

# CURRICULUM VITAE



## INFORMAZIONI PERSONALI

### Psicologa

Data e luogo di nascita

Indirizzo

Telefono

Cell

E-mail

### **DOTT.SA VALERIA UGA**

15 LUGLIO 1956, FIRENZE

47, VIA F.T. BARACCHINI – 50127 FIRENZE FI (ITALY)

**055 7969543 – 055 4378723**

**339 2085549**

**valeria.uga@unifi.it**

## CURRICULUM FORMATIVO

29/07/2003

**Laurea in Psicologia (indirizzo Psicologia generale e sperimentale), presso l'Università degli Studi di Firenze, con votazione 110/110 e lode.**

La tesi di laurea - in "Psicofisiologia del sonno e del sogno", Relatore prof. P. Salzarulo – è intitolata "Attività cerebrale e regolazione del sonno nel soggetto anziano". Sono state studiate in un gruppo di soggetti molto anziani (77-98 anni) la struttura e l'organizzazione del sonno e, in particolare, la quantità e la distribuzione del sonno ad onde lente, ritenuta affidabile indice dei meccanismi di regolazione omeostatica dell'alternanza sonno-veglia. Lo scopo era di verificare se le modificazioni di queste caratteristiche in funzione dell'età, già osservate in anziani di età inferiore, risultavano accentuate con il progredire dell'invecchiamento

27/04/2006

**Conseguita abilitazione all'esercizio della professione di Psicologo. Iscrizione all'Ordine degli Psicologi della Toscana (n. 4020).**

02/04/2007

**Conseguito il titolo di Dottore di Ricerca in Psicologia e Scienze Cognitive presso l'Università degli Studi di Firenze.**

Il corso di dottorato si è svolto dal 01/01/2004 al 31/12/2006 presso il Laboratorio di ricerca sul Sonno del Dipartimento di Psicologia, con un progetto di ricerca sull'attività mentale durante il sonno, studiata mediante analisi del materiale musicale presente nei sogni di musicisti professionisti. La dissertazione finale è intitolata "Abilità musicali e Attività mentale durante il Sonno: Rappresentazioni della Musica nei Sogni".

01/01/2008

**Iscrizione al corso quadriennale per il conseguimento dell'abilitazione alla psicoterapia presso la S.I.P.T. (Società Italiana di Psicoterapia), Firenze.**

## CURRICULUM SCIENTIFICO

### Pubblicazioni

- 2008 I. Zilli, F. Giganti and V. Uga, "Yawning and subjective sleepiness in the elderly". (2008, in press)
- 2007 Collaborazione al libro: P. Salzarulo, "Come dormiamo", Firenze, Giunti, 2007
- 2006 V. Uga, M. C. Lemut, C. Zampi, I. Zilli e P. Salzarulo, "Music in dreams", *Consciousness and Cognition*. 2006, 15 (2): 351-357.

### Attività di ricerca

- 2001- Collaboro alle attività del Laboratorio di ricerca sul Sonno del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Firenze, occupandomi in particolare del sonno e del risveglio nelle età estreme della vita e delle relazioni tra sonno e processi cognitivi.
- Ho eseguito analisi automatiche dell'EEG di sonno di soggetti anziani e molto anziani e ho effettuato una serie di registrazioni poligrafiche di 24 ore su neonati pretermine.
- Ho condotto una ricerca sperimentale sull'attività mentale durante il sonno: oggetto dello studio è stato il materiale musicale presente nei sogni di musicisti professionisti, raccolto mediante risvegli provocati in laboratorio.
- Ho usufruito di assegno di ricerca per il progetto "Il risveglio nella mente e nel corpo", che esplora i temi legati alla capacità di programmare il risveglio avvalendosi di questionari e registrazioni actigrafiche.
- Partecipo a una ricerca sui ritmi veglia-sonno, la relazione tra sbadiglio e sonnolenza e il contagio dello sbadiglio nei soggetti Parkinsoniani.

### Docenza in ambito psicologico

- 2007-2008 Docente a contratto di Psicologia Generale e Ricerca Empirica nel CdL "Metodologia per la ricerca empirica delle scienze sociali", Facoltà di Scienze Politiche, Università degli Studi di Firenze.
- 2007-2008 Docente a contratto di Principi di Ipnotologia nel CdL "Scienze e Tecniche di Psicologia Generale e Sperimentale", Facoltà di Psicologia, Università degli Studi di Firenze.
- 2007 Svolte, per incarico affidato dall'Università degli Studi di Firenze, attività di tutorato, didattico-integrative, propedeutiche e di recupero presso la Facoltà di Psicologia.
- 2006-2007 Cultore della Materia in Ipnotologia presso l'Università degli Studi di Firenze
- 2006 Svolte, per incarico affidato dall'Università degli Studi di Firenze, attività di Tutor d'aula nell'ambito del Modulo Professionalizzante "Tecnico esperto nella valutazione, ottimizzazione e riabilitazione dei processi cognitivi in situazioni di normalità ed in presenza di disturbi".
- 2005-2006 Cultore della Materia in Ipnotologia presso l'Università degli Studi di Firenze.
- 2004-2005 Svolte, per incarico affidato dall'Università degli Studi di Firenze, attività di tutorato, didattico-integrative, propedeutiche e di recupero presso la Facoltà di Psicologia.
- 2003 Svolte, per incarico affidato dall'Università degli Studi di Firenze, attività di tutorato, didattico-integrative, propedeutiche e di recupero presso la Facoltà di Psicologia.

