



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

Materiale didattico



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platforma
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITY OF THE SCALES OF
TECHNOLOGY



Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non implica l'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)

PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>



INDICE

1. Creatività & Musica – Usare sonorità e immaginazione come supporto per il tuo benessere psicologico

(Partner: SMART eco power, Polonia)

1.1. Musica e benessere mentale.....	p.9
1.2. Creatività ed espressione emotiva.....	p.10
1.3. Voce, ritmo e sonorità come strumenti espressivi.....	p.11
1.4. Musica e Comunità – Connettersi con gli altri.....	p.12
1.5. Mescolare Creatività e Musica nella vita quotidiana.....	p.13
1.6 Principali insegnamenti	p.14
1.7. Glossario	p.15
1.8. Bibliografia	p.16

2. Uso consapevole dei social media e detox digitale

(Partner: Università di Roma Tor Vergata, Italia)

2.1.La psicologia del coinvolgimento e della dipendenza dal digitale..	p.21
2.2.Uso responsabile della tecnologia e benessere digitale	p.24
2.3.L'impatto del sovraccarico digitale sulla salute mentale.....	p.26
2.4.Stabilire confini e routine digitali sane.....	p.28
2.5.Creare ambienti digitali incoraggianti.....	p.31
2.6. Principali insegnamenti	p.34
2.7. Bibliografia	p.35

3. Promuovere l'accettazione di sé e l'autostima

(Partner: CET Platform Lietuva, Lituania)

3.1. Comprendere l'accettazione di sé e l'autostima.....	p.39
3.2. Critica interiore e autocompassione	p.40
3.3. Identità, immagine corporea e confronto sociale.....	p.41
3.4. Strumenti per costruire autostima	p.42
3.5. Integrare l'accettazione di sé nella vita quotidiana	p.43
3.6. Principali insegnamenti	p.44
3.7. Glossario	p.45
3.8. Bibliografia	p.46



INDICE

4. Yoga e Meditazione

(Partner: Association WalkTogether, Bulgaria)

4.1. Introduzione allo Yoga e alla Meditazione	p.51
4.2. Yoga e Salute mentale	p.52
4.3. Meditazione e Salute mentale	p.53
4.4. Ricerca scientifica e casi di studio	p.54
4.5. Inserire Yoga e Meditazione nella vita quotidiana	p.55
4.6. Principali insegnamenti	p.56
4.7. Glossario	p.57
4.8. Bibliografia	p.58

5. Creatività & Riutilizzo creativo: metodi ecologici a sostegno della salute mentale

(Partner: ARCHE, Polonia)

5.1. Introduzione al Riutilizzo creativo e alla Creatività	p.64
5.2. I materiali come mezzi di espressione emotiva.....	p.65
5.3. Tecniche pratiche di riutilizzo creativo	p.66
5.4. Progetti collaborativi e comunitari di rigenerazione.....	p.67
5.5. Introdurre pratiche di riutilizzo creativo nella vita quotidiana.....	p.68
5.6. Principali insegnamenti	p.69
5.7. Glossario	p.70
5.8. Bibliografia	p.71

6. Competenze emotive per prendersi cura di sé e preservare la propria salute mentale

(Partner: Connecting Dots, Cipro)

6.1. Comprensione della salute mentale e delle emozioni.....	p.76
6.2. Consapevolezza di sé e autoregolazione.....	p.
6.3. Sviluppare resilienza	p.
6.4. Relazioni e comunicazione sane.....	p.
6.5. Gestione dello stress e dell'ansia.....	p.
6.6. Stili di vita per il benessere psicologico.....	p.
6.5. Principali insegnamenti.....	p.
6.6. Bibliografia	p.

7. Lessico della salute mentale.....	p. 91
---	--------------



CREATIVITÀ & MUSICA - Usare sonorità e immaginazione come supporto per il tuo benessere psicologico

Organizzazione	SMART eco power
Nazione	Polonia



Descrizione del modulo e Obiettivi formativi

CREATIVITÀ & MUSICA - Questo modulo supporta i più giovani nell'esplorazione di come la creatività e la musica possano contribuire al benessere psicologico. La musica favorisce l'espressione di sé, la regolazione emotiva e la creazione di legami con gli altri. Attraverso l'uso del suono, del ritmo e dell'immaginazione, i partecipanti scopriranno come le pratiche creative rafforzino la resilienza, riducano lo stress e migliorino la consapevolezza di sé.

OBIETTIVI FORMATIVI - Al termine del modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere il ruolo della musica e della creatività nel sostegno alla salute mentale.
- Esplorare l'espressione emotiva attraverso il suono, il ritmo e i testi.
- Acquisire sicurezza nell'uso della musica come strumento per alleviare lo stress e autoregolarsi.
- Rafforzare il pensiero creativo e l'immaginazione come fattori protettivi per il benessere.
- Sviluppare strategie personali per integrare la creatività e la musica nella vita quotidiana.





Temi e struttura del modulo

- 1. Musica e benessere psicologico**
- 2. Creatività ed espressione emotiva**
- 3. Voce, ritmo e suono come strumenti di espressione**
- 4. Musica e comunità: entrare in contatto con gli altri**
- 5. Integrare creatività e musica nella vita quotidiana**





Risultati didattici

Conoscenza & Consapevolezza

I partecipanti saranno in grado di:

- Definire la creatività e illustrarne l'impatto sul benessere.
- Descrivere come la musica influisce sulle emozioni, sullo stress e sulla percezione di sé.
- Riconoscere il valore dell'improvvisazione, della composizione musicale e dell'ascolto attivo.
- Identificare i benefici sociali e psicologici delle esperienze musicali condivise.

Competenze

I partecipanti saranno in grado di:

- Utilizzare la musica come strumento di espressione personale e relax.

Applicare tecniche di ascolto attivo e riflessione per

- esplorare le emozioni.
- Creare semplici improvvisazioni sonore o liriche.

Elaborare un piano d'azione personale per integrare la musica e la creatività nella routine quotidiana.





SEZIONE 1:

Musica e benessere psicologico

1. Contesto teorico

Descrizione: La musica influisce sulle emozioni, sulle capacità cognitive e sul benessere. Riduce l'ansia, migliora l'umore e aumenta la concentrazione.

Contributo teorico principale: La ricerca nel campo della musicoterapia dimostra che il suono influenza il sistema nervoso, favorendo il rilascio di dopamina e riducendo il cortisolo. L'ascolto regolare di musica favorisce la resilienza.

Link:

- [Video: How Music Affects Your Brain \(YouTube\)](#)
- [Article: American Psychological Association – Music and Stress](#)

2. Struttura delle attività pratiche

- **Nome dell'attività:** La mia Playlist emotiva
- **Obiettivo:** sensibilizzare i partecipanti sull'influenza della musica sugli stati emotivi.
- **Materiali necessari:** telefoni/cuffie, carta/penne.
- **Durata:** 20 minuti.

Istruzioni:

1. I partecipanti selezionano tre brani musicali: uno che li rilassa, uno che li stimola e uno che riflette tristezza o difficoltà.
2. Annotare le emozioni provate durante l'ascolto.
3. Condividere in piccoli gruppi.

Reflessione: Si rifletta su come la scelta intenzionale della musica possa regolare l'umore.



SEZIONE 2:

Creatività ed espressione emotiva

1. Contesto teorico

Descrizione: La creatività è la capacità di generare idee, immagini o espressioni che riflettono stati interiori. Favorisce la consapevolezza di sé e riduce la tensione psicologica.

Contributo teorico principale: Le attività creative stimolano le aree cerebrali associate al flusso, alla motivazione e alla resilienza.

Link:

- [TED Talk: The Art of Being Yourself – Caroline McHugh](#)
- [Article: Creativity as a Protective Factor in Mental Health](#)

2. Struttura delle attività pratiche

- **Nome dell'attività:** Disegno sonoro
- **Obiettivo:** Trasformare la musica in espressione visiva.
- **Materiali necessari:** carta, matite/pennarelli, musica
- **Durata:** 15–20 minuti.

Istruzioni:

1. Riprodurre una traccia musicale
2. I partecipanti disegnano forme, colori o motivi che riflettono ciò che ascoltano.
3. Condividere i disegni in coppie.

Riflessione: Discutere su come il suono si traduce in sentimenti e simboli.



SEZIONE 3: Voce, Ritmo e Suono come strumenti di espressione

1. Contesto teorico

Descrizione: Il corpo è uno strumento. La voce e il ritmo consentono un rilascio emotivo diretto e riducono lo stress.

Contributo teorico principale: Il ritmo di gruppo (tamburi, battito di mani, canti) sincronizza la frequenza cardiaca e aumenta il senso di appartenenza.

Link:

- [Video: The Healing Power of Drumming](#)
- [Article: Singing and Mental Health: Psychological Benefits of Vocal Expression](#)

2. Struttura delle attività pratiche

- **Nome dell'attività:** Cerchio sonoro
- **Obiettivo:** Promuovere la connessione di gruppo e liberare le emozioni attraverso il suono.
- **Materiali necessari:** Strumenti a percussione o oggetti improvvisati (tavoli, bottiglie, mani).
- **Durata:** 20 minuti.

Instructions:

1. I partecipanti formano un cerchio.
2. Ogni persona aggiunge un ritmo semplice, un battito di mani o un suono vocale.
3. Il gruppo costruisce un'improvvisazione collettiva.

Riflessione: Discutere su come ci si è sentiti nel contribuire a creare un suono collettivo.



SEZIONE 4: Musica e Comunità – Entrare in contatto con gli altri

1. Contesto teorico

Descrizione: La musica rafforza i legami, riduce la solitudine e contribuisce a costruire un'identità collettiva.

Contributo teorico principale: Cantare o suonare favorisce il rilascio di ossitocina, aumentando fiducia ed empatia.

Link:

- [**Video: Choirs and Mental Health**](#)
- [**Article: Group Singing and Wellbeing Research**](#)

2. Struttura delle attività pratiche

- **Nome dell'attività:** Scrittura collettiva di canzoni
- **Obiettivo:** Promuovere la collaborazione, la creatività e l'espressione personale.
- **Materiali necessari:** carta, penne, strumenti (opzionale)
- **Durata:** 30 minuti.

Istruzioni:

1. In piccoli gruppi, i partecipanti scrivono brevi testi su un tema prescelto (ad esempio, speranza, resilienza).
 2. Aggiungere ritmo o melodia.
 3. Presentare al gruppo.
- **Riflessione:** sottolineare che è il processo, non la qualità, ad avere importanza.



SEZIONE 5: Integrare la creatività e la musica nella vita quotidiana

1. Contesto teorico

Descrizione: Praticare regolarmente attività creative rafforza la resilienza. Anche solo 5-10 minuti al giorno di musica contribuiscono a ridurre lo stress.

Contributo teorico principale: Piccole abitudini, come l'ascolto consapevole, la scrittura di un diario con i testi delle canzoni o il canticchiare, migliorano il benessere mentale nel tempo.

Link:

- [Video: Daily Music Habits](#)
- [Article: Mindful Music Listening](#)

2. Struttura delle attività pratiche

- **Nome dell'attività:** Il mio piano d'azione creativo
- **Obiettivo:** Assistere i partecipanti nell'applicazione degli strumenti nelle attività quotidiane.
- **Materiali necessari:** Carta, penne
- **Durata:** 30 minuti.
- **Istruzioni:**

1. Ogni partecipante identifica un'abitudine quotidiana legata alla musica (ad esempio, una playlist per iniziare la giornata con energia, cantare prima di andare a letto).

2. Scrivere 2-3 piccoli obiettivi per il prossimo mese.

3. Condividerli con un pari per assumersene la responsabilità

Riflessione: Approfondire come mantenere la motivazione e adattare le pratiche alle esigenze personali.



