



UNIVERSITÀ
DI TORINO



Facciamo arte

Promuovere il benessere
attraverso l'arte:
Risultati del progetto
settembre 2025





Facciamo arte: Report di progetto

a cura di Sofia Alessandri, Sonia Bertolini, Claudia Rasetti¹

Sintesi

- **Obiettivo:** Analizzare i risultati del monitoraggio dei laboratori ed eventi del progetto Facciamo arte, in particolare rispetto ai suoi obiettivi, cioè la promozione del benessere e della socializzazione della comunità studentesca, lo sviluppo di competenze trasversali e la ridefinizione dell'utilizzo degli spazi dell'università.
- **Dati:** I dati sono stati raccolti tramite questionari somministrati prima e dopo i laboratori, il form di iscrizione, interviste e focus group svolti alla fine dei laboratori. Il campione dei questionari varia in base al laboratorio, ma gli iscritti totali alle attività sono stati 305, dei quali 222 studenti o studentesse, e 83 persone esterne.
- **Metodologia:** La metodologia di analisi dei dati quantitativi è descrittiva, tramite tabelle e grafici. Viene fatta una distinzione tra gli iscritti, i partecipanti effettivi e le risposte ai questionari. L'analisi è svolta sui singoli laboratori, data la partecipazione di alcuni studenti a più di uno di essi, rispondendo quindi a più di un questionario. La metodologia dei focus group è stata condotta con metodo creativo, per rispettare il contesto, utilizzando cartelloni con indicati 4 temi di interesse, socializzazione, autostima, creatività e corpo. L'analisi dei dati qualitativi è deduttiva, partendo dai 4 spunti proposti, ed espandendo da essi se le risposte hanno indicato temi aggiuntivi.
- **Risultati principali:**
 - È stato possibile avviare tutti i laboratori, con un minimo di partecipazione di 5 e un massimo di 34.
 - I partecipanti dimostrano criticità principalmente rispetto a 3 aree del benessere, cioè quello sociale, comunitario e psicologico, ma i risultati indicano che i laboratori abbiano contribuito a creare un senso di comunità, promuovendo lo sviluppo di nuove relazioni e amicizie. Hanno inoltre contribuito alla regolazione emotiva, infatti dopo i laboratori vengono principalmente indicate emozioni positive, mentre quelle negative indicate precedentemente non venivano rilevate di nuovo nel post-attività.
 - I partecipanti hanno indicato di aver percepito i luoghi dell'università in modo differente, con le opzioni più indicate "Spazi di creatività", "Spazi di socializzazione" e "Spazi di espressione personale".
 - I partecipanti dimostrano di aver sviluppato competenze trasversali quali autoconsapevolezza, creatività, consapevolezza

¹ Fanno parte del gruppo di ricerca Lia Pacelli, Rita Maria Fabris e Andrea Zardi.

corporea, comunicazione non verbale, resilienza ed empatia.

- **Conclusioni:** Il progetto Facciamo arte ha promosso attraverso un approccio artistico il benessere studentesco, contribuendo alla ridefinizione degli spazi universitari e alla loro trasformazione in spazi di costruzione di comunità e benessere sociale, creando un campus dove lo studente viene valorizzato. Le attività proposte hanno contribuito allo sviluppo di competenze trasversali che possono supportare gli individui nell'affrontare efficacemente situazioni stressanti della vita quotidiana e nel navigare l'università e, nel futuro, il mondo del lavoro.
- **Raccomandazioni per il futuro:** Trasformare l'università in un campus; sviluppare e promuovere politiche per l'inclusione degli studenti e delle studentesse, supportando anche lo sviluppo di competenze trasversali, quali la creatività, essenziali nel gestire le difficoltà legate allo studio, all'inserimento nel mercato del lavoro, alla vita in generale, al benessere e alla socializzazione.
- **Per progetti futuri:** È necessario un investimento maggiore nella comunicazione per promuovere le attività. Inoltre, per promuovere una partecipazione più costante, garantire un incentivo in termini di crediti o un processo di co-creazione dei contenuti delle attività potrebbe essere un modo per garantire più continuità.



INDICE

Sintesi	3
Introduzione	8
Descrizione dei laboratori ed eventi	10
Metodologia di valutazione dei laboratori	16
Partecipazione ai laboratori	20
Setting di svolgimento	22
Benessere	28
Competenze trasversali	38
Raccomandazioni per il futuro	54
Conclusioni	56
Bibliografia	58





1.Introduzione

Facciamo arte è un progetto finanziato dal Bilancio Partecipativo di Ateneo 2024, che ha come obiettivo la promozione del benessere delle studentesse e degli studenti dell'Università di Torino attraverso l'arte.

Tra novembre 2024 e giugno 2025 sono stati attivati laboratori ed eventi artistici dedicati a teatro, danza, percussioni e musica classica e contemporanea.

L'obiettivo delle attività è la promozione del benessere, della socialità e delle competenze trasversali attraverso l'arte. Il progetto nasce come intervento post covid, per incentivare la socializzazione e il benessere così come il ritorno al contatto fisico in seguito alle restrizioni della pandemia. Inoltre, si inserisce in un contesto di maggiore attenzione al benessere studentesco per sostenere la comunità universitaria post pandemia, che ha incluso il monitoraggio del fenomeno, il potenziamento dei servizi di counselling così come corsi di mindfulness o regolazione delle emozioni (IRES Emilia Romagna, 2022; Simonetti, 2024; Statale Community, 2022).

Facciamo arte si colloca quindi in un contesto di rinnovata attenzione nei confronti delle difficoltà dei giovani universitari, e si inserisce tra questi interventi con un approccio innovativo, utilizzando l'arte come strumento di benessere, socializzazione e sviluppo di soft skills, supportato da una ricca letteratura a riguardo (Chappell et al, 2021; Clifford et al, 2019; Empowering Dance, 2022; Fancourt & Finn, 2019; Hanna, 2019; Mansfield et al, 2018).

Facciamo arte è stato realizzato dal Dipartimento di Culture, Politica e Società, partendo dai risultati della ricerca "Giovani e pandemia", realizzata dalla professoressa Sonia Bertolini e dalla dottoressa Claudia Rasetti (2022), che hanno portato a progettare laboratori artistici psico-sociali volti alla promozione del benessere e al rafforzamento del senso di comunità all'interno degli spazi universitari. Il progetto è stato votato dagli/le studenti/esse e finanziato dal Bilancio partecipativo di Ateneo. Le professoresse Rita Maria Fabris e Lia Pacelli, e gli assegnisti di ricerca Sofia Alessandri e Andrea Zardi hanno contribuito alla realizzazione del progetto.



2. Descrizione dei laboratori ed eventi

Sono stati proposti 7 laboratori; 4 di danza (pratiche corporee e danze popolari), 2 di teatro di comunità e 1 di percussioni. Sono inoltre stati proposti 4 concerti, 3 in collaborazione con il Conservatorio “Giuseppe Verdi” di Torino, e uno spettacolo finale per il laboratorio Ritmi di Terra, al quale hanno partecipato i conduttori e i partecipanti. I laboratori e gli eventi si sono svolti gratuitamente in vari spazi dell'Università, principalmente nelle sedi del centro, in diversi orari della giornata.

I laboratori di danza si sono divisi in due tipi di esperienze. Il primo, “Alla scoperta del mondo delle danze popolari: Un viaggio tra passato e futuro”, con due edizioni, ha permesso di far conoscere ai partecipanti il mondo delle danze popolari, caratterizzato da un forte senso di comunità e condivisione, con passi più o meno complessi che permettono ai partecipanti di riscoprire il contatto con gli altri. Le sessioni erano caratterizzate inizialmente da esercizi di interazione e contatto tra i partecipanti, mostrando loro come rispettare i propri limiti e limiti altrui, facilitando così l'interazione. Gli esercizi iniziali erano utili non solo per la creazione del gruppo e della relazione tra i partecipanti, ma anche per facilitare l'apprendimento dei passi, riportandone degli elementi negli esercizi iniziali. Nella seconda parte degli incontri i conduttori introducevano gradualmente nuove danze e passi, arrivando poi alla fine con coreografie e passi più o meno strutturati. Veniva lasciato spazio per l'improvvisazione, proponendo una serie di varianti dei passi fruibili da vari livelli, potendo quindi sperimentare e testare le proprie capacità. Era presente inoltre una ritualità durante le attività, riproponendo spesso le stesse danze in modo da potersi allenare, rafforzando le proprie capacità man mano che il laboratorio andava avanti.

L'altro laboratorio di danza proposto è “Pause4student: Laboratori di danze e pratiche corporee”, un laboratorio di pratiche corporee con elementi di counselling. I partecipanti sono stati accompagnati attraverso attività artistiche espressive per stimolare la creatività come strumento di benessere e socializzazione. Gli incontri iniziavano con pratiche simil-meditative, che permettevano ai partecipanti di entrare in contatto con le proprie sensazioni, interne ed esterne, e con il proprio corpo; la pratica è stata pensata per aiutare i partecipanti ad entrare nel setting di rilassamento e creatività del laboratorio. In seguito, le conduttrici non hanno imposto coreografie predefinite, ma lasciavano i partecipanti liberi di sperimentare con lo spazio e con il contatto con gli altri. Questa metodologia ha permesso piena libertà di espressione dei partecipanti che hanno potuto sperimentare con il proprio corpo in uno spazio sicuro e non giudicante. Nell'edizione del laboratorio proposta al Valentino, i partecipanti hanno potuto sperimentare un setting differente, che li ha portati a interagire con lo spazio non solo da un punto di vista fisico, ma anche visivo e uditivo.

Il laboratorio “HEARTS: Workshop artistici-teatrali per il benessere dell3 student3 universitari3” ha utilizzato una metodologia studiata per la promozione del benessere tramite l'ambiente del teatro sociale e di comunità. Le attività sono iniziate sempre in cerchio, in un momento nel quale i partecipanti dovevano indicare il loro livello di benessere attuale e un'attività durante la settimana che si può considerare salutogenica; il momento veniva seguito da esercizi di natura teatrale per mettere i partecipanti a proprio agio, lasciandoli sperimentare con il proprio corpo, lo spazio e la voce. Il laboratorio includeva momenti di riflessione e condivisione verbale, la creazione di scene che portavano l'attenzione ad eventuali difficoltà e soluzioni per il benessere studentesco, e momenti specifici volti a informare gli studenti e le studentesse dei servizi dell'università disponibili

per il supporto del proprio benessere e della propria salute. L'attività artistica, il teatro, era l'ambiente di sperimentazione nel quale poter condividere e sviluppare una serie di competenze, come problem solving, creatività e comunicazione interpersonale utili nella propria vita quotidiana. Il laboratorio ha contribuito alla condivisione di soluzioni e risorse per il benessere di studenti e studentesse, non solo permettendo una condivisione tra pari, ma pubblicizzando anche le risorse esistenti dell'Università di Torino, con una specifica ottica di portare ciò che è stato vissuto durante il laboratorio, anche al di fuori.

La quarta tipologia di laboratori è "Ritmi di Terra: Laboratorio di percussioni africane". Il laboratorio intendeva far conoscere i suoni e ritmi delle percussioni africane. I partecipanti hanno suonato insieme per sviluppare una percezione di insieme e comunità e uno spazio di improvvisazione. Il conduttore è stato attento nel far sentire i partecipanti a proprio agio testando i loro limiti all'apprendimento dello strumento e lasciando spazio per l'improvvisazione. È stato sviluppato un clima di fiducia reciproca, infatti il conduttore ha permesso ai partecipanti di portare a casa il djembe, in modo da potersi esercitare, estendendo quindi l'esperienza al di fuori del tempo limitato di svolgimento del laboratorio. Gli studenti e le studentesse hanno avuto quindi la possibilità di riunirsi anche al di fuori del tempo preposto, favorendo la creazione del gruppo. Inoltre, è stato l'unico laboratorio che ha previsto una performance finale per un pubblico più ampio, che includeva sia membri della cittadinanza interessati al progetto, che amici e famigliari dei partecipanti, che sono stati resi parte dell'esperienza sia in modo passivo, quindi da spettatori, che in modo attivo, quando i conduttori hanno permesso al pubblico di suonare lo strumento durante lo spettacolo, creando quindi un collegamento tra coloro che si sono esibiti, quindi conduttori e partecipanti, e il pubblico.

Sono stati proposti anche tre concerti a cura del Conservatorio "Giuseppe Verdi", tutti i concerti hanno offerto un'esperienza di musica che ha incluso non solo brani significativi del repertorio degli strumenti, ma anche una prospettiva storica e sociale su ognuno. Il primo concerto, "Sassofoni in Concerto", è stato il primo della rassegna, offrendo un'esperienza di fruizione passiva dell'arte. Durante gli altri due concerti, "Marimba in Suono" e "Melodie d'Arpa", oltre al concerto stesso, i musicisti hanno permesso al pubblico ristretto di provare gli strumenti, creando un clima di convivialità e condivisione della musica, superando quindi una fruizione puramente passiva.

2.1 Luoghi di svolgimento

I laboratori si sono svolti negli spazi dell'università, ma i luoghi si sono differenziati in base alle esigenze fisiche e di setting per ogni attività (si veda *Tabella 1*). La scelta di svolgere le attività negli spazi universitari è legata alla volontà di trasformarli in luoghi d'arte, socializzazione e benessere, rendendo anche più accessibili i laboratori, in quanto i partecipanti non si sono dovuti spostare dai luoghi di studio appartenenti alle loro routine.

La maggior parte delle attività si è svolta nelle sedi del centro città, Palazzo Nuovo, Campus Luigi Einaudi e Rettorato. Un laboratorio è stato portato anche nel campus di Grugliasco, così da coinvolgere una delle sedi periferiche. Un altro laboratorio si è invece svolto all'aperto, nella cornice del Parco del Valentino, con l'obiettivo di coinvolgere studenti e studentesse delle sedi di Scienze Naturali.

I due laboratori di Danze popolari si sono svolti nell'atrio di Palazzo Nuovo in orario serale. Nonostante l'orario di svolgimento fosse al di fuori dell'orario

didattico, le attività hanno comunque coinvolto alcuni passanti che stavano uscendo dall'edificio. Svolgere il primo laboratorio della rassegna in uno spazio di passaggio ha permesso di creare un senso di curiosità negli studenti e nelle studentesse che abitano quotidianamente quegli spazi.

Allo stesso modo, il laboratorio di percussioni si è svolto in uno degli atri e in una parte esterna del Campus Luigi Einaudi. Il setting è affine a quello di Palazzo Nuovo, cioè luogo di passaggio, anche se in orario serale, e, analogamente al laboratorio di danze popolari, ha attratto l'attenzione anche dei passanti sia interni all'università sia di passaggio nell'adiacente Viale Mai.

Per gli altri laboratori, che hanno previsto momenti più privati e intimi, è stato necessario trovare uno spazio adatto che mettesse i partecipanti a loro agio e permettesse loro di esprimersi liberamente senza timore del giudizio di eventuali passanti.

Per questo motivo per la prima edizione di Pause4student è stato scelto StudiumLab, open lab multidisciplinare presso Palazzo Nuovo, che è stato ritenuto appropriato in quanto aula privata alla quale potevano accedere solo i partecipanti e i conduttori. Inoltre, il luogo di svolgimento permetteva di esplorare lo spazio nella sua totalità, eseguendo anche lavoro a terra in un'aula studiata apposta per pratiche performative. Per la seconda edizione è invece stato scelto il Parco del Valentino, e le conduttrici hanno studiato il laboratorio in modo che i partecipanti potessero interagire con lo spazio con una modalità differente rispetto ad uno spazio chiuso, mettendoli comunque a loro agio.

Allo stesso modo, per i laboratori HEARTS, i conduttori hanno richiesto uno spazio "safe", cioè privato e non soggetto ad interruzioni esterne, permettendo ai partecipanti di essere liberi di condividere le proprie esperienze e sensazioni. I laboratori si sono quindi tenuti nell'Aula Magna del Rettorato a Torino e nella Sala Eventi della Biblioteca Diffusa di Grugliasco, due spazi chiusi ai quali avevano accesso solo i conduttori dei laboratori e i partecipanti.

