

Progetto *Mindfulness a scuola*

La *mindfulness*

La *mindfulness* è una pratica contemplativa che serve ad allenare l'attenzione e la consapevolezza del proprio stato fisico e mentale attraverso una meditazione regolare, basata su alcuni principi chiave di accettazione. È stato dimostrato che la *mindfulness* permette miglioramenti significativi 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.

Questo studio approfondisce gli effetti della *mindfulness* in ambito educativo, e indaga il miglioramento del benessere degli/delle insegnanti e del personale della Scuola Pubblica italiana. Inoltre, rispetto alla letteratura già esistente sul tema, sottopone a verifica i risultati di un corso di *mindfulness* di durata ridotta. I risultati di questa ricerca mostrano miglioramenti significativi nella capacità di attenzione, nella percezione dello stress e dell'ansia e nel benessere degli insegnanti coinvolti, estendono la ricerca a una popolazione prima non rappresentata e contribuiscono alla comprensione dell'efficacia di corsi di *mindfulness* di breve durata.

Introduzione

La *mindfulness* si radica nella tradizione buddista orientale, dove viene intesa come uno stato mentale ottenuto tramite la pratica di varie tipologie di meditazione tutte basate su due principi: consapevolezza del momento presente e accettazione non-giudicante degli stati emotivi. Negli anni Settanta, in Occidente, la *mindfulness* è stata ripensata come terapia finalizzata ad aiutare i pazienti soggetti a malattie croniche. Da allora l'interesse sulla *mindfulness* è aumentato e con esso la diffusione della sua pratica. Negli ultimi vent'anni i programmi basati sulla *mindfulness* (MBP's – Mindfulness Based Programmes) si sono diffusi e sono aumentate le prove della loro capacità di migliorare il benessere mentale delle persone soggette a problemi di salute cronici e di quelle soggette a disturbi mentali come la depressione e l'ansia.

Che cos'è la *mindfulness*?

Ogni persona può avere consapevolezza del proprio stato mentale. Tuttavia, questa consapevolezza viene spesso percepita come non accessibile: molti dei nostri processi mentali sono inconsapevoli e le nostre scelte e i nostri comportamenti sono il risultato di abitudini e di pratiche euristiche. Se è vero che il "pilota automatico" è necessario e cognitivamente efficiente, esso però ci priva spesso della possibilità di sentirci veramente presenti e consapevoli di ciò che ogni giorno facciamo. Le nostre reazioni "automatiche" possono dominarci, privandoci della possibilità di scegliere in maniera consapevole come rispondere alle situazioni mentre esse si svolgono. Se i nostri modelli di pensiero automatico non vengono controllati, essi possono provocare un abbassamento del livello del nostro

umore, soprattutto in caso di vite particolarmente impegnate (nelle quali il “pilota automatico” rischia di prevalere mentre i momenti di pace e di chiarezza rischiano di diminuire).

Praticare la *mindfulness* aiuta a ottenere maggiore consapevolezza e ad aumentare l’attenzione sul “qui e ora”: attraverso questa pratica i processi mentali che, col tempo, sono diventati automatici possono essere de-automatizzati, di pari passo con l’aumento della consapevolezza di sé e delle proprie azioni. Per risultare efficace, la pratica della *mindfulness* deve essere costante e deve seguire i principi di auto-compassione, non giudizio e accettazione.

Praticare la *mindfulness*

In massima sintesi, durante la pratica della *mindfulness* ai corsisti viene insegnato a individuare dove si focalizza la loro attenzione con l’obiettivo di ricondurla al momento presente, all’esperienza che stanno vivendo. Per definizione, il “momento presente” trova il suo corrispondente concreto nella sensazione del respirare, nel suo rumore o nel movimento corporeo che ne deriva. Chi pratica la *mindfulness* impara ad accorgersi dei cambiamenti cui è soggetta la propria attenzione per riportarla, con consapevolezza, al momento presente. I risvolti di questa attività, compresi in maniera empirica da chi pratica la *mindfulness*, possono essere spiegati anche in termini di plasticità neuronale – la ripetizione consapevole di questa attività provoca infatti cambiamenti che interessano il sistema nervoso centrale misurabili e quantificabili. Praticando e allenando la *mindfulness*, i corsisti ottengono, innescando un circolo virtuoso, una migliore consapevolezza.