Principali insegnamenti

- La creatività e la musica sono strumenti efficaci per la regolazione emotiva, la riduzione dello stress e la resilienza.
- La musica offre un linguaggio universale che favorisce la creazione di comunità e l'espressione di sé.
- Esercizi pratici come playlist, disegno sonoro, percussioni o composizione di canzoni rendono tangibile l'esplorazione emotiva.
- Piccole azioni quotidiane che coinvolgono la musica contribuiscono a mantenere il benessere psicologico a lungo termine.





GLOSSARIO

- **Creatività:** L'abilità di ideare soluzioni originali
- **Musico-terapia:** Impiego clinico della musica a sostegno della salute emotiva, cognitiva e sociale.
- **Improvvisazione:** Creare suoni o ritmi in modo spontaneo senza pianificazione preliminare.
- **Ascolto attivo:** Prestare particolare attenzione alla musica, concentrandosi sulle reazioni emotive e fisiche.





BIBLIOGRAFIA

- **Bruscia, K. (2014). Defining Music Therapy. Barcelona Publishers.**
- **Saarikallio, S. (2011). Music as emotional self-regulation throughout adulthood. *Psychology of Music*, 39(3), 307–327.**
- **MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (Eds.). (2012). Music, Health, and Wellbeing. Oxford University Press.**
- **American Psychological Association. (2019). The power of music to reduce stress. Retrieved from <https://www.apa.org> TEDx Talks and YouTube resources on creativity, music, and wellbeing.**



USO CONSAPEVOLE DEI SOCIAL MEDIA E DETOX DIGITALE

Organizzazione	Università di Roma Tor Vergata
Nazione	Italia



Descrizione del modulo e Obiettivi formativi

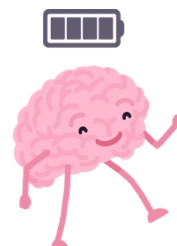
In un mondo sempre più interconnesso, i social media e le tecnologie digitali sono diventati parte integrante della nostra vita quotidiana, influenzando il modo in cui comunichiamo, lavoriamo, apprendiamo e ci intratteniamo.

Sebbene questi progressi offrano opportunità senza precedenti per la connessione e l'accesso alle informazioni, la loro presenza pervasiva presenta anche sfide significative per la nostra salute mentale e il nostro benessere.

Il flusso costante di informazioni, la pressione di mantenere un'immagine online e il design coinvolgente di molte piattaforme possono portare a un sovraccarico digitale, ansia, depressione e una diminuzione del senso di presenza nel mondo reale.

OBIETTIVI FORMATIVI - Questo quadro formativo è stato progettato per fornire alle persone le conoscenze e le strategie pratiche necessarie per orientarsi consapevolmente nel panorama digitale. Il suo obiettivo è quello di promuovere un rapporto più sano con la tecnologia, incoraggiando un uso consapevole piuttosto che un consumo abituale e consentendo alle persone di recuperare la propria attenzione e il proprio benessere.

Comprendendo le basi psicologiche dell'impegno digitale e implementando efficaci strategie di detox digitale, i partecipanti impareranno a sfruttare i vantaggi della tecnologia mitigandone i potenziali danni.





Temi e struttura del modulo

- 1. La psicologia del coinvolgimento e della dipendenza dal digitale**
- 2. Uso responsabile della tecnologia e benessere digitale**
- 3. L'impatto del sovraccarico digitale sulla salute mentale**
- 4. Stabilire confini e routine digitali sane**
- 5. Creare ambienti digitali incoraggianti**





Risultati didattici

Conoscenza & Consapevolezza

I partecipanti saranno in grado di:

- Identificare vari tipi di pratiche di benessere digitale, strategie di detox e approcci tecnologici consapevoli con i loro specifici benefici per la salute mentale.
- Discutere le evidenze scientifiche a sostegno dei benefici per la salute mentale derivanti dall'uso consapevole della tecnologia, dal detox digitale e da un utilizzo equilibrato dei social media.
- Analizzare come gli algoritmi dei social media, le caratteristiche di progettazione e i modelli di utilizzo influenzano il comportamento, l'umore e il benessere psicologico.

Competenze

I partecipanti saranno in grado di:

- Applicare tecniche di navigazione consapevole, consumo consapevole e definizione dei confini digitali per gestire lo stress, l'ansia e gli stati emotivi provocati dai social media.
- Implementare strategie pratiche per ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo, creare zone libere dalla tecnologia e stabilire routine digitali salutari.
- Integrare le pratiche di benessere digitale nella vita quotidiana in modo sostenibile ed equilibrato.
- Adattare le tecniche apprese a contesti specifici come il lavoro, lo studio, le interazioni sociali e il tempo libero per ottenere risultati ottimali in termini di salute mentale.





SEZIONE 1:

La psicologia del coinvolgimento e della dipendenza dal digitale

1. Contesto teorico

Descrizione - Questo sottotema esplora i complessi meccanismi psicologici alla base dell'impegno sui social media e dello sviluppo della dipendenza digitale. Approfondisce il modo in cui le piattaforme sfruttano i principi della psicologia comportamentale, come i programmi di rinforzo a rapporto variabile, per favorire la formazione di abitudini e l'uso prolungato. La discussione comprende anche il ruolo della convalida sociale, il rilascio di dopamina in risposta ai "mi piace" e alle notifiche e i percorsi neurobiologici implicati nello sviluppo della dipendenza digitale. Comprendere questi fondamenti psicologici è fondamentale per riconoscere il potenziale di dipendenza delle tecnologie digitali e per sviluppare strategie efficaci per un uso consapevole.

Contributo teorico principale:

Il coinvolgimento e la dipendenza dal digitale sono profondamente radicati nei principi psicologici, in particolare quelli relativi ai sistemi di ricompensa e alla formazione delle abitudini. Le piattaforme dei social media sono progettate per fornire un rinforzo positivo intermittente, un potente meccanismo di condizionamento comportamentale.

Ogni "mi piace", 'condivisione' o "commento" agisce come una ricompensa variabile, spingendo gli utenti a controllare continuamente i propri dispositivi in attesa del prossimo stimolo positivo. Questo crea un circolo vizioso che può portare a un controllo compulsivo e a un uso eccessivo [1].

Inoltre, il desiderio di approvazione sociale gioca un ruolo significativo.

Gli esseri umani sono intrinsecamente socievoli e i social media offrono un canale facilmente accessibile per cercare approvazione e senso di appartenenza. Il feedback positivo ricevuto su queste piattaforme può innescare il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore associato al piacere e alla ricompensa, rafforzando ulteriormente il comportamento [2].



2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Consapevolezza delle abitudini digitali

Obiettivo: Aumentare la consapevolezza di sé riguardo ai modelli di coinvolgimento digitale personale; identificare i fattori scatenanti e le ricompense associate all'uso dei social media; riconoscere l'impatto emotivo e psicologico delle interazioni digitali.

Materiali necessari: Un quaderno o un'applicazione per la scrittura di un diario digitale; una penna o accesso a dispositivi digitali personali

Durata: 15-20 minuti (idealmente: ogni giorno per una settimana)

Istruzioni:

Introduzione (Giorno 1): Spiegare lo scopo del diario: osservare e comprendere le abitudini digitali senza esprimere giudizi. Introdurre il concetto di fattori scatenanti (cosa induce a prendere il telefono?), comportamenti (cosa si fa?) e ricompense (come ci si sente dopo?).

2. Daily Logging (Giorni 1-7): Chiedete ai partecipanti di registrare l'utilizzo dei social media e dei dispositivi digitali almeno 3-5 volte al giorno per una settimana.

Per ogni registrazione, dovranno annotare:

- **Tempo:** Quando hanno iniziato a utilizzare il dispositivo/l'applicazione
- **Trigger:** Cosa li ha spinti a prendere in mano il dispositivo (ad esempio, noia, notifica, stress, abitudine, emozione specifica)
- **Attività:** Quale app o attività specifica utilizzano (ad esempio, scorrere Instagram, controllare le e-mail, guardare YouTube)
- **Durata:** Quanto a lungo
- **Percezioni prima:** Come si sentivano prima di iniziare (ad esempio, ansioso, annoiato, curioso, felice)
- **Percezioni dopo:** Come si sentivano dopo (ad esempio, sollevato, più ansioso, informato, distratto, colpevole, connesso).



3. Riconoscimento dei modelli (fine della settimana): si consiglia ai partecipanti di rivedere le annotazioni riportate. Si incoraggiano a individuare dei modelli: quali sono i fattori scatenanti più comuni? Quali app utilizzano più frequentemente? Esistono momenti specifici della giornata in cui sono più propensi a interagire? Alcune attività digitali portano costantemente a sentimenti negativi? Quali sono i benefici percepiti che cercano dall'interazione digitale?

4. Discussione: Facilitare una riflessione in gruppo (se possibile). Sottolineare che la consapevolezza è il primo passo verso un cambiamento consapevole.

Riflessione / Approfondimento:

- Cosa vi ha sorpreso maggiormente delle vostre abitudini digitali?
 - In che modo sono cambiate le sensazioni prima e dopo?
 - Cosa avete osservato riguardo ai fattori scatenanti e alle ricompense?
 - Quale piccolo cambiamento potreste apportare alle vostre abitudini digitali questa settimana?
 - In che modo questa consapevolezza può aiutare a orientarsi verso un uso più consapevole?
-



SEZIONE 2: Uso responsabile della tecnologia e benessere digitale

1. Contesto teorico

Descrizione - Questo sottotema introduce i principi fondamentali dell'uso consapevole della tecnologia, contrapponendolo all'utilizzo passivo o inconsapevole dei dispositivi digitali. Sottolinea l'importanza dell'intenzionalità, dell'autoconsapevolezza e della scelta consapevole nell'interazione con i dispositivi e le piattaforme digitali.

L'obiettivo è quello di coltivare un rapporto più sano con la tecnologia, che favorisca il benessere generale anziché comprometterlo.

Contributo teorico principale:

L'uso consapevole della tecnologia affonda le sue radici nel concetto più ampio di consapevolezza, che implica prestare attenzione al momento presente senza giudicare [3]. Quando applicato alla tecnologia, significa interagire con gli strumenti digitali con consapevolezza e intenzionalità, piuttosto che in modo automatico. Ciò contrasta nettamente con l'uso abituale o reattivo della tecnologia, in cui gli individui possono ritrovarsi a scorrere o controllare le notifiche all'infinito senza uno scopo chiaro o addirittura senza un pensiero consapevole [4].

I fondamenti teorici dell'uso consapevole della tecnologia attingono da vari modelli psicologici, tra cui la terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e la terapia dell'accettazione e dell'impegno (ACT), che sottolineano il ruolo della consapevolezza cosciente e del comportamento guidato dai valori. Il benessere digitale, in questo contesto, si riferisce allo stato di salute, felicità e prosperità nella propria vita digitale.



2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Sfida del check-in consapevole

Obiettivo: Praticare un utilizzo consapevole dei dispositivi digitali; sviluppare la consapevolezza dello scopo delle interazioni digitali; ridurre l'uso automatico e inconsapevole della tecnologia.

Materiali necessari: Dispositivi digitali personali (smartphone, pc); un timer o una sveglia; un piccolo blocco note o un'applicazione digitale per prendere appunti.

Durata: 1-2 minutes (ideally: multiple times a day, for one week).

Istruzioni:

Introduzione: Spiegare il concetto di Mindful Check-in prima di aprire qualsiasi app o intraprendere qualsiasi attività digitale, i partecipanti dovranno fare una pausa e porsi una serie di domande.

2. **La pausa (durante la giornata):** prima di sbloccare il telefono, aprire un'applicazione di social media o cliccare su un link, i partecipanti dovrebbero attendere qualche secondo.

