

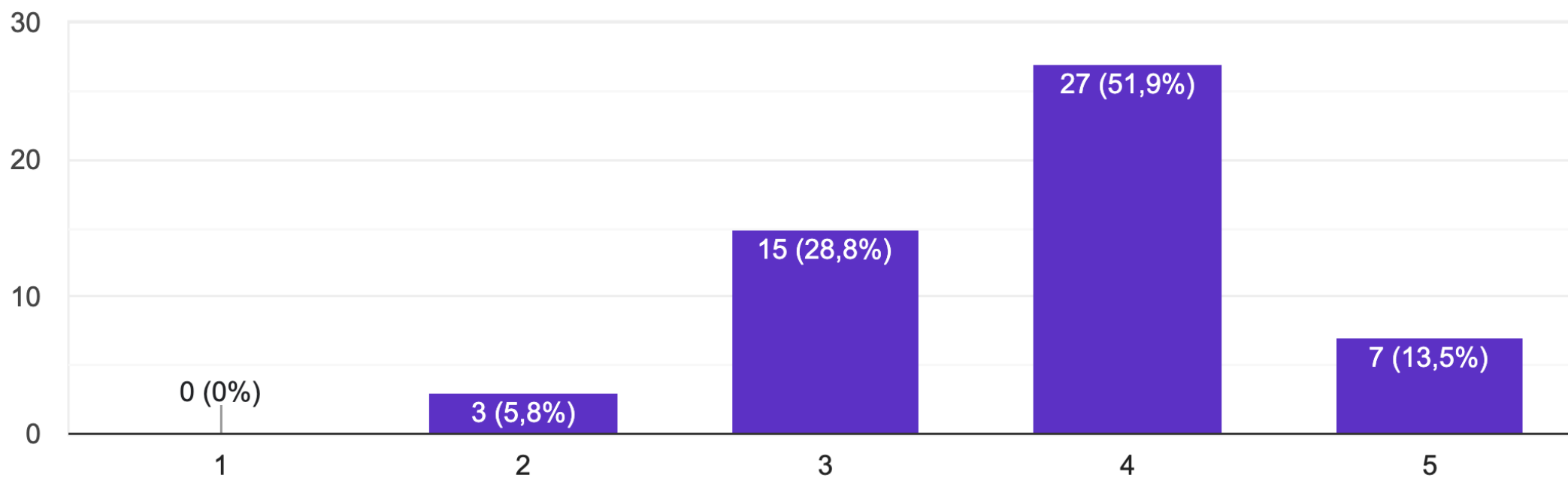
Questionario di gradimento finale agli studenti