La maggior parte dei corsi sulla *mindfulness* (MBP’s - Mindfulness Based Programmes) segue una struttura standard, sulla quale ampia e articolata è stata (ed è ancor oggi) la discussione.

Le prove dell’efficacia della *mindfulness*

Gli effetti positivi della pratica prolungata della *mindfulness* sono stati dimostrati in contesti clinici come medicina e salute mentale. Nello specifico, ci sono prove solide che dimostrano la riduzione dei sintomi della depressione, dell’ansia e della sovra-preoccupazione in pazienti che hanno praticato la *mindfulness*. La pratica della *mindfulness* si è rivelata efficace anche nella riduzione dell’abuso di sostanze e dei disturbi legati all’alimentazione come la bulimia. È inoltre provato che la pratica della *mindfulness* ha un impatto positivo sull’umore, sulla capacità di concentrarsi e sulle capacità di esecuzione di chi la pratica.

Vista la grande quantità di ricerche e studi clinici sugli effetti della *mindfulness*, questa pratica si è estesa ad altri ambiti e ha mostrato anche in questi casi risultati positivi. Per esempio, la *mindfulness* è stata utilizzata come strumento per il controllo dello stress e dell’ansia in soggetti sani e per il miglioramento della consapevolezza e del benessere mentale, con risvolti positivi anche sulla salute fisica in generale. Alla luce di questi benefici, validati dalla ricerca e replicabili, non sorprende che la *mindfulness* sia diventata oggetto d’interesse delle aziende e delle organizzazioni come strumento per migliorare il benessere dei propri dipendenti.

Mindfulness sul posto di lavoro

Il benessere mentale dei dipendenti è un fattore fondamentale sia per la loro salute sia per la loro produttività. Spesso, a causa della pressione cui sono sottoposti, i dipendenti rischiano di mettere in secondo piano l'attenzione verso sé stessi. La maggior parte di lavoratori e lavoratrici è consapevole sia dell'importanza del riposo per recuperare dalle fatiche lavorative sia dei comportamenti da evitare o limitare, come rimanere sul posto di lavoro oltre l'orario lavorativo o sacrificare al lavoro il tempo dedicato a famiglia e amici/amiche. Tuttavia, questi comportamenti sbagliati spesso entrano a far parte delle abitudini, diventando "automatici" e quindi molto difficili da cambiare. La preoccupazione per il benessere dei propri dipendenti ha spinto molte aziende e organizzazioni a investire per aumentare la consapevolezza intorno ai fattori di rischio legati alle abitudini lavorative sbagliate e ai cambiamenti da apportare per migliorarle.

Molte ricerche hanno indagato l'efficacia della *mindfulness* sul posto di lavoro con risultati positivi, validati e replicabili. Questi risultati spaziano dall'aumento della soddisfazione per il proprio lavoro alla diminuzione dello stress e dell'ansia. Più nello specifico, numerose ricerche dimostrano che in seguito a corsi sulla *mindfulness* somministrati ai dipendenti, questi ultimi hanno ottenuto benefici come: miglioramento nella cura di sé; migliore capacità di individuare i motivi di stress; migliori capacità di scelta e migliorato senso di *self-agency*.

L'utilizzo e l'efficacia della *mindfulness* sono stati studiati anche in ambito educativo, tramite programmi finalizzati ad aumentare il benessere degli/delle insegnanti.

Il benessere degli/delle insegnanti

L'affaticamento degli/delle insegnanti, dovuto soprattutto all'aumento dei livelli di stress e ai sovraccarichi di lavoro, è già considerato un problema a livello globale. Esiste molta letteratura scientifica sullo stress cui gli/le insegnanti sono soggetti. Alcuni studi effettuati negli Stati Uniti, per esempio, hanno dimostrato che negli ultimi anni questo stress è aumentato in maniera esponenziale, soprattutto a causa delle richieste che vengono fatte agli/alle insegnanti e dell'ambiente di lavoro in cui si trovano, a sua volta soggetto a crescenti pressioni sociali. Anche in Finlandia, dove la professione dell'insegnante è ben riconosciuta dalla società e meglio pagata rispetto ad altri Paesi, i casi di esaurimento da stress tra gli insegnanti sono in percentuale molto più numerosi rispetto a quelli delle professioni del settore dei servizi.

