

## **Cervello incarnato**

Il cervello non è separato dal corpo: riceve e invia segnali all'organismo. Si divide in strutture superiori (pensiero), centrali (emozioni) e inferiori (funzioni vitali). La mente emerge da corpo, cervello e relazioni sociali.

## **Sensazione e Percezione**

Sensazione = ricezione passiva di stimoli; Percezione = interpretazione attiva. Teorie: psicofisica, Gate Control. Sistemi: vista, udito, tatto, gusto, olfatto. Multisensorialità e sinestesia.

## **Apprendimento**

Acquisizione di conoscenze e comportamenti. Include condizionamento classico (Pavlov), operante (Skinner), osservazionale (Bandura), insight (Gestalt).

## **Memoria**

Codifica, immagazzinamento, recupero. Tipi: sensoriale, breve termine, lungo termine (dichiarativa, procedurale). Ruolo centrale di emozioni e attenzione.

## **Comunicazione e Linguaggio**

Linguaggio = capacità simbolica e relazionale. Componenti: fonologia, sintassi, semantica. Aree di Broca e Wernicke. Comunicazione verbale e non verbale.

## **Motivazione**

Forza che guida il comportamento. Intrinseca vs. estrinseca. Teorie: Maslow (bisogni), Deci & Ryan (autodeterminazione).

## **Emozioni**

Stati mentali con componente fisiologica, cognitiva, espressiva. Teorie: James-Lange, Cannon-Bard, Damasio. Emozioni primarie e secondarie.

## **Autoregolazione**

Monitoraggio e modifica di pensieri/emozioni. Dipende da consapevolezza, integrazione cerebrale,

relazioni significative. Mindfulness utile.

## **Coscienza**

Consapevolezza del mondo interno/esterno. Include esperienza soggettiva, attenzione, coscienza di sé. Nasce da integrazione cerebrale-relazionale.

## **Personalità**

Tratti stabili che influenzano il comportamento. Teorie: Freud, Big Five, cognitivo-comportamentale, umanistico.

## **Psicologia Positiva e Benessere**

Studia fattori del benessere: flow, gratitudine, resilienza. Modello PERMA: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment.