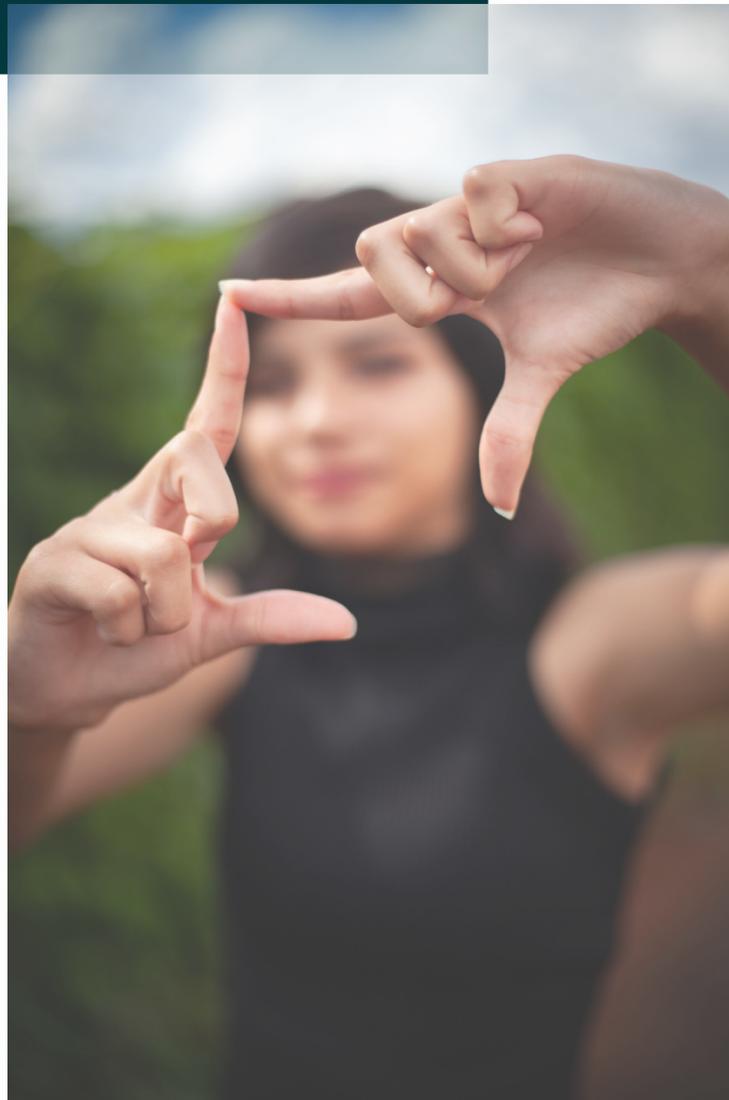




# L'attenzione

# DEFINIZIONE

---

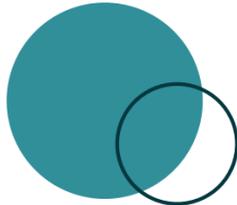


L'attenzione è la funzione che regola l'attività psichica, **filtrando e organizzando le informazioni** provenienti dall'ambiente, allo scopo di emettere risposte ambientali adeguate.

Permette **la selezione degli stimoli e dei compiti e la focalizzazione**, volontaria o automatica, della coscienza e dell'attività del soggetto verso quei medesimi stimoli o compiti.

La concentrazione consiste nel **mantenimento della focalizzazione** della coscienza sullo stimolo prescelto o sul compito in corso.

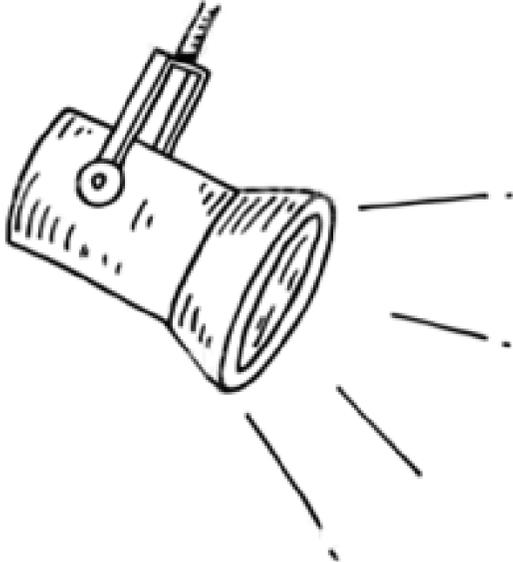
# Metafore utilizzate per descrivere i processi attentivi



