



Laboratorio di Scienze Cognitive Comportamentali  
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale  
Sede di Palermo

# Valutazione dell'efficacia delle carte illustrate "Mindfulcard" come strumento di supporto nella psicoeducazione sulla Mindfulness per psicologi in formazione

---

Dott.ssa Di Bella Simona

Scuola di specializzazione in  
Psicoterapia Cognitivo - Comportamentale

Anno Accademico 2022-2023

# Indice

---

- Introduzione
- Quadro teorico
- Formulazione della domanda
- Analisi della letteratura correlata
- Metodo
- Durata, fasi e tempi
- Timeline
- Risultati attesi
- Discussione e conclusione
- Bibliografia
- Sitografia
- Domande e risposte

# Introduzione

L'efficacia della mindfulness ha rivoluzionato il campo della psicologia e della psicoterapia. La sua facile trasmissione nei vari contesti richiede una metodologia didattica efficace.

La psicoeducazione si configura come un metodo utile per coltivare la consapevolezza.

Ma come rendere l'apprendimento della mindfulness più coinvolgente per tutti?



Considerando l'efficacia delle teorie dell'apprendimento visivo nell'ottimizzare l'acquisizione delle conoscenze, è emersa l'idea di sviluppare un mazzo di carte illustrate come strumento di supporto per facilitare l'apprendimento.



[Torna all'indice](#)

# Quadro teorico



## **Formulazione della domanda**

Le Mindfulcard possono essere uno strumento valido per facilitare l'apprendimento delle abilità Mindfulness?

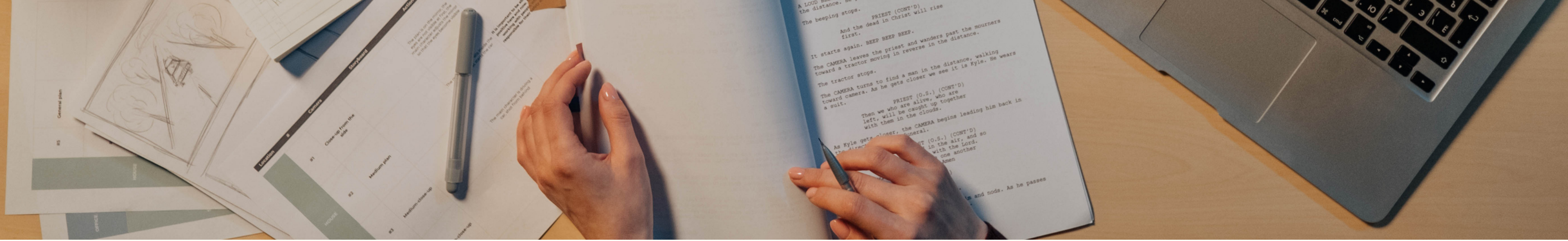
[Torna all'indice](#)

## **Obiettivo generale**

- Valutare l'idoneità e l'efficacia delle carte illustrate

## **Obiettivi specifici**

- Sviluppare la consapevolezza nei partecipanti al progetto
- Apprendimento delle pratiche formali e informali della mindfulness
- Riduzione dello stress e dell'ansia
- Promuovere l'autosufficienza



# Analisi della letteratura correlata

**La mindfulness è una forma di consapevolezza che se praticata regolarmente contribuisce a un maggiore livello di felicità, soddisfazione e miglioramento della salute mentale**

Fonte: Ivanowski, Malhi, 2007

**La psicoeducazione è uno strumento educativo valido capace di trasmettere informazioni per acquisire maggiore consapevolezza circa un tema proposto**

Fonte: Smith, 2009

**Le informazioni scritte vengono apprese con più facilità se accompagnate da illustrazioni**

Fonte: Austin et al., 1995

[Torna all'indice](#)



# Metodo

[Torna all'indice](#)

## Struttura e metodi di ricerca

- Approccio metodologico basato su disegno sperimentale con assenza di un gruppo di controllo e inizio simultaneo dell'intervento da parte di tutti i partecipanti

## Partecipanti

- 17 psicologi in formazione allievi del secondo anno dell'Istituto Tolman

## Risorse

- Psicologo ad orientamento cognitivo-comportamentale

## Luogo

- Nell'aula all'interno della scuola di psicoterapia cognitivo comportamentale "Istituto Tolman" in Via Cerda 24, 90139 Palermo (PA)

## Materiali

- "MindfulCard", questionari di valutazione, blocchi per appunti, schede di riflessione, questionario di feedback, homework.