Tabella 1: Descrizione delle attività e dei partecipanti

Laboratorio	Tipo di attività	Incontri	Luogo	Partecipanti totali						
					M	F	NB*	Età media	N. studenti	N. esterni
Danze popolari I ed.	Danze popolari	6	Atrio Palazzo Nuovo	34	/	/	/	/	/	/
Pause4Student I ed	Danze corporee	6	StudiumLab, Palazzo Nuovo	14	1	13	0	23.5	14	0
HEARTS Torino	Teatro di Comunità	8	Aula magna del Rettorato	14	1	11	2	24.6	14	0
HEARTS Grugliasco	Teatro di Comunità	6	Sala eventi Biblioteca diffusa Campus di Grugliasco	5	1	4	0	25.6	5	0
Ritmi di terra	Percussioni	5	Viale Mai	13	1	11	1	22.7	13	0
Danze popolari II ed	Danze Popolari	5	Atrio Palazzo Nuovo	25	9	14	2	26.8	19	6
Pause4Student II ed	Danze corporee	5	Parco del Valentino	9	1	8	0	25.4	8	1

* Non Binari/Preferisco non rispondere

Laboratorio	Tipo di attività	Luogo	Partecipanti totali
Concerti			
Sassofoni in concerto	Quartetto di sassofoni	Main Hall Campus Luigi Einaudi	45
Marimba in Suono	Marimba	Auditorium Complesso Aldo Moro	35
Melodie d'Arpa	Arpa	Auditorium Complesso Aldo Moro	28
Ritmi di Terra	Percussioni Africane	Main Hall Campus Luigi Einaud	58



3. Metodologia di valutazione dei laboratori

Il monitoraggio delle finalità del progetto, cioè la promozione di benessere e socializzazione, lo sviluppo di competenze trasversali e un ritorno ai corpi e al contatto fisico post covid, è stato svolto tramite tre strumenti. Il primo è composto da due questionari, uno somministrato a ciascun partecipante prima di ogni laboratorio e uno al termine dello stesso. Il secondo sono 6 focus group svolti nell'ultimo incontro di ciascun laboratorio. Il terzo strumento sono le interviste semi-strutturate rivolte ai conduttori e organizzatori delle attività.

Il questionario ex ante include domande sul ruolo dell'arte all'interno dell'università, sulle aspettative sui laboratori, e il benessere dei partecipanti in 7 aree, con l'operazionalizzazione di Prilleltensky et al (2015). Mentre il questionario ex post include domande sull'esperienza e soddisfazione per il laboratorio, e sulle emozioni prima e dopo le attività.

Per quanto riguarda le caratteristiche demografiche dei partecipanti di tutti i laboratori eccetto la prima edizione delle Danze Popolari, sono stati utilizzati i dati provenienti dal form di iscrizione.

Nella *Tabella 2* indicata qui sotto è presente un riepilogo dei questionari ex ante ed ex post raccolti per ogni laboratorio insieme ai partecipanti al focus group.

*Tabella 2: Campione dei questionari e dei focus group**

Laboratorio	Ex-ante	Ex-post	Focus Group	Focus Group M	Focus Group F	Focus Group N B**
Danze popolari I ed	15	7	20	/	/	/
Pause4Student I ed	12	7	8	1	7	0
HEARTS Torino	12	7	8	1	7	0
HEARTS Grugliasco	15	11	11	1	9	1
Ritmi di terra	5	3	3	0	3	0
Danze popolari II ed	13	5	10	1	8	1
Pause4Student II ed	/	/	/	/	/	/

Alla fine dell'attività laboratoriale, sono state spiegate le modalità del focus group, indicando i quattro temi di analisi:

1. Danza/Teatro/Musica e corpo
2. Danza/Teatro/Musica e socializzazione
3. Danza/Teatro/Musica e creatività
4. Danza/Teatro/Musica e autostima

Per i focus group, è stata scelta una metodologia creativa, coerente con il contesto artistico, e sono stati forniti ai partecipanti pennarelli e post it, ed è stato chiesto loro di scrivere i propri pensieri e opinioni sui post it o direttamente sul cartellone, sotto al tema di riferimento. Il tempo impiegato nei focus group è stato di circa 30 minuti.

La scelta dei temi è legata alle finalità del progetto, così come a risultati emersi in ricerche precedenti sull'impatto di questo tipo di attività sui partecipanti e sulle competenze trasversali riconducibili ad attività artistiche come quelle proposte, come creatività, comunicazione non verbale, socializzazione e autostima. L'analisi

*I dati dei questionari dei laboratori HEARTS sono stati aggregati per una migliore visualizzazione dato il campione limitato di HEARTS Grugliasco. Non è stato possibile raccogliere i dati quantitativi e qualitativi per la seconda edizione del laboratorio Pause4student a causa della mancata compilazione dei questionari e dell'assenza dei partecipanti durante l'ultimo incontro.

** Non Binari/Preferisco non rispondere

dei post it raccolti tramite i focus group è deduttiva, in base a ciò che emerge vengono elaborate delle conclusioni utilizzando una base teorica iniziale e basandosi sui temi proposti.

Infine, sono state svolte delle interviste con i conduttori e organizzatori dei laboratori, per approfondire le attività proposte. Le interviste hanno indagato l'esperienza di svolgere laboratori artistici all'interno degli spazi universitari, le competenze trasversali acquisibili tramite i laboratori ed eventuali consigli o raccomandazioni per migliorare l'esperienza in futuro.





4. Partecipazione ai laboratori

Per quanto riguarda la partecipazione ai vari laboratori, è indicata nella *Tabella 1*, che tiene in considerazione tutte le persone che sono venute ad almeno un incontro per ognuno, e le caratteristiche socio-demografiche, età media e genere dei partecipanti (con l'eccezione della prima edizione delle danze popolari dove le caratteristiche socio-demografiche non sono state raccolte). L'età media tra tutti i laboratori è tra i 22.7, con la seconda edizione delle Danze popolari, e il massimo di 26.8 in Ritmi di terra; per quanto riguarda il genere dei partecipanti, è evidente un divario, in quanto in tutti i laboratori, sono presenti molte più donne che uomini.

Gli iscritti in totale per tutti gli eventi e i laboratori del progetto, quindi non dei partecipanti effettivi ma coloro che hanno mostrato interesse nelle attività, erano 305, dei quali 222 studenti o studentesse, e 83 non.

Le Danze popolari sono state il laboratorio più partecipato in entrambe le edizioni, dovuto anche ad una maggiore disponibilità di posti rispetto agli altri laboratori (massimo 40 posti) e all'impostazione stessa dei laboratori, che permetteva di apprendere dei passi anche solo da un incontro, senza necessariamente partecipare in modo continuativo. Il laboratorio meno partecipato è stato invece HEARTS presso Grugliasco, dove il massimo di partecipazione è stato di 5 persone. Durante gli incontri la presenza minima è stata di 0 (ultimo incontro di Pause4student) e la massima di 20, durante l'ultimo incontro della prima edizione di Danze popolari. Invece, per i concerti, la massima presenza è stata raggiunta con lo spettacolo di Ritmi di Terra, probabilmente facilitata dalla partecipazione degli studenti e delle studentesse alla performance come musicisti, coinvolgendo quindi i loro conoscenti. È stata rilevata una difficoltà nel mantenere i gruppi di partecipanti costanti, infatti, in alcuni laboratori molti hanno lasciato o si sono aggiunti a metà percorso, mentre per tutte le attività ed eventi proposti, il numero degli iscritti non è stato rappresentativo dei partecipanti effettivi. Un fattore positivo è stato però il ritorno di molti partecipanti a più delle attività offerte, non solo alcuni partecipanti alle prime edizioni dei laboratori di danze popolari e di pratiche corporee hanno deciso di partecipare anche alla seconda edizione, ma alcuni sono tornati anche ai concerti o a laboratori di tipologia differente.



5. Setting di svolgimento

Al fine di realizzare laboratori creativi all'interno dei quali poter far nascere azioni nuove, come nuovi movimenti del corpo, è stato necessario, come in ogni esperienza creativa costruttiva, mantenere un setting specifico, affidabile e riconoscibile, da chi aveva scelto di partecipare all'esperienza. Il setting deve inoltre essere un luogo accogliente e sicuro dove le persone, con le loro azioni creative e i loro vissuti, possano sentirsi accolti in un clima di serenità e non giudizio ed essere sostenuti nel loro processo d'improvvisazione creativa.

La creatività infatti "ha bisogno di protezione, perché esprime la nostra unicità. E la nostra unicità ama nascondersi. Salvo venir fuori d'impeto, nei processi creativi, nei luoghi della creatività. Ma che cos'è un luogo creativo? E' uno spazio fisico o mentale? Con quali difficoltà e resistenze ci si immerge nel processo creativo? [...] La creatività sboccia in un ambiente accogliente e sicuro. [...] Perseverando nella ricerca della creatività, l'attenzione è sempre più focalizzata sul processo e non sul risultato finale; l'ansia da perfezionismo diminuisce e l'atto creativo diventa un bisogno costante, un patto con sé stessi e con l'intero creato, che l'uomo è chiamato continuamente ad onorare" (Certonze, 2018).

Poiché il setting è quindi da considerare come una cornice reale e simbolica che viene pensata, voluta e progettata con responsabilità da chi organizza l'attività, si è cercato di mantenere la cornice del setting dei laboratori costante lungo l'intero percorso. Tempo (stesso giorno della settimana, stesso orario), spazio (sempre la stessa zona di incontro e svolgimento), ruoli (chi conduce l'incontro, chi organizza l'evento, i partecipanti) e regole, sono sempre stati rispettati al fine di non trasformare l'improvvisazione e la libertà creativa in disordine, confusione, poco rispetto per sé, per gli altri, per il contesto e i suoi oggetti.

Inoltre, il setting dei laboratori come spazio cosiddetto "safe", sia a livello di spazio chiuso, che di atmosfera creata, è stato essenziale nel fare in modo che i partecipanti non si sentissero giudicati da compagni e conduttori. Dai risultati esposti nei prossimi paragrafi emerge che i partecipanti si siano sentiti sicuri nelle attività grazie anche all'attenzione dei conduttori nei loro confronti, assicurandosi luoghi adatti di svolgimento e proponendo esercizi per metterli a proprio agio, sperimentando in base alla propria sensibilità, ma anche ponendo delle sfide.

Alcuni estratti evidenziano lo svolgimento dei laboratori artistici in uno spazio "atipico", poiché di solito dedicato allo studio, e la possibilità di ritagliarsi uno spazio all'interno della dimensione universitaria, sperimentando anche nuovi spazi normalmente non accessibili per questo tipo di attività.

"Condivisione di uno spazio non tipico."
(Partecipante del laboratorio di Danze Popolari I edizione)

"Nuovi luoghi e spazi."
"E' bello avere uno spazio durante il giorno all'interno della dimensione universitaria che ti faccia muovere, staccare, distendere, ascoltare."
(Partecipanti del laboratorio di HEARTS Torino)

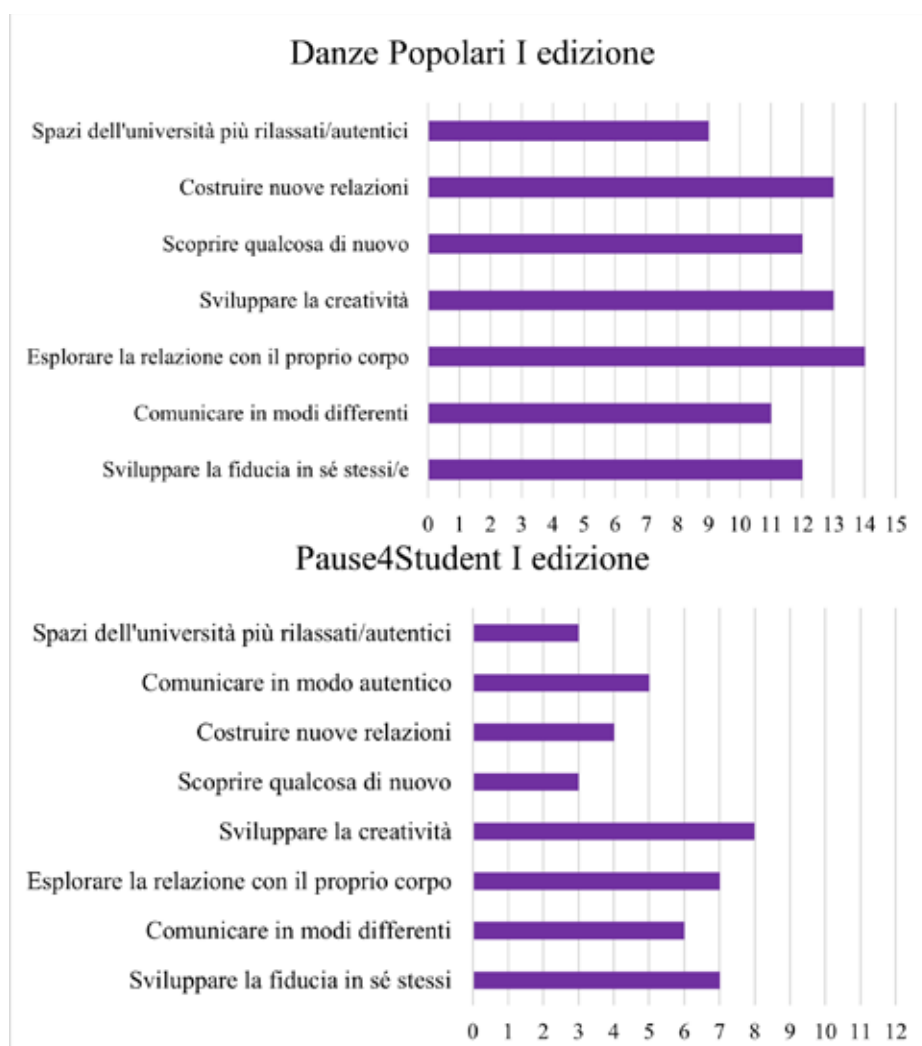
È necessario sottolineare che i partecipanti hanno comunicato in modo informale che svolgere le attività gratuitamente negli spazi universitari è stato apprezzato, ed è stato visto come una opportunità unica per potersi divertire e ballare in spazi dove non è solito farlo e svolgere laboratori in aule che non sono normalmente accessibili, come StudiumLab e l'Aula Magna del Rettorato. La visione stessa