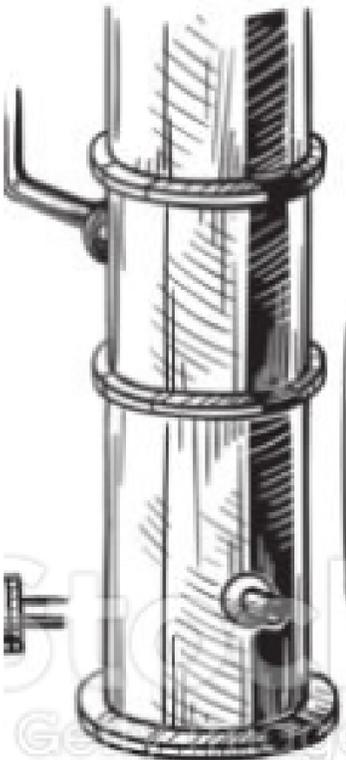
**Il filtro**



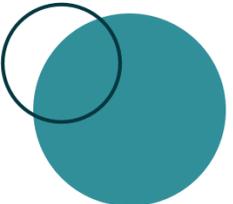
**Il fascio di luce**



**Il serbatoio**



**La lente con lo zoom**

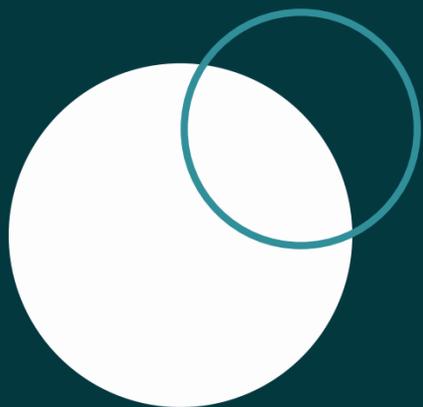


# PROCESSI ATTENTIVI DI BASE

**AROUSAL:** livello di attivazione fisiologica che stimola la vigilanza.

A livello **fisico** è misurabile tramite alcuni parametri quali la frequenza cardiaca, la sudorazione corporea, la pressione arteriosa ecc.

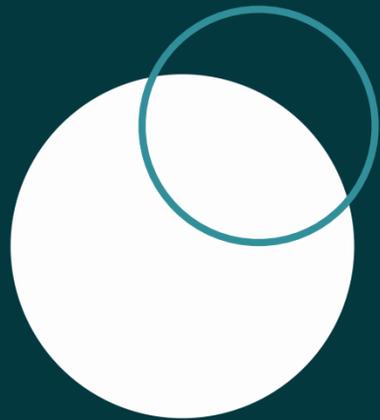
A livello **psicologico** attiva i processi di memoria, attenzione, presa di decisioni ed emissione di comportamenti.

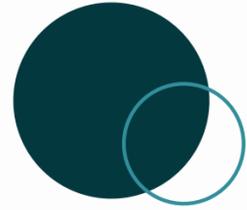


# PROCESSI ATTENTIVI DI BASE

**ATTENZIONE AUTOMATICA:** processo attentivo che consente di produrre risposte immediate senza la necessità di un'analisi preliminare e consapevole degli stimoli provenienti dall'ambiente.

**ATTENZIONE CONTROLLATA o VOLONTARIA:** processo attentivo che consente l'esecuzione delle operazioni mentali consapevoli.





# PROCESSI ATTENTIVI AUTOMATICI

Processi che richiedono l'attivazione di un livello minimo di risorse attentive, elaborano velocemente gli stimoli e sono difficili da inibire.

- **manca**za di intenzionalità
- **manca**za di consapevolezza
- **manca**za di interferenza con altri processi simultanei

**ES. CAMBIARE LA MARCIA MENTRE SI GUIDA;  
TABELLINE; INIBIRE RICORDO SLOGAN PUBBLICITÀ**



# PROCESSI ATTENTIVI DI CONTROLLO



Processi flessibili che **controllano la distribuzione delle risorse attentive** e l'organizzazione dell'attività mentale intenzionale allo scopo di emettere risposte adeguate.

