

Promuovere sicurezza psicologica e vitalità nei contesti universitari



UNIVERSITÀ
DI TORINO

Una prospettiva biopsicosociale attraverso la Compassion Focused Therapy

Una proposta progettuale per SAMBA e per i docenti universitari

Pamela Giubilato • Daniela Converso

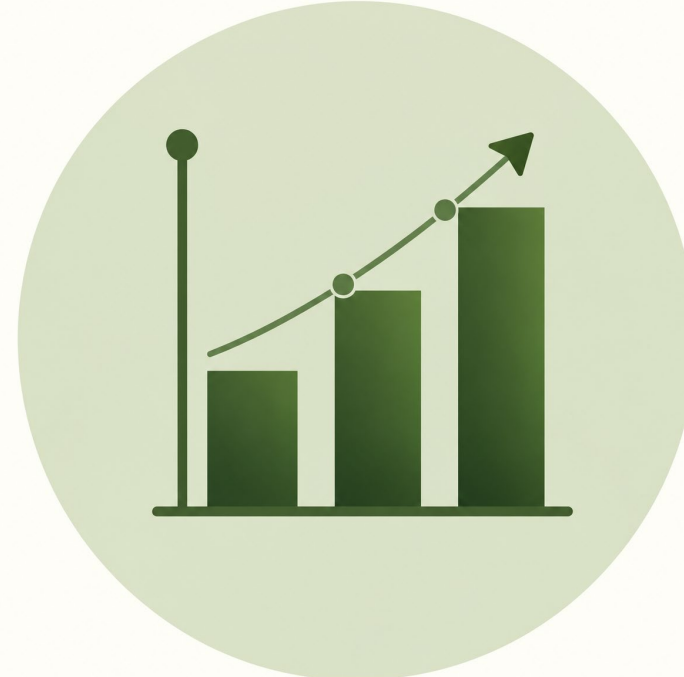
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TORINO • SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOLOGIA DELLA SALUTE

pamela.giubilato@unito.it



56 %

Disagio psicologico
tra studenti
universitari italiani



(Gambalò, 2025; Lew, 2025)

18 %

Non prosecuzione
del percorso
universitario



26 %

Problemi di salute mentale
tra studenti universitari

Salute mentale e abbandono sono fenomeni interconnessi

1. LA SFIDA



Quali condizioni permettono alle persone di esporsi all'incertezza, all'errore e al confronto senza che questi vengano vissuti come una minaccia al proprio valore personale – e senza perdere desiderio, relazione e vitalità?

2. IL MODELLO TEORICO INTEGRATO



Contesto
universitario
Richieste/Rango/Valutazione
Accelerazione
Intelligenza artificiale



Sicurezza
psicologica

Sicurezza psicologica:
potersi esporre senza
temere umiliazione
(Edmondson, 1999)



Dalla sicurezza nel contesto alla sicurezza vissuta, per sostenere:
regolazione emotiva e vitalità.



Regolazione
emotiva

la sicurezza pu
essere progettata
la safety può
essere coltivata

Regolazione emotiva
Minaccia/Drive/Affiliativo
(Gilbert, 2024)



Vitalità
soggettiva

Energia per
partecipare ,
apprendere e
costruire
significato
(Ryan e Patrick, 1997)

La CFT può facilitare il passaggio dalla sicurezza del contesto a un'esperienza soggettiva di safeness.

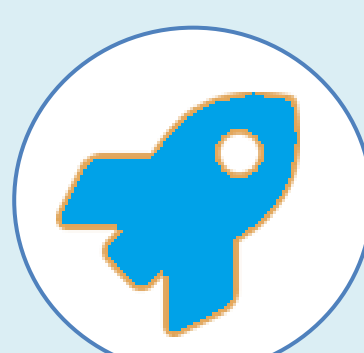
3. I TRE SISTEMI DI REGOLAZIONE EMOTIVA

Tre sistemi evolutivi, una regolazione più flessibile.



