



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA

## Studiare all'Università: Strategie e organizzazione dell'apprendimento

- 1. Organizzazione e approccio allo studio**
- 2. Mappe concettuali, schemi e domande guida**
- 3. Ansia e Resilienza nell'apprendimento**

# Studiare all'Università: Strategie e organizzazione dell'apprendimento

---

## 1° incontro: Organizzazione e approccio allo studio



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA

# Studiare all'Università: Strategie e organizzazione dell'apprendimento

---

Se vuoi avere un riscontro delle tue abilità di studio clicca su questo link AMOS (De Beni et al., 2014)

<https://forms.gle/SxX73b5caSf343PB8>



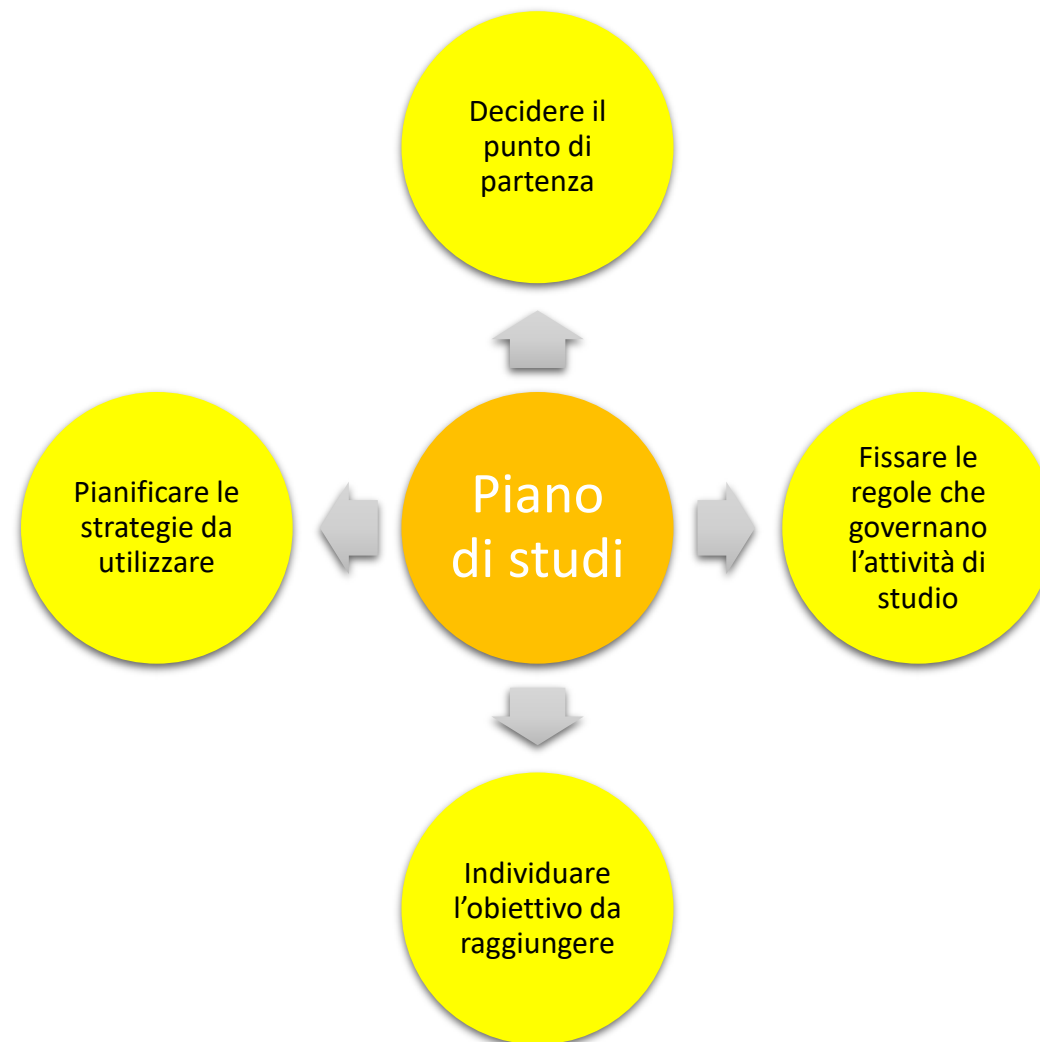
UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA

# Studiare all'Università: Strategie e organizzazione dell'apprendimento

---



# Strategie di studio... Ma cosa sono?

---

Sono operazioni concrete che ogni persona mette in atto ogni volta che deve risolvere un problema o raggiungere un obiettivo.