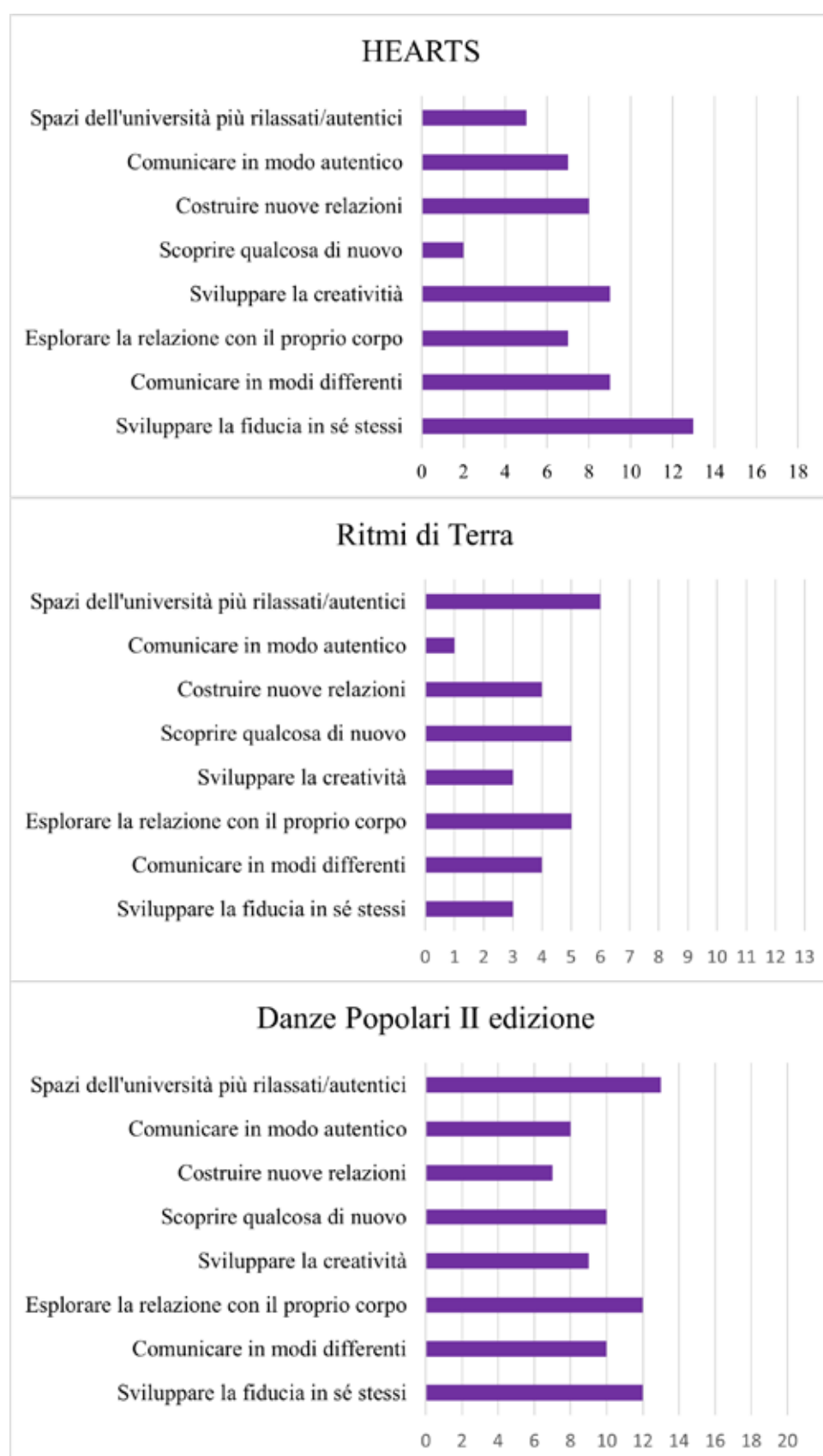
dell'università viene a cambiare: da spazio di solo studio a luogo di costruzione di comunità e in cui l'istituzione si prende cura del benessere della sua comunità.

Questo è in linea con una ricerca di Bortolotti et al (2024), che illustra come lo svolgimento di attività artistiche-creative all'interno di spazi associati alla routine, in questo caso quelli universitari, abbia un'ulteriore valenza in quanto permette di ridefinirli come spazi d'arte, o "defamiliarizzarli", seguendo il concetto elaborato da Shklovsky (2007). Inserire attività artistiche in spazi conosciuti legati allo studio, permette di associarli ad un'altra identità affine con l'esperienza creativa, accogliente ma anche sfidante, svolta in un contesto di sicurezza, fisica e mentale, che permette la sperimentazione di altri scenari e durante la quale ci si può spingere al di fuori di pattern e schemi sociali esistenti.

Quindi, spazi associati all'esperienza universitaria possono essere reinventati, associati ad arte, socializzazione e creatività. La tematica è stata indagata anche tramite i risultati quantitativi, che dimostrano che i laboratori abbiano superato le aspettative dei partecipanti stessi rispetto all'esperienza relativa ai luoghi di svolgimento. Nella domanda sulle aspettative sui laboratori nei questionari ex ante (Figura 1), per l'opzione "Vivere gli spazi dell'università in modo più rilassato e/o autentico" i risultati sono eterogenei, per tre laboratori è l'opzione meno indicata, con l'eccezione di Ritmi di Terra e la seconda edizione di Danze popolari, dove è invece l'opzione più scelta.

Figura 1: Aspettative sui laboratori.



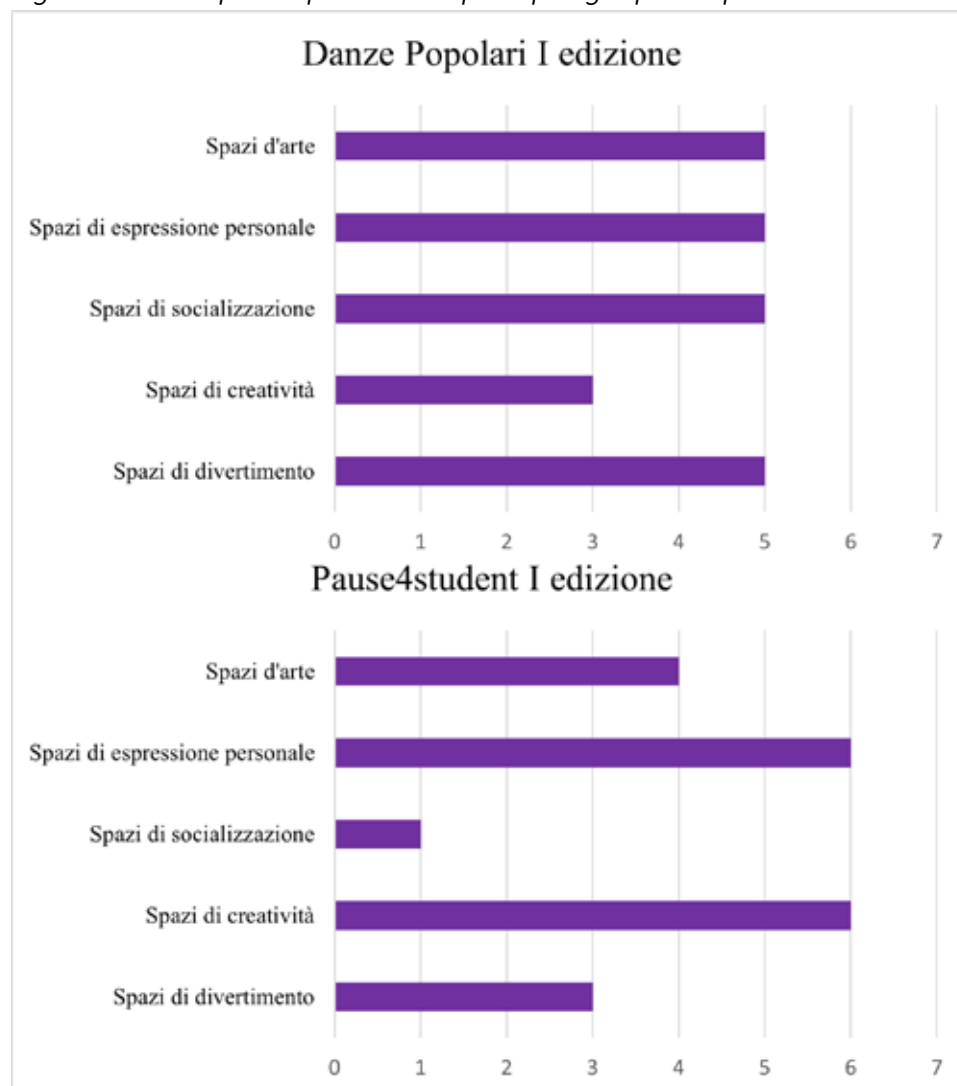


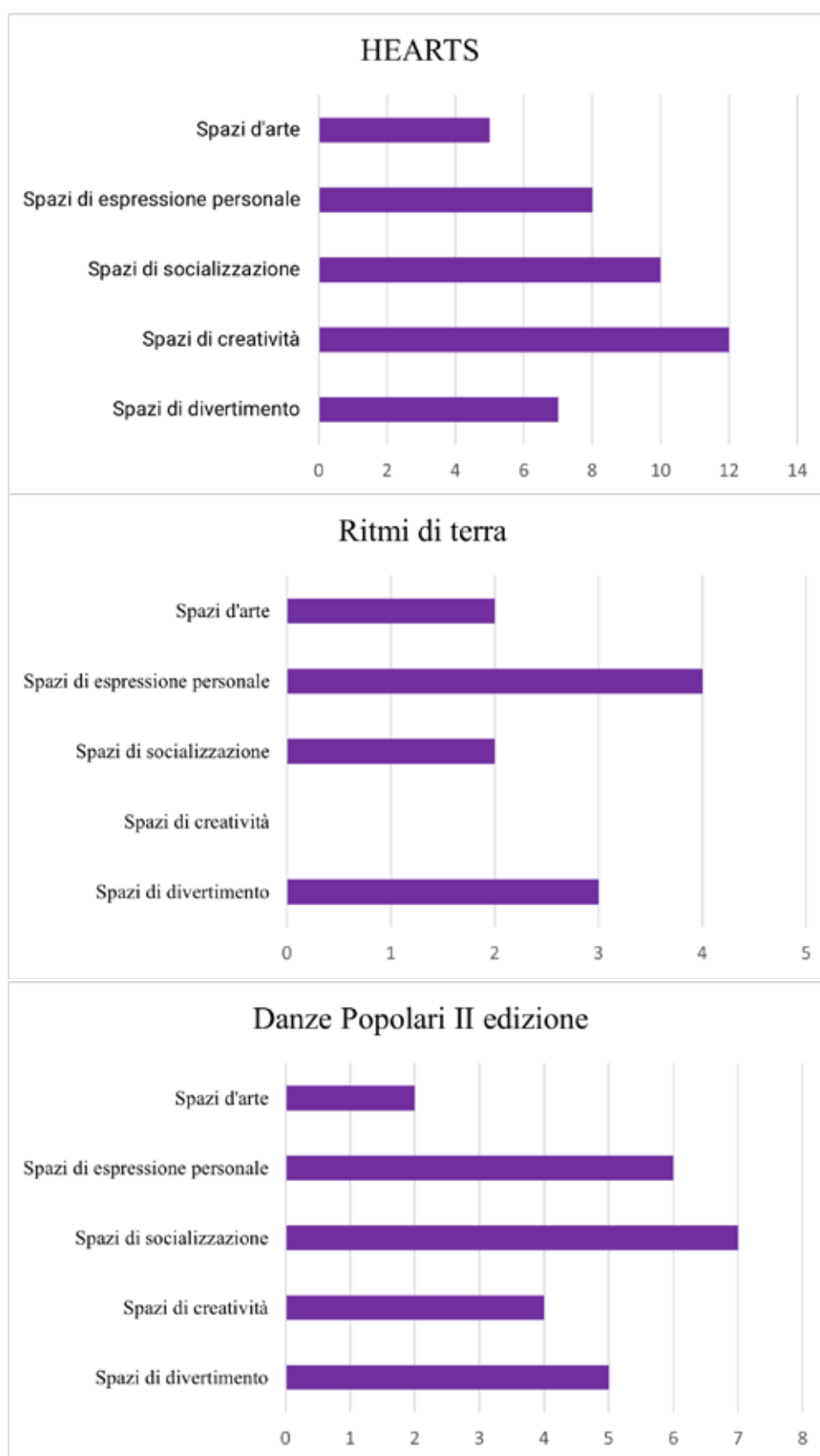
Fonte: Questionario ex ante Facciamo arte, elaborazione a cura delle autrici.
Risposta alla domanda: "Pensi che questo tipo di attività ti possa aiutare a ...".

La domanda nel questionario ex post che indaga se il laboratorio abbia aiutato a vivere gli spazi universitari come più di spazi di studio dipinge un quadro più completo. Infatti, tutti i partecipanti hanno risposto positivamente alla domanda che chiede se il laboratorio abbia permesso ai partecipanti di vivere l'università come più di uno spazio di studio, e approfondendo con la seconda domanda, emergono conclusioni positive ma differenti rispetto allo specifico laboratorio. Facendo riferimento alla *Figura 2*, Spazi di espressione personale è l'opzione più scelta nella prima edizione delle Danze popolari, di Pause4student e in Ritmi di Terra, probabilmente dovuto alle pratiche di improvvisazione e di espressione artistica proposte nei laboratori. Spazi di socializzazione è tra le opzioni più scelte nella prima e seconda edizione delle Danze popolari, in linea con l'approccio comunitario proposto. Infine, Spazi di creatività è l'opzione più scelta dai partecipanti di HEARTS e di Pause4student, entrambi i laboratori infatti hanno incoraggiato la creatività, utilizzando il corpo e altri metodi creativi quali il disegno o l'improvvisazione.

Quindi, ogni laboratorio ha avuto un impatto differente sulla ridefinizione degli spazi, data anche dalla natura delle attività stesse, ma i risultati sono generalmente positivi e tutti indicano di aver potuto vivere gli spazi universitari con una funzione diversa dallo studio, mettendo in luce una ridefinizione o de-familiarizzazione degli spazi quotidiani.

Figura 2: Come i partecipanti hanno percepito gli spazi dopo i laboratori





Fonte: Questionario ex post Facciamo arte, elaborazione a cura delle autrici.
Risposta alla domanda: "Credi che queste attività ti abbiano permesso di vedere gli spazi universitari come più di spazi di studio?... Come?".



6. Benessere

Il benessere viene identificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "uno stato positivo vissuto da individui e società. Analogamente alla salute, è una risorsa per la vita quotidiana ed è determinato dalle condizioni sociali, economiche e ambientali" (OMS, 2021). Il benessere, quindi, non è più ritenuto come un concetto individuale e monodimensionale, ma viene inteso come stato comprensivo, derivante anche da condizioni esterne che lo influenzano che non si limitano all'ambito medico. Nel contesto universitario, recentemente diversi studiosi hanno dichiarato un'emergenza rispetto al benessere mentale della comunità studentesca, che presenta valori sempre più critici di ansia, depressione, stress e burnout (IRES Emilia Romagna, 2022; Simonetti, 2024; Upsher et al, 2022). I giovani universitari sono recentemente stati soggetti ad una serie di eventi e cambiamenti globali che hanno fortemente impattato il loro benessere, preoccupati da una progressiva precarizzazione del mondo del lavoro, pandemie, guerre e cambiamento climatico. Inoltre, la pandemia ha avuto un impatto profondo, non solo poiché ha costretto la comunità universitaria ad adattarsi ad un metodo di istruzione alternativo, ma anche perché ha limitato le possibilità di socializzazione in un'età cruciale di sviluppo psico-sociale (Bertolini e Rasetti, 2022).

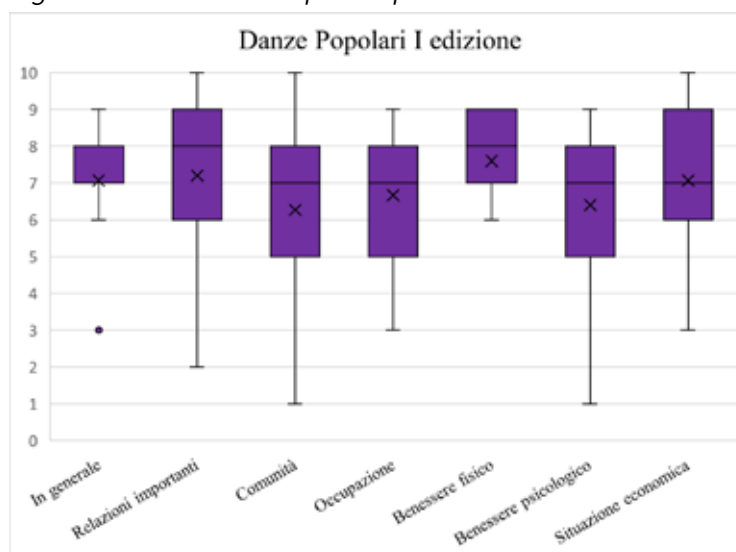
In questo contesto le arti sono spesso identificate come strumento di promozione del benessere e possono intervenire su alcune delle dimensioni individuate. Come evidenziato da Fancourt e Finn (2019) nel rapporto OMS su arte e salute, le attività artistiche infatti possono contribuire su più di un fattore nella promozione della salute e del benessere. Se coinvolgono attività fisica agiscono sul benessere fisico, a sua volta stimolando processi ormonali che contribuiscono alla felicità, inoltre, per la loro natura spesso di gruppo, contribuiscono al benessere sociale e comunitario dei partecipanti. La letteratura è uniforme nell'affermare che partecipare ad attività artistico-creative migliora la soddisfazione per la propria vita e rende più felici (Hanna, 2017; Passaretti et al, 2023; Rossi-Ghiglione, 2023; Tan et al, 2021). Ancora, le attività artistiche possono avere un ruolo nella regolazione delle emozioni, contribuendo al benessere mentale oltre che quello fisico tramite lo svolgimento di attività corporee che insegnano ad ascoltare il proprio corpo e i propri limiti (Fancourt et al, 2019; Vega-Ramirez et al, 2022). Infine, le arti contribuiscono allo sviluppo di competenze interpersonali e creano ambienti dove i partecipanti possono socializzare con modalità atipiche, sentendosi di appartenere ad una comunità all'interno della quale non sentirsi giudicati (Chappell et al, 2021; Passaretti et al, 2023).