Protezione e allerta
Giudizio
Vergogna
Evitamento
Autocritica

Minaccia



Obiettivi
Esplorazione
Riuscita
Competenza
Riconoscimento

Drive



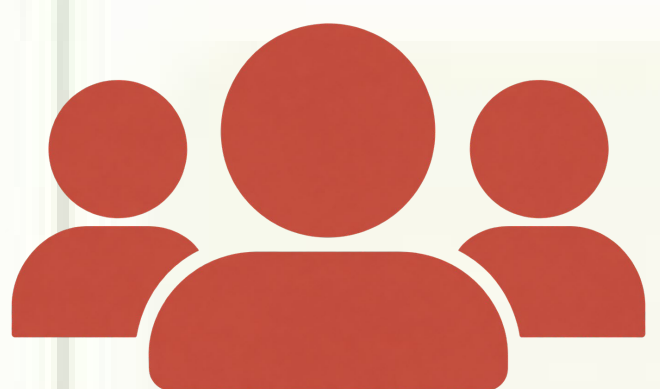
Cura
Connessione
Appartenenza
Fiducia
Regolazione reciproca

Affiliativo
Soothing

L'obiettivo non è eliminare minaccia o drive, ma favorire una regolazione più flessibile e integrata

Il problema non è il drive, ma il drive colonizzato dalla minaccia

4. DAL MODELLO TEORICO AL PROGETTO



STUDENTI- bottom -up

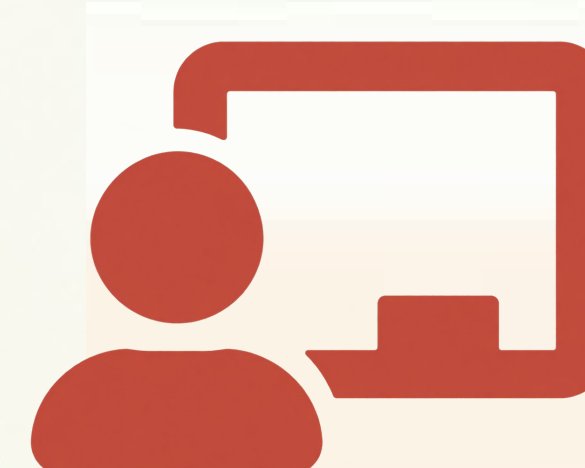
Una proposta che può essere integrata
all'interno del Progetto SAMBA

COLTIVARE SICUREZZA e VITALITÀ in Accademia
Percorsi di gruppo CFT-informed

6 incontri settimanali

- Comprendere minaccia, drive e soothing
- Riconoscere autocritica, vergogna e perfezionismo
- Sviluppare regolazione emotiva e self-compassion
- Sostenere richiesta di aiuto, appartenenza e safeness
- Recuperare vitalità, Significato e direzione personale

Promozione della salute: sviluppare risorse,
benessere e vitalità



DOCENTI - livello organizzativo

Una proposta in continuità con la survey
benessere al Politecnico di Torino

ABITARE il cambiamento universitario
Proposta per i docenti del Politecnico di Torino

- Esperienza docente e trasformazioni dell'università
- Errore, feedback e sicurezza psicologica
- Intelligenza artificiale e cambiamenti dell'apprendimento
- Pressione, recupero e vitalità professionale
- Relazioni con studenti e colleghi
- Co-costruzione di pratiche e possibili sviluppi

Percorso partecipato per riflettere su
didattica, relazioni, sicurezza psicologica e
benessere docente

Conoscenza
Cura
Cambiamento

Promuovere salute in università non significa soltanto ridurre il
disagio, ma coltivare condizioni relazionali e organizzative capaci
di sostenere partecipazione, appartenenza, desiderio e vitalità.

Stessi
contesti
più umani

Approfondisci
il progetto



Spazio Joy