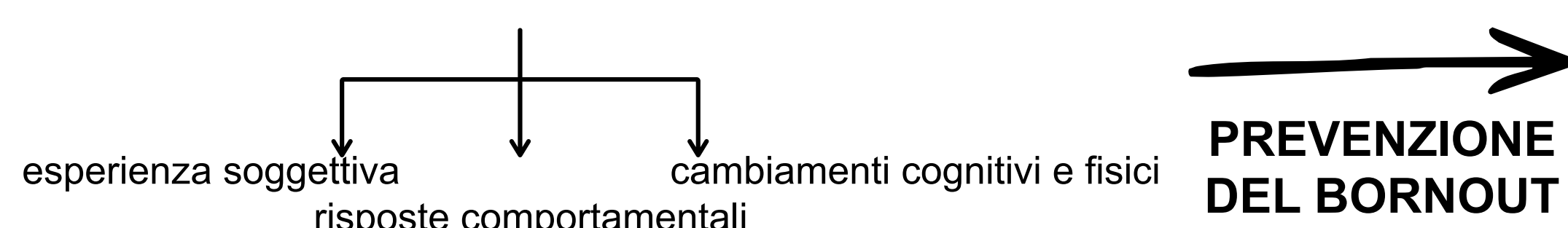


# L'IMPORTANZA DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA PER L'EDUCATORE PROFESSIONALE

## Alessia Grigolin, Azienda ULSS 6 Euganea

### CONTESTO, CONTENUTI PRINCIPALI

La regolazione emotiva è un processo di modulazione di uno o più aspetti della risposta emotiva associato a un generale funzionamento adattivo e incorpora



Con il presente lavoro ci si focalizza sulla possibilità di fornire agli studenti di Educazione Professionale uno spazio di riflessione emotiva e acquisizione di tecniche atte a favorire la regolazione emotiva in vista del tirocinio professionalizzante.



### STRUMENTI E METODI

#### CAMPIONE

14 studenti del Corso di Laurea in Educazione Professionale dell'Università degli Studi di Padova

#### STRUMENTI

Laboratorio Lab On Life (LoL)

- stanza della realtà corporea - mindfulness
- stanza della realtà virtuale - narrazione VR
- stanza del gaming - giochi in APP
- Photolanguage

#### METODI

Per la valutazione dell'esperienza si è fatto riferimento al metodo d'indagine qualitativo con paradigma interpretativo fenomenologico-grounded, favorendo l'apprendimento riflessivo. I questionari costruiti ad hoc e somministrati pre e post esperienza indagavano i seguenti aspetti:

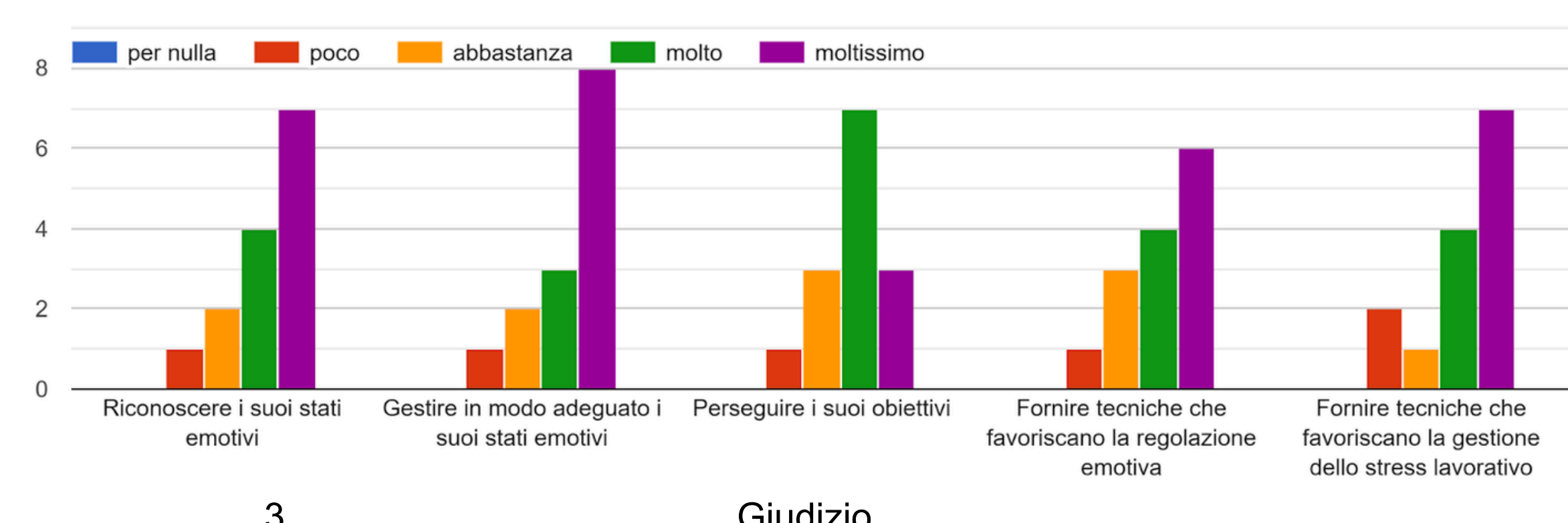
- le variazioni di competenze personali, ossia la capacità di cogliere gli aspetti della propria vita emozionale;
- le variazioni di competenze sociali, ovvero il modo di comprendere e rapportarsi con gli altri;
- le conoscenze acquisite prima e dopo l'esperienza;
- il giudizio espresso dagli studenti;
- il vissuto di ogni studente.