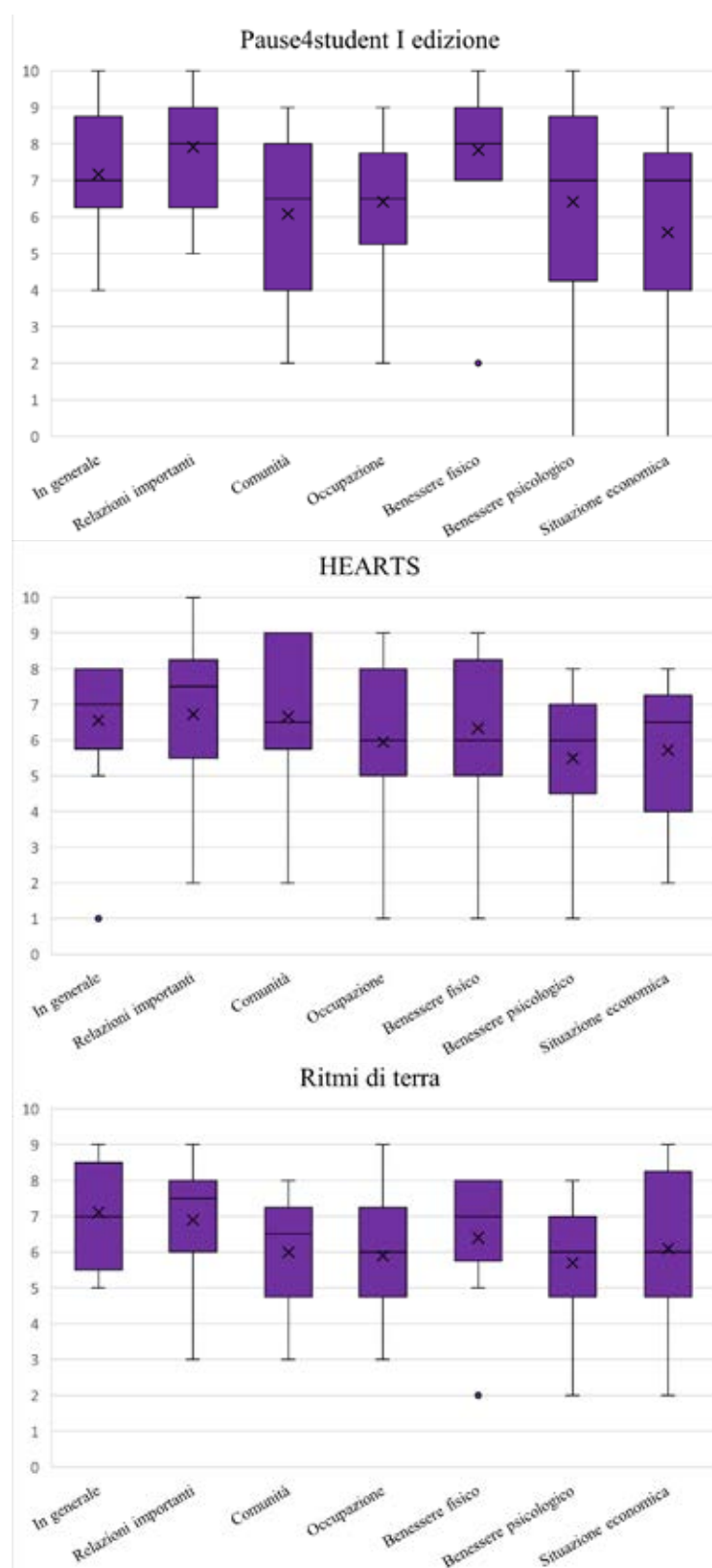
Considerando questo quadro empirico e teorico, i questionari hanno voluto indagare lo stato di benessere e l'impatto dei laboratori sui partecipanti tramite due domande dedicate. La prima, nel questionario ex ante, individua i livelli di benessere iniziali dei partecipanti, tentando di identificare lo stato di benessere di chi sceglie di partecipare ai laboratori. Per la misurazione del benessere nel questionario ex ante, viene presa in considerazione l'operazionalizzazione di Prilleltensky et al (2015), scelta per la sua multidimensionalità e per il suo utilizzo nel monitoraggio dell'Università di Foggia (Simonetti, 2024). Prilleltensky et al, basandosi su precedenti operazionalizzazioni del benessere, individuano 7 dimensioni principali: interpersonale, comunitaria, occupazionale, fisica, psicologica, economica e generale. La seconda domanda, invece, si trova nel questionario ex post e chiede ai partecipanti di indicare le emozioni e sensazioni,

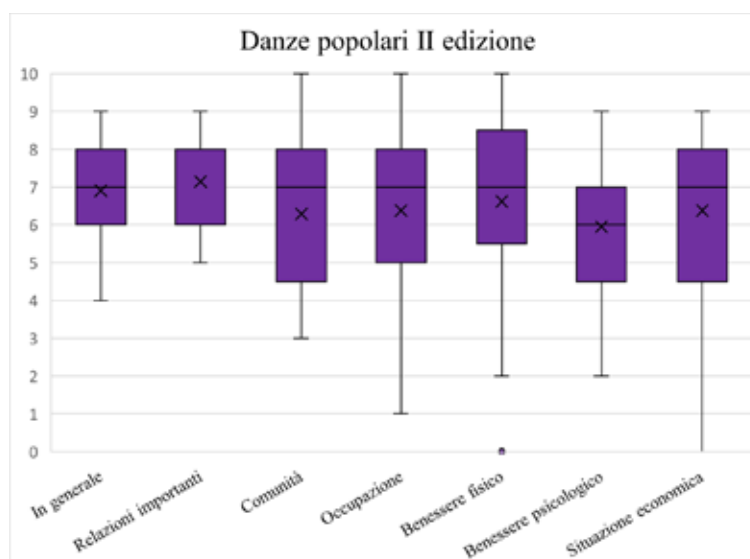
positive e negative, prima e dopo i laboratori.

Considerando il primo strumento di monitoraggio, cioè la scala del benessere al presente, si delineano specifiche aree di criticità dei partecipanti, in linea con le aree di intervento del progetto. Nella *Figura 3* sono indicati i livelli di benessere per ogni area per ogni laboratorio proposto, le x indicano i valori medi e sono indicati i valori minimi e massimi, i punti indicano i valori minimi outlier. Come si può vedere dai grafici, i valori iniziali per tutti i laboratori sono piuttosto alti, con tutte le medie superiori al 5.5. Ci sono però categorie con medie tendenzialmente inferiori rispetto alle altre, che tendono ad essere uniformi tra i vari laboratori. In particolare, i valori medi della categoria di benessere psicologico tendono ad essere generalmente più bassi (6.4 per la prima edizione delle danze popolari e per 6.08 per Pause4student, 6.67 per HEARTS, 5.7 per Ritmi di terra, e 5.9 per la seconda edizione delle danze popolari), lo stesso si osserva nella categoria di benessere comunitario (6.2 per la prima edizione delle danze popolari e per Pause4student, 5.5 per HEARTS, 6 per Ritmi di terra, e 6.28 per la seconda edizione delle danze popolari), e in alcuni per benessere occupazionale (5.9 per HEARTS e per Ritmi di terra) ed economico (5.58 per Pause4student, 5.72 per HEARTS e 6.1 per Ritmi di terra). Come riportato precedentemente, attività artistiche di gruppo come quelle proposte contribuiscono alla socializzazione attraverso modalità alternative, che forzano i partecipanti ad interagire con tutti gli altri e, inoltre, creano spazi di condivisione e di comunità, sia verbale che non, dove potersi esprimere senza giudizio (Chappell et al, 2022; Morales Bedoya et al, 2022). Allo stesso tempo, è provato che l'utilizzo del corpo in pratiche artistiche stimola ormoni che fanno stare bene, sia a livello fisico che mentale (Fancourt & Finn, 2019; Hanna, 2017). Le categorie di benessere psicologico e comunitario, sono tra quelle che possono essere più impattate da laboratori come quelli di Facciamo arte, non solo poiché contribuiscono a fornire life skill importanti per affrontare le situazioni di stress, ma anche perché creano spazi di socializzazione all'interno dell'università, contribuendo alla creazione di una vera e propria comunità universitaria.

Figura 3: Benessere dei partecipanti





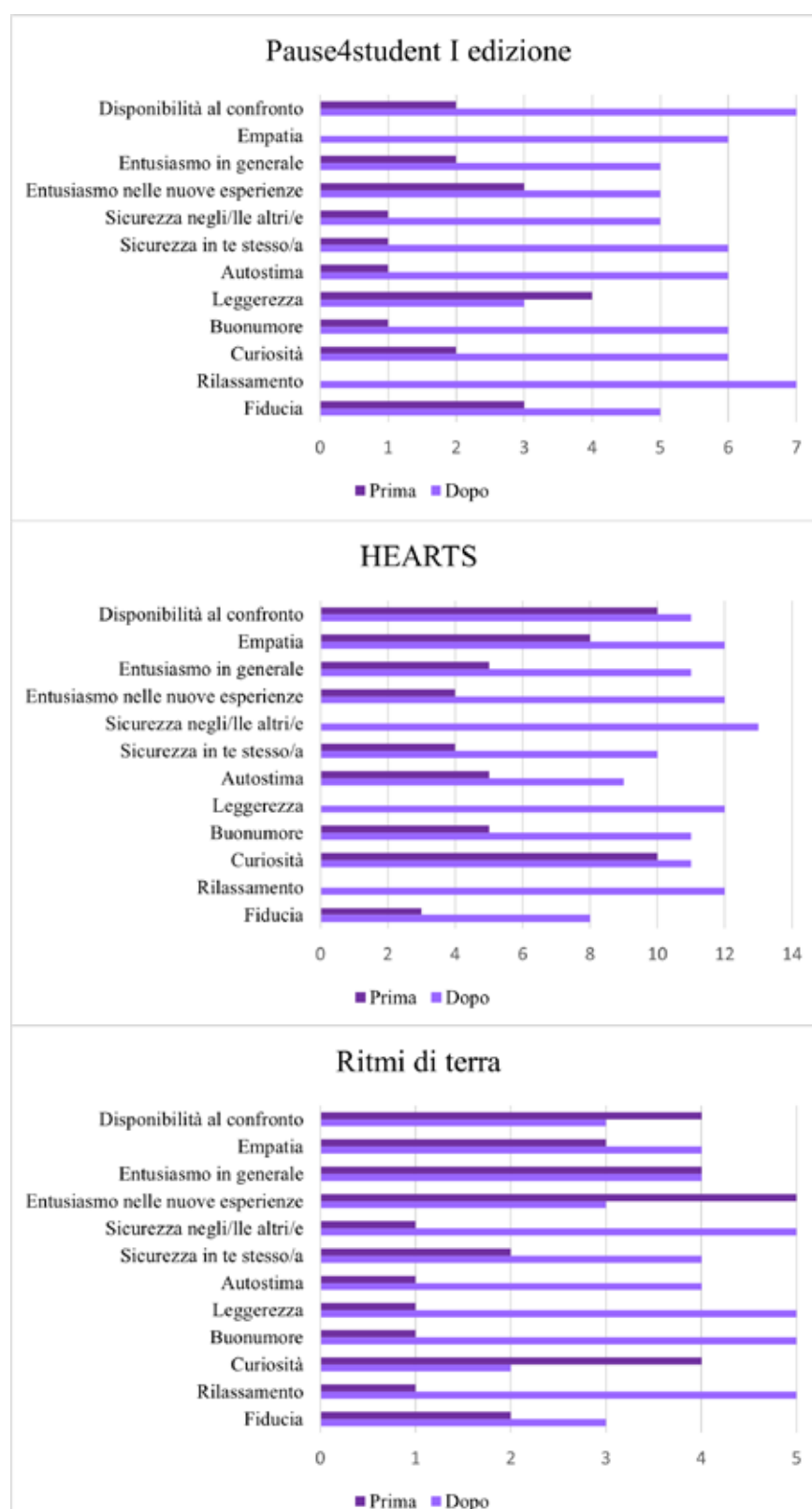


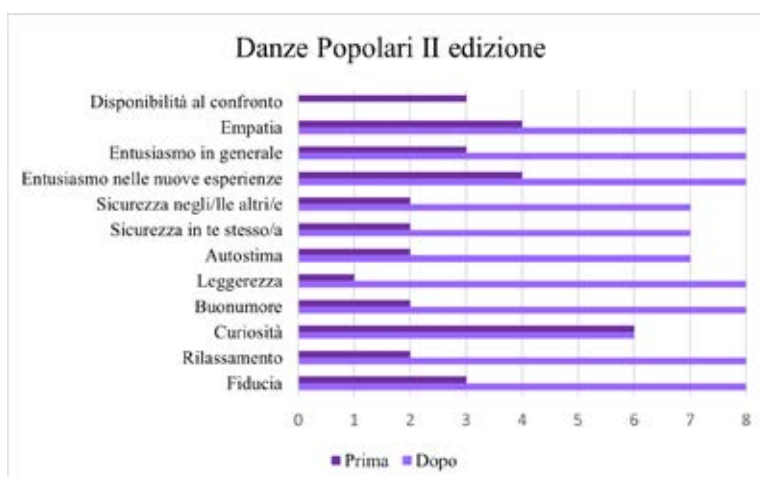
Fonte: Questionario ex ante Facciamo arte, elaborazione a cura delle autrici.
Risposta alla domanda: " Sulla scala orizzontale, il numero che si trova più a destra, dieci (10), rappresenta il meglio, il numero più a sinistra, zero (0), rappresenta il peggio. Considerando com'è (**categoria**) in questo periodo, quale numero sceglieresti?"

Per quanto riguarda invece l'impatto dei laboratori sul benessere psicologico ed emotivo, la Figura 4 mostra le emozioni e sensazioni positive indicate prima del laboratorio nel colore più scuro, e quelle indicate dopo nel colore più chiaro. Come si può vedere dalla figura, c'è generalmente un impatto positivo, con un numero maggiore di partecipanti che indica le emozioni positive dopo il laboratorio rispetto al prima. Le emozioni indicate da più della metà dei partecipanti in media tra i laboratori sono rilassamento, buonumore, leggerezza, autostima, sicurezza negli/le altri/e, entusiasmo in generale e disponibilità al confronto.