Progetto «Prenditi a cuore la mente» – Gennaio 2026

Flavia Cristofolini per Il Chiaro del Bosco

1. L'intervento ti ha soddisfatto?

52 risposte



Punti di forza percepiti

- **Chiarezza, utilità e valore formativo**

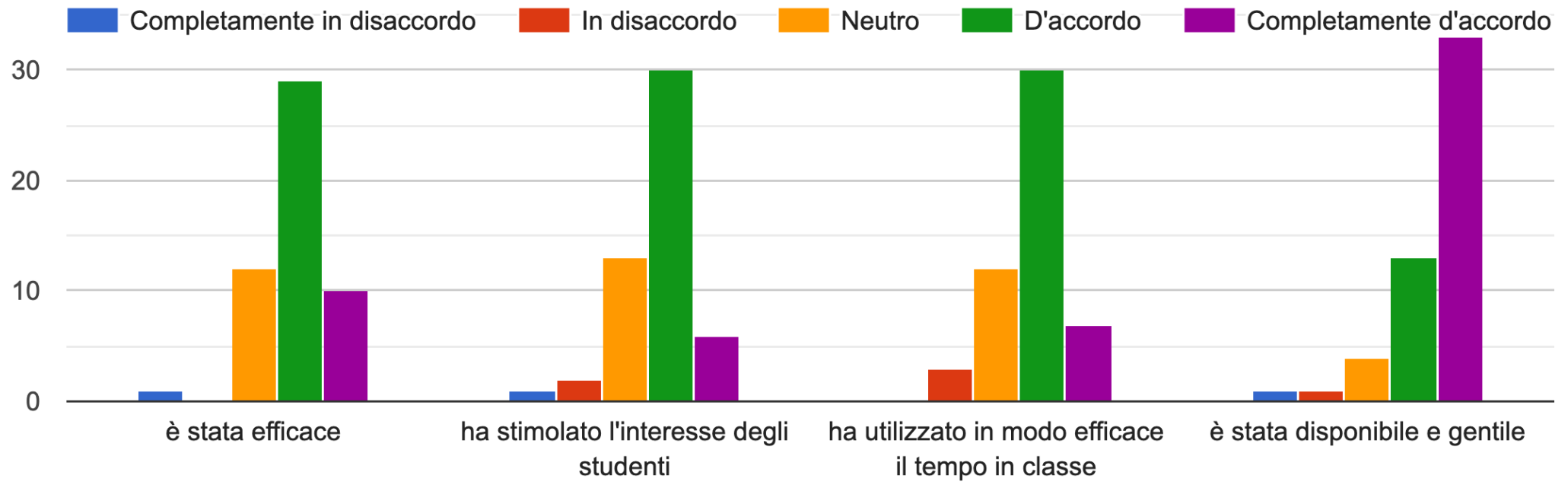
Molti commenti, come

- “molto interessante”, “utile”, “formativo”
- “mi ha aiutata a vedere aspetti della vita in modo diverso”
- “mi ha arricchito di informazioni”,
- “mi ha colpito per i temi affrontati”
- “Mi ha aiutata a imparare cose nuove e vedere in maniera diversa alcuni aspetti della vita.”
- “Mi ha fatto aprire ancora di più la mente su temi su cui penso molto anche durante la vita quotidiana.”
- “É stato molto interessante e soprattutto formativo.”
- “L'ho trovato veramente utile e formativo.”

Apprezzamento per la psicologa

- “approccio empatico”
- “chiaro e comprensibile”
- “psicologa molto brava nell’affrontare i temi”
- “mi sono sentito compreso”
- “La spiegazione delle psicologhe è stata ottima e hanno usato un approccio empatico.”
- “Mi sono sentito molto partecipe e compreso.”
- “La psicologa è stata molto chiara e brava nell’affrontare certi temi

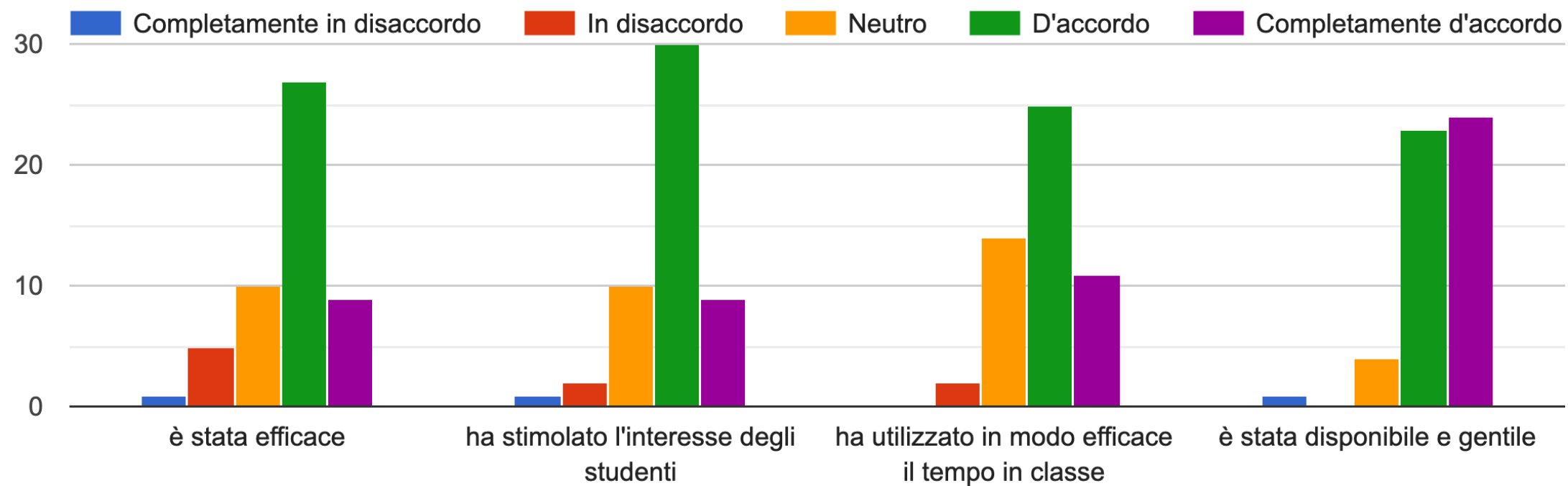
3a. la psicologa ...



Apprezzamento della paziente esperta

- “la seconda parte... MOLTO interessante”
- “soprattutto ascoltando l'esperienza diretta”

3b. l'esperta Letizia Paloschi



Criticità:

- “in biblioteca non si vedevano le slide...”
- “difficile vedere grafici sulla LIM per chi era in fondo”
- “La parte della dottoressa troppo frontale, mentre per la ragazza c’era un po’ di confusione logica.”
- “Non mi ha fatto né caldo né freddo perché sono cose già sentite.”

