BRICKS | TEMA

Metacognizione, mindfulness e autoregolazione nell'esperienza Erasmus: il progetto Argonauti come laboratorio educativo

a cura di:
Francesco Ziglioli

Psicologia, Autoregolazione, Erasmus

Erasmus come esperienza di crescita: il bisogno educativo alla base del progetto

Ogni anno migliaia di studenti partecipano ai programmi Erasmus, vivendo un'esperienza che viene generalmente descritta come un'opportunità di crescita linguistica e culturale. Più raramente si riflette sul fatto che la mobilità internazionale rappresenti anche un intenso laboratorio psicologico, nel quale gli studenti sono chiamati a gestire emozioni, incertezza, relazioni e continui processi di adattamento.
Partire per questa esperienza non significa soltanto cambiare città, lingua o scuola. Significa entrare in un contesto nuovo e complesso, capace di mettere alla prova il modo in cui si pensa, si sente e si reagisce alle situazioni.
Lontano dalle routine quotidiane, dalle figure di riferimento e dalle certezze abituali, gli studenti si trovano a gestire contemporaneamente numerose richieste: adattarsi a nuovi ambienti, costruire relazioni, comunicare in una lingua diversa, affrontare decisioni autonome e confrontarsi con situazioni spesso imprevedibili.
L'esperienza Erasmus è quindi caratterizzata da una particolare ambivalenza: entusiasmo, curiosità e desiderio di scoperta convivono con vissuti di incertezza, nostalgia, ansia e timore del giudizio.
Dal punto di vista educativo, questa complessità rende la mobilità internazionale un contesto privilegiato per lo sviluppo di competenze personali fondamentali: autonomia, adattamento, gestione emotiva e capacità di riflettere sul proprio modo di affrontare le difficoltà.
Tuttavia, l'esperienza non è automaticamente trasformativa. Il semplice fatto di trovarsi in un ambiente nuovo non garantisce necessariamente crescita personale. Affinché il cambiamento diventi apprendimento, è necessario accompagnare lo studente attraverso momenti strutturati di consapevolezza, riflessione e rielaborazione.
Da questa esigenza nasce il **progetto Argonauti**, svolto in una classe seconda del Liceo delle Scienze Umane - Economico Sociale "F. De André" di Brescia; l'obiettivo principale è di trasformare l'esperienza Erasmus in un'occasione intenzionale di sviluppo dell'autoregolazione emotiva e metacognitiva.

Il modello educativo: *mindfulness* e metacognizione per l'autoregolazione

Il progetto nasce dall'idea che affrontare un'esperienza complessa come la mobilità internazionale richieda agli studenti non solo competenze cognitive e organizzative, ma anche capacità di osservare e regolare il proprio funzionamento interno. *Mindfulness* e metacognizione sono state integrate come due dimensioni complementari dello stesso processo. La *mindfulness* è stata utilizzata come pratica finalizzata allo sviluppo dell'attenzione consapevole verso pensieri, emozioni e sensazioni corporee. L'obiettivo non è eliminare emozioni negative come ansia o paura, ma imparare a riconoscerle e osservarle senza esserne immediatamente dominati. La metacognizione è stata invece proposta come capacità di riflettere sui propri processi mentali: comprendere come si affronta un problema, quali strategie vengono utilizzate, quali difficoltà emergono e quali modalità alternative possono essere adottate. In questa prospettiva, la *mindfulness* favorisce una maggiore regolazione emotiva e attentiva, mentre la metacognizione permette di interpretare ciò che accade e scegliere risposte più intenzionali. L'integrazione delle due dimensioni consente quindi di lavorare contemporaneamente sul rapporto tra **stato interno** e **capacità decisionale**. Il percorso proposto non mira quindi soltanto a insegnare "cosa fare", ma soprattutto "come stare" nei processi di apprendimento e cambiamento, favorendo lo sviluppo del *Self-Regulated Learning*.