3. **Chiedi e Rispondi:** Durante questa pausa, dovrebbero rispondere mentalmente (o annotare rapidamente):

Perché sto prendendo in mano questo dispositivo/aprendo questa app in questo momento? (ad esempio, per controllare un messaggio specifico, per noia, per sfuggire a una sensazione, per ottenere informazioni, per entrare in contatto con qualcuno). Qual è la mia intenzione per questa interazione? (ad esempio, rispondere a un amico, trovare un'informazione specifica, rilassarmi per 5 minuti).

4. **Coinvolgimento consapevole:** In base alle loro risposte, potranno quindi procedere con l'azione prevista.



Riflessione / Approfondimento

- In che modo la pausa prima di interagire con il dispositivo ha modificato l'esperienza?
- Quali informazioni emergono sulle abitudini digitali automatiche?
- In che modo questa pratica può aiutare a sentirsi più in controllo dell'uso della tecnologia?
- Quali intenzioni specifiche intendete stabilire per le interazioni digitali future?

SEZIONE 3:

L'impatto del sovraccarico digitale sulla salute mentale

1. Contesto teorico

Descrizione - Questo sottotema esamina gli effetti negativi di un coinvolgimento digitale eccessivo e non gestito sulla salute mentale. Si concentra su fenomeni chiave quali la paura di perdersi qualcosa (FOMO), la frammentazione dell'attenzione e lo sviluppo di ansia, depressione e confronto sociale, fornendo una panoramica completa di come il sovraccarico digitale possa influire negativamente sul benessere psicologico.

Contributo teorico principale:

Una conseguenza importante del sovraccarico digitale è la paura di perdersi qualcosa (FOMO, Fear of Missing Out), ovvero il timore di perdersi esperienze gratificanti che altri stanno vivendo [5]. La FOMO è spesso associata a un aumento dell'ansia, a un calo dell'umore e al bisogno compulsivo di rimanere connessi, che porta a un circolo vizioso di controlli e confronti [6]. L'esposizione costante a versioni curate, spesso idealizzate, della vita degli altri sui social media può intensificare i sentimenti di inadeguatezza e insoddisfazione nei confronti della propria vita [7].



2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: L'ora di detox digitale

Obiettivo: Sperimentare un periodo di disconnessione intenzionale dai dispositivi digitali. Osservare gli effetti immediati dell'assenza digitale sull'umore e sull'attenzione. Individuare attività alternative per il tempo libero e il relax.

Materiali Necessari: Un timer. Uno spazio designato senza tecnologia.

Durata: 60 minuti

Istruzioni:

Preparazione: Scegliere un periodo specifico di 60 minuti durante la giornata in cui impegnarsi a rimanere completamente offline. Informare familiari o coinquilini per evitare interruzioni. Riporre tutti i dispositivi digitali (telefono, tablet, laptop, smart TV) in un'area designata o spegnerli. Impostare un timer per 60 minuti.

2. **Impegnarsi in attività non digitali:** durante quest'ora, dedicarsi ad attività che non prevedono l'uso di schermi. Alcuni esempi includono: leggere un libro o una rivista cartacea, fare una passeggiata all'aperto, dedicarsi a un hobby (ad esempio disegnare, lavorare a maglia, suonare uno strumento musicale), trascorrere del tempo nella natura, praticare la mindfulness o la meditazione.

3. **Osservare e riflettere (durante l'ora):** prestare attenzione a qualsiasi impulso di controllare il telefono o andare online. Notare eventuali sensazioni di disagio, noia o irrequietezza. Inoltre, osservare eventuali sensazioni di calma, concentrazione o presenza che emergono.

4. **Riflessione post-Detox:** Una volta trascorsi i 60 minuti, dedicare qualche minuto a riflettere sulla propria esperienza.



Riflessione / Approfondimento

- Qual è stata la tua reazione iniziale alla disconnessione? Hai provato ansia, sollievo o qualcos'altro?
- Quali impulsi hai notato durante l'ora di detox digitale? Come li hai gestiti?
- A quali attività non digitali ti sei dedicato? Come ti sei sentito?
- Hai riscontrato cambiamenti nel tuo umore, nella tua concentrazione o nel tuo senso di presenza durante o dopo il detox?
- In che modo l'integrazione di periodi regolari di detox potrebbe giovare al tuo benessere psicologico?
- Quali sfide hai affrontato e come potresti superarle nelle future sessioni?

SEZIONE 4:

Stabilire confini e routine digitali sane

1. Contesto teorico

Descrizione - Questo sottotema si concentra sull'implementazione pratica di strategie volte a creare e mantenere confini e routine digitali salutari. Esplora varie tecniche per gestire il tempo trascorso davanti allo schermo, designare zone prive di tecnologia e integrare abitudini digitali consapevoli nella vita quotidiana per promuovere il benessere generale e ridurre gli impatti negativi del sovraccarico digitale.

Contributo teorico principale:

Stabilire confini e routine digitali salutari rappresenta un approccio proattivo alla gestione del proprio rapporto con la tecnologia, che va oltre la semplice consapevolezza e porta a un cambiamento comportamentale attivo.



Nel contesto dell'uso digitale, l'autoregolazione implica la definizione consapevole di limiti che favoriscano un coinvolgimento consapevole piuttosto che un consumo impulsivo o abituale. Un aspetto fondamentale per stabilire confini digitali salutarì è la gestione del tempo trascorso davanti allo schermo. Ciò implica essere consapevoli di come tale tempo viene impiegato. Le strategie possono includere la definizione di limiti di tempo specifici per determinate applicazioni, l'utilizzo di blocchi per le app o la programmazione di periodi dedicati al lavoro o al tempo libero senza interruzioni digitali. L'obiettivo è quello di passare da un rapporto reattivo a uno proattivo con la tecnologia, in cui è l'individuo, e non il dispositivo, a dettare le condizioni di utilizzo.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Progettare il proprio rifugio digitale

Obiettivo: Identificare gli ambiti della vita quotidiana in cui è necessario stabilire dei limiti all'uso della tecnologia. Creare un piano personalizzato per definire zone e orari in cui non utilizzare la tecnologia. Sviluppare una routine sostenibile per un uso consapevole della tecnologia.

Materiali necessari: Un foglio di lavoro o un quaderno. Una penna o una matita.

Durata: 30-45 minuti

Istruzioni

Brainstorming (10 minuti): Elaborare un elenco di situazioni, momenti della giornata o luoghi fisici in cui i partecipanti ritengono che i loro dispositivi digitali siano maggiormente fonte di distrazione.

2. Compilazione Worksheet (15 minuti):

• Zone senza tecnologia: individuare almeno due spazi fisici in cui ci si impegna a non utilizzare dispositivi digitali (ad es., camera da letto).



- Momenti senza tecnologia: individuare almeno due periodi della giornata in cui ci si impegna a non utilizzare dispositivi elettronici (ad esempio, i primi 30 minuti dopo il risveglio, l'ora prima di dormire).
- Impostazioni delle notifiche: elencare 3-5 app per le quali disattivare le notifiche non essenziali.
- Routine consapevole: descrivere una nuova routine digitale consapevole che si intende implementare.

3. Piano d'azione (10 minuti): Per ciascuno dei confini e delle routine che hanno identificato, invitiamo i partecipanti a scrivere un'azione concreta che intraprenderanno per metterli in pratica. Ad esempio, se hanno designato la camera da letto come zona senza tecnologia, la loro azione potrebbe essere quella di acquistare una sveglia e ricaricare il telefono in un'altra stanza.

Riflessione / Approfondimento

- Qual è stata la parte più impegnativa nella progettazione del rifugio digitale?
- Quali dei limiti stabiliti prevedete saranno più difficili da mantenere? Perché?
- In che modo ritenete che questi nuovi limiti e queste nuove routine influenzeranno vita quotidiana e benessere?
- Quali sistemi di supporto potete mettere in atto per rispettare il vostro piano?
- Come intende monitorare i progressi e adeguare il piano secondo necessità?



SEZIONE 5:

Creare ambienti digitali incoraggianti

1. Contesto teorico

Descrizione - Questo sottotema esplora come gli individui e le comunità possano promuovere attivamente interazioni online positive e di sostegno. Approfondisce i concetti di empatia digitale, comunicazione online responsabile e utilizzo della tecnologia per costruire relazioni autentiche, anziché contribuire all'isolamento o alla negatività. L'attenzione è rivolta alla trasformazione degli spazi digitali in ambienti che migliorano il benessere e promuovono un coinvolgimento costruttivo.

Contributo teorico principale:

Coltivare ambienti digitali favorevoli è fondamentale per mitigare gli impatti negativi dei social media e sfruttarne il potenziale per creare connessioni sociali positive.

Questo concetto si basa sulla consapevolezza che, sebbene le piattaforme digitali possano essere fonte di disagio, offrono anche opportunità senza precedenti per la creazione di comunità, la condivisione di informazioni e la promozione dell'empatia [9]. La chiave sta nella progettazione intenzionale e nell'impegno consapevole.

L'empatia digitale è un elemento fondamentale degli ambienti online di supporto. Si riferisce alla capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri in contesti digitali, anche in assenza di segnali non verbali [10].



2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Sfida della gentilezza digitale

Obiettivo: Praticare attivamente l'empatia digitale e le interazioni online positive. Riconoscere l'impatto del proprio comportamento online sugli altri. Contribuire a creare un ambiente digitale più solidale e costruttivo.

Materiali Necessari: Dispositivi digitali personali con accesso a Internet. Un diario o un'applicazione per prendere appunti.

Durata: 10-15 minuti

Istruzioni

Introduzione: Spiegare il concetto della Digital Kindness Challenge: per una settimana, i partecipanti si impegneranno intenzionalmente in atti di gentilezza e interazioni positive online.

2. Atti di gentilezza quotidiani (giorni 1-7): ogni giorno, i partecipanti dovrebbero mirare a compiere almeno tre atti specifici di gentilezza digitale. Alcuni esempi includono:

- Lasciare un commento premuroso e incoraggiante sul post di qualcuno.
- Condividere contenuti positivi e incoraggianti.
- Inviare un messaggio privato di sostegno a un amico o a un familiare.
- Correggere le informazioni errate in modo rispettoso e costruttivo.
- Impegnarsi in una conversazione significativa ed empatica in un gruppo online.
- Esprimere gratitudine o apprezzamento a qualcuno online. Offrire aiuto o consigli in modo solidale.



3. Riflessione quotidiana: alla fine di ogni giornata, i partecipanti dovrebbero riflettere brevemente nel loro diario sugli atti di gentilezza che hanno compiuto. È opportuno chiedersi: Quale atto di gentilezza ho compiuto? Come mi sono sentito nel compiere questo atto? Qual è stata la reazione percepita del destinatario (se presente)? In che modo questo atto ha contribuito a creare un ambiente online più positivo?

Riflessione / Approfondimento

- Qual è stato l'atto di gentilezza digitale più significativo?
- In che modo praticare la gentilezza digitale ha influito su umore e benessere?
- Quali cambiamenti sono emersi nell'ambiente online come risultato delle azioni compiute?
- Quali sfide si sono configurate nel praticare costantemente la gentilezza digitale?
- Come integrare queste pratiche abitualmente per coltivare un ambiente digitale più solidale a lungo termine?



Principali insegnamenti

Il modulo “Uso consapevole dei social media e detox digitale” sottolinea che, sebbene le tecnologie digitali offrano numerosi vantaggi, il loro design pervasivo e spesso coinvolgente può avere un impatto negativo sulla salute mentale. Il messaggio chiave è l'importanza dell'intenzionalità e della consapevolezza di sé nell'utilizzo dei dispositivi digitali.