## Raccolta dei dati

- Raccolta di dati in tre momenti: pre-intervento, durante e post-intervento attraverso questionario specifico su scala VAS

# Durata

Il progetto avrà una durata di circa 5 mesi suddivisi in 10 incontri

# Fasi

Gli incontri saranno uniformi nella loro organizzazione.  
Ognuno composto da tre fasi.

# Tempi

Gli incontri avranno una durata di circa 60 minuti



# Timeline degli incontri



**9:00**

Inizio  
dell'attività di  
psicoeducazione

**9:30**

Attività  
esperenziale di  
pratica formale  
mindfulness

**9:45**

Condizione  
dell'esperienza e  
scambio di riflessioni.  
Circle-time di  
rfilessione dell'incontro

**10:00**

Fine dell'attività e  
saluti

[Torna all'indice](#)

# Risultati attesi

[Torna all'indice](#)

1

**Efficacia delle Mindfulcard  
come supporto visivo alla  
psicoeducazione della  
mindfulness**

2

**Incremento significativo  
della consapevolezza tra i  
partecipanti rispetto al livello  
iniziale**

# Eventuali criticità

## Assenza di sessioni follow-up

- L'inclusione risulta utile per valutare la durata dei benefici ottenuti nel tempo

## Assenza di gruppo di controllo

- La presenza può essere utile per confrontare l'efficacia rispetto alle sessioni frontali di psicoeducazione tradizionali

# Discussione e conclusione

---

[Torna all'indice](#)

Questo progetto potrebbe rappresentare un'iniziativa significativa nell'ambito della psicoeducazione sulla mindfulness, unendo i principi fondamentali della psicologia e dell'educazione all'utilizzo di supporti visivi appositamente creati. Ciò potrebbe aprire nuove prospettive per l'impiego di strumenti visivi nella ricerca scientifica e nella terapia cognitivo-comportamentale.

# Bibliografia

[Torna all'indice](#)

- 
- Smith M.K., (2009), L'apprendimento esperienziale di David A. Kolb: caratteristiche, problematiche e sviluppi, Traduzione e rielaborazione di Chiara Aruta
  - Kabat-Zinn J., (2001), Dovunque tu vada ci sei già, Milano, Corbaccio.
  - Kabat-Zinn J., (1997), Vivere momento per momento, Milano, Corbaccio.
  - Kabat-Zinn J., (2023), Meditazioni per alleviare il dolore, Milano, Corbaccio
  - Kabat-Zinn J., (2018), Guarire con la mindfulness, Milano, Corbaccio
  - Segal Zindel V., Williams J., Mark G., Teasdale Jonh D. (2014), Mindfulness. Al di là del pensiero, attraverso il pensiero, Torino, Bollati Boringhieri.
  - Toro M., Romani C., Ventura S., (2021), Mindfulness- guida per la conduzione di protocolli per la riduzione dello stress, Milano, Modellini editore.
  - Williams M., Penman D., (2014), Metodo Mindfulness – 56 giorni alla felicità, Milano, Mondadori

# Sitografia

[Torna all'indice](#)

- 
- <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/6BzmP6Qgj73GcJmCx7xD6rj/?lang=en>
  - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30729354/>
  - <https://www.pgava.net/leggi/ENDOFAPTeorieApprendimento.pdf>
  - <https://psycnet.apa.org/record/2006-00633-003>
  - <https://www.icspc.org/wp-content/uploads/articles/Community-Stress-Prevention-Volume-5.pdf#page=96>
  - [https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732315609897?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049732315609897?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed)

[Torna all'indice](#)

# Sessione di domande e risposte

---

Grazie per l'attenzione!