La funzione dell'insegnante non si limita al trasferimento di sapere e conoscenze ma coinvolge anche aspetti emotivi e umani che si instaurano nel rapporto tra insegnanti e studenti/studentesse. Confrontarsi con i comportamenti sbagliati, con le difficili situazioni familiari e con l'abbandono scolastico di questi ultimi impone agli insegnanti una grande responsabilità, che sommata alla necessità di trasferire a studenti e studentesse conoscenze e competenze richieste dai sistemi educativi provoca spesso livelli di stress eccessivi.

Corsi sulla *mindfulness* di durata ridotta

Negli ultimi anni, la maggior parte dei corsi sulla *mindfulness* (MBP's) sono stati ridotti in termini di tempi e contenuti. Corsi di *mindfulness* più brevi, infatti, si sono rivelati utili in tutti quei contesti aziendali in cui i dipendenti hanno carichi di lavoro consistenti e poco tempo a disposizione per corsi o attività di formazione. La stessa criticità riguarda gli insegnanti, che essendo spesso sottoposti a grandi carichi di lavoro faticano a trovare tempo ed energie per partecipare ai corsi e, soprattutto, a praticare la *mindfulness* a casa nel quotidiano. Per essere efficace, la *mindfulness* deve essere praticata in maniera costante e prolungata: per rispondere quindi alle necessità dei destinatari dei corsi è stato necessario chiedersi prima e verificare poi se corsi di *mindfulness* di durata ridotta garantiscono comunque i benefici desiderati.

Le ricerche su corsi di *mindfulness* che richiedevano ai corsisti meno tempo e meno impegno hanno dimostrato che questi corsi, anche se in versione ridotta, garantiscono benefici significativi, ma la popolazione degli insegnanti, in questo caso, non era rappresentata. Inoltre, allo stato attuale della ricerca, non erano stati effettuati studi specifici sulla *mindfulness* applicata a insegnanti di scuola italiani. Questo progetto di ricerca si propone di testare l'efficacia di corsi di *mindfulness* di durata ridotta su una popolazione non rappresentata nella letteratura sul tema come quella composta dagli insegnanti di Scuola Pubblica italiana.

Partecipanti

Il reclutamento di insegnanti e personale scolastico è avvenuto tramite la collaborazione tra Pearson e il Ministero dell'Istruzione. Quest'ultimo è particolarmente sensibile al raggiungimento del *Terzo Obiettivo per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU (salute e benessere della persona)*, ed è in questo contesto che si situa il progetto pilota sulla *mindfulness*. Tutti i/le partecipanti hanno ricevuto un foglio informativo sullo scopo dello studio. Ottenuta l'approvazione etica dal Ministero dell'Istruzione, i partecipanti hanno preso visione e poi firmato il loro consenso a partecipare.

Tutti i 63 partecipanti hanno completato il corso sulla *mindfulness*. 11 di loro non hanno risposto al questionario finale e i loro dati sono quindi stati omessi dallo studio. Età e genere dei partecipanti non sono stati indagati. I partecipanti erano tutti/e insegnanti e personale della Scuola Pubblica italiana, provenienti da 37 scuole di diverso ordine e grado (scuola dell'infanzia, primaria, secondaria e università). Tra i partecipanti 25 erano insegnanti di inglese; gli altri erano insegnanti di matematica, fisica, educazione fisica, italiano, scienze, musica, arte, storia, geografia, latino. Nessun partecipante ha ricevuto un compenso per partecipare a questo studio. I dati sono stati raccolti nel pieno rispetto del GDPR. A tutti/e i partecipanti è stato rilasciato un certificato di partecipazione firmato dalla Direzione Generale per lo Studente, l'Integrazione, e la Partecipazione presso il Ministero dell'Istruzione e da Pearson.