I giovani e gli operatori giovanili dovrebbero comprendere i meccanismi psicologici alla base della dipendenza digitale, riconoscere i segnali di sovraccarico digitale (come la FOMO e la frammentazione dell'attenzione) e attuare attivamente strategie per stabilire confini e routine digitali salutari. In definitiva, il modulo incoraggia il passaggio da un consumo passivo a un'interazione attiva e consapevole con la tecnologia, promuovendo il benessere digitale e ambienti online positivi.





BIBLIOGRAFIA

- [1] Andreassen, C. S. (2015). Online social networking and addiction — A review of the psychological literature. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1007/s40429-015-0062-x>
- [2] Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of research into excessive Internet use and addiction: Towards a model of compensatory Internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 22–29.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- [3] Turel, O., & Serenko, A. (2012). The effects of serial position on user satisfaction with mobile applications. *Journal of Organizational Computing and Electronic Commerce*, 22(3), 223–241.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10919392.2012.697078>
- [4] Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 32–49. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/14614448211056851>**
- [5] Thatcher, J. B., Wright, R. T., Sun, H., Zagenczyk, T. J., & Klein, R. (2018). Mindfulness in information technology use. *MIS Quarterly*, 42(3), 831–852.
<https://www.jstor.org/stable/26635055>
- [6] Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1371/journal.pone.0069841>
- [7] Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Overloaded by information or worried about missing out on it: A quantitative study of stress, burnout, and mental health implications in the digital workplace. *Sage Open*, 14(1), 21582440241268830.
<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440241268830>
- [8] Cooper, A., & Inglehearn, A. (2015). Perspectives: Managing professional boundaries and staying safe in digital spaces. *Journal of Research in Nursing*, 20(6), 482–489. **<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1744987115604066>**
- [9] Minges, K. E., Owen, N., Salmon, J., Chao, A., Dunstan, D. W., & Whittemore, R. (2015). Reducing youth screen time: Qualitative metasynthesis of findings on barriers and facilitators. *Health Psychology*, 34(4), 381.
<https://psycnet.apa.org/fulltext/2015-12988-007.html>
- [10] Jain, V., & Mitra, A. (2024). Digital empathy. In *Assessing the Impact of Virtual Training Programs* (pp. 235–250). CRC Press.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/20552076251326221>



PROMUOVERE L'ACCETTAZIONE DI SÉ E L'AUTOSTIMA

Organizzazione	CET Platform Lietuva
Nazione	Lituania



Descrizione del modulo e Obiettivi formativi

Promuovere l'accettazione di sé e l'autostima - Questo modulo contribuisce a far comprendere ai giovani l'importanza dell'accettazione di sé e dell'autostima, e come queste influenzino il benessere psicologico. Esplora l'impatto del dialogo interiore, dell'identità, dell'immagine corporea e delle pressioni sociali, offrendo al contempo strumenti per sostituire modelli dannosi con pratiche più sane e compassionevoli. Costruire l'autostima è importante perché il modo in cui i giovani vedono e valutano se stessi influisce fortemente sulla resilienza, sulla fiducia in sé stessi e sulla stabilità emotiva.

OBIETTIVI FORMATIVI - Al termine del modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere il significato di accettazione di sé e autostima e perché sono importanti.
- Riconoscere i fattori che influenzano l'autostima, come la cultura, l'esposizione ai social media e le esperienze precoci.
- Identificare l'impatto del dialogo interiore negativo.
- Apprendere strategie pratiche per costruire l'autostima, la compassione e promuovere un'immagine di sé più sana.





Temi e struttura del modulo

- 1. Comprendere l'accettazione di sé e l'autostima**
- 2. Critica interiore e autocompassione**
- 3. Identità, immagine corporea e confronto sociale**
- 4. Strumenti per costruire autostima**
- 5. Integrare l'accettazione di sé nella vita quotidiana**





Risultati didattici

Conoscenza & Consapevolezza

partecipanti saranno in grado di:

- Definire l'accettazione di sé e l'autostima.
- Spiegare la loro importanza per la salute mentale.
- Identificare i fattori che influenzano l'autostima, tra cui il dialogo interiore, l'identità, l'immagine corporea e il confronto sociale.
- Descrivere l'impatto delle convinzioni negative.
- Riconoscere approcci pratici per rafforzare l'autostima e l'accettazione di sé.

Competenze

I partecipanti saranno in grado di:

- Identificare i pensieri autocritici e riformularli utilizzando un dialogo interiore positivo.
- Applicare tecniche di consapevolezza e autocompassione alle situazioni quotidiane.
- Mettere in pratica strategie che riducano il confronto sociale.
- Creare un piano d'azione personale.
- Fissare obiettivi raggiungibili e significativi per sostenere l'accettazione di sé.





SEZIONE 1:

Comprendere l'accettazione di sé e l'autostima

1. Contesto teorico

Descrizione: Esplora il significato di accettazione di sé e autostima, le loro differenze e il loro ruolo nella salute mentale.

Contributo teorico principale: l'accettazione di sé è l'amore incondizionato per se stessi, mentre l'autostima è il valore che attribuiamo a noi stessi in base alla percezione del nostro valore. Entrambe sono essenziali per la resilienza e il benessere.

Link:

VIDEOS: *The Journey to Self-Love: Which Stage Are You At? | What Self-Esteem Is | On Disliking One self*

Books: *Kristen Neff - Self compassion: the proven power of being kind to yourself*

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Definire me stesso

Obiettivo: Aumentare la consapevolezza di sé riguardo alle definizioni personali di valore

Materiali necessari: Fogli, penne.

Durata: 10-15 minutes.

Istruzioni:

- Chiedere ai partecipanti di scrivere "Chi sono?"
- Per 5 minuti, elencare il maggior numero possibile di definizioni di sé (ad esempio, ruoli, qualità, valori).
- Evidenziare quali elementi sono esterni (ad esempio, risultati raggiunti) e quali interni (ad esempio, gentilezza, perseveranza)

Riflessione / Approfondimento:

Discutere su come spostare l'attenzione dalle qualità esterne a quelle interne possa favorire un'autostima più solida.



SEZIONE 2:

Critica interiore e autocompassione

1. Contesto teorico

Descrizione: Esplorare il ruolo del dialogo interiore e come il dialogo interiore influenzi le emozioni.

Contributo teorico principale: il dialogo interiore negativo alimenta la vergogna e la bassa autostima; l'autocompassione contribuisce a contrastare la critica interiore.

Link:

[VIDEOS: What to do if your inner voice is cruel Ethan Kross](#)
[How to challenge your negative self-talk Josh Green](#)

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Riformulare la mia voce interiore

Obiettivi: Sviluppare la consapevolezza del proprio critico interiore ed esercitarsi a trasformare l'autocritica in un dialogo interiore incoraggiante.

Materiali necessari: Fogli, penne.

Durata: 15-20 minuti.

Istruzioni:

- *Annotate tre pensieri autocritici recenti.*
- *Riscriveteli come se li diceste gentilmente a un caro amico.*
- *Condividete (volontariamente) gli esempi con il gruppo.*
- *In alternativa, i pensieri autocritici possono essere preselezionati dai partecipanti e condivisi in forma anonima, in modo che ciascuno riceva una serie di pensieri casuali.*

Riflessione / Approfondimento:

Chiedi: In che modo la versione di sostegno risulta diversa? Cosa potrebbe cambiare se la mettessi in pratica quotidianamente?

SEZIONE 3:

Identità, Immagine corporea e confronto sociale

1. Contesto teorico

Descrizione: Esplora come la cultura, i coetanei e i social media influenzano l'immagine di sé e i confronti.

Contributo teorico principale: il confronto sociale può motivare o danneggiare; i media spesso rafforzano ideali irrealistici che riducono l'autostima.

Link:

VIDEOS: *Social Media And Self-Image* | Does social media negatively impact teen mental health?

Articles:

The impacts of social media on youth self-image By Molly Smith.

Focus on Self-Presentation on Social Media across Sociodemographic Variables, Lifestyles, and Personalities: A Cross-Sectional Study

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: La lente di confronto

Obiettivi: Sviluppare consapevolezza su modelli di confronto e il loro impatto emotivo.

Materiali necessari: Fogli, penne.

Durata: 15–20 minuti.

Istruzioni:

- Chiedere agli studenti di riflettere su un'occasione in cui si sono confrontati con gli altri.
- Annotare: Qual è stato il fattore scatenante? Come mi ha fatto sentire? È stato utile o dannoso?
- Condividere le riflessioni in coppia o in piccoli gruppi.

Riflessione / Approfondimento:

Incoraggiare a riformulare i confronti concentrandosi sulla propria crescita personale piuttosto che sulla valutazione esterna.

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non implica l'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



SEZIONE 4:

Strumenti per costruire autostima

1. Contesto teorico

Descrizione: Introduci strategie pratiche che favoriscano l'autostima.

Contributo teorico principale: L'autocompassione, la gratitudine e la riflessione basata sui punti di forza migliorano la resilienza e la fiducia in se stessi.

Link:

[VIDEOS: Guided Meditation: The RAIN of Self Compassion with Tara Brach](#) | [5 Exercises To Strengthen Your Self- Confidence](#)

[Materials:Self-Esteem Worksheets](#) |.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Punti di forza e pratica della gratitudine

Obiettivi: Migliorare l'autostima e l'apprezzamento di sé.

Materiali necessari: Fogli, penne.

Durata: 15–20 minuti.

Istruzioni:

- *Elenca tre punti di forza o risultati personali (grandi o piccoli).*
- *Elenca tre cose per cui sei grato oggi.*
- *Condividi un elemento in coppia o in gruppo (facoltativo).*

Riflessione/ Approfondimento:

Discutere su come la gratitudine e l'attenzione ai punti di forza modifichino la percezione di sé nel corso del tempo.

SEZIONE 5:

Integrare l'accettazione di sé nella vita quotidiana

1. Contesto teorico

Descrizione: Mostra come le routine, i confini e gli ambienti favorevoli contribuiscano a sostenere l'accettazione di sé.

Contributo teorico principale: Piccole pratiche quotidiane contribuiscono a sviluppare una resilienza a lungo termine e un rapporto più sano con se stessi.

Link: **VIDEOS: 5 self-care micro habits to become unrecognizable** |

Articles: 7DailyRitualstoImproveYour Self-Esteem |

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Il mio piano d'azione per l'autostima

Obiettivi: Trasformare l'apprendimento in passaggi realizzabili nella vita quotidiana.

Materiali necessari: Fogli, penne

Durata: 30 minuti.

Istruzioni:

- *Identificate un'abitudine da ridurre (ad esempio, dialoghi interiori negativi, confronti dannosi).*
- *Identificate un'abitudine positiva da accrescere (ad esempio, tenere un diario, praticare il mindfulness).*
- *Scrivi 2-3 piccoli obiettivi realistici per il mese successivo. Stabilisci un momento specifico per svolgere la nuova attività, ad esempio un controllo consapevole prima di andare a letto, meditare nel pomeriggio, ecc.*
- *Riflettere su come la nuova attività si integra nella vostra vita: tenete traccia di come migliora la vostra giornata e perché ne avete bisogno.*

Riflessione/ Approfondimento:

Condividere un obiettivo con un collega per garantire la responsabilità reciproca; riesaminare i progressi nelle sessioni future.

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non implica l'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori.

La Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Principali insegnamenti

L'accettazione di sé e l'autostima sono fondamentali per il benessere mentale e

- aiutano i giovani a sviluppare fiducia in se stessi.

La critica e il dialogo interiore negativo spesso compromettono l'autostima, ma

- riformulare i pensieri con compassione verso se stessi crea una percezione di sé più sana.

L'identità, l'immagine del proprio corpo e il confronto sociale influenzano

- fortemente il modo in cui i giovani vedono se stessi, soprattutto sotto la pressione culturale e dei social media

Strumenti pratici come la gratitudine, la consapevolezza e la riflessione basata sui punti di forza favoriscono la crescita dell'autostima.