- 1 **pianificazione e coordinazione dell'attività mentale in relazione ad uno scopo**
- 2 **monitoraggio dell'esecuzione del piano d'azione**
- 3 **verifica del risultato**
- 4 **correzione degli errori ed eventuale modifica del piano d'azione per ottenere risultati migliori**

# I TIPI DI ATTENZIONE



**Attenzione  
selettiva**



**Attenzione  
divisa**



**Attenzione  
alternata**

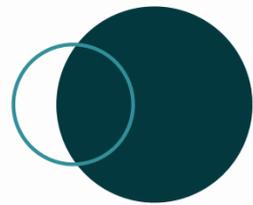


**Attenzione  
sostenuta**



# L'ATTENZIONE SELETTIVA

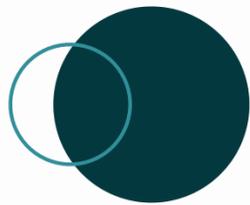
Processo attentivo che consente la **selezione di un particolare stimolo** e l'esecuzione di un'attività singola.





# L'ATTENZIONE DIVISA

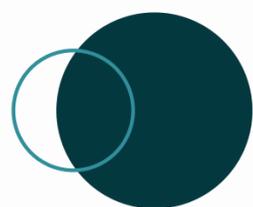
Capacità di **dividere l'attenzione per elaborare simultaneamente diversi stimoli** ed eseguire più compiti contemporaneamente. È possibile quando sono impiegati canali sensoriali differenti.





# L'ATTENZIONE ALTERNATA

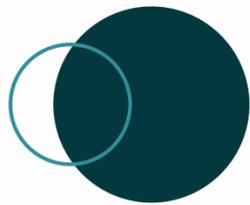
Capacità di orientare in modo flessibile l'attenzione **da un compito all'altro.**





# L'ATTENZIONE SOSTENUTA

Capacità di **mantenere un adeguato livello attentivo** per tutto il tempo necessario a completare un'azione prolungata.



# L'inibizione - un processo trasversale

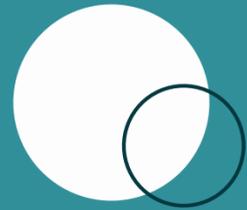
Capacità nel focalizzare l'attenzione sui dati rilevanti ignorando i distrattori ed **inibendo le risposte automatiche** o impulsive rispetto agli stimoli.