Misurazioni

Il benessere mentale è un costrutto sfaccettato, solitamente misurato in termini di benessere mentale soggettivo (SWB: Subjective Well-Being). In questo studio, auto-misurazioni e auto-valutazione del benessere mentale soggettivo sono state affiancate da misurazioni dell'attenzione dei partecipanti. In questo studio sono state utilizzate le seguenti scale di misurazione:

- **Perceived Stress Scale (PSS) – Cohen & Sheldon, 1983**
Questa scala di misurazione è molto usata in psicologia per quantificare lo stress percepito dei soggetti coinvolti.
- **Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) – Brown & Ryan, 2003**
Questa scala di misurazione è progettata per mostrare quanto il soggetto è attento a e consapevole di quello che sta accadendo nel momento presente.
- **Generalised Anxiety Disorder Scale (GAD-7) – Spitzer, Kroenke, Williams & Lowe, 2006**
Scala di misurazione dell'ansia utilizzata in ambito clinico.
- **Warwick – Edimburgh Mental Wellbeing Scale (WEMS)**
Scala di misurazione del benessere mentale; progettata per adulti, è facile da utilizzare e utilizza domande di facile comprensione.

Ogni questionario è stato tradotto dall'inglese all'italiano da traduttori professionisti e madre-lingua italiani. Tutti i quattro questionari sono stati consegnati ai partecipanti di persona, in cartaceo, e resi anonimi utilizzando numeri identificativi assegnati in modo casuale.

Il progetto pilota *Mindfulness a scuola* – Pearson in collaborazione con il Ministero dell'Istruzione

Ai partecipanti è stato somministrato un corso di terapia cognitiva basato sulla *mindfulness*. Il corso, della durata di 4 settimane (1.5 ore una volta a settimana), si è svolto a Roma, nella Direzione Generale dello Studente del Ministero dell'Istruzione. A organizzare il corso sono state Clara Rech (Ministero dell'Istruzione) e Donatella Fitzgerald (Pearson). Il formatore che ha tenuto le lezioni è Ashley Lodge (Pearson), Mindfulness Lead per Pearson, che insegna la *mindfulness* dal 2013 e dal 2017 è responsabile del progetto Pearson Mindfulness.

Il corso somministrato è una versione ridotta dell'utilizzatissimo corso *Finding Peace in a Frantic World* (Danny Penman, Mark Williams) della durata di 8 settimane. L'adattamento del corso di partenza e la sua riduzione in termini di tempo e contenuti sono stati eseguiti da insegnanti di *mindfulness* esperti, con almeno 10 anni di esperienza sul tema.

I temi affrontati durante le quattro lezioni previste dal corso sono stati:

1. Evitare il pilota automatico – *Coming off automatic pilot*
2. Tornare alle sensazioni del corpo – *Coming back to the body*
3. Smettere di lottare contro sé stessi – *Moving away from striving*
4. Relazionarsi ai pensieri in modo diverso – *Relating to thoughts differently*

Alle lezioni in presenza si è aggiunta la pratica da svolgere a casa ogni giorno per 10-20 minuti. Le lezioni in presenza si sono svolte nel pomeriggio, al termine dell'orario di lavoro degli insegnanti. Ogni lezione è iniziata con un momento di meditazione atto a creare un ambiente di lavoro calmo e rilassato. Quindi, i partecipanti, divisi in coppie, si sono confrontati sui loro progressi rispetto alla lezione precedente seguendo le domande proposte dall'istruttore. Ogni lezione si è conclusa con una breve sessione pratica di *mindfulness* e con l'incoraggiamento da parte dell'istruttore a fare pratica ogni giorno anche a casa. Il contenuto di ogni lezione è stato messo a disposizione degli insegnanti in modo che potessero approfondirlo a casa: oltre a materiali cartacei, sono stati creati materiali multimediali accessibili dagli insegnanti tramite QR-code attraverso l'applicazione di Pearson *MyApp*. Inoltre, Pearson ha creato sui social media un gruppo di supporto per i partecipanti. Agli insegnanti di inglese le lezioni di *mindfulness* sono state somministrate in lingua inglese. Tutti i materiali in italiano forniti ai partecipanti sono stati tradotti da professionisti madre-lingua italiani con esperienza sul tema *mindfulness*.