- Abitudini quotidiane e piccole azioni, come stabilire dei limiti, tenere un diario o fissare obiettivi personali, aiutano a integrare l'accettazione di sé nella vita quotidiana.

I giovani e gli operatori giovanili dovrebbero riconoscere che l'accettazione di sé e l'autostima sono essenziali per la salute mentale e la resilienza. Comprendendo l'impatto del dialogo interiore, del confronto sociale e dell'immagine corporea, possono identificare modelli dannosi e sostituirli con pratiche di sostegno.

L'utilizzo di strumenti pratici come la consapevolezza, la gratitudine e i piani d'azione personali contribuisce a rafforzare la fiducia, il benessere emotivo e relazioni più sane con se stessi e gli altri.





GLOSSARIO

Accettazione di sé

Definizione: l'accettazione di sé è il riconoscimento e l'affermazione del proprio valore, riconoscendo e accettando tutti gli aspetti di sé stessi, compresi i punti di forza, le debolezze e le imperfezioni.

Fonte: Rose, S. (2021). Che cos'è l'accettazione di sé? Tratto da <https://steverosephd.com/what-is-self-acceptance/>

Autostima

Definizione: L'autostima si riferisce al senso generale di valore personale, influenzato dal modo in cui gli individui percepiscono se stessi e i propri risultati.

Fonte: American Psychological Association. (2021). Autostima. In APA Dictionary of Psychology. Tratto da <https://dictionary.apa.org/self-esteem>

Dialogo interiore

Definizione: Il dialogo interiore è il dialogo che gli individui intrattengono con se stessi, che può essere positivo (di sostegno) o negativo (critico) e influenza in modo significativo le emozioni, il comportamento e la salute mentale.

Fonte: Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Comprendere il dialogo interiore. *Psicologia della coscienza: teoria, ricerca e pratica*, 3(2), 213-227. <https://doi.org/10.1037/cns0000079>





BIBLIOGRAFIA

1. Brinthaup, T. M., & Dove, L. M. (2016). Making sense of self-talk. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3(2), 213–227. DOI: [10.1037/cns0000079](https://doi.org/10.1037/cns0000079)
2. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. DOI: [10.1016/S0065-2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
3. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. DOI: [10.1080/15298860309032](https://doi.org/10.1080/15298860309032)
4. Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. DOI: [10.1177/0963721411408883](https://doi.org/10.1177/0963721411408883)
5. Wood, J. V., & Forest, A. L. (2016). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of self-esteem and self-compassion. *Psychology of Well-Being*, 6(1), 1–13. DOI: [10.1186/s13612-016-0056-0](https://doi.org/10.1186/s13612-016-0056-0)



YOGA E MEDITAZIONE

Organizzazione	Association WalkTogether
Nazione	Bulgaria



Descrizione del modulo e Obiettivi formativi

Yoga e meditazione - Questo argomento mira a esplorare e comprendere i benefici dello yoga e della meditazione sulla salute mentale dei giovani, nonché ad assisterli nello sviluppo della capacità di applicare efficacemente queste pratiche. Lo yoga fornisce ai giovani gli strumenti per calmare il corpo e sviluppare la resilienza, mentre la meditazione allena la mente a rimanere concentrata e a ridurre i modelli di pensiero negativi. Insieme, rafforzano la regolazione emotiva, l'autostima e la gestione dello stress, che costituiscono le basi del benessere mentale nei giovani.

OBIETTIVI FORMATIVI

Gli studenti acquisiranno una comprensione di come lo yoga e la meditazione influenzano la mente e il corpo, esploreranno diversi stili e i loro benefici e esamineranno le prove scientifiche del loro impatto sulla salute mentale. Praticheranno inoltre tecniche di base, applicheranno la consapevolezza e la respirazione per la gestione dello stress e creeranno un programma personalizzato di yoga e meditazione a sostegno del proprio benessere.





Temi e struttura del modulo

- 1. Introduzione allo yoga e alla meditazione**
- 2. Yoga e salute mentale**
- 3. Meditazione e salute mentale**
- 4. Ricerca scientifica e casi di studio**
- 5. Integrare Yoga e meditazione nella vita quotidiana**





Risultati didattici

Conoscenza & Consapevolezza

I partecipanti saranno in grado di:

- Spiegare gli effetti fisiologici e psicologici dello yoga e della meditazione.
- Identificare i vari stili di yoga e tipi di meditazione e i loro benefici specifici.
- Discutere le prove scientifiche a sostegno dei benefici dello yoga e della meditazione per la salute mentale.

Competenze

I partecipanti saranno in grado di:

- Dimostrare le tecniche di base dello yoga e della meditazione volte a migliorare il benessere mentale.
- Applicare tecniche di consapevolezza e respirazione per gestire lo stress e gli stati emotivi.
- Sviluppare un programma di yoga o meditazione semplice e personalizzato a sostegno della salute mentale.





INTRODUZIONE ALLO YOGA E MEDITAZIONE

1. Contesto teorico

Le origini dello yoga risalgono a 4.000-5.000 anni fa. Solo nel II secolo a.C. il saggio Patanjali compilò i primi insegnamenti scritti dello yoga negli Yoga Sutra. In questo testo fondamentale, descrisse quelli che oggi chiamiamo gli otto rami dello yoga, pratiche che si ritiene purifichino sia il corpo che la mente. “Vivere lo yoga” significa integrare i suoi principi nella nostra vita quotidiana e applicare gli insegnamenti appresi in ogni aspetto delle nostre esperienze mondane. La meditazione è una pratica che si concentra sul calmare e focalizzare la mente attraverso varie tecniche mentali e fisiche. Diverse forme di meditazione possono essere utilizzate per scopi diversi: rilassarsi, alleviare l'ansia e lo stress o sostenere il benessere generale.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Yoga e meditazione per principianti

Obiettivi: Getting familiar with yoga and meditation

Materiali necessari: [Video Easy Yoga For Beginners; 5 Min Meditation Anyone Can Do Anywhere](#)

Durata: 25 minuti

Istruzioni:

- Si prega di aprire i link sopra indicati e di iniziare con la lezione di yoga per principianti.
- Successivamente, si consiglia di praticare la meditazione di 5 minuti.

Riflessione / Approfondimento:

Confrontare il proprio benessere mentale prima e dopo le pratiche.



YOGA E SALUTE MENTALE

1. Contesto teorico

Uno studio intitolato “Esplorare come diversi tipi di yoga modificano le risorse psicologiche e il benessere emotivo nel corso di una singola sessione” condotto da Park et al. si è concentrato su come una singola sessione di yoga, che integra meditazione, posture attive e rigeneranti e tecniche di respirazione, influisca sulle risorse psicologiche quali consapevolezza, consapevolezza del corpo, trascendenza di sé, pace spirituale e connessione sociale, nonché sul benessere emotivo. I risultati hanno mostrato che i partecipanti hanno sperimentato un aumento delle emozioni positive, in particolare rivitalizzazione e tranquillità.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Yoga per una migliore salute mentale

Obiettivi: Scoprite i benefici psico-emotivi dello yoga

Materiali necessari: [Video *A Feel Good Yoga Flow To Rejuvenate Your Day; Feel Good Yoga For Total Mind & Body Re-Alignment*](#)

Durata: 45 minuti

Istruzioni:

- Aprire i link sopra indicati e seguire le lezioni di yoga (una o entrambe).

Riflessione / Approfondimento:

Confrontare il proprio stato psico-emotivo prima e dopo le pratiche.



MEDITAZIONE E SALUTE MENTALE

1. Contesto teorico

La meditazione, uno degli otto pilastri dello yoga, è una pratica che consiste nel concentrare la mente su un unico punto di attenzione, che sia il respiro, un mantra, una musica rilassante o un'immagine visiva. Calmando le distrazioni, la meditazione favorisce uno stato di lucidità e tranquillità che sostiene direttamente il benessere mentale ed emotivo. La ricerca ha dimostrato che la meditazione regolare può ridurre significativamente lo stress e l'ansia, migliorare l'umore, aumentare la resilienza emotiva e favorire un sonno migliore. Rafforza inoltre la concentrazione e l'attenzione, rendendola uno strumento prezioso per mantenere l'equilibrio mentale nella vita quotidiana.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Meditare per alleviare lo stress e l'ansia

Obiettivi: Sperimentare le meditazioni guidate per imparare a gestire meglio lo stress e l'ansia.

Materiali necessari: **Video 15 Min Guided Meditation For Stress & Anxiety; Master Your Mind To Eliminate Stress, Fear, & Anxiety**

Durata: 25 minuti

Istruzioni:

- Individuare un luogo tranquillo e di ascoltare (preferibilmente con le cuffie) le due meditazioni guidate.

Riflessione / Approfondimento:

Confronta il tuo stato mentale prima e dopo le due meditazioni.



Ricerca scientifica e casi studio

1. Contesto teorico

Secondo un articolo della BBC, la pratica regolare dello yoga è collegata a una maggiore densità della materia grigia nel cervello, fondamentale per la memoria, la regolazione emotiva e la consapevolezza di sé.

Ciò favorisce il recupero da condizioni neurologiche e riduce i sintomi di stress, ansia e disturbo da stress post-traumatico.

I ricercatori suggeriscono che gli aspetti di consapevolezza dello yoga favoriscono la resilienza emotiva e una migliore regolazione mentale.

L'articolo "Meditazione e suoi benefici per la salute mentale e fisica nel 2023" suggerisce che la meditazione migliora la regolazione affettiva e promuove stati emotivi positivi prolungati, con studi clinici che riportano riduzioni significative dei disturbi d'ansia, dei disturbi depressivi maggiori e delle condizioni legate allo stress. Le prove indicano anche il suo potenziale terapeutico per il disturbo da stress post-traumatico.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Come lo yoga e la meditazione hanno trasformato la mia vita

Obiettivi: Scoprire i percorsi di yoga e meditazione delle persone

Materiali necessari: [Video YOGA BENEFITS AND MY YOGA JOURNEY; Meditating Every Day for 3 Years Changed My Life](#)

Durata: 20 minuti

Istruzioni:

- Visionare i video con le testimonianze delle persone riguardo al loro percorso nello yoga e nella meditazione.

Riflessione / Approfondimento:

Riflettere sulla possibilità di intraprendere un percorso personale di yoga e meditazione che possa cambiare la propria vita.



Inserire Yoga e Meditazione nella vita quotidiana

1. Contesto teorico

Diversi stili di yoga hanno effetti diversi sulla salute mentale. Le forme delicate come l'Hatha e lo Yin calmano l'ansia, lo stress e il burnout. Le forme più dinamiche come il Vinyasa, l'Ashtanga e il Power Yoga favoriscono la concentrazione, la resilienza e il miglioramento dell'umore. Le pratiche di respirazione (pranayama nello yoga) sono spesso abbinate alla meditazione per regolare il sistema nervoso e approfondire la consapevolezza. La meditazione calma la mente, mentre le tecniche di respirazione regolano il sistema nervoso. Insieme, creano una potente sinergia per la riduzione dello stress, la guarigione emotiva e una maggiore concentrazione.

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Piccoli passi conducono a grandi viaggi

Obiettivi: Implementare nella vita quotidiana una semplice routine di yoga, pranayama e meditazione adatta ai principianti assoluti.