**ES. TENERE UN SEGRETO SU  
UNA FESTA A SORPRESA**



# EFFETTO NAVON

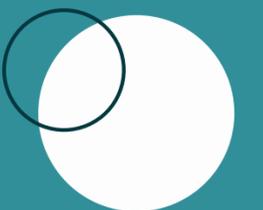
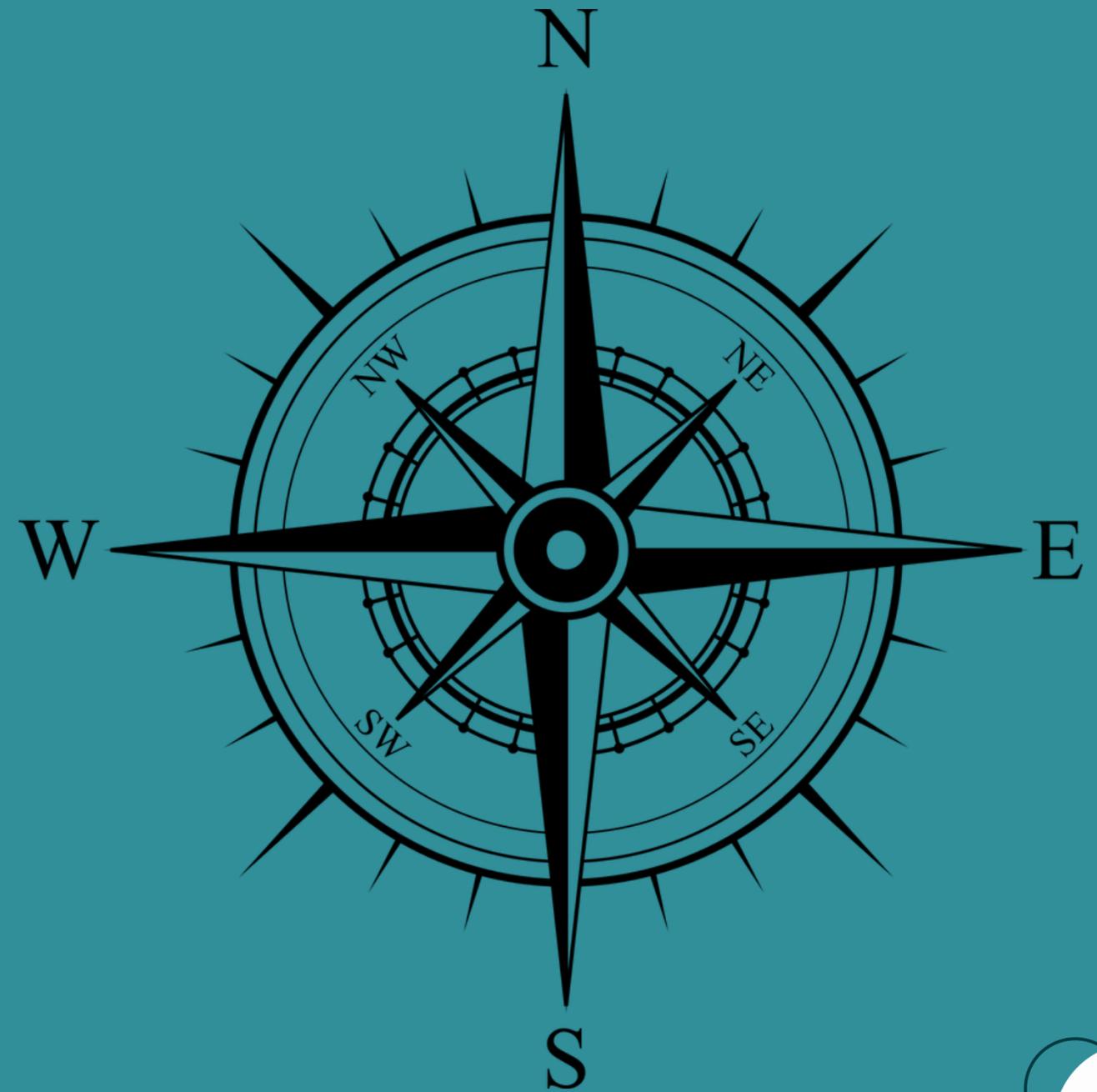
	Congruent	Incongruent
Local	<pre>  H   H   H   H  HHHHH   H   H   H   H</pre> <p>Target: H</p>	<pre>  S   S   S   S  SSSSS   S   S   S   S</pre> <p>Target: H</p>
Global	<pre>SSSSS  S SSSSS  S SSSSS</pre> <p>Target: S</p>	<pre>HHHHH  H HHHHH  H HHHHH</pre> <p>Target: S</p>

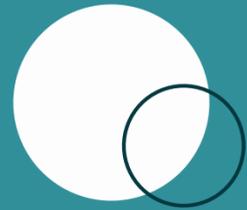


# L'ORIENTAMENTO

L'orientamento dell'attenzione può essere elicitato da fattori esterni o interni all'individuo.

Può essere **esogeno** o **endogeno**.

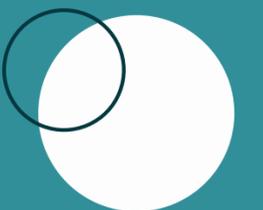


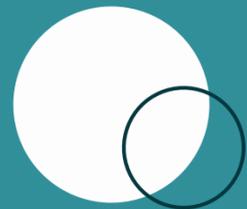


# L'ORIENTAMENTO ESOGENO

L'orientamento esogeno è passivo e guidato da stimoli ambientali salienti e inattesi (**processo bottom-up**).

**ES. UN FORTE RUMORE CHE CI SPINGE A GIRARCI VERSO L'ORIGINE DEL SUONO OPPURE CARTELLI STRADALI LUMINOSI CHE CATTURANO L'ATTENZIONE**