### Convegni in qualità di relatore

- 18/01/2008 Membro del Comitato Scientifico nella Tavola Rotonda "Lei c'era – il rapporto insostituibile tra nonni e nipoti", Salone Dugento, Palazzo Vecchio, Firenze.
- 30/11/2007 P. Salzarulo, V. Uga e I. Zilli, "Adda passa' 'a nuttata: progetti per il risveglio". Presentazione orale al XV Congresso della "Società Italiana di Psicofisiologia", Pisa
- 26-27/10/2007 XII Congresso della "Società Italiana di Ricerca sul Sonno", Firenze:  
V. Uga, I. Zilli, F. Giganti e P. Salzarulo, "La musica nei sogni e l'attività musicale diurna". Intervento al Simposio "Processi cognitivi ed emotivi nelle attività mentali del sonno"  
V. Uga, M. Catalano, F. Giganti, I. Zilli e P. Salzarulo, "Sonno ad onde lente e organizzazione del sonno nel soggetto anziano e molto anziano". Comunicazione poster  
Zilli, I. Andolina, F. Giganti, V. Uga e P. Salzarulo, "Sbadiglio e sonnolenza nel soggetto anziano". Comunicazione poster
- 10/12/2006 P. Salzarulo e V. Uga, "Le representations du rêve: Images et langage dans les recherches expérimentales". Presentazione orale al Laboratoire de l'Etnologie, Maison des Sciences de l'Homme, Paris
- 01/12/2006 P. Salzarulo, F. Giganti, V. Uga e I. Zilli, "Le rappresentazioni del sogno". Presentazione orale al XIV Congresso della "Società Italiana di Psicofisiologia", Pisa
- 11-12/11/2006 V. Uga, M.C. Lemut e P. Salzarulo, "Creare musica nel sonno: musica sconosciuta nei sogni di musicisti". Comunicazione poster al XI Congresso della "Società Italiana di Ricerca sul Sonno", Milano
- 20/06/2006 Relatore all'evento multimediale "Onirofonie: il sogno nella musica, la musica nel sogno",

- concerto-conferenza andato in scena alla Sala Vanni, Firenze, nell'ambito delle iniziative culturali rivolte agli studenti finanziate dall'Università degli Studi di Firenze.
- 26/11/2005 V. Uga, I. Zilli, P. Carpensano, F. Giganti C. Zampi e P. Salzarulo, "Caratteristiche dei sogni dei Non-vedenti raccolti attraverso il diario". Presentazione orale al X Congresso della "Società Italiana di Ricerca sul Sonno", Roma
- 03/11/2005 Membro del Comitato Scientifico nella Tavola Rotonda "I figli... tra babbo e mamma", Biblioteca della Fondazione Spadolini, Firenze.
- 5-8/5/2005 V. Uga, M. C. Lemut, C. Zampi, I. Zilli e P. Salzarulo, "Musicians' dreams". Comunicazione poster al II Congresso "The Neurosciences and Music - From perception to performance", Lipsia
- 18/10/2004 P. Salzarulo, C. Zampi, V. Uga, S. Gori e L. Murri, "Processi di memoria ed organizzazione del sonno". Presentazione orale al XIV Congresso della "Associazione Italiana di Medicina del Sonno", Stresa
- 5-9/10/2004 XVII Congresso della "European Sleep Research Society", Praga:  
V. Uga e I. Fagioli, "Dynamics of Slow Wave Activity (SWA) preceding spontaneous awakening in the Elderly". Comunicazione poster  
M. C. Lemut, V. Uga, C. Zampi, I. Zilli e P. Salzarulo "Musicians' dreams". Comunicazione poster  
I. Zilli, S. Scavelli, V. Uga, C. Zampi and P. Salzarulo "Time course of eye movements intensity in REM episodes preceding the awakening". Comunicazione poster
- 24-26/06/2004 IX Congresso della "Società Italiana di Ricerca sul Sonno", Napoli:  
V. Uga e I. Fagioli, "Dinamica della Slow Wave Activity (SWA) precedente i risvegli spontanei nell'anziano". Comunicazione poster  
M. C. Lemut, V. Uga, C. Zampi, I. Zilli e P. Salzarulo, "I Sogni dei Musicisti". Presentazione orale
- 13-14/09/2003 V. Uga, S. Scavelli, I. Zilli, I. Fagioli e P. Salzarulo, "Distribuzione del sonno ad onde lente nei soggetti molto anziani". Comunicazione poster al VIII Congresso della "Società Italiana di Ricerca sul Sonno", Pisa
- 13-14/09/2002 V. Uga, I. Fagioli e P. Salzarulo, "Dinamica della potenza spettrale della banda delta (0.5-3.5 Hz) precedente i risvegli spontanei nell'invecchiamento". Comunicazione poster al VII Congresso della "Società Italiana di Ricerca sul Sonno", Padova

