

## **Testare l'effetto di protocolli intensivi di neuro-empowerment da remoto sul benessere psicofisico nel ciclo di vita**

*Friday, September 12, 2025 6:10 PM (10 minutes)*

Il crescente sviluppo nel campo dell'e-health ha evidenziato nuove opportunità per la cura e l'intervento psicologico a distanza, in particolare attraverso tecnologie indossabili che possano favorire un senso di autoefficacia. Partendo da questa premessa, il presente studio ha avuto l'obiettivo di indagare il ruolo delle neurotecnicologie di supporto all'interno di protocolli di neuroempowerment autogestiti lungo l'arco della vita. Novanta partecipanti (30 giovani adulti, età: 18-30; 30 adulti, età: 31-60; 30 anziani, età: 61-85) hanno preso parte a uno studio randomizzato e controllato, articolato in tre momenti di valutazione: pre-training, post-training e follow-up a un mese. La valutazione ha incluso test neuropsicologici, prove cognitive computerizzate e misure di forma fisica. Il gruppo sperimentale (EXP) ha seguito un protocollo di quattro settimane, con sessioni quotidiane di yoga e mindfulness supportate da un dispositivo di neurofeedback indossabile. Il gruppo di controllo (CON) ha svolto lo stesso protocollo, sostituendo però il supporto tecnologico con l'ascolto passivo di suoni naturali. L'analisi dei dati ha evidenziato un incremento generalizzato delle prestazioni nei test sulla flessibilità cognitiva e sull'attenzione focalizzata. Nel gruppo EXP, in particolare, sono stati osservati miglioramenti nella flessibilità lessicale, nella regolazione attentiva e nel controllo psicomotorio. Inoltre, i partecipanti del gruppo EXP hanno mostrato un significativo aumento dell'equilibrio. In linea con le ipotesi e con evidenze precedenti, i risultati sottolineano il ruolo delle pratiche di embodied awareness nel promuovere il benessere psicofisico lungo tutto l'arco della vita. Inoltre, emergono effetti specifici quando tali pratiche sono supportate da neurotecnicologie indossabili autogestite.

**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:** VIGNATI, Benedetta (Facoltà di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore); Prof. GILLI, Gabriella (Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore); Dr CRIVELLI, Davide (International research center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN), Facoltà di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore)

**Presenter:** VIGNATI, Benedetta (Facoltà di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore)

**Session Classification:** Life cycle

**Track Classification:** Life cycle (e.g., development and aging)