Possono essere messe in atto anche in modo inconsapevole: Tuttavia, se ripensiamo a come abbiamo affrontato il compito, possiamo renderci conto delle strategie utilizzate e usarle di nuovo

L'uso della **strategia** facilita l'assimilazione, l'elaborazione, la memorizzazione e il recupero dei contenuti di apprendimento.

# Strategie di studio

---

Pianificare

Allenare la memoria

Strategie strumentali

Controllare l'ambiente

Comprendere

Rielaborare

# Pianificazione del tempo

---

- Incasellare lo studio all'interno di un tempo e uno spazio ben definiti aiuta a rendere efficaci le altre strategie di studio
- È utile quindi stabilire con esattezza quanto tempo mettere a disposizione per lo studio giornaliero e settimanale, separandolo nettamente da altri impegni
- Si forma attraverso l'esperienza e l'utilizzo di strategie efficaci.



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA

# Pianificazione del tempo

---

- Alternare in modo equilibrato impegni e svaghi
- Conoscere con esattezza il tempo che posso dedicare allo studio (calcolandolo in modo realistico!)
- Evitare la preparazione dell'ultimo momento...
- Essere consapevoli della personale velocità di lettura e comprensione per pianificare la quantità di studio giornaliera
- Frazionare il lavoro, definendo gli obiettivi più facilmente raggiungibili
- Ricordarsi ogni impegno





# Strategie strumentali

---

- Dare una scorsa veloce al testo prima di iniziare la lettura
- Sottolineare durante la prima lettura
- Prendere appunti durante lo studio
- Scrivere a fianco del testo delle linee guida
- Sottolineare usando gli evidenziatori o matite di diverso colore
- Farsi schemi e diagrammi
- Alla fine dello studio riassumere per iscritto il capitolo
- Ripassare a distanza di tempo
- Fare una prova dell'esame, anticipando con l'immaginazione le caratteristiche dell'evento, in modo da essere preparati a gestire l'ansia e gli imprevisti

# Controllo dell' ambiente

---

- Studiare con un amico;
- Prendere precauzioni relative al proprio benessere psicofisico (alimentazione, sonno, orari) per massimizzare i benefici dello studio;
- Studiare in ambienti comuni per farsi ispirare dall'esempio altrui e non disperdersi;
- Controllare e prendere precauzioni per non distrarsi.

# Comprendere

---

- Prendere immediatamente delle contromisure se si ha l'impressione di non capire
- Pensare alle cose che eventualmente già si conoscono sull'argomento
- Cercare degli esempi concreti per quei punti significativi che lo consentono
- Controllare che si stia comprendendo il testo
- Lasciar perdere il punto specifico o sospendere lo studio se la sensazione di non comprendere si protrae
- Evidenziare i punti poco ricordati e concentrare il ripasso proprio su questi aspetti

# Allenare la memoria

---

- Cercare di memorizzare i punti principali con qualche trucco mnemonico (metodo dei luoghi, metodo della storia, ecc..)
- Cercare di memorizzare nomi, date o elementi tecnici con qualche trucco mnemonico (associazioni, rime, metodo fonetico, connessioni bizzarre ecc..)
- Provare a ripetere quello che si è letto, anche prima di aver finito lo studio sistematico
- Durante la lettura cercare di prevedere ciò che verrà detto nelle parte successive del testo
- Ripetere la materia con un amico

# Rielaborare

---

- Domandarsi quali sono i punti del capitolo più interessanti, quali i più complessi;
- Immaginare per proprio conto quali potrebbero essere le domande dell'esame;
- Individuare un'idea di particolare interesse e svilupparla oltre quanto viene detto nel testo;
- Durante lo studio riassumere per iscritto con parole proprie;
- Durante lo studio ripetersi con parole proprie i punti più salienti;
- Mentre il docente parla, mi faccio delle annotazioni per ricordare e capire meglio;
- Durante la spiegazione del docente, amo fare dei collegamenti.

# Meglio un po' alla volta...

---

- Rivedere settimanalmente il materiale affrontato a lezione ha lo scopo di richiamare i contenuti che altrimenti verrebbero dimenticati... e in sessione occorre «ricominciare da capo»
- Rivedere il materiale, sistemare alcune parti aiuta a domandarsi se alcune parti non sono chiare, a facilitare il processo di fissazione e memorizzazione, e rendere gli appunti e il materiale più completo e comprensibile per quando si dovrà studiare in modo approfondito

# Approccio allo studio... Cos'è ?

Corrisponde al modo tipico e stabile di apprendere, elaborare, immagazzinare e recuperare le informazioni;

Si basa sulle nostre modalità di interrogarci sui punti di forza e debolezza del nostro sistema cognitivo ed emotivo;

Si apprende col tempo anche facendo esperienza con esperienze positive e negative.

