

# Il ruolo dell'equilibrio psicologico, dell'efficienza neurocognitiva e della fitness fisica nel benessere individuale: un modello triadico per l'identificazione di target per l'empowerment

Tuesday, September 24, 2024 5:50 PM (10 minutes)

Negli ultimi anni, il benessere è diventato un argomento di crescente e intenso dibattito nelle politiche pubbliche e socio-economiche, e il suo miglioramento è considerato una chiave fondamentale per il progresso sociale. Sebbene una definizione universale di benessere non sia ancora presente in letteratura, i modelli multicomponentiali riconoscono tipicamente la sua natura multifaccettata e si concentrano su specifiche dimensioni del benessere. Nell'ambito della psicologia positiva, le esperienze edoniche - caratterizzate dall'alternanza di vissuti affettivi positivi e negativi - sono considerate determinanti primarie del benessere psicologico. A partire da tali premesse, questo lavoro introduce un modello triadico in cui l'Equilibrio Psicologico, insieme all'Efficienza Neurocognitiva e alla Fitness Fisica, costituiscono tre pilastri distinti ma interdipendenti che supportano il benessere individuale. Tali componenti rappresentano, inoltre, degli obiettivi primari anche nei protocolli di empowerment a distanza, volti a fornire una soluzione sostenibile e accessibile per promuovere self-enhancement, prevenire il disagio psicologico e contrastare il declino psicofisico nel ciclo di vita. In tal direzione, protocolli di empowerment neurocognitivo basati su pratiche di consapevolezza embodied e dispositivi di neuromodulazione non invasiva hanno già dimostrato di poter modulare l'efficienza neurocognitiva e l'equilibrio psicologico, favorendo migliori capacità di autoregolazione e funzioni esecutive ottimizzate. In aggiunta, si è osservato come la componente dell'equilibrio psicologico possa essere specificamente e positivamente influenzata da interventi basati sulla natura. E infine, i protocolli combinati di stimolazione cognitiva e sensorimotoria hanno già mostrato il loro potenziale per influenzare la fitness fisica nel ciclo di vita.

**If you're submitting a poster, would you be interested in giving a blitz talk?**

**If you're submitting a symposium talk, what's the symposium title?**

**If you're submitting a symposium, or a talk that is part of a symposium, is this a junior symposium?**

**Primary authors:** CRIVELLI, Davide (International research center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore); BOSCO, Andrea (Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia, Comunicazione, Università degli Studi di Bari 'Aldo Moro'); Dr BISIO, Ambra (Dipartimento di Medicina Sperimentale (DIMES), Università degli Studi di Genova); Prof. GILLI, Gabriella (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore); VIGNATI, Benedetta (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore); LOPEZ, Antonella (Facoltà di Giurisprudenza, Università telematica "Giustino Fortunato"); SPANO, Giuseppina (Dipartimento di Scienze dell'Educazione, Psicologia, Comunicazione, Università degli studi di Bari "Aldo Moro"); Prof. BALCONI, Michela (International research center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore)

**Presenter:** CRIVELLI, Davide (International research center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Università Cattolica del Sacro Cuore)

**Session Classification:** Mini-talks