Indicazioni di miglioramento

Migliorare il setting

- garantire visibilità delle slide
- disporre i gruppi in modo circolare o semi-circolare

Ripensare la struttura didattica

- 70% esperienziale (testimonianze, casi, domande guidate, micro-esercizi)
- 30% teoria incorporata in esempi
(non teoria separata → teoria *immersa*)

Ridurre la velocità della parte introduttiva

- segmentare i concetti
- fare micro-pause di elaborazione

Aumentare interazione e agency

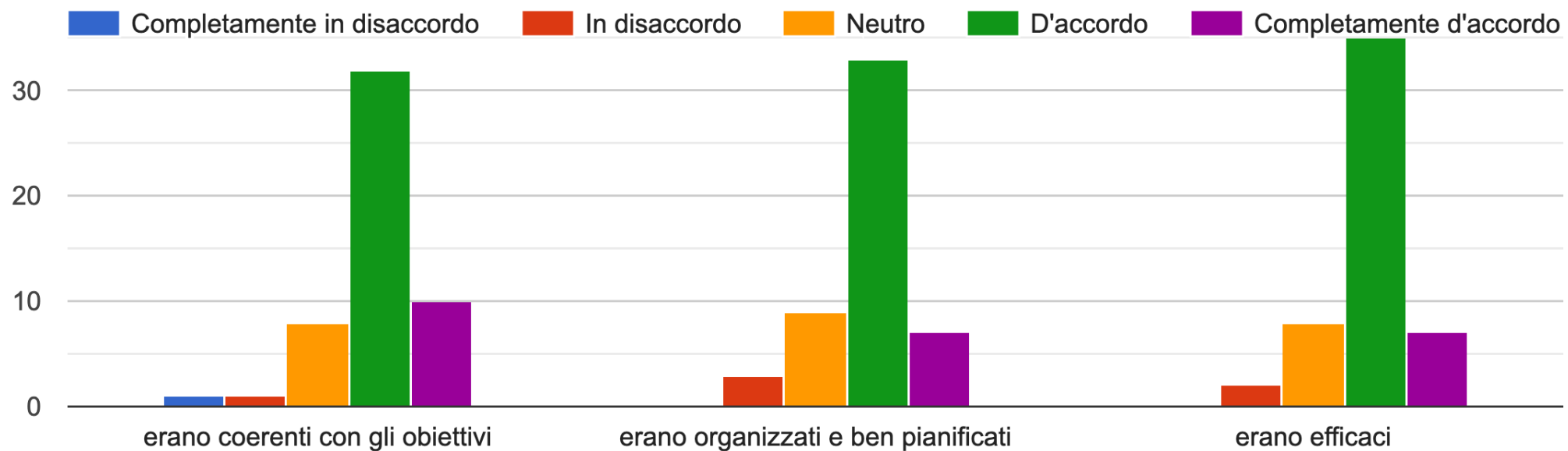
- domande live
- discussioni brevi in coppia/triade
- sondaggi immediati
- esempi tratti dalla vita dei ragazzi

Coerenza narrativa

- Integrare teoria e testimonianza in un unico “filo rosso”

- Mi è sembrato molto utile l'intervento dell'esperta dati i suoi trascorsi
- Ho apprezzato maggiormente l'intervento della diretta interessata rispetto a quello della psicologa in quanto ha potuto riportare la sua esperienza personale con riferimenti molto più vicini a noi giovani. Secondo me dovrebbe avere più spazio nell'intervento
- Sono state tutte e 3 molto preparate e disponibili
- L'esperta ha portato una sua testimonianza personale esprimendosi abbastanza chiaramente sul tema.
- L'esperta Letizi è stata molto brava, si sentiva l'emozione

5. I contenuti dell'intervento



Quali contenuti percepiti come utili:

1. Comprendere emozioni, ansia e regolazione emotiva

(Il cluster più ricorrente e più forte)

Frasi rilevanti:

- “La spiegazione su come affrontare l’ansia.”
- “La gestione e il modo di vedere le emozioni.”
- “La parte in cui si è parlato delle emozioni è stata la più interessante.”
- “Capire che le emozioni non vanno sopresse ma accolte e controllate.”
- La conoscenza di nuove cose.”
- “Quelli teorici che prima non erano chiari.”
- “Le spiegazioni dei vari disturbi e come affrontarli.”
- “Tutti.” / “Un po’ tutto.”