#### **Altre esperienze formative**

- 15/09/04-14/03/05 Svolto il secondo semestre del tirocinio post-lauream, nell'area di Psicologia Clinica, sotto la supervisione della prof.ssa Giovanna Lo Sapio, psicologa e psicoterapeuta presso l'Istituto Gestalt-Relazionale di Firenze. Tra le attività del tirocinio ho collaborato alla stesura del libro "Se non è grande, che babbo è", di Giovanna Lo Sapio, 2005, Armando Editore, Roma.
- 15/03/04-14/09/04 Svolto il primo semestre del tirocinio post-lauream, nell'area di Psicologia Generale, sotto la supervisione della prof.ssa Simonetta Gori Savellini, docente di Storia della Psicologia presso l'Università di Firenze.
- 12-13/10/2002 Partecipazione al seminario "Analisi automatiche dell'EEG di sonno" tenuto dall'ing. A. Khumar (Medcare) in occasione del XII Congresso della "Associazione Italiana di Medicina del Sonno", Perugia
- 12-13/01/2002 Partecipazione al corso avanzato "Internet per lo Psicologo" presso l'istituto di psicoterapia comportamentale e cognitiva IPSICO, Firenze.
- 15-17/10/1999 Partecipazione allo stage teorico-pratico "Attività equestre per disabili" tenuto presso l'associazione AIASPORT, S. Lazzaro in Savena (BO).

## CURRICULUM PROFESSIONALE

MADRELINGUA

ITALIANO

ALTRA LINGUA

INGLESE

### ULTERIORI INFORMAZIONI

#### Competenze tecniche

Ottima conoscenza dell'uso del PC, in particolare dei programmi Word, Excel, Power Point e vari programmi di Web editing.

Buona conoscenza dell'ambiente Internet.

Buona conoscenza dei programmi di analisi statistica SYSTAT e SPSS

Buona conoscenza dei programmi di acquisizione ed analisi automatica dei tracciati EEG e poligrafici SystemPlus e SleepView.

#### Interessi professionali

Buona esperienza in somministrazione e interpretazione di test proiettivi-reattivi.

Particolare interesse per il lavoro biografico di impostazione antroposofica.

#### La mia "vita precedente"...

Il divario tra la mia data di nascita e quella di laurea può sollevare qualche interrogativo. Mi fa piacere quindi dare qualche spiegazione; in effetti, la scelta di dedicarmi alla professione di Psicologa appartiene a quella che io chiamo la mia "seconda vita".

Ho conseguito il diploma di Maturità Scientifica nel 1975. Spinta da una grande passione per i cavalli, ho lavorato come artiere ippico presso diverse scuderie di cavalli da corsa al galoppo. In possesso di patente di guida categoria C con autorizzazione ASL al trasporto animali vivi, ho lavorato anche come trasportatore di cavalli da corsa, con mezzi propri o di altri. Inizialmente in possesso di Autorizzazione a montare FISE di 1° grado, ho montato in concorso ippico e successivamente ho conseguito la licenza di fantino d'ostacoli professionista. Nel 1991 un incidente invalidante mi ha costretto a cambiare occupazione: fino al 1994 ho lavorato come cuoca in un ristorante, e ho gestito con successo la clubhouse di un centro ippico. Dopo un intervento chirurgico sono tornata nel mondo delle corse, ma non potendo più montare a cavallo ho lavorato presso una scuderia di trotto. In quel periodo ho iniziato una psicoterapia, ed è emerso il desiderio di sperimentare nuove risorse, di trovare un contatto più profondo e autentico con i miei talenti.

Nel 1997, pur continuando a lavorare, mi sono iscritta alla Facoltà di Psicologia, con tutti i dubbi relativi agli oltre trenta anni passati lontana dai banchi di scuola. Direi che i risultati sono stati incoraggianti, potete leggerli nel mio curriculum.

#### ... e la mia sfida attuale

Sono rientrata per gradi nel mondo degli umani, partendo dalla ricerca di base. Tuttavia, incontri e circostanze mi mettono continuamente in contatto con temi legati al significato della vita, indicandomi che è arrivato il momento di aprirmi a ulteriori possibilità.

Ho deciso di iscrivermi a una scuola di specializzazione in psicoterapia, e ho scelto la Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica, perché è quella che ho valutato più confacente ai miei interessi e alle mie disposizioni personali.

So di essere in ritardo rispetto ai regolari ritmi delle vita. Ma ho trovato grande incoraggiamento nelle parole di Bernard Lievegoed, psicoterapeuta e antroposofa: non dovremmo mai tirarci indietro da quel che ci chiama; se è vero che i giovani hanno più tempo davanti per correggersi, i più anziani hanno esperienza, inconsciamente sanno già molto, e possono orientarsi meglio.