# Approccio allo studio

Attenzione

Focus modalità  
d'esame

Autovalutazione  
e  
consapevolezza



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA



# Per mantenere l'attenzione: la tecnica del pomodoro

---

- con delle sedute di lavoro brevi è più facile mantenere l'attenzione e rimanere motivati
- In questa tecnica un pomodoro corrisponde ad una sessione di lavoro di 25 min successivamente si fa una pausa di 5 min. Dopo 4 pomodori si fa una pausa più lunga.
- Durante la sessione «pomodoro» è importante limitare le distrazioni.
- App: Focus Plant Timer di studio, Be focused...



# Focus modalità d'esame: domande rilevanti

---

- Quando studio per un esame tengo presente ciò che il docente ritiene importante
- Non sono disposto/a a fare esercizi/approfondimenti non richiesti per essere meglio preparato/a per un esame
- Non presto particolare attenzione alle osservazioni dei docenti quando interrogano i miei compagni
- Non mi pare importante raccogliere informazioni sulle modalità di svolgimento degli esami
- Faccio molta attenzione quando i docenti fanno gli esami, per capire cosa pretendono
- Quando preparo un esame cerco di prevedere quali domande potrebbe farmi il docente

# Autovalutazione e consapevolezza: alcuni esempi

---

- Se mi è andata male un esame capisco se è stato perché non conoscevo l'argomento bene o perché non mi è riuscito esplorarlo adeguatamente
- Sono consapevole dei miei limiti e delle mie capacità
- Non riesco quasi mai a prevedere come andranno i miei esami
- Quando studio mi risulta difficile distinguere le informazioni che ricorderò bene da altre che farò fatica a ricordare
- Quando non mi ricordo qualcosa che avevo studiato, cerco di capire per quali ragioni ho dimenticato

# Autovalutazione e consapevolezza

---

- Mi è capitato più di una volta di prendere un brutto voto che non mi attendevo
- Quando non ho studiato abbastanza, ne sono consapevole
- Mi piace soffermarmi a pensare come la mia mente lavora
- Ho l'abitudine di controllare se veramente ho capito ciò che ho studiato, ponendomi delle domande o facendo esercizi
- In genere le valutazioni che mi danno i docenti corrispondono a quelle che io stesso/a mi assegno

# Tecnica dello scalatore: Individuare l'obiettivo da raggiungere

- Le guide alpine esperte per progettare la scalata di una montagna, invece di partire dalla base della montagna, nello studio di un percorso da seguire, prendono avvio dalla vetta e andando a ritroso studiano il percorso e le tappe di questo fino alla fine della montagna. Questo procedimento si è dimostrato empiricamente capace di condurre all'evitamento della progettazione di percorsi fuorvianti, rispetto all'obiettivo di mettere a punto il percorso più agevole sino alla cima della montagna.
- Quando si ha un problema complesso da risolvere, al fine di costruire una strategia efficiente oltre che efficace, risulta utile partire *dall'obiettivo da raggiungere e immaginare lo stadio immediatamente precedente*, poi lo stadio precedente ancora, sino a giungere al punto di partenza. Il tutto in modo tale da suddividere in una serie successiva di stadi; ciò significa frazionare l'obiettivo finale in una serie successiva di sotto-obiettivi.



# Essere uno studente strategico significa...

---

- Essere attivo in aula
- Studiare in base a un calendario settimanale in modo da distribuire lo studio in maniera equa
- Studiare applicandosi in modo diverso a seconda del tipo di richiesta ricevuta
- Ripassare gli argomenti dopo un certo periodo di tempo per rinfrescare le conoscenze
- Tenere in conto delle caratteristiche dell'esame



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA

# Per approfondire

---

- La Motivazione, teorie e processi. Angelica Moè, 2020
- Lo studente strategico. Come risolvere rapidamente i problemi di studio. Alessandro Bartoletti, 2023
- Motivazione e Apprendimento. Rossana De Beni, Angelica Moè, 2000
- Soft skill per studenti capire e sviluppare le competenze trasversali. Maria Rosaria Mancinelli
- Imparare a studiare. Il metodo di studio. Quando, quanto, come, dove e perché studiare



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI  
SCIENZE DELLA VITA

- Dott.ssa Giorgia Morosini Ph.D student  
[giorgia.morosini@phd.units.it](mailto:giorgia.morosini@phd.units.it)
- Dott.ssa Arianna Zerbato laureanda  
magistrale  
[arianna.zerbato@studenti.units.it](mailto:arianna.zerbato@studenti.units.it)
- Prof.ssa Sandra Pellizzoni  
[spellizzoni@units.it](mailto:spellizzoni@units.it)