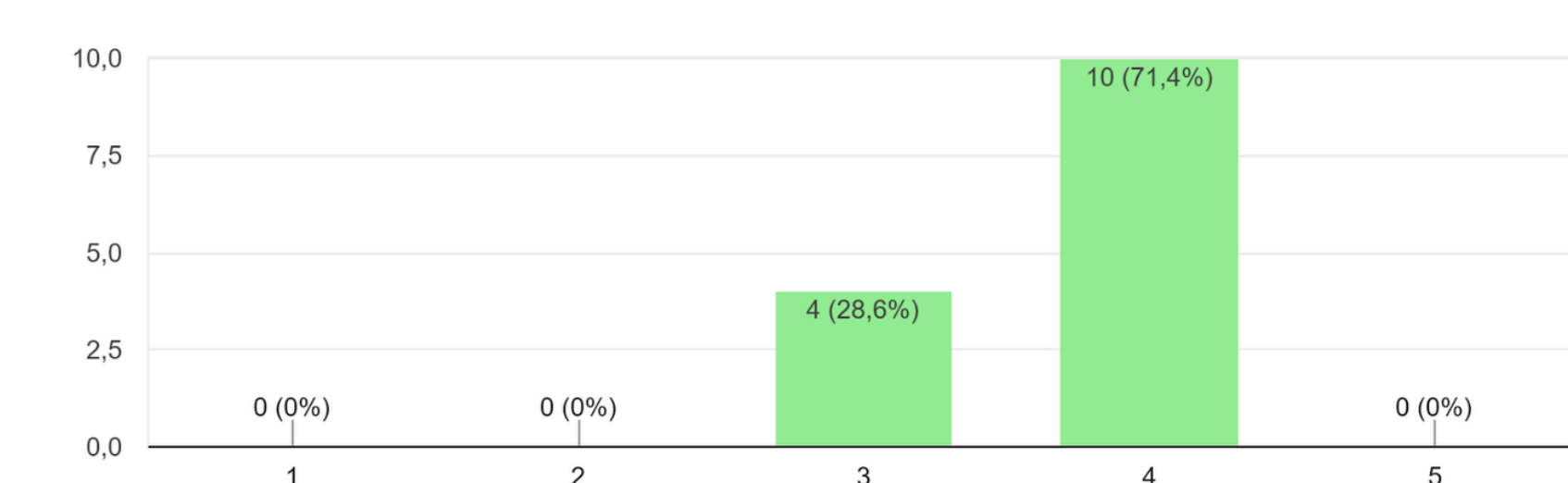
### RISULTATI

- variazione in positivo nella percezione degli studenti di saper riconoscere i propri stati emotivi, saperli gestire in modo efficace e ritenersi in grado di raggiungere i propri obiettivi
- un terzo degli studenti non percepisce come particolarmente importante il tema del riconoscimento e gestione delle emozioni nella relazione operatore-utente, nonostante l'esperienza personale di tirocinio riscontri delle difficoltà in tale ambito
- visibile incremento delle conoscenze di tecniche atte a favorire la gestione emotiva, individuando la respirazione come principale tecnica utile in momenti di stress
- tutti i partecipanti hanno ritenuto che il laboratorio fosse utile sia in vista del loro tirocinio sia eventualmente per altri studenti, descrivendolo come un'opportunità per prendere consapevolezza di sé, delle proprie emozioni e della relazione con l'altro
- emerge che il laboratorio ha permesso agli studenti di vivere un'esperienza di benessere nel contatto con sé stessi, riscoprendosi come principali protagonisti del loro percorso di vita

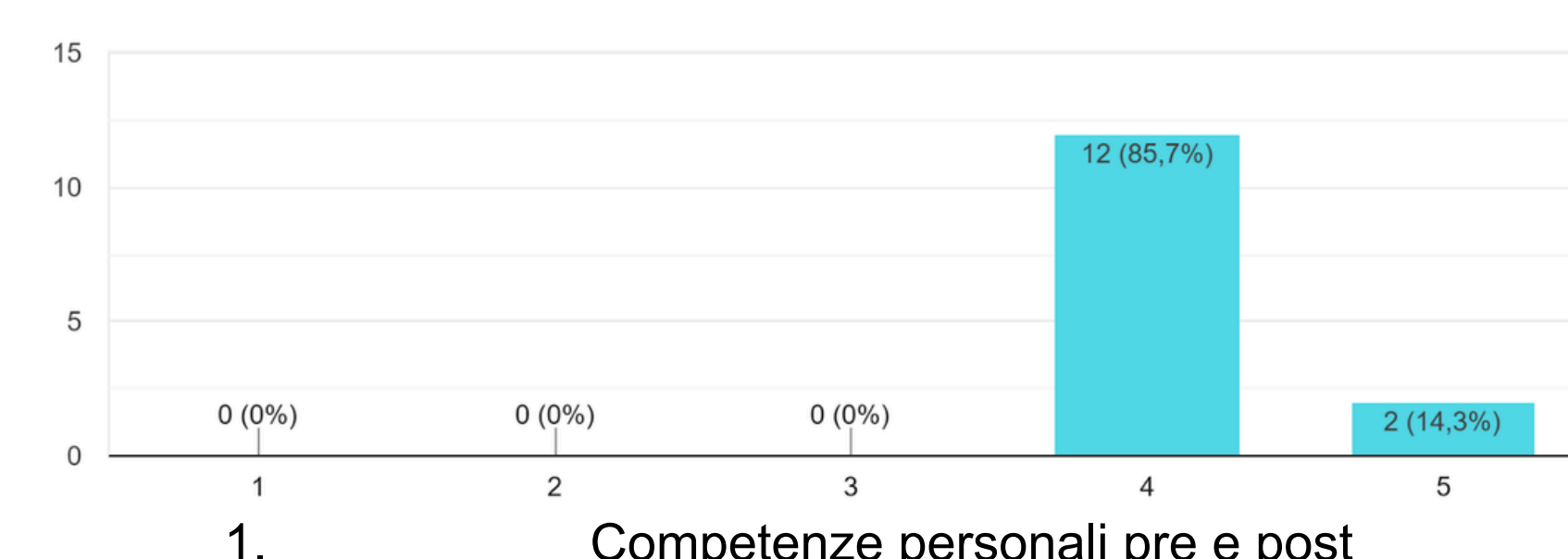
Quanto ritiene che l'esperienza di laboratorio possa essere utile per In una scala da 1 a 5 in cui 1=per nulla, 2=poco, 3=abbastanza, 4=molto e 5=moltissimo; indichi il punteggio per lei più rappresentativo



