

WARM COGNITION
cognizione calda

Forlì, 20/02/19



Marianna Bighin
Centro di aiuto allo studio GLI ELEFANTI -Domus Coop

CHE COS' E' LA **WARM COGNITION**?

Filone di ricerca attuale che tiene conto delle emozioni sottostanti il processo di apprendimento

I processi cognitivi dell'apprendimento sono estremamente collegati con i processi cognitivi emotivi



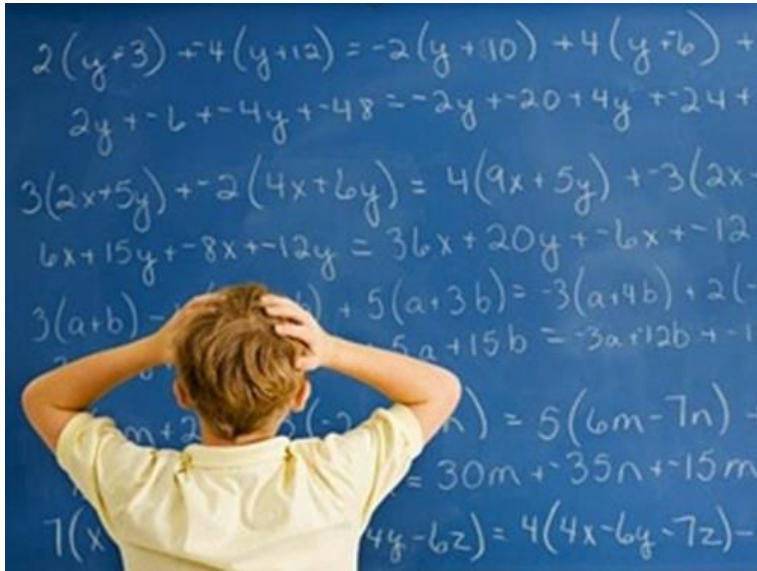
Non c'è nessun atto della vita mentale in cui non sentiamo emozioni e queste **emozioni** hanno un potere immediato e fortissimo e allo stesso tempo lasciano traccia a lungo termine

Cosa accade in noi quando proviamo un'emozione? Aumenta il **battito cardiaco**, aumenta la **sudorazione**, cambiano il **colore della pelle** e la **voce**, le **mani sudano**



In pochi millesimi di secondo, il cervello per una goccia di emozione attiva un sistema di reazione potentissimo

Questo meccanismo avviene anche quando apprendo, ragiono o penso



Se apprendo a eseguire un **calcolo difficile** e in quel momento sto sperimentando **paura**, metterò in memoria le strategie di calcolo che ho utilizzato per affrontare il problema, ma metterò anche in memoria, non volontaria, l'emozione con cui l' ho percepito.

Quando riprendo quell'apprendimento (memoria procedurale) riprendo anche la memoria dell'emozione (memoria autobiografica) con cui l' ho messa e stabilizzerò in memoria il calcolo e la paura.

Da qui nasce il corto circuito delle emozioni che indeboliscono il meccanismo d'apprendimento.

SOSTITUIAMO LE EMOZIONI

PAURA VS CORAGGIO (Incoraggiamento)

1 incoraggiamento corregge di più di 89 rimproveri

NOIA VS ALLEGRIA, PIACERE, GIOCO

COLPA VS PERDONO

Dono per te e per me si scioglie rabbia e dolore

Cosa possiamo fare noi?

Dovremmo per cui rovesciare le emozioni negative con quelle positive e accompagnare l' apprendimento con

SORRISO

L' ALLEGRIA

EVITARE LA NOIA

CURIOSITÀ

PIACERE DI RIUSCITA

LIBERARE LE FORME CREATIVE

CAREZZE E ABBRACCI



BUONA COGNIZIONE CALDA!!!