Materiali necessari: *Video What Are Sun Salutations & Why Do We Practice Them?*

Durata: 30 minuti

Istruzioni:

- 15 minuti di Saluto al Sole → 5 minuti di Pranayama (respirazione profonda) → 10 minuti di meditazione consapevole

Riflessione / Approfondimento:

JDiario sui cambiamenti nella propria salute mentale



Principali insegnamenti

- Lo yoga e la meditazione si completano a vicenda: lo yoga calma il corpo e rafforza la resilienza, mentre la meditazione allena la mente a rimanere concentrata e a ridurre i modelli di pensiero negativi. I benefici per la salute mentale includono una maggiore regolazione emotiva, la gestione dello stress e una migliore autostima, fondamentali essenziali per il benessere dei giovani. Gli studenti esplorano diversi stili e tecniche, comprendendo come ciascuno di essi apporti benefici alla salute mentale ed emotiva. Il modulo sottolinea le prove scientifiche a sostegno di queste pratiche, collegandole a risultati reali in termini di salute mentale. L'applicazione pratica è fondamentale: gli studenti praticano yoga di base, mindfulness e tecniche di respirazione e sviluppano un piano personalizzato di cura di sé.
- I giovani avranno a disposizione strumenti per gestire lo stress, l'ansia e i pensieri negativi. Svilupperanno sicurezza nell'applicare quotidianamente semplici pratiche di yoga e meditazione. Gli operatori giovanili avranno una chiara comprensione dei benefici dello yoga e della meditazione per la salute mentale dei giovani. Avranno risorse per integrare lo yoga e la meditazione nei programmi giovanili come strumenti accessibili ed efficaci per la salute mentale.





GLOSSARIO

Yoga – Una pratica olistica proveniente dall'antica India che integra posture fisiche (asana), tecniche di respirazione (pranayama), rilassamento e meditazione per promuovere l'equilibrio tra corpo, mente e spirito.

Meditazione – Una pratica mentale di consapevolezza focalizzata e attenzione, che spesso comporta l'osservazione del respiro, dei pensieri o delle sensazioni, per coltivare chiarezza, calma e pace interiore.

Pranayama – Una branca dello yoga incentrata sulla regolazione del respiro attraverso tecniche specifiche di inspirazione, espirazione e ritenzione del respiro, volte a migliorare il flusso energetico, la concentrazione e il benessere generale.





BIBLIOGRAFIA

- Boho Beautiful Yoga Journey Handbook
- Cleveland Clinic - Meditation
- Boho Beautiful Yoga
- The mind-altering power of yoga could improve your mental health
- Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023
- Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session



CREATIVITÀ & RIUTILIZZO CREATIVO - Utilizzo di metodi ecologici a sostegno della salute mentale

Organizzazione	ARCHE
Nazione	Polonia



Descrizione del modulo e Obiettivi formativi

CREATIVITÀ E RIUTILIZZO CREATIVO - Questo modulo incoraggia i giovani a esplorare come la creatività e il riutilizzo creativo possano migliorare il benessere psicologico. Il riutilizzo creativo, ovvero la trasformazione di materiali di scarto in prodotti di valore, favorisce l'espressione di sé, la risoluzione dei problemi e l'adozione di abitudini sostenibili. I partecipanti scopriranno come il riutilizzo creativo favorisca la resilienza, riduca lo stress e aumenti la consapevolezza di sé.

OBIETTIVI FORMATIVI - Al termine del modulo, i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere il ruolo della creatività e dell'upcycling nel sostegno alla salute mentale.
- Esplorare l'espressione di sé attraverso la trasformazione di materiali e oggetti.
- Acquisire sicurezza nell'uso dell'upcycling come strumento per alleviare lo stress, favorire la consapevolezza e la crescita personale.
- Rafforzare l'intraprendenza, l'immaginazione e la capacità di risolvere i problemi come fattori protettivi per il benessere.
- Sviluppare strategie personali per integrare la creatività e l'upcycling nella vita quotidiana.



Temi e struttura del modulo

1. Introduzione al riutilizzo creativo e alla creatività
2. I materiali come mezzi di espressione emotiva
3. Tecniche pratiche di riciclo creativo
4. Progetti collaborativi e comunitari di riciclo creativo
5. Integrare le pratiche di riciclo creativo nella vita quotidiana





RISULTATI DIDATTICI

Conoscenza & Consapevolezza

I partecipanti saranno in grado di:

- Definire il concetto di riutilizzo creativo e illustrarne i benefici psicologici, sociali e ambientali.
- Descrivere in che modo la trasformazione creativa degli oggetti influisce sulle emozioni, sullo stress e sulla percezione di sé.
- Riconoscere il valore della sperimentazione, dell'approccio per tentativi ed errori e dell'improvvisazione.
- Identificare i benefici sociali e comunitari dei progetti collaborativi di riutilizzo creativo.

Competenze

partecipanti saranno in grado di:

- Trasformare oggetti di uso quotidiano in creazioni funzionali o artistiche.
- Applicare tecniche di riflessione e risoluzione dei problemi durante i progetti creativi.
- Pianificare e realizzare piccoli progetti di riutilizzo creativo individualmente o in gruppo.
- Elaborare un piano d'azione personale per integrare il riutilizzo creativo nella routine quotidiana.



SEZIONE 1:

Introduzione al Riutilizzo creativo e alla Creatività

1. Contesto teorico

Descrizione: Impegnarsi nel riciclo creativo migliora il benessere mentale, poiché stimola la creatività, la capacità di risolvere i problemi e l'orgoglio di realizzare qualcosa di utile dai rifiuti.

Contributo teorico principale: Le attività creative pratiche stimolano i percorsi di ricompensa, inducono stati di flusso e riducono i livelli di cortisolo. **Link:**

- [Video: How does creativity benefit mental health and wellbeing? \(YouTube\)](#)
- [Article: Linking Creativity to Psychological Well-being: Integrative Review of the Literature](#)

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Passeggiata ispirazionale

Obiettivi: Si prega di osservare l'ambiente circostante per individuare potenziali opportunità creative.

Materiali necessari: Notebook, penne, fotocamera/telefono (opzionale)

Durata: 20 minuti

Istruzioni:

1. Esplorare l'area e prendere nota degli oggetti o dei materiali che potrebbero essere riutilizzati.
2. Scattare foto o realizzare schizzi.
3. Condividere le idee con un collega e discutere le potenziali trasformazioni.

Riflessione: In che modo osservare gli oggetti quotidiani in modo diverso modifica la percezione e l'immaginazione?



SEZIONE 2:

I materiali come mezzi di espressione emotiva

1. Contesto teorico

Descrizione: Manipolare e trasformare i materiali consente agli studenti di esprimere emozioni ed esplorare significati personali.

Contributo teorico principale: Il contatto tattile con i materiali riduce lo stress, favorisce la consapevolezza e migliora la regolazione emotiva. **Link:**

- [TED Talk: Tyler Kellogg: Something From Nothing](#)
- [Article: Creative expression and mental health](#)

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: L'oggetto emotivo

Obiettivo: Esprimere le emozioni attraverso la trasformazione di un materiale selezionato.

Materiali necessari: Bottiglie, cartone, indumenti usati, vernice, forbici, colla.

Durata: 30 minuti

Istruzioni:

1. Scegliere un materiale o un oggetto.
2. Trasformarlo in un elemento che rappresenti un'emozione o una storia personale.
3. Formare delle coppie e spiegare le scelte effettuate.

Riflessione: Discutere in che modo la creazione di rappresentazioni tangibili dei sentimenti influisce sulla consapevolezza emotiva.



SEZIONE 3:

TECNICHE PRATICHE DI RIUTILIZZO CREATIVO

1. Theoretical Concept

Descrizione: Apprendere le tecniche di upcycling migliora le capacità di risoluzione dei problemi, la creatività e la resilienza.

Contributo teorico principale: L'utilizzo di abilità pratiche quali il taglio, l'assemblaggio e la pittura coinvolge sia il sistema cognitivo che quello motorio, favorendo la fiducia in sé stessi e la capacità di adattamento.

Link:

- [Video: 10 FREE & EASY DIY UPCYCLING PROJECTS USING HOUSEHOLD ITEMS](#)
- [Article: Creating arts and crafting positively predicts subjective wellbeing and reduced loneliness](#)

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Sfida fai da te di riciclo creativo

Obiettivo: Acquisisci competenze pratiche e sicurezza attraverso la creazione diretta.

Materiali necessari: Materiali riciclabili (bottiglie, scatole, tessuti), strumenti di base per il bricolage, vernici, pennarelli.

Durata: 40 minuti

Istruzioni:

1. Selezionare uno o più oggetti da riciclare.
2. Pensare a come trasformarli in oggetti funzionali o decorativi.
3. Realizzare l'oggetto individualmente o in piccoli gruppi.

Riflessione: in che modo la risoluzione dei problemi e la creatività hanno contribuito al senso di realizzazione?



SEZIONE 4:

Progetti collaborativi e comunitari di rigenerazione

1. Contesto teorico

Descrizione: Collaborare a progetti di upcycling rafforza i legami sociali e favorisce l'empatia.

Contributo teorico principale: La creatività collaborativa favorisce il rilascio di ossitocina e rafforza la coesione del gruppo, contribuendo al benessere emotivo e al senso di appartenenza.

Link:

- [Video: Community Upcycling Project Video - Mrs. Klamm - North Valley Academy](#)
- [Creative Community Inspirations: Imaginative Upcycling Ideas](#)

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Progetto collettivo di upcycling

Obiettivo: Promuovere la collaborazione, la creatività e l'impegno sociale.

Materiali necessari: Vari materiali riciclabili, strumenti artigianali, spazio di lavoro condiviso.

Duration: 60 minuti

Istruzioni:

1. Formate piccoli gruppi e selezionate un tema per un progetto di upcycling condiviso.
2. Pianificare ed eseguire la creazione in modo collaborativo.
3. Presentare i prodotti finali al gruppo.

Riflessione: Discutere le sfide e i successi nella collaborazione creativa e il modo in cui essa influisce sull'umore e sulle relazioni.



SEZIONE 5:

Integrating Upcycling Practices into Daily Life

1. Contesto teorico

Descrizione: Pratiche creative e sostenibili regolari migliorano il benessere mentale a lungo termine e la consapevolezza ambientale.

Contributo teorico principale: Piccole abitudini quotidiane, come il riutilizzo dei materiali di scarto, incoraggiano la consapevolezza, la responsabilità e la soddisfazione derivante dalla creazione.

Link:

- [Video: Upcycling Tutorial: 5 Easy Ways to Transform Your Clothes](#)
- [Article: Mindfulness and Creativity: Implications for Thinking and Practice](#)

2. Struttura delle attività pratiche

Nome dell'attività: Il mio piano d'azione per il riciclo creativo

Obiettivo: Applichi la creatività e l'intraprendenza alla vita quotidiana.

Materiali necessari: Carta, penne, piccoli oggetti riciclabili.

Durata: 30 minuti

Istruzioni:

1. Identificare 1-2 abitudini quotidiane o settimanali di upcycling (ad esempio, trasformare vecchi barattoli in vasi per piante).
2. Scrivere 2-3 piccoli obiettivi per mettere in pratica queste abitudini nel corso del prossimo mese.
3. Condividere i piani con un partner per garantire la responsabilità.

Riflessione: In che modo l'integrazione di piccoli atti creativi può migliorare sia il benessere personale che l'impatto ambientale?



Principali insegnamenti

- La creatività e l'upcycling migliorano la regolazione emotiva, la riduzione dello stress e l'autostima.
- I progetti pratici e concreti favoriscono lo sviluppo delle capacità di problem solving, della fiducia in se stessi e della consapevolezza.
- La collaborazione nell'upcycling rafforza i legami sociali, l'empatia e l'impegno nella comunità.
- Piccole azioni quotidiane che integrano l'upcycling rafforzano il benessere a lungo termine e la consapevolezza ambientale.





GLOSSARIO

- **Creatività:** la capacità di generare idee, espressioni o soluzioni originali.
- **Upcycling:** trasformare rifiuti o materiali di scarto in oggetti nuovi e di valore.
- **Flusso:** uno stato mentale di pieno coinvolgimento e godimento in un'attività.
- **Consapevolezza:** consapevolezza del momento presente, spesso coltivata attraverso l'attenzione focalizzata.
- **Risoluzione dei problemi:** il processo di identificazione delle sfide e generazione di soluzioni efficaci.