Risultati

La tabella che segue mette a confronto i risultati delle misurazioni effettuate prima del corso con quelle effettuate dopo il corso. I punteggi mostrano miglioramenti in tutte le scale di misurazione. Particolarmente significativi i miglioramenti in benessere mentale e riduzione di ansia e stress:

Prima del corso Dopo il corso

Perceived Stress Scale

M	29.92	24.69
SD	(7.09)	(5.78)

Mindful Awareness & Attention Scale

M	51.17	56.13
SD	(10.48)	(9.42)

GAD-7

M	8.50	5.98
SD	(4.36)	(3.12)

Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale

M	52.25	54.25
SD	(6.93)	(5.90)

Segue l'elenco delle domande per ogni scala di misurazione cui i partecipanti hanno risposto:

Perceived Stress Scale (possibili risposte: mai – quasi mai – a volte – abbastanza spesso):

1. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei sentito turbato/a per qualcosa che è accaduto in modo inaspettato?

2. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei sentito/a incapace di mantenere il controllo delle cose importanti nella tua vita?
3. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei sentito/a nervoso/a e "stressato/a"?
4. Nell'ultimo mese, quanto spesso sei riuscito/a a mettere a posto situazioni e problemi che ti avevano irritato?
5. Nell'ultimo mese, quanto spesso hai sentito che stavi avendo a che fare con cambiamenti importanti per la tua vita?
6. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei sentito/a sicuro/a riguardo alla tua capacità di gestire i problemi personali?
7. Nell'ultimo mese, quanto spesso hai sentito che le cose stavano andando per la strada che volevi?
8. Nell'ultimo mese, quanto spesso hai sentito che non riuscivi a gestire tutte le cose che avevi da fare?
9. Nell'ultimo mese, quanto spesso sei riuscito/a a controllare le irritazioni nella tua vita?
10. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti è sembrato di avere tutto sotto controllo?
11. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei arrabbiato/a per colpa di cose che erano accadute al di fuori dal tuo controllo?
12. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei ritrovato/a a pensare alle cose che hai da fare?
13. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti sei stato/a capace di avere il controllo su come utilizzare il tuo tempo?
14. Nell'ultimo mese, quanto spesso ti è sembrato che le difficoltà si stessero accumulando tanto da non poterle superare?

Mindful Awareness & Attention Scale (possibili risposte: quasi sempre – molto spesso – spesso – raramente – molto raramente – mai):

1. Posso sentire un'emozione ma non rendermi conto di provarla prima di un certo tempo.
2. Mi capita di rompere o rovesciare qualcosa perché non sto prestando attenzione a quello che faccio o perché sto pensando a qualcos'altro.
3. Trovo difficile stare concentrato/a su quello che accade nel presente.
4. Di solito cammino rapidamente per arrivare da qualche parte senza prestare attenzione a quello che sto provando mentre cammino.
5. Di solito non noto certe sensazioni fisiche stressanti fino a che sono così forti da catturare la mia attenzione.
6. Dimentico spesso il nome di una persona subito dopo che lo ascolto per la prima volta.
7. Corro da un'attività all'altra senza prestare veramente attenzione a quello che sto facendo.
8. Sono così concentrato/a sugli obiettivi che voglio raggiungere che spesso perdo contatto con quello che sto facendo nel momento specifico per raggiungerli.
9. Svolgo lavori o compiti automaticamente, senza essere cosciente di quello che sto facendo.
10. Di solito ascolto qualcuno mentre mi sto dedicando a fare qualcos'altro allo stesso tempo.
11. Quando guido mi capita di andare in modo automatico in alcuni luoghi e poi chiedermi perché ci sono andato/a.
12. Scopro di essere preoccupato/a per il futuro o per il passato.
13. Scopro di fare cose senza prestare attenzione.
14. Mangio qualcosa senza essere consapevole di farlo.

GAD-7 (possibili risposte: mai – in alcuni giorni – più della metà del tempo – più o meno tutti i giorni):

1. Sentirsi nervosa/o, ansiosa/o o tesa/o.

2. Non riuscire a smettere di preoccuparsi o a tenere sotto controllo le preoccupazioni.
3. Preoccuparsi troppo per varie cose.
4. Avere difficoltà a rilassarsi.
5. Essere talmente irrequieta/o da far fatica a stare seduta/o ferma/o.
6. Infastidirsi o irritarsi facilmente.
7. Avere paura che possa succedere qualcosa di terribile.

