

INTRODUZIONE	7
1. CREARE STATI MENTALI: ATTIVITÀ FISICA ED EFFICIENZA INTELLETTIVA	13
1.1. Attività fisica e processi cognitivi	13
1.2. Tipi di compiti cognitivi	17
1.3. Caratteristiche dell'attività fisica che influenzano l'effetto cognitivo	19
1.4. Fattori condizionanti la prestazione cognitiva dopo l'esercizio	20
1.5. L'High Intensity Interval Training (HIIT)	22
1.6. Uno studio su HIIT e cognizione spaziale	24
1.7. Conclusioni	27
2. INDURRE ATTEGGIAMENTI: SCRITTURA ESPRESSIVA E MUSICA	29
2.1. La scrittura espressiva	29
2.2. L'influsso della musica	34
2.3. Uno studio per la gestione dell'ansia	35
2.4. Gli effetti dell'intervento	37
2.5. Conclusioni	40
3. STIMOLARE FUNZIONI MENTALI: tDCS E INIBIZIONE	45
3.1. NIBS, TMS, tES	45
3.2. L'insight nella soluzione di problemi	47
3.3. Insight e Cognitive Reflection Test	49
3.4. Potenziare l'inibizione per favorire l'insight	51
3.5. Gli effetti dell'intervento	53
3.6. Conclusioni	54
4. ESERCITARE PROCESSI: TRAINING AL RAGIONAMENTO PER ANALOGIA	
4.1. Le funzioni del pensiero per analogia	57
4.2. Analogia e pensiero infantile	57
4.3. Potenziare il pensiero per analogia nel bambino	58

4.4. Gli effetti dell'intervento	61
	65
5. IMPARARE STRATEGIE: MENTAL PRACTICE E PRESTAZIONE SPORTIVA	
5.1. Allenare le mental skills nello sport	69
5.2. Visualizzazione mentale e prestazione sportiva	69
5.3. Rappresentazioni mentali e apprendimento motorio	70
5.4. Allenare l'imagery	71
5.5. Visualizzazione mentale e golf	72
5.6. La visualizzazione mentale nel drive	73
5.7. Gli effetti dell'intervento	74
5.8. Conclusioni	79
	81
6. RIFLETTERE SULLE OPERAZIONI: CREATIVITÀ E METACOGNIZIONE A SCUOLA	
6.1. Metacognizione e creatività	83
6.2. I meccanismi della creatività	83
6.3. Le operazioni creative in pratica	86
6.4. Un approccio metacognitivo nel potenziamento della creatività	89
6.5. Conclusioni	91
	94
7. SUGGERIRE APPROCCI: IL METODO EURISTICO RIFLESSIVO (MER)	
7.1. Il problem finding	97
7.2. Il Metodo Euristico Riflessivo (MER)	97
7.3. La validazione del MER	98
7.4. Gli effetti dell'intervento	99
7.5. Conclusioni	104
	105
8. SVILUPPARE DISPOSIZIONI: LA NARRAZIONE NELLA RIABILITAZIONE GERIATRICA	
8.1. La salute degli anziani	109
8.2. Narrazione per il benessere	
8.3. Il Self-Narration Training per il potenziamento dei pazienti con frattura dell'anca	109
	111

8.4. Conclusioni	113
BIBLIOGRAFIA	118
	123