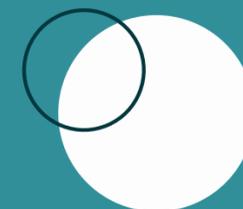


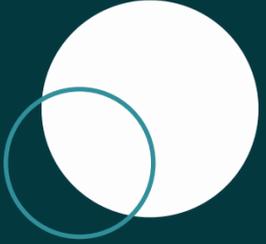
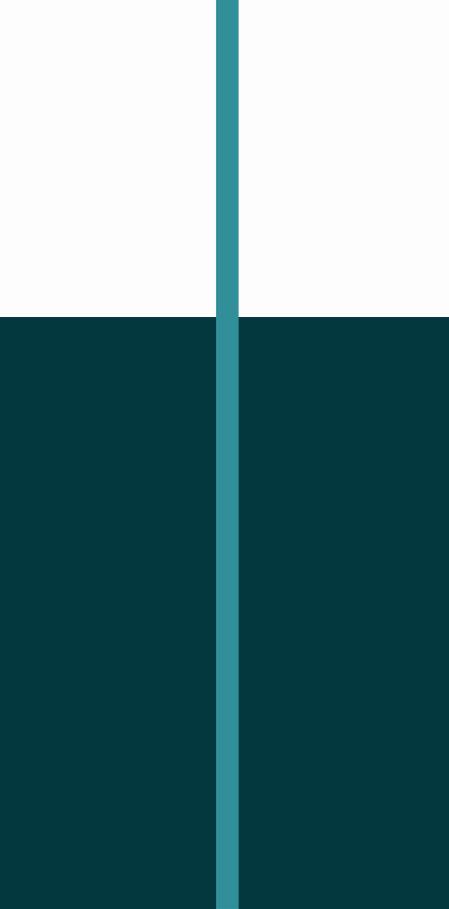


# L'ORIENTAMENTO ENDOGENO

L'orientamento endogeno è attivo e diretto volontariamente in base alle conoscenze pregresse, alle aspettative e agli obiettivi dell'individuo (**processo top-down**).

**ES. GIRARSI VERSO IL TABELLONE DELLA STAZIONE PER CONTROLLARE L'ORARIO DEL TRENO OPPURE CERCARE IL RIFERIMENTO DEL PARCHEGGIO DEL CENTRO COMMERCIALE PER RICORDARE DOVE SI TROVA LA MACCHINA**

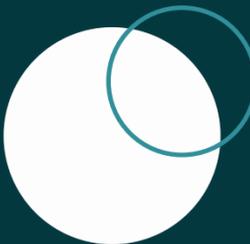




L'ATTENZIONE È UNA FUNZIONE **DI BASE** NECESSARIA PER  
L'ESECUZIONE DELLE ATTIVITÀ QUOTIDIANE.

---

È UNA FUNZIONE **TRASVERSALE**, NON OPERA SINGOLARMENTE MA  
VIENE ATTIVATA PARALLELAMENTE AD ALTRI PROCESSI COGNITIVI  
(ES. LINGUAGGIO, MEMORIA, PERCEZIONE).





