



# Progetto **Mindfulness** a scuola

Un progetto pilota frutto della collaborazione tra **Ministero dell'Istruzione** e **Pearson Italia**

## La Mindfulness

"Mindfulness significa prestare attenzione, ma in un modo particolare: a) con intenzione; b) al momento presente; c) in modo non giudicante" (Jon Kabat Zinn)

La **mindfulness** è una pratica contemplativa che serve a imparare come allenare l'attenzione e la consapevolezza del proprio stato fisico e mentale attraverso una meditazione regolare e basata su alcuni principi chiave di accettazione. È stato dimostrato che la **mindfulness** permette miglioramenti al benessere mentale di chi la pratica. Questi miglioramenti riguardano la capacità di concentrazione, il benessere soggettivo, il controllo dell'ansia, la prevenzione della depressione e la riduzione dello stress. L'interesse sulla **mindfulness** sta crescendo in ambiti come quello lavorativo ed educativo, governativo e militare.



## Descrizione del progetto pilota

I partecipanti sono stati reclutati tramite la collaborazione tra Pearson e Ministero dell'Istruzione. Il progetto si colloca tra le iniziative finalizzate al raggiungimento del Terzo Obiettivo per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU (**salute e benessere della persona**). 63 tra docenti e personale della Scuola Pubblica italiana

provenienti da 37 scuole hanno partecipato a un corso gratuito di formazione della durata di 12 ore. Ai partecipanti è stato somministrato un corso di terapia cognitiva basato sulla **mindfulness** della durata di 4 settimane (1.5 ore una volta a settimana) che si è svolto a Roma presso la Direzione Generale dello Studente del Ministero dell'Istruzione.

Alle lezioni si è aggiunta la pratica da svolgere a casa. Oltre a quelli cartacei, sono stati creati materiali multimediali accessibili dai docenti tramite l'applicazione **MyApp** di Pearson. Ogni partecipante ha ricevuto un attestato di partecipazione rilasciato da Pearson e dalla Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione e la Partecipazione del Ministero dell'Istruzione. A organizzare il corso sono state Clara Rech, Gisella Langé (Ministero dell'Istruzione) e Donatella Fitzgerald (Pearson). Il formatore che ha tenuto le lezioni è Ashley Lodge, Mindfulness Lead per Pearson, insegnante qualificato di **mindfulness** dal 2016.



La Mindfulness a scuola.

Nella foto, il team (Clara Rech, Gisella Langé, Ashley Lodge, Donatella Fitzgerald, Vanessa Hartson Walker) e alcune docenti che hanno partecipato al progetto (Simona Fefè, Giuliana Caiazzo).

**Pearson Italia** ringrazia per la realizzazione del progetto di ricerca sulla **Mindfulness**:

*Giovanna Boda, Gisella Langé, Clara Rech e Giuseppe Pierro.*



## I temi affrontati durante il corso sono stati:

- ✎ Evitare il pilota automatico
- ✎ Tornare alle sensazioni del corpo
- ✎ Smettere di lottare contro sé stessi
- ✎ Relazionarsi ai pensieri in modo diverso



## Risultati

Dopo il corso, i partecipanti mostrano una riduzione dello stress percepito e dei livelli di ansia, insieme a miglioramenti nella consapevolezza di sé e nel benessere soggettivo.

La ricerca supporta la tesi che la **mindfulness** migliora il benessere lavorativo e l'equilibrio tra lavoro e vita anche in professioni ad alto coinvolgimento emotivo come quella dell'insegnante. Dimostrandosi capace di fornire un aiuto concreto ai docenti, la **mindfulness** apporta benefici anche agli studenti.



## I commenti dei partecipanti\*

### Pensa che la **mindfulness** potrà aiutarla nel lavoro a scuola e nel lavoro in generale?

- ✎ "Nella scuola a gestire le situazioni negative con la classe e coi i colleghi. Nella vita a gestire meglio ogni difficoltà"
- ✎ "Sì, riportando la mia attenzione su me stessa mi sentirò meglio, più serena, riuscirò a vivere con più energia e con pienezza le esperienze della mia vita"

### Può con un commento sintetizzare la sua esperienza?

- ✎ "Molto positiva, sento di più il mio corpo, i suoi tempi e i suoi bisogni"
- ✎ "Ho avuto risvolti positivi sulla mia vita personale e professionale"

\*dalle risposte ai questionari somministrati ai partecipanti

## Conclusioni

Con questo progetto di ricerca abbiamo fornito ulteriori dimostrazioni dei benefici derivanti dalla **mindfulness**, in riferimento a una popolazione specifica (docenti di Scuola Pubblica italiana) prima non rappresentata, e in presenza di un corso di durata ridotta rispetto a quella standard.

Crediamo che la **mindfulness** sia uno strumento pratico ed efficace per il raggiungimento del Terzo Obiettivo per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU: **salute e benessere della persona**.



Inquadra il QR code per leggere la ricerca completa!



RICERCA  
COMPLETA