAMI

- ***Specificità della codifica:*** riorganizzate l'ordine dei vostri appunti e ponetevi domande che mischiano diversi argomenti.
- ***Posizione seriale:*** se dovrete sostenere un esame su questo intero libro, sarà importante dedicare particolare attenzione ai capitoli di mezzo.
- ***Ripasso elaborativo e mnemotecniche:*** consente di utilizzare ciò che già sapete per riuscire a ricordare meglio nuovo materiale.
- ***Metamemoria:*** leggere velocemente l'intero testo d'esame e vedere quali domande vi danno la sensazione più forte di conoscere la risposta.

# IL FENOMENO DELL'OBLIO E LA SUA IMPORTANZA PER LA MEMORIA

Processo attraverso cui le informazioni nella memoria diventano temporaneamente o stabilmente inaccessibili

Perché l'oblio è importante?  
Riduzione del sovraccarico cognitivo  
Adattabilità  
Flessibilità della memoria

## Teoria dell'Oblio: Hermann Ebbinghaus



Meccanismi dell'Oblio:  
Decay (deterioramento)  
Interferenza  
Oblio motivato

Fallimenti nel recupero

# TURBE DELLA MEMORIA

- **AMNESIA ANTEROGRADA**

- **AMNESIA RETROGRADA**