# LA MEMORIA DI LAVORO

---

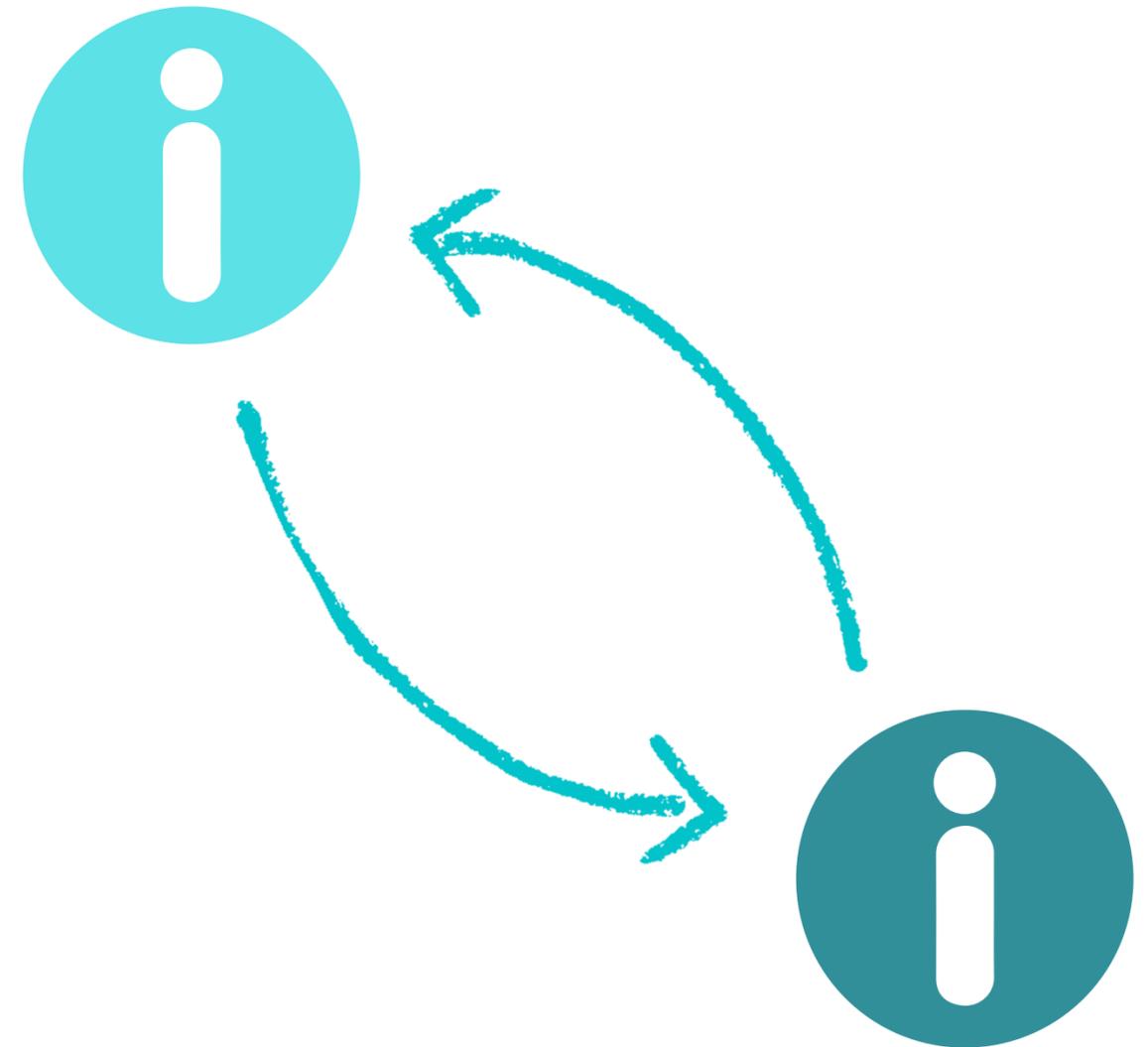
**La memoria di lavoro è un sistema di memoria a capacità limitata che permette di mantenere attive ed elaborare informazioni visive e verbali per un periodo limitato di tempo (Baddeley & Hitch, 1974).**

Rappresenta un esempio di interazione tra processi mnesici e attentivi: consente di eseguire operazioni cognitive manipolando le informazioni apprese e contenute in memoria, al fine di compiere azioni o prendere decisioni adeguate.

# LA MEMORIA DI LAVORO



È la funzione cognitiva che garantisce l'interazione tra la selezione degli stimoli (**informazioni nuove**) e la memoria a lungo termine (**informazioni esistenti**), favorendo il collegamento tra i nuovi dati provenienti dall'esterno e le esperienze che abbiamo precedentemente vissuto.



# LE COMPONENTI

## L'ESECUTIVO CENTRALE

gestisce le risorse attentive e coordina i due sottosistemi deputati all'elaborazione di informazioni specifiche per modalità sensoriali