Warnick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (possibili risposte: mai – raramente – ogni tanto – spesso – sempre):

1. Mi sento ottimista sul futuro.
2. Mi sento utile.
3. Mi sento rilassato/a.
4. Mi sento interessato/a ad altre persone.
5. Sono pieno di energia.
6. Riesco a risolvere bene i problemi.
7. Riesco a pensare in modo chiaro.
8. Mi sento bene con me stesso/a.
9. Mi sento vicino/a alle altre persone.
10. Mi sento sicuro/a di me.
11. Riesco a cambiare idea sulle cose.
12. Mi sento amato/a.
13. Mi interessano cose nuove.
14. Mi sento allegro/a.

Analisi dei risultati

Questa ricerca è stata progettata per individuare i bisogni degli insegnanti in relazione al *Terzo Obiettivo per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU: buona salute e benessere*. Come già sottolineato, la professione dell'insegnante è particolarmente stressante, e aiutare gli insegnanti a ridurre questo stress è una sfida globale, che non riguarda soltanto geografie limitate. Lo studio, inoltre, si propone di colmare una lacuna nella letteratura ad oggi esistente sulla *mindfulness* in riferimento agli insegnanti italiani e a corsi di *mindfulness* di breve durata.

I partecipanti mostrano, dopo il corso, una riduzione significativa nello stress percepito e nei livelli di ansia. I risultati mostrano inoltre miglioramenti nella consapevolezza di sé e nel benessere soggettivo, a supportare la tesi che la *mindfulness* migliora il benessere lavorativo e permette di ottimizzare l'equilibrio tra lavoro e vita extra-lavorativa. I partecipanti manifestano il bisogno di spostare l'attenzione dal lavoro alla vita extra-lavorativa, con particolare enfasi sul bisogno di riposo e sul recupero dalle fatiche lavorative.

Seguono alcune risposte dei partecipanti al progetto alle domande aperte presenti nei questionari finali.

Alla domanda "*Pensa che la mindfulness potrà aiutarla nel lavoro a scuola e nel lavoro in generale? Come?*" hanno risposto:

- “Nella scuola a gestire le situazioni negative con la classe e con i colleghi. Nella vita a gestire le difficoltà che si possono presentare.”
- “Sì, dando il giusto peso alle cose e vivendole con consapevolezza.”
- “Sì, riportando la mia attenzione su me stessa mi sentirò meglio, più serena, riuscirò a vivere con più energia e a vivere con pienezza le esperienze della mia vita.”

Alla domanda “Può con un commento sintetizzare la sua esperienza?” hanno risposto:

- “Una risorsa, un’apertura verso una maggiore consapevolezza di sé.”
- “Molto positiva. Sento di più il mio corpo, i suoi tempi e i suoi bisogni.”
- “Esperienza molto profonda, utile e rilassante – mi ha stimolata a riflettere su me stessa e sulle azioni del quotidiano.”
- “Ha avuto risvolti positivi sulla mia vita professionale e personale.”
- “Maggiore consapevolezza e senso di responsabilità verso la vita.”

I risultati evidenziano un miglioramento sia della produttività sia della capacità di avere iniziative personali degli insegnanti che, riducendo il livello di stress, riescono ad agire con più attenzione e consapevolezza. Preoccupati dal loro stato fisico e mentale, gli insegnanti sottolineano un bisogno diffuso di ricevere aiuto nella gestione della cura di sé e nell’ottenimento di un equilibrio tra lavoro e vita extra-lavorativa.

I risultati, inoltre, dimostrano che corsi di *mindfulness* ridotti in termini di tempo e contenuti possono portare a miglioramenti significativi integrandosi in maniera meno invadente nella vita delle persone. Corsi brevi possono inoltre coinvolgere un numero maggiore di persone, in particolare quelle che hanno carichi di lavoro pesanti, impegni familiari e quindi poco tempo a disposizione.

La ricerca evidenzia come la *mindfulness* sia utile anche in professioni ad alto coinvolgimento umano-emotivo come quella dell’insegnante, la cui giornata lavorativa non può concludersi col suono della campanella. Il grande senso di responsabilità cui gli insegnanti sono soggetti può provocare sensi di colpa ingiustificati o la tendenza a sacrificarsi in maniera eccessiva per il bene di studenti e studentesse. La *mindfulness*, potenziando la cura di sé e migliorando la capacità di accettare il momento presente, dimostra di essere uno strumento capace di fornire aiuto concreto all’insegnante e, di conseguenza, di apportare benefici anche a studenti e studentesse. Corsi di *mindfulness* di breve durata, rendendo le attività e le azioni legate alla cura di sé più sostenibili in termini di tempo e impegno, possono apportare benefici al benessere e alla salute fisica e mentale dell’intero corpo docenti.