Figura 4: Emozioni e sensazioni positive prima e dopo i laboratori



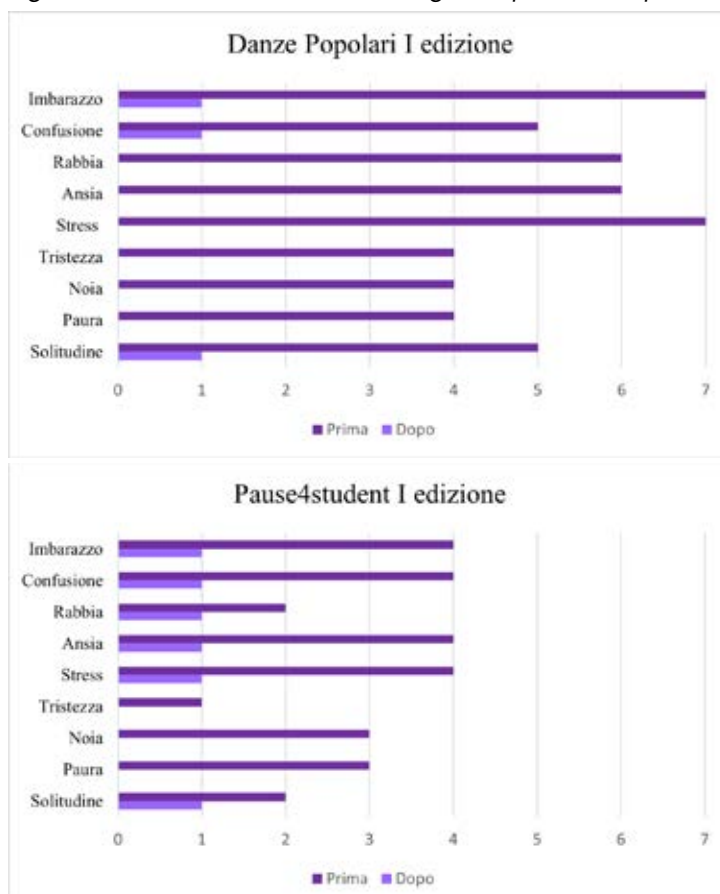


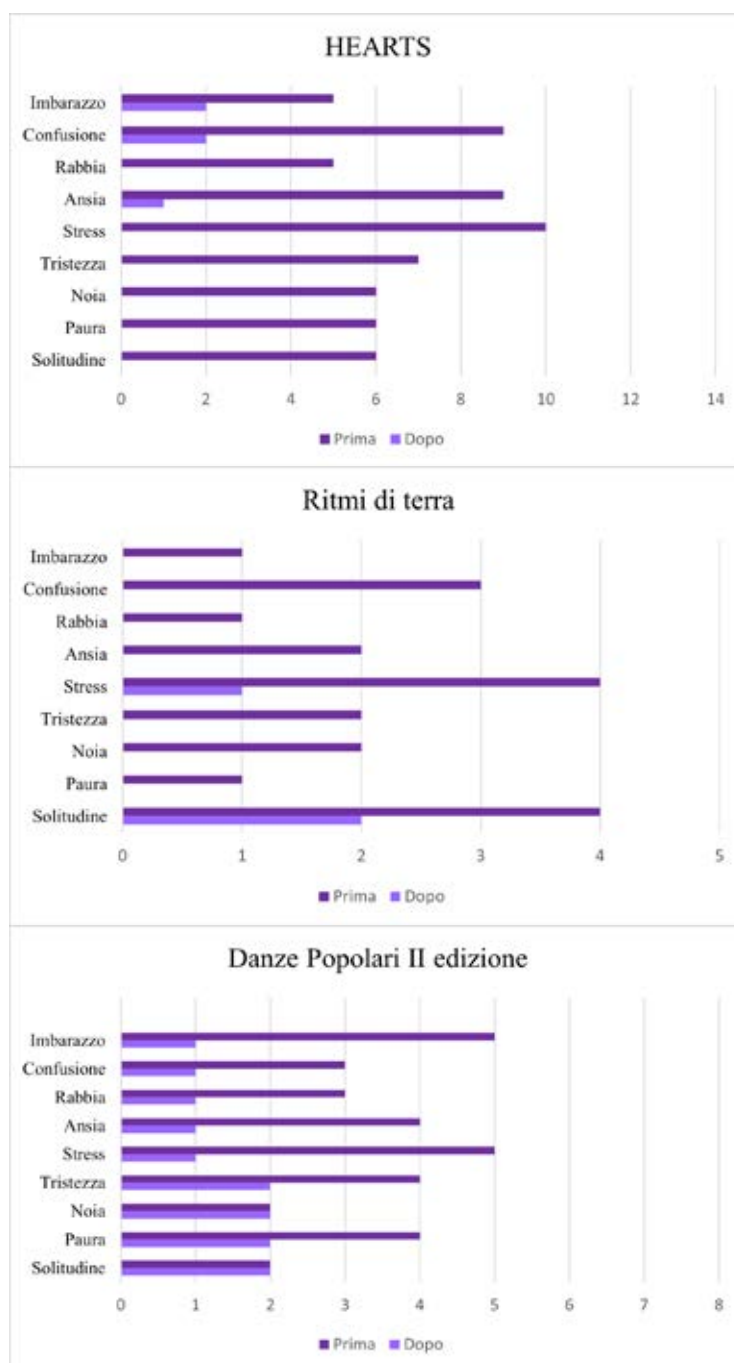


Fonte: Questionario ex post Facciamo arte, elaborazione a cura delle autrici.
Risposta alla domanda: *“Quali erano le emozioni e sensazioni più frequenti prima e dopo la partecipazione ai laboratori?(positive)”*.

La Figura 5 indica invece le emozioni e sensazioni negative prima e dopo i laboratori. Anche in questo caso si nota un effetto positivo, in quanto tutte le emozioni negative vengono riportate da meno partecipanti in seguito al laboratorio rispetto a prima, dimostrando che i laboratori, qualsiasi sia la loro natura, contribuiscono a regolare le emozioni negative (Fancourt et al, 2019). Tra le emozioni negative più indicate prima dei laboratori ci sono stress (quella indicata da almeno la metà dei partecipanti in tutti i laboratori), imbarazzo, ansia, solitudine, e rabbia. Queste vengono indicate da massimo due partecipanti dopo le attività, quindi meno della metà.

Figura 5: Emozioni e sensazioni negative prima e dopo i laboratori





Fonte: Questionario ex post Facciamo arte, elaborazione a cura delle autrici.
Risposta alla domanda: "Quali erano le emozioni e sensazioni più frequenti prima e dopo la partecipazione ai laboratori?(negative)".

Passando ora ai risultati qualitativi, come si può vedere dagli estratti sottostanti, diversi partecipanti hanno indicato che il laboratorio li abbia fatti stare meglio, attraverso la condivisione e l'esperienza di gioco vissuta durante i vari laboratori.

Come si può dedurre dagli estratti sottostanti, i laboratori si confermano un'occasione di divertimento e di benessere per i partecipanti, introducendo anche nuovi modi per prendersi cura di sé e stare meglio. L'attività di gruppo viene ritenuta essenziale nel sentirsi bene, infatti il rapporto con gli altri è spesso evidenziato come elemento che ha contribuito al proprio benessere:

"Danza è connessione con noi stessi, con [gli] altri, con lo spazio, è armonia, sentirsi bene."

"Passare del tempo con gioia."

"Ballare mi libera la mente. E' dedicarsi del tempo. Prendersi cura di sé."

(Partecipanti al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Stare insieme avendo il fine di far stare bene sé stessi e gli altri."

(Partecipante al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Il teatro fa

- stare bene

- sentirsi parte di un tutto"

"Continuare i movimenti e controllare la propria interiorità mi ha dato serenità e controllo, in modo bilanciato, sia nel laboratorio che fuori."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Condividere= essere meno soli = stare meglio."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

La libertà di esprimersi e di sfogarsi, è un altro degli elementi che contribuisce al benessere dei partecipanti. Infatti, molti hanno indicato l'esperienza laboratoriale con un momento di sfogo ed espressione personale, libera da giudizi esterni e dalla razionalità della vita quotidiana:

"Sentirsi compresi e liberi in uno spazio circoscritto e dedicato."

(Partecipante al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Fare gli scemi con persone sconosciute."

"Libertà di espressione."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Suonare è un ottimo esercizio per sfogarsi quindi viva la musica."

"Riposare la mente e liberare l'intuito."

"This workshop makes my days colorful. A cool breeze in a hot summer days of my life. Thank you." (Questo laboratorio rende i miei giorni colorati. Una brezza fresca nei caldi giorni d'estate della mia vita.)

(Partecipanti al laboratorio di Ritmi di terra)

Inoltre, un altro tema che emerge è quello del gioco, che è un elemento che nella vita adulta viene perlopiù abbandonato, ma rimane un elemento importante. Il gioco permette la sperimentazione di realtà alternative senza le conseguenze del mondo reale, e allo stesso tempo fa stare bene, riportando indietro una dimensione infantile più spensierata (Bortolotti et al, 2024; Gritti et al, 2021), che facilita quindi il divertimento nelle attività, così come la scoperta di nuove passioni:

"Esplorare l'aspetto del gioco con temi e significati importanti."

"Tanto gioco."

"Possibilità di sperimentare con il gioco."

"Giocare e sperimentare."

"Lasciare spazio alla fantasia."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Bambini/Gioco."

"Lavorare insieme/Giocare insieme."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Poter giocare, lasciare che la mia bambina si esprima."

(Partecipante al laboratorio di Danze Popolari I Edizione)

"Gioco e libertà."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di Terra)





7. Competenze trasversali

Un altro degli obiettivi del progetto è la promozione delle competenze trasversali attraverso l'arte. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) le Life Skills (o Soft Skills) sono le capacità cognitive, emotive e relazionali, necessarie per agire in modo efficace sul piano individuale, sociale e relazionale. La formazione in questo ambito dovrebbe pertanto consentire di vivere una vita produttiva e di qualità, di sviluppare al massimo il proprio potenziale, e di avere a disposizione le risorse sufficienti per affrontare efficacemente situazioni stressanti e fallimentari della vita quotidiana. Ricerche degli ultimi anni sulla gestione dello stress durante la pandemia di Covid-19 (Bertolini e Rasetti, 2022), hanno evidenziato il ruolo importante delle Soft Skills per rafforzare le capacità di empowerment e resilienza.

Nel documento del 1993, l'OMS identificava un nucleo di dieci competenze importanti da trasmettere durante training di prevenzione, di integrazione e di promozione dell'educazione alle Life Skills: decision making, problem solving, pensiero creativo, pensiero critico, comunicazione efficace, capacità di relazioni interpersonali, autoconsapevolezza, empatia, gestione delle emozioni, gestione dello stress (WHO, World Health Organization, 1994).

Inoltre, le competenze trasversali sono definite dall'UNESCO e dal World Economic Forum come le competenze più vitali per il futuro. Secondo il report Future of Jobs per il 2025, la resilienza, la flessibilità e l'agilità, la creatività, la leadership e l'influenza sociale e l'empatia, sono tra le prime competenze richieste dai datori di lavoro, e sono acquisibili tramite attività artistiche come quelle proposte (Passaretti et al, 2023). Il futuro mercato del lavoro richiede una combinazione di competenze cognitive, di autoefficacia e interpersonali, dando priorità ai lavoratori agili, innovativi e collaborativi, con capacità di risoluzione dei problemi e resilienza personale (World Economic Forum, 2025). Le competenze trasversali contribuiscono quindi ad una migliore capacità di affrontare sfide della vita quotidiana e lavorativa, contribuendo anche ad un migliore sviluppo accademico.

L'arte si inserisce come promotrice di competenze trasversali tramite varie modalità. Bortolotti et al (2024), in uno studio sulle strutture sociali e le forme di espressione creativa, trovano che le attività artistiche e culturali di vario genere hanno un impatto cognitivo rilevante sui partecipanti, in quanto presentano una situazione che devia dalla routine e dalle norme sociali comunemente acquisite. La mente impara costantemente da errori di previsione rispetto agli schemi mentali già conosciuti, e si mette in moto un esercizio cognitivo che allena la mente ad adattarsi ai cambiamenti costanti del mondo di oggi con efficienza e precisione. Attività artistiche come quelle presentate dal progetto Facciamo arte, deviando da contesti considerati come abitudinari, incoraggiano il potenziale di sviluppare anche le competenze trasversali.

Infatti, le arti, in particolare quelle performative, possono avere un ruolo importante nello sviluppo delle competenze trasversali, come comunicazione interpersonale, creatività, resilienza, empatia, flessibilità e leadership. I laboratori artistici proposti lascia ai partecipanti la possibilità di sperimentarsi e sbagliare senza giudizio, creando un ambiente fertile per l'acquisizione di nuove competenze (Bortolotti et al, 2024; Passaretti et al, 2023).

Le prossime sezioni indagano 6 delle competenze trasversali rilevate tramite l'analisi delle risposte ai focus group: autoconsapevolezza, creatività, autostima, consapevolezza del proprio corpo, empatia e socializzazione.

7.1 Autoconsapevolezza

L'autoconsapevolezza è la capacità di guardare le proprie parole e azioni da una prospettiva al di fuori di sé stessi. Essere consapevoli pertanto significa conoscere i propri punti di forza, le proprie aree deboli, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, le proprie preferenze, i propri desideri, i propri bisogni e le proprie emozioni.

I partecipanti riportano di aver sviluppato una maggiore consapevolezza e controllo di sé stessi, indicando anche come ciò che hanno appreso possa essere portato al di fuori dei laboratori:

"Continuare i movimenti e controllare la propria interiorità mi ha dato serenità e controllo, in modo bilanciato, sia nel laboratorio che fuori."

"Consapevolezza di sé e degli altri nello spazio."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Più consapevolezza."

"Fare 3 domande? - bene? - male? - cambiare? = :)"

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

È lo stesso atto creativo, così come l'interazione con gli altri, che porta i partecipanti a scoprirsi e sperimentare, così come a fidarsi e scoprire parti nascoste del sé, come la dimensione irrazionale. L'autoconsapevolezza contribuisce ad una migliore conoscenza del sé, che a sua volta è essenziale nel riconoscere quanto si è stressati o sotto pressione (WHO, World Health Organization, 1994):

"Creare è scoprirsi."

"Accettare l'irrazionale."

"Abituarsi ad essere visti. Essere protagonisti. Seguire le proprie sensazioni, né giuste, né sbagliate, né buone, né cattive, ma solo sensazioni, sono nostre e sono okay."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Improvvisare ascoltandosi, cosa viene da dentro, senza paura di un piace/non piace, giusto/sbagliato."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"Conoscere sé stessi è possibile attraverso gli altri, grazie alla connessione nella danza folk."

(Partecipante al laboratorio di Danze Popolari II edizione)

L'autoconsapevolezza, si riferisce inoltre ad una migliore conoscenza dei propri limiti e dei propri punti di forza (WHO, World Health Organization, 1994), e i partecipanti hanno più volte indicato l'accettazione e il superamento dei propri limiti come esperienza formativa durante i laboratori, come evidenziato dagli estratti sottostanti. Una maggiore autoconsapevolezza può portare i partecipanti ad essere più resilienti nella vita al di fuori del laboratorio, contribuendo ad una accettazione dei propri limiti che può a sua volta contribuire ad un nuovo sviluppo personale:

"Scoperta, accettazione e accoglienza dei propri limiti."

"Non riuscirò ad andare a tempo, ma non importa."

(Partecipanti al laboratorio di Danze Popolari I edizione)

"Superare proprio limite piano piano."

"Scoperta che è possibile uscire dalla propria comfort zone e dai propri limiti."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Combattere la paura e la vergogna di sé stessi."

"Accettazione del brutto e non performatività."

(Partecipanti al laboratorio di Ritmi di terra)

"Accogliersi un po' disordinati."