### IL CIRCUITO FONOLOGICO

elabora informazioni verbali



### IL TACCUINO VISUO-SPAZIALE

elabora informazioni visive

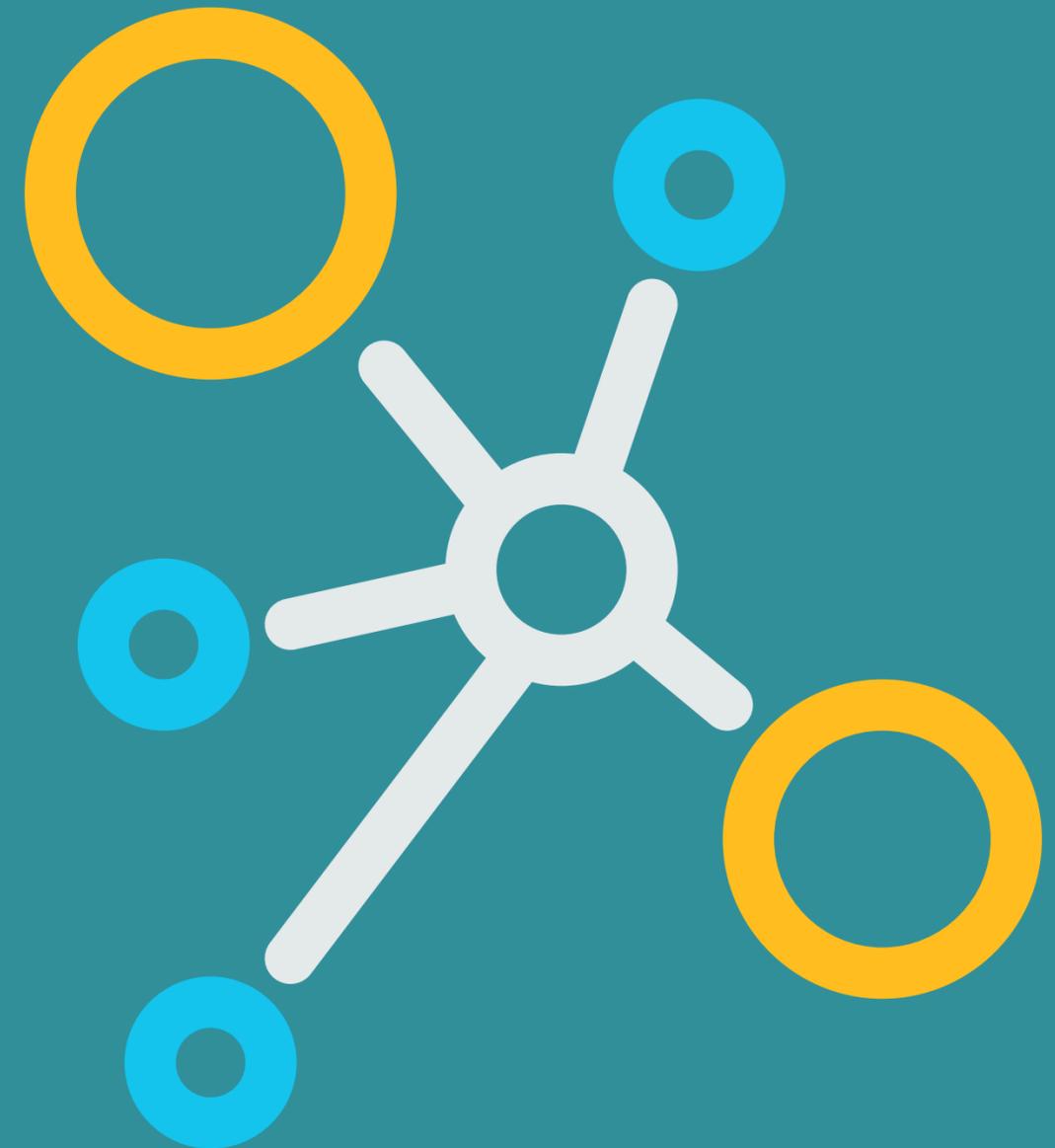


Entrambi i sottosistemi sono formati da una **componente per la ritenzione a breve termine** dei dati sensoriali e da una **componente esecutiva** che mantiene attiva la traccia mnesica e ne permette la manipolazione.