Ipotesi di lavoro per ricerche future

Consideriamo il supporto al benessere degli insegnanti fondamentale e speriamo che i risultati di questo progetto di ricerca possano stimolare ulteriori studi su questa professione dalla grandissima importanza sociale. Il benessere degli insegnanti, oltre a essere importante in sé, è strettamente legato agli studenti e alle studentesse. Studi precedenti hanno dimostrato che in caso di insegnanti stressati o in sovraccarico emotivo i risultati degli studenti subiscono un peggioramento significativo.

La *mindfulness* non riduce solo lo stress degli insegnanti che la praticano ma permette loro di adottare uno stile di insegnamento più calmo e produttivo, più empatico e più personalizzato: anche se ai corsi di *mindfulness* partecipano solo gli/le insegnanti, a beneficiarne sono soprattutto gli studenti. Ricerche che indagano l'impatto sugli studenti di insegnanti che hanno seguito corsi di *mindfulness* sono un ambito di interesse per gli studi futuri.

Note aggiuntive

I partecipanti al progetto di ricerca hanno mostrato un forte interesse a trasmettere contenuti, tecniche e strategie apprese durante il corso sulla *mindfulness* ai loro studenti e studentesse. Molti/e hanno chiesto di poter registrare o filmare il corso per poi poterlo condividere coi loro studenti, a dimostrazione della passione e delle attenzioni che gli insegnanti hanno nei confronti dei loro studenti. Questo elemento ha inizialmente comportato qualche difficoltà perché gli insegnanti hanno faticato a spogliarsi del proprio ruolo e di conseguenza a frequentare il corso come studenti *tout court*. Questa difficoltà, tuttavia, si è trasformata in una opportunità di apprendimento dato che si è rivelato necessario sottolineare più volte che gli insegnanti partecipavano al corso sulla *mindfulness* in primis per il miglioramento del proprio benessere e non di quello dei loro studenti. Tutto questo ha creato un clima positivo di empatia e complicità tra gli insegnanti che hanno partecipato al corso e gli istruttori che lo hanno tenuto.

Limiti della ricerca

In questa ricerca non è stato né previsto né considerato un gruppo di controllo, che in ricerche future sarebbe opportuno prevedere.

Le misurazioni sono state effettuate due volte, mentre uno studio più approfondito dovrebbe prevederne altre e a una distanza di tempo maggiore rispetto alla fine del corso. Alla luce del fatto che i benefici garantiti dalla *mindfulness* migliorano e si consolidano tramite una pratica prolungata, misurazioni successive sarebbe utili.

Non abbiamo chiesto ai/alle partecipanti di tenere un registro formale delle sessioni di esercizio della *mindfulness* da svolgere in autonomia ogni giorno. Di conseguenza, non possiamo stabilire quanta pratica della *mindfulness* sia stata effettivamente svolta dai/dalle partecipanti. Tenere un diario delle sessioni di pratica potrebbe risultare utile per le ricerche successive, soprattutto nel caso di corsi di *mindfulness* di breve durata.

Conclusioni

Con questa ricerca abbiamo fornito ulteriori dimostrazioni dei benefici derivanti dalla pratica della *mindfulness*, in riferimento a una popolazione specifica (insegnanti e personale scolastico italiani) prima non rappresentata e in presenza di un corso di *mindfulness* ridotto rispetto a quelli standard.

Soprattutto in professioni come quella dell'insegnante, la risposta automatica a certe situazioni spesso provoca la messa in secondo piano della cura di sé. Questo studio dimostra come un corso di *mindfulness* può fornire agli insegnanti uno strumento efficace per migliorare la loro attenzione e il loro stato psico-fisico. L'aumento dell'auto-consapevolezza derivante dalla pratica regolare della *mindfulness* può innescare un circolo virtuoso capace di estenderla e diffonderla insieme ai benefici che comporta. Crediamo che la *mindfulness* sia uno strumento pratico ed efficace per raggiungere il *Terzo Obiettivo per lo Sviluppo Sostenibile dell'ONU: buona salute e benessere*.