Dal modello alla pratica: il percorso realizzato

Il programma ha visto coinvolte diversi studenti di varie classi seconde del Liceo delle Scienze Umane - Economico Sociale "F. De André" di Brescia. Per l'analisi statistica, è stata scelta solamente la classe con il

maggior numero di studenti partecipanti (N=5), per mitigare le minacce alla validità interna. Il percorso è stato organizzato in quattro moduli progressivi di due ore ciascuno. Gli incontri, condotti con una modalità mista teorica/partecipativa, sono stati svolti in classe all'estero, sia con gli studenti italiani sia con quelli ospitanti. La logica dell'intervento era accompagnare gli studenti lungo un processo che partiva dalla consapevolezza corporea, proseguiva verso la riflessione metacognitiva, affrontava le difficoltà relazionali e interculturali e si concludeva con la costruzione di un significato personale dell'esperienza.

Modulo 1 – Mindfulness esperienziale: riconoscere i segnali

Il primo modulo ha avuto l'obiettivo di sviluppare una maggiore consapevolezza del rapporto tra corpo, emozioni e pensieri.
Attraverso esercizi di *body scan*, respirazione consapevole 3-5-7, àncora sensoriale e riconoscimento dei segnali fisici dello stress, gli studenti hanno imparato a osservare il proprio stato interno.
L'obiettivo non era semplicemente rilassarsi, ma riconoscere precocemente i segnali di attivazione emotiva e acquisire strumenti per intervenire prima che la situazione diventasse difficile da gestire.

Modulo 2 – Metacognizione applicata: osservare il proprio pensiero

Il secondo modulo ha introdotto il concetto di consapevolezza metacognitiva attraverso attività orientate alla pianificazione, al monitoraggio e alla valutazione dell'esperienza.
Gli studenti hanno lavorato sull'identificazione delle proprie strategie, dei pensieri ricorrenti e delle modalità con cui affrontano situazioni nuove.
La tecnica **STOP-SCAN-SHIFT** ha fornito una procedura concreta per interrompere risposte automatiche, osservare i propri segnali interni e scegliere strategie alternative.

Modulo 3 – Regolazione emotiva e adattamento interculturale

Il terzo modulo ha affrontato i micro-stress tipici della mobilità internazionale: paura di sbagliare lingua, esposizione sociale, differenze culturali e difficoltà relazionali.
Attraverso discussioni guidate, simulazioni e role-playing è stata introdotta la tecnica RIR (Riconosci–Interpreta–Rispondi), finalizzata a trasformare una reazione impulsiva in una risposta più consapevole.

Modulo 4 – Benessere e autonomia

L'ultimo modulo ha accompagnato gli studenti nella riflessione sul significato personale dell'esperienza Erasmus.
Attraverso attività di scrittura riflessiva sull'identità in movimento e la costruzione del Personal Erasmus Plan, gli studenti hanno individuato aspettative, risorse personali e obiettivi individuali.

Il diario metacognitivo digitale: trasformare l'esperienza in apprendimento

Elemento centrale del progetto è stato il diario metacognitivo digitale, utilizzato dagli studenti come spazio personale di rielaborazione dell'esperienza. Compilato ogni giorno, seguiva fedelmente il programma settimanale del viaggio (visite, viaggi, lezioni, tempo libero, etc.).

A differenza di un semplice questionario, il diario non chiedeva soltanto una valutazione, ma accompagnava lo studente attraverso tre dimensioni fondamentali della metacognizione:

- Pianificazione: cosa mi aspetto? Quali difficoltà prevedo? Quali strategie posso utilizzare?
- Monitoraggio: cosa sto vivendo? Quali emozioni provo? Come sto affrontando la situazione?
- Valutazione: cosa ho imparato? Cosa cambierei? Quali strategie si sono rivelate efficaci?

Il diario non è stato quindi utilizzato esclusivamente come strumento di raccolta dati, ma come dispositivo educativo capace di trasformare l'esperienza vissuta in apprendimento consapevole.
La componente digitale, attraverso strumenti Google Workspace, ha permesso una raccolta continua e flessibile delle riflessioni. Questa modalità ha garantito una maggiore validità ecologica del percorso, raccogliendo i vissuti degli studenti direttamente durante l'esperienza e non soltanto attraverso una valutazione successiva.
Lo **smartphone** è stato così trasformato da possibile fonte di distrazione a strumento di consapevolezza e autoriflessione. La disponibilità quasi immediata delle risposte ha inoltre consentito al *team* di monitorare l'andamento del percorso e, quando necessario, ricalibrare gli incontri successivi sulla base dei bisogni emergenti.