BIBLIOGRAFIA

- Lacey, S., & Lawson, R. (2017).
Crafting and Wellbeing: Psychological
Impacts of Making. Routledge.
- Beghetto, R. A., & Kaufman, J. C. (2016).
Creative Learning and Mental Health.
Springer. TEDx Talks and YouTube
resources on creativity, upcycling, and
wellbeing. Articles from Psychology
Today, American Psychological
Association, and Journal of Creative
Behavior on creativity and mental
health.



Competenze emotive per prendersi cura di sé e preservare la propria salute mentale

Organizzazione	CONNECTING DOTS
Nazione	Cipro



Descrizione del modulo e Obiettivi formativi

Questo modulo esplora le competenze emotive essenziali che supportano il benessere mentale generale.

Sottolinea l'importanza di comprendere e gestire le emozioni, sviluppare la resilienza e mantenere relazioni sane come componenti chiave della salute mentale. I partecipanti acquisiranno strumenti pratici per riconoscere e regolare le proprie emozioni, affrontare lo stress, comunicare in modo efficace e creare routine personali di cura di sé.

Sviluppando queste abilità, gli individui possono rafforzare la loro capacità di affrontare le sfide della vita, ridurre il rischio di disturbi mentali e coltivare una mentalità equilibrata e positiva. L'argomento evidenzia anche la connessione tra le scelte di vita, la regolazione emotiva e il benessere psicologico a lungo termine.





Temi e struttura del modulo

1. Comprensione della salute mentale e delle emozioni
2. Consapevolezza di sé e autoregolazione
3. Sviluppare resilienza
4. Relazioni e comunicazione sane
5. Gestione dello stress e dell'ansia
6. Stili di vita per il benessere psicologico





Risultati didattici

I partecipanti saranno in grado di:

- Definire la salute mentale e spiegare il ruolo delle emozioni nel benessere generale.
- Identificare ed etichettare le emozioni con maggiore accuratezza e consapevolezza di sé.
- Applicare strategie per gestire e regolare le emozioni nella vita quotidiana.
- Dimostrare capacità di ascolto attivo, empatia e comunicazione assertiva.
- Sviluppare meccanismi di coping sani per lo stress, l'ansia e i momenti di blocco.
- Progettare un piano personale di cura di sé per sostenere la salute mentale nel tempo.
- Valutare le situazioni in cui potrebbe essere necessario il supporto di un professionista o di un pari.
- Impegnarsi in pratiche sostenibili che rafforzino la resilienza e l'equilibrio emotivo.





1. Understanding Mental Health and Emotions

This topic introduces learners to the foundations of mental health and the role emotions play in daily life. It emphasizes that mental health is not just the absence of illness but a state of well-being where individuals can manage stress, work productively, build relationships, and contribute to their communities. Learners will also explore how emotions influence thoughts, behaviors, and decision-making.

What is Mental Health?

- WHO definition: a state of well-being in which a person realizes their potential, can cope with normal stresses of life, can work productively, and contribute to the community.

Why Mental Health Matters:

- Mental health is just as important as physical health. It influences how we think, feel, and behave every day. Good mental health helps us cope with stress, build strong relationships, make good decisions, and achieve our goals



SEZIONE 1: Comprensione della salute mentale e delle emozioni.

1. Contesto teorico

Descrizione - Cosa sono le emozioni? Le emozioni sono risposte naturali alle nostre esperienze, ai nostri pensieri e all'ambiente che ci circonda. Agiscono come segnali che ci indicano come ci sentiamo riguardo a una situazione e guidano le nostre decisioni e i nostri comportamenti. Tutti provano emozioni: non sono né “buone” né “cattive”, ma possono essere piacevoli (gioia, amore, eccitazione) o spiacevoli (rabbia, tristezza, paura).

- Guidano le decisioni: le emozioni ci aiutano a decidere cosa è sicuro, importante o significativo.
- Ci connettono agli altri: ci consentono di provare empatia, costruire relazioni e comunicare senza parole.
- Motivano l'azione: ad esempio, la paura può proteggerci dal pericolo e la gioia può motivarci a ripetere esperienze positive.
- Segnalano i bisogni: la tristezza può segnalare il bisogno di conforto; la rabbia può segnalare che è stato superato un limite.

Tipi di emozioni

- Emozioni primarie: sentimenti fondamentali e universali come felicità, tristezza, rabbia, paura, sorpresa e disgusto.
- Emozioni secondarie/complesse: emozioni miste plasmate dalle esperienze e dalla cultura, come senso di colpa, orgoglio, gelosia o vergogna.

Le emozioni sono strettamente legate al nostro modo di pensare e agire:

- Pensieri: “Ho fallito il mio esame”.
- Emozione: tristezza o frustrazione.
- Comportamento: evitare di studiare o impegnarsi maggiormente la prossima volta.

Espressione sana delle emozioni

- Dare un nome alle emozioni invece di reprimerle
- Condividere i propri sentimenti con persone di fiducia.
- Utilizzare strategie di coping come scrivere un diario, fare esercizio fisico



2. Struttura delle attività pratiche

Discussione:

- “Che cosa significa per voi la salute mentale?” (Brainstorming di gruppo).

Nome dell'attività: Esplorazione delle emozioni

- I partecipanti utilizzano una Ruota delle Emozioni per identificare le emozioni provate nella settimana precedente.
- In che modo queste emozioni hanno influenzato le loro azioni e decisioni?

Riflessione:

- Presentare un breve scenario (ad esempio, uno studente sopraffatto dagli esami).
- I partecipanti identificano le emozioni, i pensieri e i comportamenti coinvolti.

Approfondimento

- Quando è stata l'ultima volta che avete provato emozioni forti (positive o negative)?
- In che modo tali emozioni hanno influenzato scelte o azioni?
- Perché le persone a volte nascondono le proprie emozioni o evitano di parlare di salute mentale?



SEZIONE 2:

Consapevolezza di sé e autoregolazione

1. Contesto teorico

Descrizione - Questa unità aiuta gli studenti a sviluppare la capacità di riconoscere le proprie emozioni, i propri pensieri e comportamenti e di gestirli in modo sano e costruttivo (autoregolazione). Queste due abilità sono alla base dell'intelligenza emotiva e svolgono un ruolo fondamentale nel mantenimento della salute mentale, nel miglioramento delle relazioni.

A. Consapevolezza di sé

- Definizione: la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, i propri pensieri e comportamenti.
- Importanza: aiuta a compiere scelte consapevoli anziché agire d'impulso.
- Strumenti per sviluppare la consapevolezza di sé: tenere un diario, domande di riflessione, controllo mente-corpo (riconoscere i segni fisici di stress o calma), chiedere feedback a colleghi o mentori di fiducia.

B. Autoregolazione

- La capacità di gestire le emozioni, i comportamenti e gli impulsi in modo sano. Sviluppa la resilienza, riduce lo stress e rafforza le relazioni.
- Tecniche di autoregolazione - Consapevolezza e respirazione: rimanere presenti e calmi.
- Tecniche di radicamento: utilizzare i cinque sensi per ridurre le emozioni travolgenti. Dialogo interiore positivo: sostituire i pensieri negativi con quelli costruttivi. Ritardare-Pausa-Rispondere: prendersi un momento prima di reagire.



2. Struttura delle attività pratiche

Esercizio di riflessione: fattori scatenanti emotivi

- I partecipanti elencano le situazioni che li rendono stressati, arrabbiati o ansiosi.
- Riconoscere i fattori scatenanti possa prevenire le esplosioni emotive.

Pratica di consapevolezza: 3 minuti di respiro

- Guida i partecipanti attraverso la respirazione lenta per prendere coscienza dei pensieri, delle emozioni e delle sensazioni corporee.

Gioco di ruolo: Reagire vs. Rispondere

- I partecipanti recitano diversi scenari (ad esempio, ricevere critiche da un insegnante o da un amico).
- Esercitano una reazione impulsiva contrapposta a una risposta ponderata e controllata.

Esercizio di dialogo interiore positivo

- Fornire esempi di pensieri negativi ("Non sono in grado di farlo") e riformularli in alternative positive ("È difficile, ma posso impegnarmi al massimo").

Riflessione:

- Quali sono i miei tre principali fattori emotivi scatenanti?
- Come reagisco solitamente quando provo emozioni intense?
- Quale strategia di autoregolazione è più efficace per me?
- In che modo le mie relazioni potrebbero migliorare se praticassi maggiormente la consapevolezza di me stesso e l'autoregolazione?



SEZIONE 3:

Sviluppare resilienza

1. Contesto teorico

Descrizione - La resilienza è la capacità di adattarsi, riprendersi e diventare più forti di fronte a sfide, battute d'arresto o stress. Questa unità aiuta i partecipanti a comprendere cos'è la resilienza, perché è essenziale per la salute mentale e come svilupparla attraverso strategie pratiche e una mentalità positiva.

- La capacità di riprendersi dalle difficoltà. Le persone resilienti non evitano le sfide, ma le affrontano con adattabilità e una mentalità orientata alla crescita.

Perché la resilienza è importante

- Aiuta a gestire lo stress e riduce l'impatto delle difficoltà.
- Migliora la capacità di risolvere i problemi e prendere decisioni.
- Favorisce il benessere mentale a lungo termine e relazioni sane.

Componenti

- Consapevolezza emotiva, fiducia nella propria capacità di gestire le situazioni, ottimismo, sistemi di supporto, adattabilità.

Strategie

- Mentalità orientata alla crescita, definizione degli obiettivi, pensiero positivo e gratitudine, capacità di affrontare le difficoltà in modo sano, sostegno sociale.



2. Struttura delle attività pratiche

Esercizio di resilienza

- ◻ I partecipanti scrivono di un'occasione in cui hanno affrontato una sfida e di come l'hanno superata.
- ◻ Discutono delle lezioni apprese e dei punti di forza personali scoperti.

Diario della gratitudine

- ◻ Elencare tre aspetti positivi di ogni giornata.

Scenario della mentalità orientata alla crescita

- ◻ Presentare uno scenario (es., fallire un esame).
- ◻ I partecipanti riflettono sulle risposte e sulle azioni positive da intraprendere per trarre insegnamento.

Mappatura della rete di supporto

- ◻ I partecipanti creano una mappa visiva delle persone su cui possono contare nei momenti difficili.

Riflessione

- Qual è stata una sfida che ho affrontato di recente e come l'ho gestita?
- Quali punti di forza personali mi hanno aiutato?
- Come posso applicare le strategie di resilienza nella mia vita?
- A chi posso rivolgermi per ricevere supporto quando mi sento sopraffatto?



SEZIONE 4:

Healthy Relationships & Communication

1. Contesto teorico

Descrizione - Relazioni sane e una comunicazione efficace sono fondamentali per il benessere emotivo e la salute mentale. Questo argomento aiuta gli studenti a comprendere come costruire e mantenere relazioni positive, praticare l'empatia, ascoltare attivamente, comunicare in modo assertivo e stabilire confini sani. Forti capacità interpersonali riducono i conflitti, migliorano il sostegno sociale e aumentano la resilienza.

Relazioni sane

- Caratteristiche delle relazioni sane: fiducia, rispetto, sostegno, onestà e uguaglianza. Il ruolo del sostegno sociale nella salute mentale. Differenze tra relazioni sane e malsane.

Comunicazione efficace

- Ascolto attivo, empatia, assertività, comunicazione non verbale.

Risoluzione del conflitto

- Riconoscere le cause comuni dei conflitti. Passaggi per una risoluzione costruttiva dei conflitti: mantenere la calma e respirare, ascoltare l'altra persona, esprimere chiaramente i propri sentimenti, trovare un terreno comune e un compromesso. Evitare risposte dannose.