In questo momento, ritieni di essere in grado di riconoscere i tuoi stati emotivi? In una scala da 1 a 5 in cui 1=per nulla, 2=poco, 3=abbastanza, 4=molt...o; indichi il punteggio per lei più rappresentativo 14 risposte



In questo momento, ritieni di essere in grado di riconoscere i tuoi stati emotivi? In una scala da 1 a 5 in cui 1=per nulla, 2=poco, 3=abbastanza, 4=molt...o; indichi il punteggio per lei più rappresentativo 14 risposte



### CONCLUSIONI

#### POSSIBILI SVILUPPI

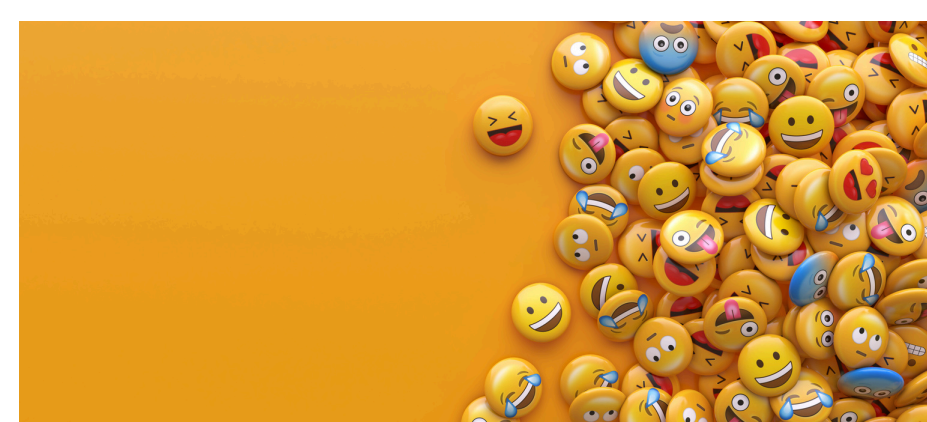
- integrare altre attività volte al raggiungimento di una maggiore consapevolezza di sé in relazione con l'altro
- arricchirlo con esercizi in APP che riprendano le tematiche trattate al fine di consolidare gli apprendimenti
- riproporre il laboratorio, rivedendo le attività, anche agli educatori in servizio come esperienza di benessere personale nell'ottica di favorire il benessere organizzativo

#### LIMITI

La ristrettezza del campione impedisce di generalizzare i risultati ottenuti. affiancare i questionari utilizzati a test specifici di valutazione dell'intelligenza emotiva avvalendosi dell'aiuto di psicologi e statistici dedicati.

#### SINTESI

il presente lavoro si è proposto di aprire una riflessione su un tema emergente e di grande impatto cercando di offrire uno strumento di lavoro adattabile e generalizzabile per favorire la regolazione emotiva.



### BIBLIOGRAFIA

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Iani, L., & Didonna, E. F. (2017). Mindfulness e benessere psicologico: Il ruolo della regolazione delle emozioni. *Giornale Italiano Di Psicologia*, 44(2), 317-322. <https://doi.org/10.1421/87338>
- Kinsella, E. A., Smith, K., Bhanji, S., Shepley, R., Modor, A., & Bertram, A. (2020). Mindfulness in allied health and social care professional education: a scoping review. *Disability and Rehabilitation*, 42(2), 283-295. <https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1496150>
- Mortari, L., & Zannini, L. (2017). La ricerca qualitativa in ambito sanitario. Carocci editore.
- Presti, L., & Goleman, P. (2004). *Intelligenza emotiva di Goleman*. 1-5.

alessia.grigolin@aulss6.veneto.it