La ricerca: valutare l'efficacia dell'intervento

Accanto al percorso educativo, il progetto Argonauti è stato accompagnato da un protocollo di ricerca finalizzato a valutarne gli effetti sul benessere psicologico e sui processi di autoregolazione degli studenti. L'obiettivo non era soltanto verificare l'efficacia dell'esperienza Erasmus, ma comprendere se un intervento strutturato basato su *mindfulness*, metacognizione e riflessione guidata potesse sostenere gli studenti nell'affrontare le sfide emotive e relazionali della mobilità internazionale.
È stato adottato un disegno quasi-sperimentale a metodi misti (*mixed methods*), integrando dati quantitativi e qualitativi. Gli studenti partecipanti al progetto sono stati confrontati con un gruppo di controllo appartenente allo stesso istituto ma non coinvolto nella mobilità. Le rilevazioni sono state effettuate in tre momenti: prima della partenza (T0), al termine dell'esperienza (T1) e durante l'incontro conclusivo di restituzione (T2).
La valutazione quantitativa ha utilizzato strumenti validati: il *WHO-5 Well-Being Index* per il benessere psicologico, la *Perceived Stress Scale* (PSS-10) per lo stress percepito, il *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) per la *mindfulness* disposizionale e il Metacognitive Awareness Inventory (MAI) per la consapevolezza metacognitiva.
Parallelamente, i diari metacognitivi digitali sono stati analizzati mediante codifica tematica per individuare l'evoluzione dei processi di pianificazione, monitoraggio e valutazione, delle strategie di autoregolazione e delle modalità con cui gli studenti attribuivano significato alle esperienze vissute.
L'integrazione tra dati quantitativi e qualitativi ha consentito di osservare non solo eventuali cambiamenti nei punteggi psicometrici, ma anche il modo in cui tali cambiamenti prendevano forma nella quotidianità dell'esperienza Erasmus. Le analisi statistiche sono state condotte con procedure coerenti con la numerosità del campione, utilizzando test non parametrici, modelli lineari misti ed *effect size* (Cohen's d), privilegiando un'interpretazione prudente dei risultati.

Risultati: cosa mostrano i dati e cosa raccontano gli studenti

Nel gruppo sperimentale il benessere psicologico e i livelli di *mindfulness* hanno mostrato un andamento progressivamente favorevole, mentre lo stress percepito si è mantenuto stabile o in lieve diminuzione (fig1.). Le analisi inferenziali non hanno tuttavia evidenziato differenze statisticamente significative. Tale

risultato è coerente con la natura esplorativa dello studio, la limitata numerosità campionaria e la breve durata dell'intervento.

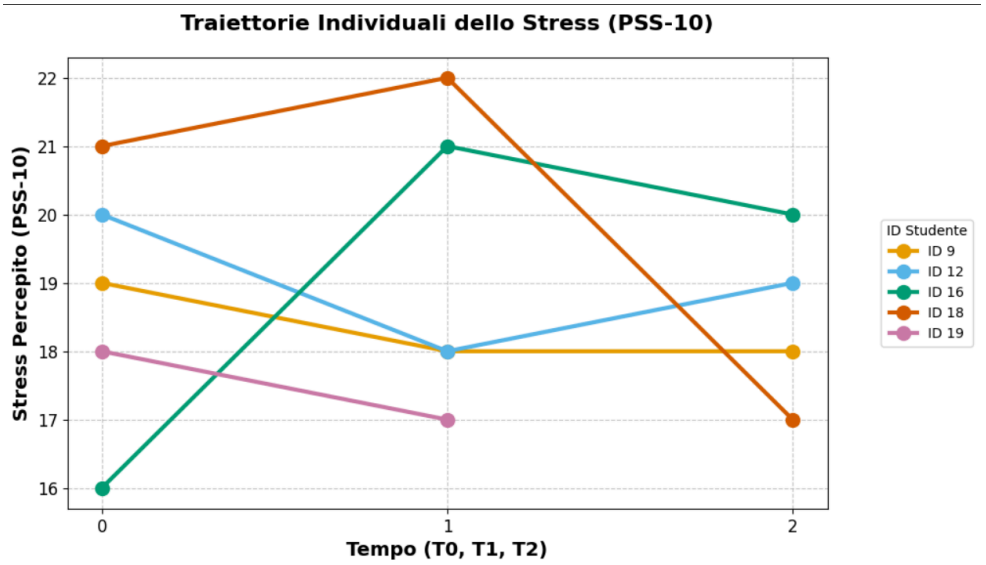


Fig. 1 - Traiettorie individuali dello Stress (PSS-10) nel gruppo sperimentale durante le tre misurazioni