Stabilire confini sani

- Tipi di confini: fisici, emotivi, digitali e sociali.
- Comunicare i confini in modo chiaro e rispettoso.



2. Struttura delle attività pratiche

Gioco di ruolo: ascolto attivo

Formare coppie per esercitarsi nell'ascolto due a due, riassumendo ciò che l'altro ha detto e rispondendo con empatia.

Praticare l'assertività

I partecipanti esercitano l'espressione del "no" o l'espressione di un'esigenza in modo cortese ma deciso in diversi scenari.

Esercizio di risoluzione del conflitto

Presentare uno scenario di conflitto comune (ad esempio, un disaccordo con un amico). I partecipanti lavorano in gruppo per trovare una soluzione utilizzando i passaggi sopra indicati.

Riflessioni

- Cosa rende una relazione sana o malsana?
- Come comunico con amici e familiari e come posso migliorare?
- In quali occasioni ho avuto difficoltà a stabilire dei confini e cosa farei diversamente ora?
- In che modo l'empatia e l'ascolto attivo possono modificare il mio modo di relazionarmi con gli altri?



SEZIONE 5:

Gestione dello stress e dell'ansia

1. Contesto teorico

Descrizione - Lo stress e l'ansia sono reazioni naturali alle sfide della vita, ma se non gestiti possono influire negativamente sulla salute mentale, sulle relazioni e sulle attività quotidiane. Questa unità fornisce agli studenti le conoscenze e le strategie pratiche necessarie per identificare, gestire e ridurre lo stress e l'ansia, favorendo l'equilibrio emotivo e la resilienza.

Comprendere lo stress e l'ansia

- Stress: reazione fisica o emotiva a situazioni difficili.
Ansia: preoccupazione o paura persistente che può essere sproporzionata rispetto alla situazione.
Segni e sintomi: fisici, emotivi, comportamentali.

Fattori di stress comuni per i giovani

- Pressione accademica, esami e scadenze.
Pressione dei coetanei e sfide sociali.
Conflitti familiari o aspettative.
Incertezza sul futuro.

Strategie di gestione dello stress e dell'ansia

- A. Tecniche di coping immediate: esercizi di respirazione profonda. Tecniche di grounding. Brevi pause di mindfulness o meditazione.
- B. Abitudini a lungo termine: attività fisica regolare. Alimentazione equilibrata e sonno adeguato. Capacità di gestione del tempo e definizione delle priorità. Scrivere un diario.
- C. Supporto sociale ed emotivo: conversare con amici fidati, familiari o mentori. Partecipare a gruppi di sostegno o club.
- D. Assistenza professionale: quando lo stress o l'ansia diventano persistenti o opprimenti, rivolgersi a psicologi o linee di assistenza.



2. Struttura delle attività pratiche

Mappare lo stress

- I partecipanti elencano i principali fattori di stress e li classificano in base all'intensità.
- Identificano gli schemi ricorrenti e discutono le possibili strategie di gestione.

Pratiche di respirazione

- Guidare i partecipanti in un esercizio di respirazione profonda di 5 minuti o in un esercizio di radicamento 5-4-3-2-1.

Gestione del tempo

- Creare un programma settimanale semplice per bilanciare studio, riposo e attività ricreative.

Diario per riflettere

- Registrare quotidianamente i fattori di stress, le reazioni emotive e le strategie di coping utilizzate.

Riflessioni

- Quali situazioni solitamente causano il mio stress o la mia ansia?
- Quali strategie di gestione mi aiutano a sentirmi più calmo e concentrato?
- Come posso organizzare la mia giornata per ridurre lo stress non necessario?
- A chi posso rivolgermi per ricevere supporto quando mi sento sopraffatto?



SEZIONE 6:

Stili di vita per il benessere psicologico

1. Contesto teorico

Descrizione - La salute mentale è strettamente connessa alle abitudini di vita. Questa unità guida gli studenti a comprendere come le routine quotidiane, l'alimentazione, l'attività fisica, il sonno e le abitudini digitali influenzano il benessere emotivo. Adottando uno stile di vita sano, i giovani possono rafforzare la propria resilienza, ridurre lo stress e mantenere una buona salute mentale generale.

Sonno e riposo

- L'importanza di dormire 7-9 ore per l'umore, la concentrazione e la gestione dello stress. Effetti della privazione del sonno: irritabilità, scarsa concentrazione, indebolimento del sistema immunitario. Consigli per un sonno salutare: orari regolari, limitare il tempo trascorso davanti allo schermo prima di coricarsi, routine rilassanti prima di andare a dormire.

Nutrizione

- Alimenti che aumentano l'energia e la lucidità mentale. Limitare il consumo di alimenti trasformati, bevande zuccherate e caffeina in eccesso.

Attività fisica

- L'esercizio fisico come rimedio naturale contro lo stress e stimolante dell'umore. Attività: camminare, ballare, praticare sport, yoga o qualsiasi altro movimento piacevole. Benefici sia per la salute fisica che mentale.

Equilibrio digitale

- Strategie: detox digitale, stabilire limiti, uso consapevole dei social media, dare priorità alle interazioni faccia a faccia.

Pratiche personali di autocura

- Attività di rilassamento regolari. Controlli emotivi. Pianificazione di routine equilibrate che includano lavoro, riposo e svago.



2. Struttura delle attività pratiche

Workshop sulla pianificazione della cura di sé

- I partecipanti elaborano un programma settimanale che include sonno, pasti, esercizio fisico, studio, relax e tempo dedicato alla socializzazione.

Usa consapevole della tecnologia

- Monitorare il tempo trascorso davanti allo schermo per un giorno e identificare eventuali abusi.
- Pianificare strategie per ridurre lo stress digitale non necessario.

Sfida dell'attività fisica

- Incoraggiare i partecipanti a dedicarsi ad almeno 20-30 minuti di attività fisica piacevole ogni giorno per una settimana.

Nutrizione

- Tenere un diario alimentare e dell'umore per osservare come le abitudini alimentari influenzano le emozioni e i livelli di energia.

Riflessioni

- Quali abitudini quotidiane favoriscono o compromettono il mio benessere mentale?
- Come posso dedicare più tempo alla cura di me stesso?
- Quali attività mi fanno sentire rilassato o pieno di energia?
- Come posso utilizzare la tecnologia in modo che favorisca la mia salute mentale anziché comprometterla?



Principali insegnamenti

- 1. Comprendere la salute mentale e le emozioni:** la salute mentale è una componente essenziale del benessere generale e le emozioni sono segnali naturali che guidano le nostre decisioni e le nostre relazioni. Imparando a comprendere e a identificare le emozioni, compiamo il primo passo verso lo sviluppo di competenze emotive che la rafforzano.
- 2. Consapevolezza di sé e autoregolazione:** la consapevolezza di sé è il primo passo per comprendere noi stessi, mentre l'autoregolazione è il passo successivo che ci consente di gestire le nostre emozioni e azioni in modo saggio. Insieme, ci aiutano a mantenere la calma, a fare scelte migliori e a preservare una salute mentale più forte.
- 3. Sviluppare la resilienza:** la resilienza non consiste nell'evitare le difficoltà, ma nell'imparare ad affrontarle con forza, flessibilità e ottimismo. Sviluppando la resilienza, i giovani possono affrontare le sfide della vita con fiducia, mantenere la salute mentale e diventare più forti attraverso le avversità.
- 4. Relazioni sane e comunicazione:** relazioni sane e capacità comunicative sono fondamentali per la salute mentale. Ascoltando attivamente, praticando l'empatia, esprimendosi in modo assertivo e stabilendo dei confini, i giovani possono costruire relazioni più forti, più solidali ed equilibrate.
- 5. Gestione dello stress e dell'ansia:** lo stress e l'ansia sono naturali, ma non devono controllare le nostre vite. Comprendendo i fattori scatenanti, mettendo in pratica strategie di coping, mantenendo abitudini sane e cercando sostegno quando necessario, i giovani possono gestire lo stress in modo efficace e mantenere l'equilibrio emotivo.
- 6. Pratiche di vita per il benessere mentale:** piccoli cambiamenti nello stile di vita possono avere un grande impatto sulla salute mentale. Dando priorità al sonno, all'alimentazione, all'esercizio fisico e alle routine consapevoli, i giovani possono migliorare il loro benessere emotivo, sviluppare la resilienza e mantenere l'equilibrio nella loro vita quotidiana.



BIBLIOGRAFIA

1. Ernstmeyer K, Christman E, editors. Nursing: Mental Health and Community Concepts. Eau Claire (WI): Chippewa Valley Technical College; 2022. Chapter 1 Foundational Mental Health Concepts. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK590044/>
2. Building Resilience:
<https://stboswellsprimaryschool.wordpress.com/building-resilience/>
3. Achieving Physical and Mental Well-Being:
<https://cod.pressbooks.pub/introductiontopsychology/part/unit-6-achieving-physical-and-mental-well-being/>



Lessico della salute mentale

Ansia

- Caratterizzata da sensazioni di tensione, pensieri preoccupanti e cambiamenti fisici come l'aumento della pressione sanguigna. Si prega di consultare la definizione di ansia fornita dall'APA dictionary.apa.org

Disturbo bipolare

- Condizione di salute mentale caratterizzata da sbalzi d'umore estremi: alti emotivi (mania o ipomania) e bassi (depressione). L'Organizzazione Mondiale della Sanità offre una panoramica sul disturbo bipolare

Disturbo borderline di personalità (BPD)

- Condizione di salute mentale caratterizzata da instabilità dell'umore, dell'immagine di sé, del comportamento e delle relazioni. Consultare la pagina della Mayo Clinic sul disturbo borderline di personalità. Mayo Clinic
- Inoltre, è utile la pagina dedicata al BPD del NIH. nimh.nih.gov

Disturbo depressivo (depressione)

Condizione di salute mentale comune, caratterizzata da umore depresso o perdita di piacere o interesse nelle attività per periodi prolungati, disturbi del sonno e dell'appetito, scarsa autostima, pensieri di morte e disperazione, stanchezza e scarsa concentrazione. Maggiori informazioni nella scheda informativa dell'OMS sulla depressione [Organizzazione Mondiale della Sanità](https://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs104/)



Lessico della salute mentale

Disturbi alimentari

- Malattie gravi caratterizzate da gravi disturbi nel comportamento alimentare. Le persone possono diventare ossessionate dalla perdita di peso, dalla forma fisica o dal controllo dell'assunzione di cibo. Si prega di consultare le risorse del National Institute of Mental Health.

Amnesia funzionale

- Perdita di memoria di eventi vissuti personalmente, che si verifica senza patologie neurologiche identificabili. Si ritiene che insorga come difesa contro l'ansia o come modo per sfuggire a situazioni specifiche di disagio. Informazioni tratte dall'APA o dalla letteratura sul trauma psicologico.

Disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)

- Disturbo cronico in cui una persona ha pensieri ricorrenti e incontrollabili (ossessioni) e comportamenti (compulsioni) che si sente costretta a ripetere. Il NIMH tratta il DOC in modo dettagliato.

Disturbo da stress post-traumatico (PTSD)

- Disturbo psichiatrico che può insorgere in seguito all'esposizione a un evento traumatico (catastrofe naturale, incidente grave, violenza). Si prega di consultare la pagina del NIMH sul PTSD nimh.nih.gov

Schizofrenia

- Disturbo mentale cronico e grave che influisce sul modo di pensare, sentire e agire di una persona. Le persone affette da schizofrenia possono perdere il contatto con la realtà (allucinazioni, deliri).

SEGUI Stronger YOU(th) PROJECT sui social:



@Stronger YOU-th



@strongeryoutheu