Quali contenuti percepiti come utili:

2. Distinzione tra disagio, sofferenza, disturbo e diagnosi

Frase rilevanti:

- “La spiegazione di cos’è un disturbo.”
- “Capire la differenza tra disagio e sofferenza.”
- “La distinzione tra disturbo, sofferenza e diagnosi.”

Quali contenuti percepiti come utili:

3. Contenuti basati sui dati del test / sondaggio di classe

Fraasi rilevanti:

- “Il fatto che l’organizzazione era basata sui risultati del test condotto in precedenza.”
- “Mi ha colpito scoprire dal sondaggio che 8 persone su 10 hanno sofferto o conosciuto qualcuno con disagio.”
- “Analizzare i falsi miti e vedere quante persone hanno disagi anche se non lo dicono.”

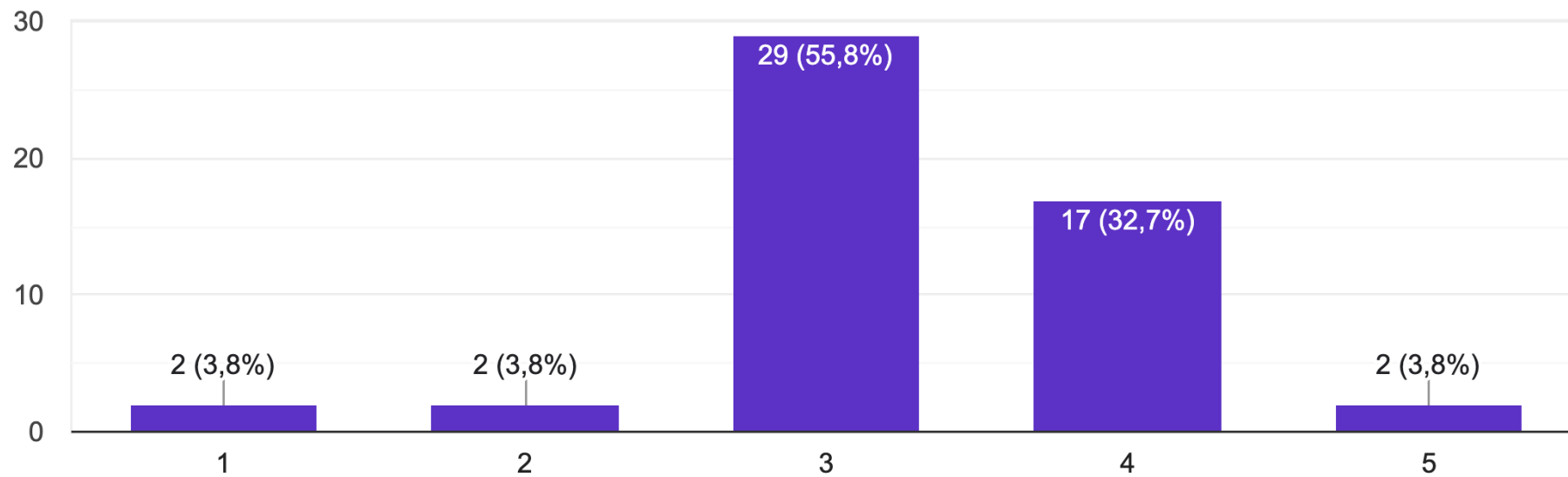
Quali contenuti percepiti come utili:

4. Testimonianza dell'esperta / esperienza personale

- “La testimonianza dell'esperta.”
- “L'intervento della ragazza è stato il più interessante.”
- “Letizia che ci ha testimoniato un'esperienza concreta.”

7. quale impatto secondo te ha avuto sulla tua classe?

52 risposte



Impatto sulla classe percepito:

Percezione prevalente: l'incontro è stato utile e apprezzato

Molte affermazioni indicano una ricezione complessivamente positiva:

- “Tutta la mia classe è stata molto soddisfatta dell'incontro.”
- “Penso che alla maggior parte dei miei compagni è stato utile.”
- “Penso che l'intervento abbia avuto un buon impatto.”
- “Tutti ne hanno parlato positivamente.”
- “Tutti sono sembrati interessati e presi dall'argomento.”
- Ha avuto un impatto elevato.”
- “Mi ha commosso quasi a ogni parola.”
- “Ha messo in chiaro disagi frequenti, spingendo ad aiutare gli altri.”

Impatto sulla classe percepito

profondità emotiva e maturità della classe

- “La mia classe è composta da persone mature e riflessive.”
- “Ha spronato a considerazioni intime.”
- “Analizzare certi temi ci aiuta a conoscerci meglio.”
- **Ma anche:**
- “La mia classe è stata un po’ superficiale.”
- “Io mi stavo per commuovere, loro no.”

