



A1 - BLOCK 2

Materiale Formativo

**ID-GAMING: SVILUPPO DI UN PROGRAMMA
DI FORMAZIONE PER IL MIGLIORAMENTO
DELLA QUALITÀ DELLA VITA DI PERSONE
CON DISABILITÀ INTELLETTIVA
ATTRAVERSO I “SERIOUS GAMES”**



ARGOMENTO 2

Impatto della stimolazione cognitiva sulla Qualità della Vita

Funzioni cognitive necessarie per migliorare la Qualità della Vita (indipendenza, partecipazione sociale e benessere) delle persone con disabilità intellettiva.

Cosa sono le Funzioni Cognitive?



Funzioni Cognitive

Cosa sono le Funzioni Cognitive?

Le Funzioni Cognitive sono i **processi mentali** che avvengono **nel nostro cervello** che ci aiutano a **raccogliere ed interpretare le informazioni**.

Come raccogliamo le informazioni?

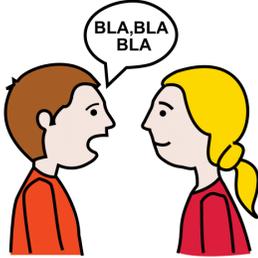
- Ascolto,
- Osservazione,
- Lettura,
- Ricerca delle informazioni,
- Fare domande,
- Prestare attenzione a ciò che ci sta attorno...

Ci sono molte attività che possono aiutarci ad allenare tutto ciò (esercizi, giochi, attività mentali...). Allenandosi, le nostre capacità cognitive potenzieranno le nostre abilità di pensiero. Inoltre, quando miglioriamo le nostre funzioni cognitive, miglioreremo anche la nostra Qualità di Vita.

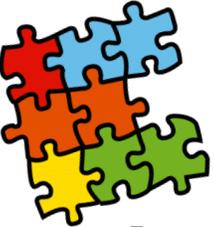


Funzioni Cognitive

Adesso, conosceremo le funzioni cognitive:



Linguaggio



Calcolo & Risoluzione dei problemi



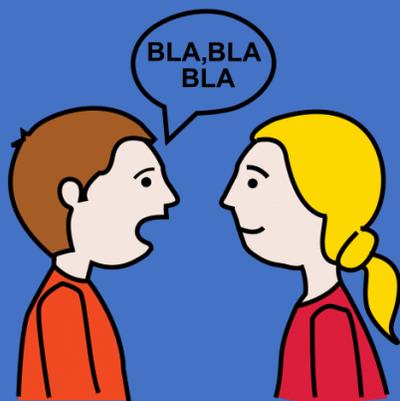
Memoria & Attenzione ai dettagli



Orientamento Spaziale



Abilità Socio-Emotive



Linguaggio

Il linguaggio è alla base della comunicazione.

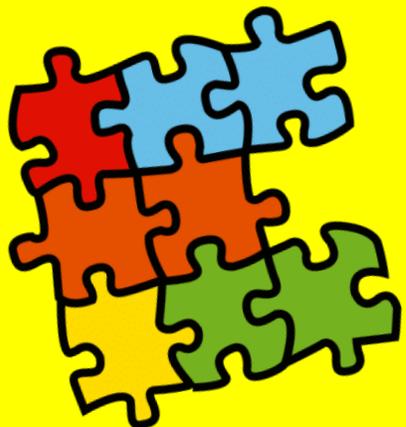
Quando vogliamo esprimere le nostre idee, sentimenti, desideri... usiamo il linguaggio.

Quando abbiamo bisogno di qualcosa dagli altri, abbiamo bisogno di comunicare quello di cui abbiamo bisogno.

Ci sono molti tipi di linguaggio: possiamo parlare, scrivere, usare dei segni o dei gesti... Tutti questi linguaggi ci aiutano a capire gli altri e a far sì che loro ci capiscano.