(Partecipante al laboratorio di Danze Popolari II edizione)

7.2 Creatività

Il concetto di creatività assume sfumature diverse: abilità nel trovare alternative, curiosità, idee originali, autorevolezza e personalità, varietà di interessi (LifeSkills Italia, n.d. b). Il pensiero creativo come capacità di pensare ad alternative possibili, ad avere idee originali per trovare soluzioni, a uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che bloccano, è molto utile nella soluzione dei problemi e nella presa di decisioni, permette infatti di trovare alternative originali nelle situazioni difficili e può rappresentare un ottimo antidoto allo stress. Assume così un ruolo centrale nella promozione del benessere psicofisico dell'individuo, rientrando nei principali elenchi delle Life skills o Soft skills importanti per affrontare i cambiamenti rapidi che la realtà impone (Antonietti e Valenti, 2017), e per trasformare una situazione dolorosa o traumatica in un processo di apprendimento e di crescita (resilienza) al fine di poter riorganizzare in modo positivo la propria vita (Cyrulnik e Malaguti, 2005: 8-9).

L'implementazione delle capacità creative sembra aver mitigato perfino l'esperienza pandemica vissuta negli ultimi anni (Fiori, Fischer & Barabasch, 2022; Bertolini e Rasetti, 2022). Poiché la velocità del cambiamento tecnologico e l'evoluzione delle dinamiche economiche hanno portato le organizzazioni ad affrontare sfide sempre più complesse e competitive, la creatività è diventata una risorsa preziosa nell'ambiente lavorativo.

Le risposte dei partecipanti evidenziano come queste esperienze abbiano permesso ai partecipanti di vivere il processo creativo nei suoi diversi aspetti. La creatività infatti è stata interpretata con modalità diverse. Nelle danze e nel teatro,

tramite il corpo i partecipanti hanno avuto la possibilità di creare nuove forme e sperimentare con nuovi scenari, nelle percussioni invece la creatività si esprime nei momenti di improvvisazione, dove si possono creare ritmi propri.

Durante i laboratori i partecipanti hanno incontrato opportunità di esprimersi liberamente, vivendo sensazioni ed emozioni positive in un contesto nuovo che li ha aiutati a sospendere il pensiero per i soliti aspetti della vita quotidiana, stimolandoli a uscire dagli schemi precostruiti:

"Liberarsi a qualsiasi espressione il nostro corpo voglia urlare"
(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Conoscere altri modi per esprimersi"
"Immaginare fuori dagli schemi ---> Fuori dagli schermi"
(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Sperimentare nuovi strumenti e suoni"
(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Attraverso l'esperienza del nuovo, come ad esempio l'espressione dell'irrazionale e la sua trasformazione, giocando come bambini, i partecipanti hanno potuto scoprire qualcosa creato da sé e dagli altri, qualcosa di non previsto, hanno verificato la possibilità di immaginare e mettere in pratica esempio movimenti inventati e forme nuove. L'utilizzo dei simboli e rappresentazioni irrazionali durante le attività, ha aiutato i partecipanti a interpretare e spiegare temi rilevanti, distaccandosi da sé stessi e dalla propria identità, esplorandoli invece in un ambiente di gioco, sia con il proprio corpo, che con le rappresentazioni teatrali, senza le conseguenze del mondo reale che spesso impedisce l'immaginazione e la sperimentazione (Bortolotti et al, 2024). In particolare, la prima attività di HEARTS chiedeva ai partecipanti di descrivere la propria idea di salute o benessere tramite uno degli oggetti proposti, ponendo già in prospettiva simbolica un concetto con diversi significati, come si può intendere dagli estratti seguenti:

"Poter giocare, lasciare che la mia bambina si esprima."
(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"I simboli sono divertenti."
"Posso immaginare e sperimentare nuove forme con il corpo. Posso immaginare più di quello che posso/voglio mettere in pratica."
(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Oggetti hanno valore e prospettive diverse."
(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Improvvisando si crea un legame tra l'ascolto degli altri e pura creatività. Bello."
(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Infatti, il concetto di "nuovo" o "scoperta" emerge spesso nel contesto dei laboratori, dove i partecipanti sono stati liberi di esplorare quel nuovo, e imparare da esso. La creatività, e la possibilità di esplorarla, diventa anche una possibilità di conoscere meglio sé stessi tramite il corpo e tramite le rappresentazioni proposte. Hanno scoperto qualcosa di nuovo creato da sé e dagli altri, qualcosa di non previsto:

"Riuscire a smettere di pensare le solite cose e uscire dagli schemi."

"Nuovi modi di danzare che nascono con l'altro."

(Partecipanti al laboratorio di Danze Popolari I edizione)

"Scoprire le possibilità del movimento e delle forme."

"Creare è scoprirsi."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4Student I edizione)

Inoltre, i laboratori hanno permesso una forma di socializzazione creativa, che crea un senso di comunità, dove i partecipanti si supportano a vicenda, e permette di sperimentare nuovi modi di interazione attraverso la musica, la danza e il teatro. Attraverso la creatività individuale e collettiva sono riusciti a riconoscere e riconoscersi, scoprirsi e rinascere in una dimensione di gruppo dove l'atto creativo personale è entrato in sinergia con quello dell'altro, e l'interazione con gli altri in uno spazio condiviso ha promosso a sua volta la creazione di maggiore sinergia, adattabilità, e armonia:

"Nuovi modi di danzare che nascono con l'altro."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Creare è un atto intimo che diventa collettivo."

(Partecipante al laboratorio di Pause4Student I edizione)

"Lavorare insieme/ giocare insieme."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Connettersi con gli altri tramite la fantasia e l'arte."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

I partecipanti hanno inoltre potuto accogliere e accettare il risultato del proprio agire creativo senza pregiudizio, attivandosi anche per trovare soluzioni adeguate a situazioni sfidanti. La creatività infatti facilita il problem solving, permettendo di osservare le situazioni con una modalità alternativa, e favorendo idee e soluzioni originali (Tan et al, 2021):

"Stare a contatto con gli altri in situazioni che non avevo mai vissuto mi ha aperto gli occhi permettendomi di capire che posso adattarmi alle situazioni vivendole senza preoccupazioni delle conseguenze"

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Il ritmo ti dà sicurezza, anche se sbagli e ti fermi i compagni vanno avanti x te"

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"Mi ha dato autostima sulla mia capacità di affrontare nuove sfide."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)



Considerando proprio la sperimentazione in un ambiente protetto, alcuni partecipanti hanno inoltre riconosciuto la possibilità di poter utilizzare ciò che hanno imparato durante le attività anche al di fuori di esse. Gli ambienti creativi e artistici sono essenziali nella sperimentazione di scenari alternativi, in quanto, come evidenziato da uno dei partecipanti, sono spazi dove le norme sociali non sussistono, e facilitano la creazione di schemi mentali utili al di fuori di quell'ambiente circoscritto:

"Creare strutture nella propria testa per rispondere poi a situazioni vere nella realtà."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Superare i confini delle norme sociali."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

7.3 Autostima

Anche l'autostima può essere influenzata, potenziata e supportata promuovendo le Life Skills (WHO, World Health Organization, 1994). L'autostima come processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare e apprezzare sé stesso tramite l'auto-approvazione del proprio valore personale fondato su autopercezioni. Diversi studi evidenziano l'impatto positivo di attività artistiche come quelle di Facciamo arte sull'autostima dei partecipanti (Goble et al, 2021; Houston, 2024; Lawendowski & Bieleninik, 2017; Schwender et al, 2019) e i risultati del focus group sono in linea con i suddetti studi.

Oltre a percepire un maggiore benessere durante le attività, i partecipanti descrivono infatti come la sfida, il mettersi in gioco durante queste esperienze, abbia rafforzato la sicurezza individuale. La sfida si origina nel doversi impegnare in attività inusuali o nuove, come i passi delle danze popolari o l'utilizzo del proprio corpo nel laboratorio Pause4student, oppure dal trovarsi in una situazione dove si è incoraggiati ad esibirsi e rappresentare scene davanti agli altri, come nel teatro. Oltre alla gratificazione personale nel riuscire nelle attività, la possibilità di affrontare quella stessa sfida in un ambiente sicuro, dove le norme sociali non persistono (Bortolotti et al, 2024), contribuisce al far stare bene i partecipanti, migliorando la propria autostima:

"La danza come sfida migliora la sicurezza in sé stessi."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"La danza credo sia uno strumento potente per aiutare l'autostima. Peccato ci siano ancora alcuni tabù soprattutto per gli uomini."

(Partecipante al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Avere più coraggio nelle proprie capacità."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

In questo caso infatti, la tipologia dei laboratori ha aiutato i partecipanti a prendere confidenza con il proprio protagonismo, abituandosi ad essere visti, accogliendo le proprie sensazioni ed emozioni mentre ciò accade, rendendosi così consapevoli di esserci e di assumere valore per come si è:

"Abituarsi ad essere visti. Essere protagonisti. Seguire le proprie sensazioni, né giuste, né sbagliate, né buone, né cattive, ma solo sensazioni, sono nostre e sono okay."

"Sono. Occupo uno spazio. Posso essere. E' giusto che io sia e ci sia."
(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Parlare a voce alta."

"Sentirmi guardata e chiamata per nome mi ricorda il mio valore."
(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Sentirsi ascoltati."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Concedersi liberamente l'esplorazione reciproca in un contesto dove il contatto con l'altro sembra aver supportato, invece di rappresentare freno e ostacolo, ha permesso di mettersi in gioco e fidarsi, scoprendo l'utilità del gruppo che in questo caso non si è mostrato giudicante, ma piuttosto luogo di validazione reciproca, promuovendo apertura e libertà:

"Stare a contatto con gli altri in situazioni che non avevo mai vissuto mi ha aperto gli occhi permettendomi di capire che posso adattarmi alle situazioni vivendole senza preoccupazioni delle conseguenze."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Riempire le fragilità con il contatto."

"Tu accetti me. Io accetto te. Insieme impariamo ad accettarci e concederci di esplorarci."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Condividere."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino e HEARTS Grugliasco)

"Maestro che fa il tifo per ognuno, rispetto dei compagni"

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Tra i temi principali dei focus group emerge la possibilità di sbagliare senza conseguenze, andando oltre l'errore, in un contesto che offre rinforzo positivo, lasciando lo spazio ai partecipanti di migliorare nei passi e riuscire nelle attività strutturate, allentando così i costanti autogiudizi. La possibilità di imparare dai propri errori senza sentirsi giudicati, così come l'agentività, porta un senso di riuscita importante che crea le basi per un continuo apprendimento e sviluppa una forma di resilienza (Bortolotti et al, 2024; Lawendowski & Bieleninik, 2017). Sperimentare infatti un modo diverso di vedere l'errore, mentre si mette alla prova il proprio senso di sicurezza, e cioè senza preoccuparsene troppo o andando oltre esso, ha aiutato ad allentare i costanti autogiudizi, rafforzando in generale la fiducia in sé stessi:

"Sinergia, Sinuosità, Trasporto, Svago, Adattabilità, Non allontanare gli errore ma sfruttarli per creare altro."

"Sicurezza anche nello sbagliare."

"Superare il timore di sbagliare e della prossimità con l'altro - scambio equo."

"Non riuscirò mai ad andare a tempo, ma non importa."

"Continuare nonostante tutto."

(Partecipanti al laboratorio di Danze Popolari I edizione)

"Superare il proprio limite piano piano."
(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Non sarà il mio forte, ma è divertente."
(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Il diverso modo di vivere l'errore, ha contribuito ad allentare il giudizio, sia esterno che interno. Infatti, creare un ambiente dove l'errore è tollerato e sostenuto permette di prestare meno attenzione al giudizio esterno e a quello interno, incoraggiando l'esplorazione dello spazio e di sé stessi, in quanto prive di conseguenze reali (Bortolotti et al, 2024). I conduttori hanno avuto un ruolo essenziale nell'incoraggiare un ambiente di non giudizio e di puro incoraggiamento:

"Imparare ad allentare i costanti autogiudizi."
(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Sospensione del giudizio."
(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Improvvisare ascoltandosi, cosa viene da dentro senza paura di un piace/non piace, giusto/sbagliato."
(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"I feel more "okay" with myself, less judgement, more movement." (Mi sento più okay con me stesso, meno giudizio, più movimento.)
(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)

Questa esperienza, mettendo alla prova il senso di sicurezza in un contesto sicuro (setting), sembra aver aiutato i partecipanti a rafforzare la propria autostima. L'errore costruttivo, il senso di sfida positiva, la relazione e il supporto tra i partecipanti sono tutti fattori che hanno contribuito nel sviluppare l'autostima, non solo nelle proprie abilità, ma anche nel proprio corpo, tramite una riscoperta delle proprie capacità, ma anche dei propri limiti:

"Sono una figa."
(Partecipante al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Aumento autostima."
(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Mi ha dato autostima sulla mia capacità di affrontare nuove sfide."
(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)

"Avere + coraggio nelle proprie capacità."
(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

7.4 Consapevolezza del proprio corpo

Nei laboratori svoltosi all'interno del progetto, i corpi hanno un ruolo centrale, in tutte le pratiche proposte. Infatti, il corpo ha un ruolo centrale nel navigare le proprie emozioni, risposte e azioni, sviluppando competenze trasversali con modalità alternative legate alla corporeità, come creatività e resilienza, flessibilità e adattabilità, richieste in un mondo del lavoro in continuo cambiamento (Empowering Dance, 2022; Morales-Bedoya et al, 2022). Nella danza il corpo è uno strumento di interazione con lo spazio e con i propri compagni; nel teatro il corpo è invece uno strumento di rappresentazione di simboli e idee, e permette di diventare altro nella scena rappresentata; infine, le percussioni sono uno strumento che richiede coordinazione e l'utilizzo del corpo nella sua completezza. Inoltre, nel caso della danza non strutturata e non competitiva, può essere un'esperienza di crescita personale, dove movimento, musica e interazione di gruppo possono promuovere armonia tra corpo e mente, favorendo lo sviluppo delle capacità emotive e relazionali. Nell'improvvisazione del movimento chi danza si lascia trasportare e trascende sé stesso, abbandonandosi sia alle emozioni momentanee sia agli impulsi creativi del corpo (Ragia, 2024).

I partecipanti riportano come i laboratori abbiano permesso di mettere in gioco il proprio corpo, in una dimensione individuale e collettiva. Hanno infatti potuto sperimentare lo spazio occupato dal proprio corpo in posizione ferma e in movimento, riconoscendo non solo il valore del corpo ma anche il diritto di farlo vivere nella sua spontaneità allontanandolo dalla valutazione puramente estetica di bello e brutto, o da altri preconcetti e criteri giudicanti. Infatti, un tema rilevante emerso dal focus group è quello dell'autogiudizio, o la sua assenza, nei confronti del proprio corpo. Da alcuni estratti dei focus group è possibile ipotizzare che i laboratori possano contribuire alla consapevolezza del proprio corpo decentralizzando l'aspetto fisico, concentrandosi invece sulla sua funzione di movimento, stimolando l'autostima e la sicurezza nel proprio corpo e in quello che può fare:

"La danza è un esercizio per sentirsi a proprio agio con il corpo."

"Propriocezione, ascoltare, ascoltarsi."

(Partecipanti al laboratorio di Danze Popolari I edizione)

"Rieducare il corpo al diritto di occupare uno spazio che non sia sempre 'composto'."

"Il corpo non è bello/brutto, il corpo si muove."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Imparando a capire come muovere a ritmo il proprio corpo."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"Dancing help me to free my soul from the cage of my body." (Ballare mi ha aiutato a liberarmi dalla gabbia del mio corpo.)

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)

Nonostante il clima di non-giudizio, alcuni partecipanti hanno comunque evidenziato sentimenti contrastanti rispetto al proprio corpo durante gli esercizi, che possono essere dovuti alla situazione inusuale, dove il corpo viene messo al centro non per il suo aspetto ma per i suoi movimenti, belli o brutti che siano:

"Emozioni contrastanti. Spesso viaggiano su delle linee diverse, ma che ad un certo punto si incrociano."

"Sensazioni contrastanti."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

Attraverso spazi di creatività diversa, i partecipanti sono riusciti a riconoscere sé stessi esplorando questo corpo con curiosità, aiutandolo a esprimersi, liberandolo da costrizioni, facendolo parlare e ascoltare:

"Mi muovo e mi stupisco di cosa il mio corpo vuole e può fare."