Nonostante ciò, l'analisi delle dimensioni dell'effetto ha evidenziato alcuni segnali interessanti. Nel gruppo sperimentale il benessere psicologico (WHO-5) ha mostrato un incremento di piccola-moderata entità (d = 0,36), così come la *mindfulness* disposizionale rilevata tramite FFMQ (d = 0,37). Circa un quarto dei partecipanti ha inoltre registrato un miglioramento clinicamente rilevante sia nel benessere psicologico sia nella riduzione dello stress percepito.

Particolarmente interessante è il comportamento del MAI (fig.2). La riduzione osservata nei punteggi di consapevolezza metacognitiva potrebbe apparire controintuitiva; tuttavia, può essere interpretata come un processo di ricalibrazione cognitiva. In altre parole, gli studenti sembrano essere passati da una percezione ingenuamente ottimistica delle proprie capacità a una valutazione più realistica e consapevole dei propri processi cognitivi. Attraverso il percorso riflessivo, gli studenti hanno iniziato a valutare le proprie competenze con criteri più realistici e meno ingenui. In altre parole, il *training* non sembra aver ridotto la metacognizione, ma aver reso più accurata l'autovalutazione dei propri processi cognitivi ed emotivi, un fenomeno coerente con il cosiddetto *response shift bias* descritto in letteratura[1].

L'analisi qualitativa dei diari metacognitivi ha permesso di comprendere come tali trasformazioni si siano sviluppate durante l'esperienza.
Nella fase di pianificazione, gli studenti hanno progressivamente imparato ad anticipare difficoltà e a predisporre strategie personali. Un partecipante scrive:

[1] Tale distorsione si verifica quando un intervento educativo o formativo aumenta la consapevolezza del costrutto misurato, portando i partecipanti a modificare i propri criteri interni di valutazione. Di conseguenza, nel post-test, gli studenti tendono a ricalibrare al ribasso la percezione delle proprie abilità, passando da una valutazione ingenuamente ottimistica a una più rigorosa e consapevole [Cfr. Howard, G. S., & Dailey, P. R. (1979). Response-shift bias: A source of contamination of self-report measures. *Journal of Applied Psychology*, 64(2), 144–150].

«Per prepararmi al meglio devo considerare il momento della giornata per essere più concentrato e non essere stanco... ho un piano chiaro di quello che devo fare.»

La riflessione mostra il passaggio da una gestione spontanea dell'esperienza a una pianificazione intenzionale delle proprie risorse.

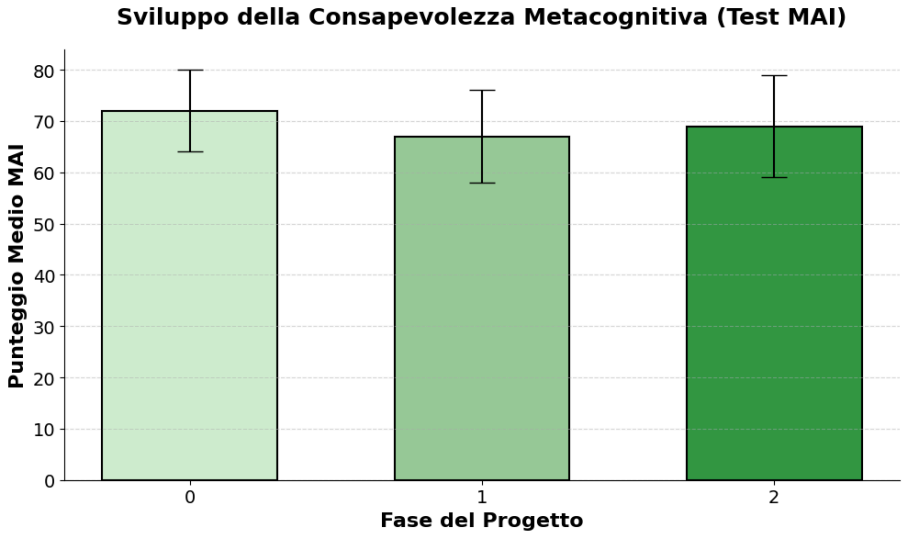


Fig.2 - Risultati MAI gruppo sperimentale - Media ad ognuna delle tre misurazioni per il gruppo sperimentale

Durante il monitoraggio, emerge una crescente capacità di riconoscere e regolare gli stati emotivi:

«Sto aprendo i miei sentimenti e le mie emozioni e mi sto concentrando sul loro significato... cerco di vedere le cose brutte in modo positivo.»

