

# **LA MEMORIA**

Dott.ssa Angelica Daffinà

a.a. 2025/2026  
UTE Cardinal G. Colombo

# MEMORIA

La memoria può essere descritta in modo semplice come un magazzino in cui sono depositate le conoscenze personali.

È la capacità di **conservare** nel tempo le informazioni apprese e di **recuperarle** quando servono in modo pertinente.

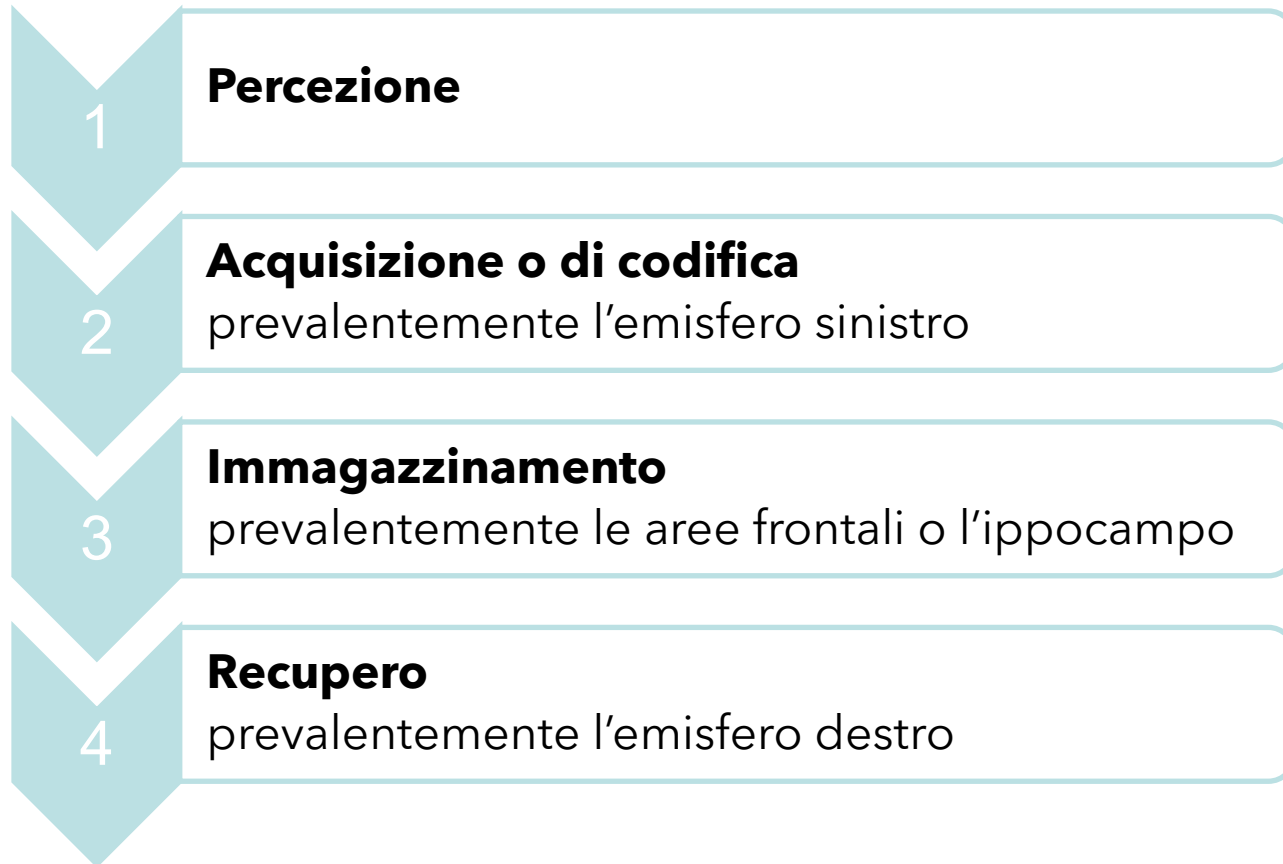


Il concetto di **memoria** è spesso associato, a volte anche interscambiando (impropriamente) i termini, al concetto di **apprendimento**.



**Il processo di acquisizione duratura** di informazioni nuove, schemi di comportamento o capacità, caratterizzato da cambiamenti del comportamento grazie alla pratica, allo studio o all'esperienza

# La memoria è anche un processo:



Grazie alla memoria possiamo ricordare esperienze passate, imparare cose nuove e orientarci nella vita quotidiana.