L'uso del linguaggio migliora la maggior parte delle dimensioni della Qualità della Vita, per esempio:

RELAZIONI INTERPERSONALI
INCLUSIONE SOCIALE
BENESSERE EMOTIVO
SVILUPPO PERSONALE



Calcolo & Risoluzione dei problemi

Per Risoluzione dei Problemi si intende il processo mentale che tutti attraversano per scoprire, analizzare e risolvere problemi.

Molte attività nella vita di tutti i giorni necessitano dell'abilità di risolvere problemi o di fare calcoli. Per esempio:

- Organizzare una collezione di immagini
- Decidere un piano per un viaggio o un incontro
- Andare a fare shopping

Possiamo fare degli esercizi o fare dei giochi che possono migliorare le nostre abilità in quest'area.

Queste dimensioni della Qualità della Vita, tra le altre, possono essere migliorate dall'abilità di calcolare e risoluzione problemi:

DIRITTI
AUTODETERMINAZIONE
BENESSERE MATERIALE
SVILUPPO PERSONALE



Memoria & Attenzione ai dettagli

La **memoria** gioca un ruolo in tutte le nostre attività. Ci aiuta a ricordare ogni tipo di informazione che a volte ricordiamo nel corso delle nostre vite.

La memoria è una delle funzioni cognitive più essenziali nella vita di una persona.

L' **attenzione** è un processo di concentrazione del nostro pensiero verso certi aspetti o azioni.

È molto importante, perché l'osservazione e l'allerta ci permettono di essere attenti a quello che succede intorno a noi.

Ci sono molti modi per esercitare memoria ed attenzione al dettaglio. Quando le miglioriamo, miglioriamo anche le seguenti dimensioni della Qualità della Vita:

RELAZIONI INTERPERSONALI

AUTODETERMINAZIONE

BENESSERE EMOTIVO

SVILUPPO PERSONALE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea





Orientamento Spaziale

L'orientamento è l'abilità mentale che ci rende facile sapere dove siamo ed essere consapevoli di ciò che ci circonda in ogni momento. Più specificamente, **l'orientamento spaziale** è la capacità di sapere da dove siamo arrivati, dove ci troviamo in qualsiasi momento, dove stiamo andando, ecc

Lavorare su quest'importante funzione cognitiva può aiutarci a migliorare alcune dimensioni della Qualità della Vita, come:

INCLUSIONE SOCIALE
AUTODETERMINAZIONE
BENESSERE FISICO
SVILUPPO PERSONALE

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea





Abilità socio- emotive

Questa funzione cognitiva ha molto a che fare con le nostre emozioni e il modo in cui ci relazioniamo con gli altri nella nostra comunità. È legata al modo in cui pensiamo a noi stessi e agli altri e al modo in cui interagiamo, ovvero come sono le nostre relazioni sociali. Quando siamo felici con noi stessi, ci piace stare con gli altri e il nostro benessere aumenta.

Se quest'aspetto viene migliorato, varie dimensioni della Qualità della Vita miglioreranno, per esempio:

INCLUSIONE SOCIALE
RELAZIONI INTERPERSONALI
BENESSERE EMOTIVO
SVILUPPO PERSONALE

Risorse

- Laiz, Nuria & Díaz, Sagrario & Rioja, Natalia & Gomez-Pilar, Javier & Hornero, Roberto. (2018). *Potential benefits of a cognitive training program in mild cognitive impairment (MCI)*. Restorative Neurology and Neuroscience. 36. 207-213. 10.3233/RNN-170754.
- Ballesteros, S. (2000). *Psicología General. Un enfoque cognitivo para el siglo XXI*. Madrid: Universitas.
- <https://neuronup.us/areas-of-intervention/cognitive-functions/>
- <https://cedec.intef.es/discapacidad-intelectual-y-accesibilidad-cognitiva/#:~:text=Las%20personas%20con%20discapacidad%20intelectual%20presentan%20limitaciones%20en%20sus%20capacidades,comprensi%C3%B3n%20y%20establecimientos%20de%20analog%C3%ADas.>
- Pictograms: <https://arasaac.org/pictograms/>