

INFORMAZIONI PERSONALI

Mulas Ilaria

Cittadinanza Italiana

Data di nascita 06-01-1989

TITOLO DI STUDIO

Laurea Magistrale PsicologiaESPERIENZA
PROFESSIONALE

07/2016–08/2016

Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Studio preliminare di reattivi psicologici e letteratura scientifica.

Raccolta dati per il lavoro di tesi sperimentale.

03/2018–03/2019

Tirocinio post-lauream

Università degli studi di Cagliari; ATS Sardegna, Cagliari (Italia)

L'attività di tirocinio è indispensabile per l'ammissione all'esame di stato. Durante i primi sei mesi le ricerche sono rivolte e concentrate sul benessere psicologico e sull'efficienza cognitiva negli anziani sardi, anche soggetti della Zona Blue.

Nei successivi sei mesi ho svolto il tirocinio presso il CDCD territoriale (centro disturbi cognitivi e demenze dell'ATS Sardegna). Il centro si occupa di diagnosi di demenza in soggetti dai 60 anni in su. Durante questo periodo ho potuto vedere la differenza tra anziani senza declino cognitivo e anziani che invece lo presentano, ampliando anche la conoscenza di batterie di test utili a discriminare la demenza.

06/2018–09/2018

Borsista di ricerca

Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Vincitrice di una Borsa di Ricerca sull'Invecchiamento di successo in Blue-zone.

Studio della letteratura relativa ai fattori psicosociali e biomedici che contribuiscono all'invecchiamento di successo nelle ultime fasi del ciclo di vita (es: ruolo dei fattori psicologici e del contesto socio-culturale sul mantenimento dell'efficienza cognitiva e metacognitiva). Scoring di prove impiegate nel progetto di ricerca, compilazione di una parte del database, conduzione di alcune analisi statistiche descrittive preliminari, per la preparazione di report e tabelle.

2018

Coautrice di articolo scientifico su rivista internazionale

Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Resilience in Elders of the Sardinian Blue Zone: An Explorative Study Rivista: Behavioral Sciences, Special issue. doi:10.3390/bs8030030

Studio svolto nella zona blu della Sardegna. Gli anziani della zona blu sarda mostrano bassi sintomi depressivi e alti livelli di benessere psicologico. Il ruolo della resilienza disposizionale come determinante di queste caratteristiche non era ancora stato indagato in letteratura. Dallo studio emerge che la resistenza disposizionale era significativamente associato con predittori e marcatori della salute mentale.

10/2019–alla data attuale

Borsista di ricerca

Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Vincitrice di una Borsa di ricerca relativa allo studio del deterioramento cognitivo in soggetti con Sclerosi Multipla.

Nello specifico i Pazienti vengono sottoposti sia a una valutazione psicologica che a una valutazione motoria.

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

17/09/2014–26/10/2017

Laurea Magistrale in Psicologia dello sviluppo e dei processi socio-lavorativi

Università degli studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Sviluppo di conoscenze teoriche, capacità metodologiche e abilità tecnologiche volte alla conoscenza base della psicologia. Conoscenza delle principali teorie psicologiche (come la psicologia dello sviluppo, psicologia dell'anziano, sociale, familiare, ecc). Capacità di lavorare sia in gruppo che in maniera autonoma. Somministrazione di test psicologici. Utilizzo del pacchetto microsoft. Conoscenza del software R. Buona conoscenza della lingua inglese.

06/2019–09/2019

Superamento Esame di Stato

Università degli Studi di Cagliari, Cagliari (Italia)

Il Superamento dell'Esame di Stato in Psicologia è necessario per l'iscrizione all'Albo degli Psicologi.

COMPETENZE PERSONALI

Lingua madre italiano

Lingue straniere

	COMPRESIONE		PARLATO		PRODUZIONE SCRITTA
	Ascolto	Lettura	Interazione	Produzione orale	
inglese	B1	B2	B1	B1	B1

Livelli: A1 e A2: Utente base - B1 e B2: Utente autonomo - C1 e C2: Utente avanzato
Quadro Comune Europeo di Riferimento delle Lingue

Competenze comunicative Ottime competenze comunicative con l'utenza acquisite durante il periodo di formazione di tirocinio e il lavoro svolto attraverso la borsa di ricerca. Tale competenza è fondamentale per poter creare un buon rapporto di serenità e fiducia durante l'incontro con il paziente- soggetto.

Competenze organizzative e gestionali Ottima capacità di lavoro di gruppo e di equipe multi-disciplinare rivolta a obiettivi professionali specifici acquisita attraverso le esperienze pregresse.

Competenze professionali Capacità di svolgere colloquio psicologico e somministrazione di test psicologici, che consentono la comprensione e l'interpretazione dei processi mentali ed affettivi, anche problematici, del soggetto.

Competenze digitali

AUTOVALUTAZIONE				
Elaborazione delle informazioni	Comunicazione	Creazione di Contenuti	Sicurezza	Risoluzione di problemi
Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato	Utente avanzato	Utente autonomo

Competenze digitali - Scheda per l'autovalutazione

Sistemi operativi (Buona), Elaborazione testi (Buona), Fogli elettronici (Ottima), Gestori database (Ottima), Navigazione in Internet(Ottima),

Buon utilizzo di software statistici per l'analisi dei dati (R, SPSS)

Altre competenze Partecipazione a seminari e convegni (con attestati):

-Partecipazione al Corso Psico-Educazionale che viene svolto al CDCD territoriale (centro disturbi cognitivi e demenze, Cagliari, ATS) per sostenere e informare i parenti dei pazienti affetti da demenza quasi sono i metodi migliori per affrontare la malattia (2019)

-Seminario: Quando educare è più difficile: nell'era del digitale , Università degli studi di Cagliari , Cagliari, A cura di: Daniela Lucangeli (2019)

-Seminario: La solitudine nell'anziano , ENDOFAP Liguria , Cagliari (2019)

-Seminario: La terapia non farmacologica nei disturbi neuro cognitivi , ATS Sardegna , Cagliari (2019)

-Conegno internazionale: 2nd RIMS Workshop - Rehabilitation in Progressive MS. Don Gnocchi, Milano (2019)

Patente di guida B