**A breve  
termine**

mantiene per  
poco tempo  
poche  
informazioni

**Di lavoro**

ci permette di  
tenere a mente  
e usare le  
informazioni in  
modo attivo

**A lungo  
termine**

può  
conservare le  
informazioni  
per periodi  
molto lunghi

Non è un unico "contenitore", ma un sistema complesso.

La **memoria a breve termine (MBT)** è quella parte di memoria che si ritiene possa conservare una piccola quantità di informazioni (*span*), **circa 7 elementi**.

La memoria a breve termine non è la capacità di ricordare eventi recenti, che vengono invece immagazzinati nella memoria a lungo termine (al pari dei ricordi più remoti)

I termini "breve" e "lungo" (termine) non si riferiscono quindi alla collocazione temporale degli avvenimenti appresi, ma alla loro durata di conservazione.

La memoria a breve termine conserva le nuove informazioni **per circa 20 secondi**, poi se vengono elaborate in modo profondo passano alla memoria a lungo termine, dove si conservano per un periodo di tempo lungo (ore, giorni, mesi, anni), altrimenti decadono.

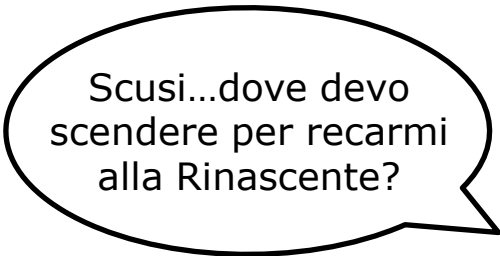
La **memoria di lavoro** (in inglese "working memory") è un modello introdotto nel **1974** da Alan **Baddeley** e Graham **Hitch** per descrivere in modo più accurato la memoria a breve termine (MBT).

La definiscono come

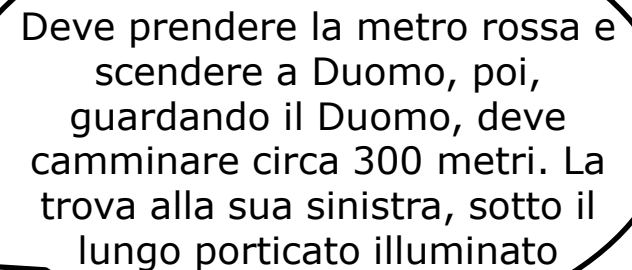
*«un sistema dalla capacità limitata per l'immagazzinamento temporaneo e la manipolazione dell'informazione per compiti complessi come la comprensione, l'apprendimento e il ragionamento»*

Sebbene come la MBT ha una breve durata dell'immagazzinamento e dell'attivazione dell'informazione nella coscienza, la memoria di lavoro aggiunge una manipolazione a queste informazioni.

Cioè, **le trasforma costruendo relazioni tra i diversi dati** che gestisce, integrandole con informazioni immagazzinate nella memoria a lungo termine.



Scusi...dove devo scendere per recarmi alla Rinascente?



Deve prendere la metro rossa e scendere a Duomo, poi, guardando il Duomo, deve camminare circa 300 metri. La trova alla sua sinistra, sotto il lungo porticato illuminato

La memoria a lungo termine (MLT) è definita invece come quella memoria che ha una durata variabile da qualche minuto a decenni.

Mi ricordo  
del mio  
Amico  
Andrea

Mi sono  
sposato

È nato  
mio  
nipote

Ho  
fatto la  
spesa

Si è  
rotto il  
frigo

Mi sono  
seduto per  
pranzare

40  
anni

30  
anni

5  
anni

3  
giorni

stamani

**ORA**

# Esistono due tipi generali di **memoria a lungo termine**

## **Dichiarativa**

È la memoria che intendiamo comunemente, fatta di informazioni che abbiamo acquisito nel tempo, alla quale siamo consapevoli di avere accesso e che possiamo *dichiarare* agli altri.

Che cosa?

Quale?

Quando?

## **NON dichiarativa o procedurale**

È la memoria che riguarda procedimenti motori e che si manifesta nelle prestazioni più che nei ricordi.

Come?

# La **memoria dichiarativa**, comprende

## **Semantica**

Conoscenze di carattere generale che riguardano il mondo e l'esistenza: regole, concetti, simboli che si utilizzano ogni giorno e che guidano i nostri giudizi e il nostro comportamento.

È una memoria  
«enciclopedica»

## **Episodica**

Ricordi di eventi o situazioni vissuti personalmente, collocati in uno specifico contesto spazio-temporale. Corrisponde alla memoria autobiografica di ognuno.