# LE COMPONENTI

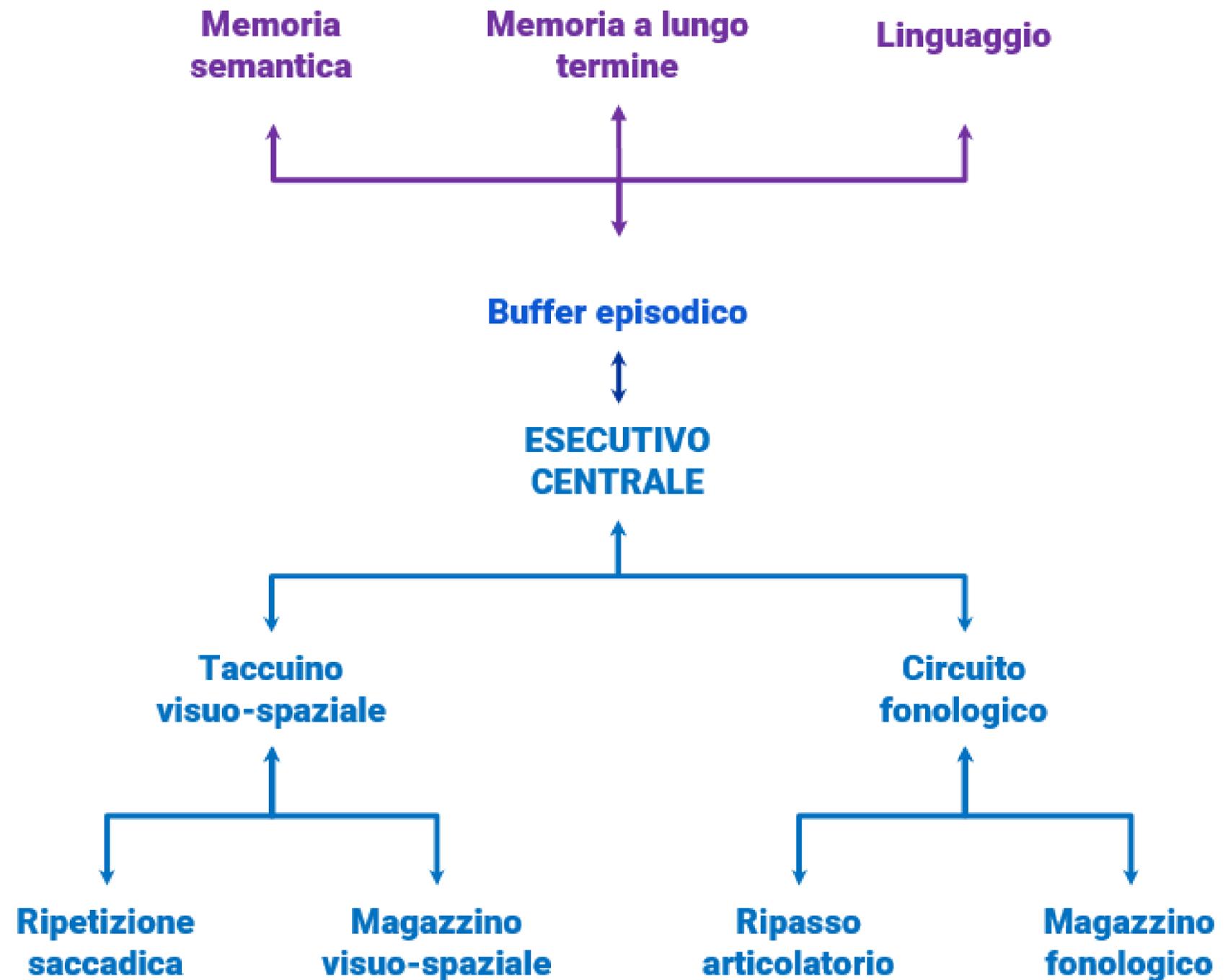
## IL BUFFER EPISODICO

collega le informazioni di diversa natura (visive/verbali) e provenienza (memoria di lavoro/memoria a lungo termine) per creare rappresentazioni integrate che ci permettono di agire nella quotidianità.



# COME FUNZIONA LA MEMORIA DI LAVORO

Le componenti **viola** rappresentano le componenti **cristallizzate** mentre quelle **blu** sono quelle **fluide**.



# Esempi nella quotidianità



Calcolare il costo della spesa e il resto alla cassa



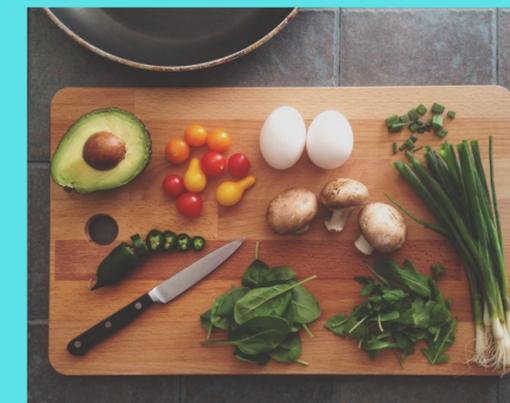
Leggere il giornale o ascoltare il telegiornale



Ricalcolare il percorso in macchina nel caso di incidente o strada chiusa



Recarsi in una stanza per prendere qualcosa



Cucinare seguendo una ricetta