"Siamo pieni di cose. Muoviamoci e muoviamole --> Espressione."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Percezione di sé stessi."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Ricordarsi/ Riscoperta di avere un corpo."

"Il mio corpo si muove e crea una via d'uscita ai pensieri incastrati."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Combattere la paura e la vergogna di sé stessi."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Con il corpo hanno potuto così provare diverse sensazioni e vivere nuove percezioni, scoperta, stupore e liberazione, accorgendosi così di quanto un corpo possa comunicare e di quante potenzialità abbia. Non solo il corpo viene usato come strumento di comunicazione ed espressione personale, ma la libertà garantita ai partecipanti di sperimentarsi spontaneamente e senza giudizio, ha permesso di sviluppare una relazione migliore con esso. La sperimentazione dei limiti tramite la danza, e la riuscita nei passi, contribuisce a sviluppare la sicurezza nel proprio corpo e in quello che può fare, riconoscendo i propri limiti, ma anche la possibilità di superarli:

"Scoperta, accettazione, accoglienza dei propri limiti."

"Connettersi senza parole."

"Scoprire che il mio corpo ha tanto da dire."

(Partecipanti al laboratorio di Danze popolari 1 edizione)

"Che effetto fa una mano che si posa sul tuo corpo? Cosa ti suscita e cosa crea l'incontro con l'altro?"

"Silenzio! Parla il corpo."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4Student I edizione)

"Conoscere meglio il proprio corpo, i suoi ritmi e i suoi limiti."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Imparando a capire come muovere a ritmo il proprio corpo."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

I laboratori inoltre hanno dato un ruolo importante all'ascolto del proprio corpo, e al suo movimento spontaneo e creativo. Questi esercizi aiutano a sviluppare una migliore consapevolezza del proprio corpo, dei suoi limiti e possibilità, e allenano l'attenzione, in quanto l'ascolto del proprio corpo può essere utile nella comprensione e regolazione delle proprie emozioni (Hanna, 2017). Allo stesso modo, riportare l'attenzione al corpo contribuisce a ricordarsi di essere, a prestare attenzione alle proprie sensazioni e bisogni corporei, indicatori di stanchezza,

stress o un eventuale malessere:

"Connessione mente-corpo. Distendere."

"Il mio corpo si muove e crea una via d'uscita ai pensieri incastrati."

"Consapevolezza di sé e degli altri nello spazio. "

"Ricordarsi / Riscoperta di avere un corpo."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Percezione di sé stessi."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Tenere il ritmo con il corpo, i piedi, la testa, le spalle, le mani, la voce."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"Allenarsi ad essere presenti nel proprio corpo."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II)

Grazie al gruppo si sono sentiti a proprio agio, in armonia con sé e con gli altri, allineando il proprio ritmo a quello del gruppo:

"Comunità."

"Rappresentazioni di gruppo, come reti. Perché funzionano da soli ma insieme si crea qualcosa in più."

"Sincronizzarsi con gli altri."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Coordinazione collettiva."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

L'esperienza sembra pertanto aver permesso ai partecipanti di legittimare l'esistenza e il valore di sé stessi anche attraverso la propria corporeità. Durante il laboratorio il movimento del corpo ha permesso infatti una maggiore connessione con sé, oltre a un'esperienza di propriocezione consapevole.



7.5 Empatia

Le attività artistiche creative possono contribuire allo sviluppo di empatia, sia che vengano vissute in modo passivo, cioè da spettatore, sia in modo attivo, cioè partecipando all'interno dell'attività. Le attività creative e performative sono considerate esperienze emotive che promuovono scambi sociali e l'alfabetizzazione emotiva per comprendere e interpretare le proprie emozioni e quelle altrui (Barrero Gonzalez, 2019; Passaretti et al, 2023). La fruizione passiva, in particolare, attiva un meccanismo di "embodied simulation", tramite il quale il soggetto comprende le azioni dell'altro e ne immagina le conseguenze, immedesimandosi nelle azioni dell'altro (Passaretti et al, 2023). Durante le attività artistiche-creative, quindi, chi partecipa ha la possibilità di comprendere meglio le proprie emozioni e quelle degli altri, allenando la propria empatia, sia mentre si è in movimento, sia quando se ne è testimoni.

Durante i laboratori la condivisione è stata centrale, inoltre attraverso il contatto fisico è stato possibile comprendere i limiti e gli spazi altrui, imparando a interpretare il linguaggio corporeo e le emozioni.

I partecipanti parlano di ascolto, non solo di ciò che viene detto ad alta voce, ma anche degli indizi fisici sullo stato altrui. L'interazione empatica nel gruppo viene più volte sottolineata, in quanto l'ascolto non è solamente incentrato sull'individuo ma sul rapporto con l'altro. Durante le attività erano spesso presenti anche momenti di condivisione verbale, per poter esprimere le proprie impressioni e sensazioni durante le attività così come nella vita al di fuori, contribuendo allo sviluppo di empatia nei confronti dell'altro, nell'ascoltare le esperienze vissute degli altri. I momenti di condivisione hanno anche contribuito ad una migliore comprensione di sé stessi attraverso la propriocezione, ma anche riconoscendo negli altri esperienze simili. I partecipanti si sono quindi sentiti supportati durante le attività, creando la possibilità di esplorare e comprendere sé stessi e gli altri, sviluppando quindi migliori capacità di empatia, verso sé stessi, ma anche verso gli altri.

"Riconoscersi ed essere riconosciuti."

(Partecipante al laboratorio di Danze Popolari I edizione)

"Pazienza. Empatia."

"Sentirsi compresi e liberi in uno spazio circoscritto e dedicato."

"Socializzare non è solo parlare ma anche percepirsi in uno spazio, vedersi, riconoscersi, guardarsi."

"Ti ascolto, ti vivo, tu sei me."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4Student I edizione)

"Vedersi con gli occhi degli altri."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Imparare gli spazi (quando mettere al centro me, quando un altro, quando tutti o nessuno)."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"Storie che si incastrano."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)

7.6 Socializzazione

Le attività sono state pensate come luogo di incontro alternativo in un contesto di crescente isolamento dei giovani (Bertolini e Rasetti, 2022). I laboratori offrono un'occasione per sperimentare nuovi modi di interazione con l'altro utilizzando il corpo e forme giocose di espressione come mezzo di condivisione. Infatti, i partecipanti, tramite il contatto e l'attenzione verso l'altro, si sono potuti immergere nelle attività, creando un'atmosfera di comunità e gruppo e interagendo con persone sconosciute. Le specifiche attività sono state pensate per stimolare l'interazione e il senso di comunità e, l'evidenza scientifica supporta i metodi utilizzati. Per esempio, tramite i movimenti ripetuti delle danze così come nelle pratiche riproposte nei laboratori HEARTS, si crea una ritualità e nuove norme sociali all'interno del gruppo che rafforzano l'identità dello stesso. Seguendo le norme del gruppo e riuscendo nell'attività di danza o nel suonare lo strumento, i partecipanti sviluppano un senso di soddisfazione personale, che aumenta la motivazione e la propensione all'apprendimento, e solidifica il senso di comunità (Bortolotti et al, 2024).

Le risposte ai focus group, quindi, evidenziano come queste esperienze abbiano permesso ai partecipanti di vivere gli incontri come momento di socializzazione. Relazionandosi in uno spazio diverso da quello abituale, hanno potuto sperimentare momenti di vicinanza e distanza attraverso soprattutto una comunicazione di tipo non verbale, dove l'esperienza creativa attraverso diverse forme di arte ha stimolato sinergia e alimentato connessioni, creando un contesto di "comunità" che ha permesso loro di sentirsi aperti all'altro, liberi e accettati per ciò che sono:

"Comunità che si crea tra un passo e l'altro"

"La gioia di incontrare persone sconosciute con cui sentirsi subito in contatto."

"Uno spazio in cui non importa se non sai ballare. Sei accolta così come sei e ti diverti."

(Partecipanti al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Incontrare nuove persone di età e con esperienze diverse ed entrare in relazione facilmente attraverso il teatro."

"Nuove persone (almeno un po') assetate di connessioni."

(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

Come menzionato in precedenza, in molti hanno riconosciuto il valore del relazionarsi con il contatto corporeo invece che tramite le parole, restituendo un'attenzione al contatto fisico limitato durante la pandemia. I conduttori dei laboratori hanno guidato i partecipanti nel relazionarsi attraverso il contatto, che è diventato sempre più spontaneo man mano che il gruppo si è solidificato. Il contatto guidato ha avuto un ruolo rilevante nell'aiutare i partecipanti a sentirsi a proprio agio con sconosciuti. La comunicazione non verbale, inoltre, è un'altra competenza importante che contribuisce ad abilità di leadership (Sandberg et al, 2023) e generalmente migliori capacità comunicative:

"Il miglior modo di percepire gli altri attraverso il linguaggio del corpo è la musica."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"? Che effetto fa una mano che si posa sul tuo corpo. Cosa ti suscita e cosa creare l'incontro con l'altro?"

"Perché abbiamo così tanta paura di socializzare con/attraverso il corpo? Attraverso la danza, o altri linguaggi che non coinvolgono la parola, penso che sia molto più facile incontrarsi e comunicare."

"Socializzare non è solo parlare ma anche percepirsi in uno spazio, vedersi, riconoscersi, guardarsi."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Si dovrebbe ballare di più come forma di aggregazione di comunità."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)

Stimolando i partecipanti a uscire dalla propria zona di comfort e a mettersi in gioco attraverso nuovi modi di interagire, i laboratori sembrano aver rafforzato la capacità di attenzione verso gli altri e verso sé stessi, rispettando il proprio spazio e quello altrui in un clima di condivisione e confronto reciproco:

"Incontro e riscoperta dal sé nell'altro."

"Imparare dagli altri, Ricevere, Donare."

(Partecipanti al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Imparare gli spazi (quando mettere al centro me, quando un altro, quando tutti o nessuno)."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"Obbliga a riconoscere e a fare attenzione all'altro."

(Partecipante al laboratorio di Danze popolari II edizione)

Infatti, un altro elemento importante spesso riportato nel focus group è quello della condivisione. Quasi tutti i laboratori hanno incluso momenti di condivisione della propria esperienza e scambio durante le attività. Il senso di comunità è stato promosso dalle pratiche proposte, tramite momenti di condivisione impostati e spontanei, dove i partecipanti non si sono sentiti giudicati e che hanno potuto condividere le proprie esperienze e nuovi spunti, uniti anche nelle possibili sfide dello stare in mezzo a persone sconosciute in un ambiente nuovo. La condivisione è indicata come elemento che ha permesso di stare meglio e sentirsi meno soli:

"Scambio: idee, tocco, sorrisi, sensazioni, vibrazioni, sguardi."

"Con di visione: spazi parole ascolto silenzi movimenti."

(Partecipanti al laboratorio di Pause4student I edizione)

"Condividere= Essere meno soli + Stare meglio"

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Grugliasco)

"Condivisione di prospettive e punti di vista."

(Partecipante al laboratorio di HEARTS Torino)

"Condivisione e fare gruppo."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Infine, l'esperienza di socializzazione non si è limitata all'ambiente laboratoriale, ma sembra aver seminato anche la possibilità di continuare alcune amicizie qui nate. Le risposte ai focus group, quindi, evidenziano come queste esperienze

abbiano permesso ai partecipanti di incontrare nuove persone o incontrarne di già conosciute, e in alcuni casi gli incontri sono stati anche occasione per la nascita di nuove amicizie. Molti partecipanti hanno dichiarato di avere trovato nuovi amici nelle persone incontrate durante le attività. Inoltre, le pratiche stesse sono diventate un mezzo di socializzazione, in particolare nel contesto delle danze popolari, in seguito al laboratorio spesso i partecipanti si sono riuniti negli eventi organizzati dall'associazione che ha curato gli incontri:

"Grazie alla danza ho una nuova amica."

"Trovare un amico guardandosi negli occhi - Adattare la proprio corporeità a quella dell'altro."

(Partecipanti al laboratorio di Danze popolari I edizione)

"Conoscere persone fuori dalla propria bolla universitaria."

"Poter sentire una connessione anche con chi non si conosce."

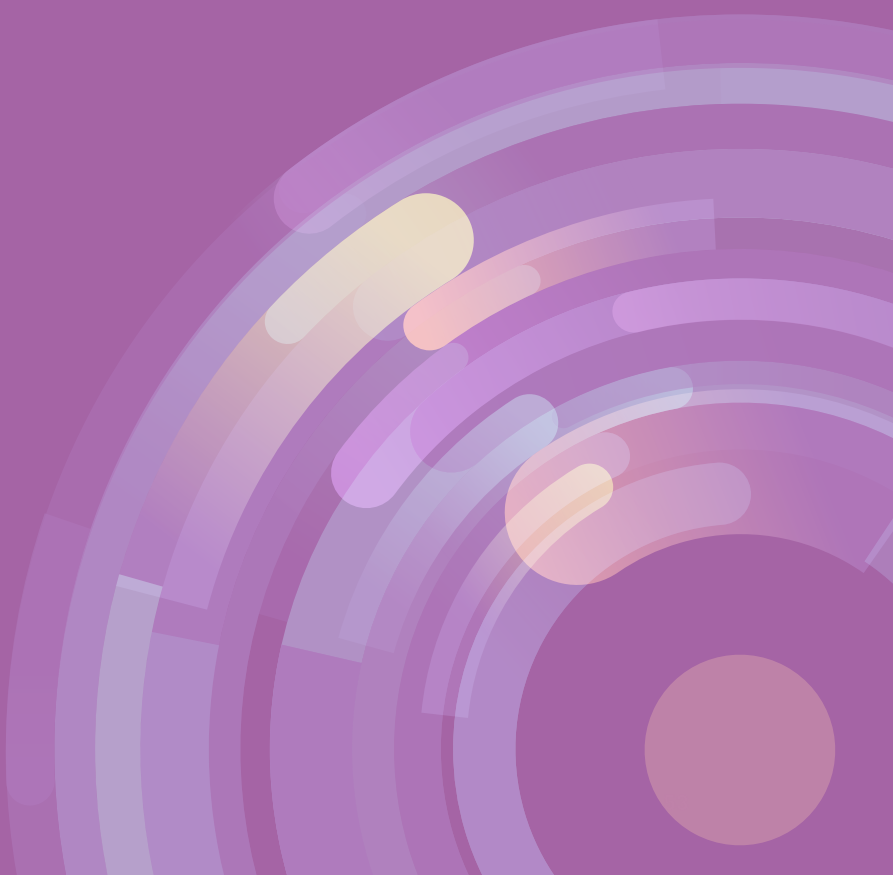
(Partecipanti al laboratorio di HEARTS Torino)

"Ho trovato un bel gruppo e una vicina di casa."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

Concludendo, la possibilità di condividere con altri queste esperienze è stata essenziale nell'esperienza di socializzazione dei partecipanti, infatti si sono creati spazi di confronto essenziali nel rielaborare le proprie emozioni, così come nell'imparare dagli altri. La creazione di un ambiente di condivisione sicuro facilita la socializzazione, creando punti di incontro tra persone differenti. Inoltre, per quanto riguarda il workshop HEARTS, venivano spesso condivise esperienze personali e possibili soluzioni adottate, dalle quali i partecipanti potevano imparare e acquisire reciprocamente modi diversi per promuovere il benessere nella propria vita personale. Le danze popolari, invece, richiedono un'interazione non necessariamente verbale, e i conduttori hanno cercato di trasmettere il forte senso comunitario che appartiene alla pratica naturalmente, proponendo momenti di condivisione alla fine delle attività e di festa.