La memoria può essere classificata a seconda del tempo associato ad un evento:

- **Memoria retrospettiva** → recuperare fatti ed episodi del passato, quello che abbiamo già compiuto o vissuto («mi ricordo quella volta in cui...»)
- **Memoria prospettica** → ricordare i piani, le intenzioni o le azioni che svolgeremo in futuro («devo ricordarmi



La memoria:

[https://www.youtube.com/watch?v=hbEK\\_zGt\\_mA](https://www.youtube.com/watch?v=hbEK_zGt_mA)

# OBLIO

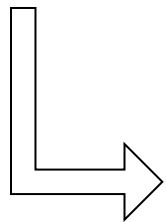
Tra gli studiosi della memoria, ricordiamo **Hermann Ebbinghaus**, che nel 1885 fu il primo a studiare in modo sistematico come si dimenticano le cose man mano che passa il tempo.

Usò se stesso come cavia, imparando a memoria migliaia di liste di sillabe senza senso (come "ZAK", "BOK", "RIF") e osservò quanto tempo impiegava a dimenticarle.

La memoria è molto estesa, ma non è infinita.

È **limitata sia in termini quantitativi** (il numero di informazioni che possiamo immagazzinare) **sia in termini di durata** (molti apprendimenti decadono dopo un certo periodo di tempo).

La memoria è quindi strettamente connessa con l'**oblio**. Anche se la psicologia del senso comune considera l'oblio come uno svantaggio, in realtà il fatto di dimenticare costituisce un grande vantaggio, poiché elimina dalla mente molte informazioni superflue lasciando spazio per nuovi apprendimenti.



Chi non riesce a dimenticare nulla non solo diventa disadattato rispetto all'ambiente, ma non è più in grado di discriminare ciò che è importante da ciò che è insignificante

- L'**oblio** rappresenta la dimenticanza intesa come fenomeno non temporaneo, non dovuto a distrazione o perdita temporanea di memoria, ma come stato più o meno duraturo, come scomparsa o sospensione del ricordo.
- Non è un deficit, un difetto o una debolezza, ma una parte integrante e fisiologica della memoria

La scoperta di Ebbinghaus è sorprendente: la perdita di informazioni è **massima nelle prime ore**. Non dimentichiamo "un po' alla volta" in modo costante; crolliamo subito, per poi stabilizzarci.

Immaginiamo di leggere un articolo del giornale:

- **Dopo 20 minuti:** Abbiamo già dimenticato quasi il **40%** di quello che abbiamo letto.
- **Dopo 1 ora:** Oltre la metà delle informazioni è sparita (**50%**).
- **Dopo un giorno:** Ci resta in mente solo il **30%** circa.
- **Dopo un mese:** Rimane solo una piccola traccia (circa il **20%**), che però tende a restare fissa.

Ebbinghaus scoprì che ogni volta che ripassiamo un'informazione, la curva diventa più "piatta".

Più ripassiamo a intervalli regolari, più l'informazione "scivola" dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine.

La memoria è un processo dinamico, che cambia nel tempo ed è influenzato da attenzione, significato ed emozioni.

Le emozioni forti possono infatti influenzare l'immagazzinamento e il recupero delle informazioni

Nel cervello, memoria ed emozione lavorano insieme.

Alcune aree sono particolarmente importanti:

- **l'amigdala**, coinvolta nell'elaborazione delle emozioni
- **l'ippocampo**, ha un ruolo fondamentale nella formazione dei ricordi.

Quando un evento è emotivamente intenso, queste strutture collaborano rendendo il ricordo più forte e duraturo.

Le **emozioni funzionano come un evidenziatore:** segnalano al cervello che un'esperienza è importante.

Per questo motivo gli eventi carichi di emozione vengono ricordati più facilmente e con maggiore vividezza. Anche a distanza di molti anni possiamo ricordare con chiarezza situazioni che ci hanno profondamente colpito.

I ricordi positivi sono una fonte di benessere e rafforzano il senso di identità.

I ricordi negativi ci insegnano qualcosa e fanno parte della nostra storia.

# Aree coinvolte

- **Amigdala:** coinvolta nella memoria emotiva e il consolidamento dei ricordi. Lavora insieme all'ippocampo.
- **Gangli della base e Cervelletto:** responsabili della memoria procedurale (il "saper fare", come andare in bici o scrivere).
- **Ippocampo:** coinvolto nel riconoscimento dei ricordi e per la memoria spaziale ed episodica; fissa i nuovi ricordi dichiarativi (espliciti) a lungo termine, memorizza la relazione tra un segnale visivo e una posizione.
- **Talamo:** Coinvolto nella formazione di nuovi ricordi e nella memoria di lavoro
- **Aree Corticali (es. prefrontale, parietale, temporale):** codificare e archiviare i ricordi episodici e semantici, dell'apprendimento di abilità