



Premessa

a cura della dr.ssa Sara Diamare

In questo difficile momento storico di lutti ed isolamento sociale dovuto alla pandemia Covid-19, trovare strumenti innovativi per consentire una comunicazione che travalichi i confini spaziali è un importante obiettivo, soprattutto se il contenuto da trattare è la salute psicologica e la relazione stessa all'interno di un processo educativo e di cura, fulcro della collaborazione fra l'Uni.SOB e la ASL Napoli 1 Centro.

Infatti, nel quadro della promozione della Cura del Sé e della Cultura del Benessere, l'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa di Napoli, Facoltà di Scienze della Formazione, Cattedra di Pedagogia della Comunicazione, ha inteso proporre un percorso formativo laboratoriale promuovendo lo studio di efficacia del modello dei "Salotti del Benessere©" con i propri studenti, futuri educatori. Tale modello di salutogenesi propone infatti uno spazio multicentrico di psicologia della salute per la valutazione e la diffusione di sani stili di vita.

Il concetto di psicologa della salute apre alla comprensione che un operatore della 'cura' debba farsi carico in primis del proprio benessere, inteso come processo di consapevolezza dei propri bisogni nel rispetto dell'altro e dell'ambiente circostante, qualificato da comportamenti salutari e scelte di vita che possano essere esempi di empowerment nella relazione educativa. *L'embodied education* è il mezzo con cui si attua tale processo nei contesti didattici, pertanto con la prof.ssa Maria D'Ambrosio abbiamo condiviso il senso del percorso salutogenico qui presentato, espressione di parte della nostra lunga e variegata collaborazione.

In questo libro multimediale, in particolare, abbiamo voluto trasferire i vissuti ed i commenti, suddivisi in gruppi, dei partecipanti al laboratorio *'La relazione con l'altro'* dell'anno accademico 2019/2020 che ha consentito ai futuri educatori di veicolare ai propri familiari o a gruppi di pari in *network*, le attività di salutogenesi ed empowerment psicocorporeo sperimentate in aula virtuale con la metodologia dei Salotti del Benessere©.



Tale metodo di psicologia della salute, la cui valutazione è stata oggetto di pubblicazione scientifica, è stato proposto e sperimentato, fin dal 2016, con gli studenti dell'Università Suor Orsola Benincasa, futuri educatori, in laboratori in presenza, attivando processi di *peer education* e co-costruendo eventi per la promozione della cultura, dell'arte e della salute.

Sono state trattate via web anche “*le chiavi*” di accesso a temi cardine per la promozione di stili di vita salutari e gli esercizi di percezione ed espressione corporea proposti per ciascuna tematica; questi sono stati adattati a tale modalità per essere trasferiti a cascata con appositi audio.

Oltre alle conclusioni tratte dai vissuti degli stessi discenti, riportiamo nel capitolo “valutazione e analisi dei dati” infine la valutazione quali-quantitativa del percorso effettuata con appositi test.

Lo scopo è di attivare una riflessione che consenta lo sviluppo di strumenti motivazionali, sempre più efficaci, all'adozione di sani stili di vita e alla diffusione della salutogenesi anche e soprattutto in situazioni emergenziali.

Parti di questo percorso svolto in presenza, sono riportate con video e foto nella “*La nostra storia*” di Marina Salerno, che in qualità di dottoranda di ricerca, ha partecipato ad alcune attività del laboratorio insieme ai *Peer Educator* coinvolti dipingendone momenti salienti (*vedi link*) .