Impatto sulla classe percepito: *Impatto riflessivo individuale (anche senza confronto esplicito)*

Molti studenti dicono di aver riflettuto anche senza discuterne:

- “Ognuno avrà avuto un pensiero a riguardo.”
- “Sicuramente avrà fatto riflettere ciascuno di noi.”
- “Mi ha avuto un impatto positivo, anche se non abbiamo parlato tra di noi.”

Impatto sulla classe percepito:

Confronto tra studenti: presente ma non omogeneo

- “Ne abbiamo discusso in classe anche senza professori.”
- “Il giorno dopo ci siamo confrontati.”
- “Abbiamo avuto un confronto in classe.”
- Contro:
- “Non ho avuto confronto coi compagni.”
- “Non so i pensieri della mia classe.”

Impatto sulla classe percepito: *limiti di attenzione e interesse*

- “La classe non era molto attenta.”
- “Non tutti saranno stati capaci di cogliere ciò che è stato detto.”
- “Non tutta la classe ha compreso a pieno l’incontro.”
- “Penso sia stata utile ma non interessante per tutti.”
- “Erano cose che già sapevamo.”
- “Penso che come primo incontro sia più un’introduzione, quindi impatto limitato.”
- “Per alcuni era nulla di nuovo.”

Impatto sulla classe percepito - Sintesi

Impatto prevalente: L'incontro è stato percepito come **utile, coinvolgente e riflessivo** dalla maggior parte della classe.

Impatto su piccoli gruppi

- Una parte minoritaria non era attenta o non ha colto pienamente i contenuti.
- La classe è eterogenea: alcuni studenti hanno reagito profondamente, altri erano più distaccati.

Confronto e discussione: C'è stato confronto, ma in modo **non uniforme**: alcune sottogruppi hanno discusso molto, altri per nulla.

Cosa ha aumentato l'impatto

- attività partecipative
- condivisione emotiva
- temi personali
- dialogo tra pari

Cosa ha limitato l'impatto

- mancanza di attività previste
- attenzione variabile
- saturazione del tema per alcuni studenti

Commento finale libero

- Avrei preferito che ci fosse più coinvolgimento
- Personalmente l'attività mi è piaciuta moltissimo e spero che sia così anche nei prossimi incontri.
- Nel complesso l'incontro mi è piaciuto e mi ha dato la possibilità di imparare di più su un tema delicato e poco trattato.
- giusto da far cose del genere
- Sono molto curioso di iniziare il percorso
- ho apprezzato l'incontro perché sono riuscito ad imparare qualcosa di nuovo
- Trovo che questo incontro sia stato molto interessante, in particolare la psicologa e Letizia sono state molto brave, gentili e disponibili.

La domanda che avresti voluto fare

- Avrei voluto chiedere un consiglio per non essere sempre nervosa e non arrabbiarmi e rispondere male a tutti
- Come ci si può rialzare da una ricaduta
- Come fa qualcuno che ha voglia di andare dallo psicologo ma non ha la possibilità economica
- Come si capisce di avere certi disturbi
- Come si può aiutare un amico che si trova con queste difficoltà senza risultare invadenti o fargli pesare maggiormente la cosa
- Cosa spinge alcune persone a frizzare le loro emozioni utilizzando farmaci
- Cosa vi spinge a fare questo lavoro?
- Le domande che mi erano sorte durante l'incontro hanno già avuto una risposta durante lo svolgimento dell'incontro stesso
- Nessuna, i concetti che mi interessavano sono stati spiegati
- Personalmente credo che la presentazione in sé sia stata abbastanza completa e per questo non ho alcuna domanda
- Si esce mai completamente da un disturbo alimentare
- Come cercare di convivere con la propria salute mentale in caso di problemi
- Come posso aiutare chi manifesta un disturbo
- Come è possibile evitare che l'ansia prenda il sopravvento quando la si prova in maniera eccessiva
- Ho eseguito la domanda direttamente alla psicologa
- Instagram di Letizia
- Nessuna ho trovato esaustiva la spiegazione
- Non avevo domande da fare era tutto molto chiaro
- Quanto è dura una ricaduta?
- Sto bene con me stesso non ho domande
- Un lutto importante da giovane può causare maggiore ansia e insicurezza?
- È normale non riuscire a fare qualcosa che si vuole con tutto il cuore?
- È un lavoro pesante a livello mentale quello di essere psicologa?
- Qualora uno non riuscisse a superare il blocco della fase di recovery come potrebbe fare per riprendersi