8. Raccomandazioni per il futuro

Per quanto gli iscritti non siano stati un effettivo riflesso dei partecipanti totali, è indicativo che più di 300 persone abbiano dimostrato un interesse in un progetto che coniuga arte e benessere all'interno degli spazi universitari. Ciononostante, visti i numeri di iscritti all'Università di Torino, è necessario considerare una comunicazione differente per gli eventi, più capillare. Come indicato da uno dei conduttori, il passaparola è stato il metodo più efficace per la promozione di attività di questo tipo:

"Più partecipazione perché gente ha chiamato gente."
(Intervista conduttori Danze popolari)

Come modalità di promozione, un conduttore propone la possibilità di far rientrare gli eventi e i laboratori nella routine accademica, facendo in modo che siano visibili a tutti/e e sia un momento per staccare dalla propria quotidianità e far conoscere nuove attività proposte dall'ateneo:

"Quindi stacchi, la gente che suona normalmente nei corridoi oppure, mi immagino una cosa che diventa parte proprio della vita, della giornata universitaria, suonare uno strumento anche nella Main Hall, o perché no."
(Intervista conduttore Ritmi di terra #2)

Dal punto di vista organizzativo, le conduttrici di Pause4student hanno avanzato la possibilità di creare una "comunità creativa", sia riunendo tutti i conduttori per un confronto dopo i laboratori, sia per una discussione prima per creare una continuità creativa che coinvolga tutte le attività proposte, come per esempio invitare i partecipanti al laboratorio di percussioni a suonare per i laboratori di danza:

"Quindi magari anche come capire come si legano i vari laboratori artistici, perché anche in una prospettiva poi di comunità creativa. Probabilmente poi queste persone in realtà che magari hanno seguito corsi diversi, eh però tutti in campo artistico potrebbero poi parlarsi."

"C#2: Io ho sentito parlare per esempio di quello delle percussioni forse perché qualche ragazza lo ha anche frequentato e pensavo "ma che bello" ...

C#1: Ma venissero qua a suonare..."

(Intervista conduttrici Pause4student)

Per mantenere invece la presenza più continuativa, fornire crediti formativi o un certificato a chi partecipa potrebbe essere una soluzione utilizzata da altre attività offerte dall'università, in modo da poter offrire un incentivo per chi partecipa con costanza. Inoltre, rendere la comunità studentesca partecipe della creazione stessa dei contenuti dei laboratori potrebbe contribuire alla continuità della partecipazione e aiutarli a sentirsi protagonisti:

"C#1: Potrebbe essere in parte l'idea di creare una struttura di base ma che viene riempita nei contenuti dai ragazzi, quindi non dire noi facciamo questo per poi far quello: facciamo questo e abbiamo questi strumenti a disposizione con questi strumenti a disposizione, cosa vogliamo fare? E lo decidiamo insieme allora diventa più una comunità creativa no? [..]

C#2: Sì: Bisognerebbe portarla in assemblea, in quel senso di dai, porto e prendo dal gruppo."

(Intervista conduttrici Pause4student)

Alcuni conduttori e partecipanti hanno inoltre espresso il desiderio di portare avanti percorsi più lunghi, in modo da poter avere più tempo per fare gruppo e relazionarsi, portare avanti pratiche ed esercizi gradualmente più complessi ma anche garantire una continuità dove eventuali assenze hanno un peso minore:

"Dovevano essere fatti + incontri e non così pochi (difficile creare rapporti in 5 giornate)."

(Partecipante al laboratorio di Ritmi di terra)

"[...] il prossimo anno magari valuterei anche la possibilità di fare un ciclo unico, di magari si fanno 10 incontri in un ciclo unico magari da gennaio a maggio così si crea più continuità non si spezza il gruppo e si fa un percorso che è un po' più lineare."

(Intervista conduttori Danze popolari)

"Immagino una soglia sui 10 incontri ad esempio, perché c'è un tempo di arrivare e di studiare un po' la cosa di entrare eh e poi dopo, perché più o meno dopo la metà di un percorso cambia qualcosa no? Almeno io vedo questo quando faccio, che sia poi poco o tanto tempo, comunque verso metà c'è uno scarto e su sei incontri lo scarto, se tu manchi due volte non c'è, perché tu fai due incontri poi dopo sei assente poi dopo...Cioè perdi proprio tutto il processo."

(Intervista conduttrici Pause4student)

Il conduttore di Ritmi di terra ha invece espresso il desiderio di poter portare i partecipanti "in trasferta" per fortificare il senso di comunità creatosi e offrire un'esperienza più full immersion. Alcuni laboratori hanno comunque portato l'esperienza all'esterno dell'università, come le Danze Popolari, dove i partecipanti si sono incontrati ad eventi cittadini. Poter creare occasioni di incontro anche all'esterno dell'università potrebbe essere una modalità per solidificare il gruppo e sviluppare nuove passioni:

"Il mio sogno è in queste cose qui, è fare degli incontri così come state facendo voi ma con un inizio e una fine, un pochino più full immersion. Addirittura li porterei su nella nostra sede la prima volta. Una mezza giornata lì, si imposta tutto, e poi cinque incontri qua e di nuovo, eh."

(Intervista conduttore Ritmi di terra #1)

9. Conclusioni

Il progetto Facciamo arte ha avuto un impatto positivo sui partecipanti, in particolare per quanto riguarda il benessere, la socializzazione e alcune competenze trasversali, quali autoconsapevolezza, creatività, comunicazione non verbale ed empatia.

Progetti e interventi di questo tipo, che coniugano arte e formazione, possono contribuire a rendere l'università un luogo di benessere, dove viene promosso uno sviluppo personale, oltre che accademico. Infatti, essi contribuiscono alla creazione di comunità, combattendo quindi il senso di isolamento degli ultimi anni, ma propongono anche una modalità alternativa per lo sviluppo di competenze trasversali, necessarie per affrontare efficacemente il percorso universitario, così come il mondo del lavoro, oltre che per gestire situazioni di disagio e difficoltà nella propria vita personale. Interventi come Facciamo arte possono svolgere anche un compito di prevenzione di potenziali disagi, in un contesto di crescente difficoltà per i giovani e di servizi assistenziali con più richieste di quanto possano soddisfare.

Inoltre, lo svolgimento delle attività negli spazi universitari ha una doppia valenza. Da una parte permette una loro ridefinizione, sia con i concerti che con i laboratori, i luoghi di studio quotidiano si riempiono d'arte, e lo studente sente di potersi esprimere liberamente, riappropriandosi fisicamente di quei luoghi. Viene quindi proposto anche un utilizzo degli spazi solitamente accessibili solo per studio o attività accademiche. Dall'altra parte, associare spazi caratterizzati da ansia, stress e altre emozioni negative potenzialmente legate all'esperienza universitaria ad attività di creatività o divertimento può aiutare la comunità studentesca a viverli più serenamente.

Facciamo arte rientra nei progetti di terza missione dell'università, che diventa quindi promotrice di cultura e arte, non solo per la comunità studentesca al di fuori di un contesto strettamente accademico, ma la avvicina anche alla cittadinanza, che viene coinvolta nei concerti e nelle attività.

Come prima edizione, Facciamo arte, ha coinvolto un discreto numero di iscritti; per quanto i numeri effettivi dei partecipanti alle attività non abbiano sempre rappresentato il numero di persone iscritte, l'interesse dimostrato dalla comunità universitaria e dalla cittadinanza è indicativo di una richiesta di attività simili. È stata inoltre espressa una speranza di vedere le attività proposte di nuovo nei prossimi anni da parte di molti partecipanti.





10. Bibliografia

Antonietti, A. & Valenti, C. (2017). *Life skills. Le abilità che aiutano ad affrontare il quotidiano*. San Paolo Edizioni.

Barrero Gonzalez, L.F. (2019). Dance as therapy: embodiment, kinesthetic empathy and the case of contact improvisation. *Adaptive Behavior*, 27(1), 91-100, DOI:10.1177/1059712318794203

Bertolini, S., Rasetti, C., (2022). *Giovani e Pandemia. Working Papers CLB-CPS, Centro "Luigi Bobbio" per la Ricerca Sociale, pubblica e applicata, Osservatorio Università e Professioni*. ISBN: 9788875902254, Collane@unito.it, <https://www.collane.unito.it/oa/items/show/102>.

Bortolotti, A., Conti, A., Romagnoli, A. & Sacco, P.L. (2024). Imagination vs routine: festive time, weekly time, and the predictive brain. *Front.Hum.Neurosci.*, 18:1357354. doi: 10.3389/fnhum.2024.1357354

Certonze, S. (2018). I luoghi della creatività. *StefanoCertonze*. <https://www.stefanocertonze.it/9572-i-luoghi-della-creativita/>

Chappell, K., Redding, E., Crickmay, U., Stancliffe, R., Jobbins, V. & Smith, S. (2021). The aesthetic, artistic and creative contributions of dance for health and wellbeing across the lifecourse: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 16:1, 1950891, DOI: 10.1080/17482631.2021.1950891

Clifford, A.M., Shanahan, J., O'Leary, H., O'Neill, D. & Ni Bhriain, O. (2019). Social dance for health and wellbeing in later life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 37, 6-10, DOI: 10.1016/j.ctcp.2019.07.006

Di Martino, S., Di Napoli, I., Esposito, C. et al. (2018). Measuring subjective well-being from a multidimensional and temporal perspective: Italian adaptation of the I COPPE scale. *Health Qual Life Outcomes*, 16(88). <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0916-9>

Empowering Dance. (2022) Guidebook. [Erasmus+ Project](#)

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. [World Health Organisation Europe, Health Evidence Synthesis Report, 67](#).

Fancourt, D., Garnett, C., Spiro, N., West, R. & Mu“llensiefen, D. (2019) How do artistic creative activities regulate our emotions? Validation of the Emotion Regulation Strategies for Artistic Creative Activities Scale (ERS-ACA). *PLoS ONE*, 14(2):e0211362. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0211362>

Fiori, M., Fischer, S., & Barabasz, A. (2022). Creativity is Associated with Higher Well-being and More Positive COVID-19 Experience. *Personality and Individual Differences*, 194, Article 111646, DOI: 10.1016/j.paid.2022.111646. Epub 2022 Apr 6. PMID: 35400778; PMCID: PMC8983605..

Goble, G.H., Van Ooyik, J., Robertson, T. & Roberts, G.J. (2021). Effects on students' academic and non-academic outcomes and student participation in theatre arts: A research synthesis. *Educational Research: Theory and Practice*, 32(3), 1-22.

Gritti, A., Salvati, T. & Catone, G. (2021). Sostenere gli studenti universitari in corso di pandemia. *Suor Orsola University Press*

Hanna, J.L. (2017). Dancing to resist, reduce and escape stress. in Karkou, V., Sue, O. & Lycouris, S. *The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing*, p. 97-112.

IRES Emilia Romagna & Alta Scuola Spi-Cgil. (2022) Chiedimi Come Sto. Gli studenti al tempo della pandemia. *IRES Emilia Romagna*.

Lawendowski, R. & Bieleninik, Ł. (2017). Identity and self-esteem in the context of music and music therapy: a review. *Health psychology report*, 5(2), DOI:10.5114/hpr.2017.64785.

LifeSkills Italia (n.d.a). Autoconsapevolezza. <https://www.lifeskills.it/le-10-lifeskills/consapevolezza-di-se/>

LifeSkills Italia (n.d.b). Pensiero creativo. <https://www.lifeskills.it/le-10-lifeskills/pensiero-creativo/>

Malaguti, E. e Cyrulnik, B., (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Trento: Edizioni Erickson.

Mansfield, L., Kay, T., Meads, C., Grigsby-Duffy, L., Lane, J., John, A., Daykin, N., Dolan, P., Testoni, S., Julier, G., Payne, A., Tomlinson, A., & Victor, C. (2018). Sport and dance interventions for healthy young people (15-24 years) to promote subjective well-being: a systematic review. *BMJ open*, 8(7), e020959. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-020959>

Morales Bedoya, M.A., Damian Nunez, E.F., Reyes Cabrera, N.A. & Damian Nunez, N.G. (2022). The impact of folk dancing on the soft skills development. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 12(7).

Organizzazione Mondiale della Sanità. (2021). Glossario di Promozione della Salute. *Organizzazione Mondiale della Sanità*.

Passaretti, A., Aruta, A., Scuotto, C. e Ambra, F.I. (2023). Il ruolo della cultura nel potenziare il benessere e le soft skills: da partecipazione passiva ad attiva. *Form@are - Open Journal per la formazione in rete*, 23(1), 21-35 DOI: <https://doi.org/10.36253/form-13761>

Pinorio, P. (2019). *Il senso della creatività*. Stefano Certonze. <https://www.youtube.com/watch?v=LpMGm3DIEZA>

Prilleltensky, I., Dietz, S., Prilleltensky, O., Myers, N. D., Rubenstein, C. L., Jin, Y., & McMahon, A. (2015). Assessing multidimensional well-being: Development and validation of the I COPPE Scale. *Journal of Community Psychology*, 43(2), 199–226. <https://doi.org/10.1002/jcop.21674>

Ragia, T. (2024). Dance: The Rhythm of Embodied Openness as transcending temporal finitude. *Psicologia fenomenologica*.
<https://www.psicologiafenomenologica.it/dance-the-rhythm-of-embodied-openness-as-transcending-temporal-finitude/>

Rodari, G. (1970). Discorso di Gianni Rodari per la consegna del premio Hans Christian Andersen. *XII Congresso dell'International Board on Books for Young People (IBBY)*. <https://unaletteraduefoto.wordpress.com/2019/10/23/23-ottobre-1920-nasce-gianni-rodari-discorso-alla-consegna-del-premio-internazionale-andersen-1970/>

Rossi Ghiglione, A. (2023). Teatro e salute: origini, ambiti e prospettive. *Economia della Cultura (fascicolo speciale)*, doi: 10.1446/112793

Sandberg, B., Stasewitsch, E. & Prumper, J. (2023). Leadership as Dance: A Mixed Methods Study on Art-based Leadership Development. *Organizational Aesthetics*, 12(1), 24-63, Retrieved from <https://oa.journals.publicknowledgeproject.org/index.php/oa/article/view/268>

Schwartz, G. E. (1982). Testing the biopsychosocial model: The ultimate challenge facing behavioral medicine? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(6), 1040–1053. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.50.6.1040>

Schwender, T.M., Spengler, S., Oedl, C. & Mess, F. (2018). Effects of Dance Interventions on Aspects of the Participants' Self: A Systematic Review. *Front. Psychol.*, 9(1130) doi: 10.3389/fpsyg.2018.01130

Simonetti, C. (2024). The University and the challenges for the promotion of psycho-physical and relational well-being: a human-centered project. *Pedagogia oggi*, 22(1), 69-74. <https://doi.org/10.7346/PO-012024-09>.

Statale Community. (2022) Nella mente degli universitari: l'indagine della statale sul benessere psicologico. *LaStatale News*. <https://lastatalenews.unimi.it/mente-universitari-lindagine-statale-benessere-psicologico>.

Tan, C.-Y., Chuah, C.-Q., Lee, S.-T. (2021). Being Creative Makes You Happier: The Positive Effect of Creativity on Subjective Well-Being. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(7244) <https://doi.org/10.3390/ijerph18147244>

Upsher, R., Nobili, A., Hughes, G. & Byrom, N. (2022). A systematic review of interventions embedded in curriculum to improve university student wellbeing. *Educational Research Review* 37(100464), DOI:10.1016/j.edurev.2022.100464 .

Vega-Ramirez, L., Vidaci, A. & Hederich-Martínez, C. (2022). The Effect of Group Work on Expressive-Artistic Activities for the Emotional Regulation of University Students. *Educ.Sci.*, 12 (777) <https://doi.org/10.3390/educsci12110777>

World Economic Forum (2025). Future of Jobs Report 2025, *Insight Report*.

WHO, World Health Organization. Division of Mental Health. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. <https://iris.who.int/handle/10665/63552>

World Health Organization. Regional Office for Europe. (1978). Declaration of Alma-Ata. World Health Organization. *Regional Office for Europe*. <https://iris.who.int/handle/10665/347879>

Graphic design:
Comunicazione Istituzionale e Organizzativa

unito.it