In un momento successivo la stessa studentessa aggiunge:

«Ho cercato di calmarmi... pensando ai momenti belli insieme.»

Le strategie proposte durante il percorso vengono così trasferite in situazioni reali, mostrando un uso autonomo delle competenze apprese.

Nella fase di valutazione, gli studenti attribuiscono nuovi significati all'esperienza vissuta:

«In poco tempo si possono creare legami speciali e la cosa più importante che ho capito è che la concentrazione è fondamentale.»

La concentrazione non viene descritta soltanto come abilità cognitiva, ma come capacità di essere pienamente presenti nella relazione con gli altri.

Nel loro insieme, i dati quantitativi e qualitativi suggeriscono che il progetto abbia favorito processi di maggiore consapevolezza, autoregolazione e riflessione sull'esperienza, anche in assenza di effetti statisticamente significativi nelle misure psicometriche.

Discussione e prospettive

Il progetto Argonauti nasce dall'idea che un'esperienza Erasmus non produca automaticamente crescita personale, ma possa diventare un potente contesto educativo quando viene accompagnata da strumenti che aiutano gli studenti a riflettere su ciò che vivono mentre lo vivono. L'esperienza Erasmus ha rappresentato il contesto nel quale osservare questi processi in modo particolarmente intenso, ma l'obiettivo del progetto è più ampio. Le strategie di *mindfulness* e metacognizione sviluppate durante la

mobilità sono infatti pensate come competenze trasferibili anche alla quotidianità scolastica. Imparare a pianificare un'attività, monitorare il proprio livello di attenzione, riconoscere le emozioni che interferiscono con l'apprendimento e valutare criticamente le strategie utilizzate costituisce una competenza trasversale che può sostenere gli studenti nello studio, nella preparazione delle verifiche, nella gestione dell'ansia da prestazione e, più in generale, nello sviluppo dell'autonomia nell'apprendimento. In questa prospettiva, *mindfulness* e metacognizione rappresentano due dimensioni complementari dell'autoregolazione: la prima sostiene il riconoscimento degli stati emotivi e corporei, la seconda permette di interpretarli, valutarli e trasformarli in strategie consapevoli.

I risultati dello studio invitano a una lettura prudente ma incoraggiante. Sebbene il campione ridotto non abbia consentito di evidenziare differenze statisticamente significative tra i gruppi, gli *effect size* osservati, il miglioramento clinicamente rilevante riscontrato in una parte dei partecipanti e, soprattutto, le narrazioni emerse dai diari metacognitivi delineano un percorso coerente di crescita nella consapevolezza e nell'autoregolazione.

Lo studio presenta alcuni limiti, legati principalmente alla numerosità del campione, alla durata contenuta dell'intervento e alla specificità del contesto Erasmus. Sarà quindi utile replicare il protocollo su campioni più ampi, prevedere *follow-up* a medio termine e approfondire ulteriormente il rapporto tra indicatori quantitativi e processi qualitativi di cambiamento.

Più che dimostrare l'efficacia di una singola tecnica, il progetto suggerisce l'importanza di accompagnare le esperienze educative con strumenti che aiutino gli studenti a osservare, comprendere e dare significato a ciò che vivono. In questa prospettiva, *mindfulness*, metacognizione e tecnologie digitali non rappresentano interventi separati, ma elementi di un unico processo educativo orientato allo sviluppo dell'autoregolazione.



Francesco Ziglioli

ziglioli.francesco@libero.it

Psicologo-Psicoterapeuta

Psicologo e psicoterapeuta, integra nella sua pratica professionale l'attività clinica terapeutica individuale con una costante collaborazione con le istituzioni scolastiche, in particolare presso il Liceo 'De André' di Brescia, da cui derivano parte dei suoi studi e delle pratiche di supporto al benessere studentesco descritti in questo articolo.