

Progetto PRIN AFAM: “Armonia Mentale”

Arte, Musica e Innovazione per l’Equilibrio e il Benessere Psicologico degli Studenti

Contesto e Motivazione

Negli ultimi anni, le istituzioni AFAM stanno affrontando un crescente aumento del disagio psicologico tra gli studenti, manifestato attraverso sintomi di ansia, depressione, dipendenza, ritiro sociale e comportamenti a rischio. Tali fenomeni, esacerbati dal recente isolamento post-pandemico, dalle pressioni scolastiche e da un uso incontrollato delle tecnologie digitali, richiedono risposte sistemiche e multidisciplinari.

L’arte, la musica e l’innovazione digitale rappresentano risorse fondamentali per sviluppare strategie di prevenzione e supporto, offrendo canali comunicativi alternativi e più accessibili per i giovani. Il progetto “Armonia Mentale” nasce dalla sinergia tra l’**Accademia di Belle Arti di Bari e il Conservatorio “Nino Rota” di Monopoli (BA)**, con l’intento di promuovere il benessere psicologico all’interno delle Istituzioni AFAM, attivando sinergie tra il sistema educativo, il mondo accademico, il settore sociale e le comunità artistiche e culturali.

Obiettivi del Progetto

Obiettivi Generali

1. Prevenire e contrastare il disagio psicologico e le dipendenze nella popolazione studentesca con un approccio integrato e multidisciplinare e in particolare rivolto agli studenti con fragilità.
2. Promuovere il benessere emotivo e relazionale attraverso attività artistiche e musicali.
3. Costruire un sistema di prevenzione partecipato che coinvolga studenti, famiglie, istituzioni educative e territorio.

Obiettivi Specifici

- **Ricerca e diffusione dei dati:** Analizzare in modo sistematico la diffusione del disagio psicologico e delle dipendenze tra gli studenti.
- **Analisi dei fattori di rischio/protezione:** Identificare elementi chiave legati a contesti familiari, sociali e digitali.
- **Progettazione di interventi preventivi:** Usare l’arte e la musica per sviluppare la resilienza e il benessere psicologico.
- **Inclusione e partecipazione:** Promuovere la partecipazione attiva degli studenti in particolare per gli studenti con situazione di fragilità.
- **Formazione e sensibilizzazione:** Creare percorsi informativi per famiglie, docenti e studenti sul valore del benessere psicologico.

Struttura del Progetto

1. Fase di Analisi

- **Obiettivo:** Raccogliere dati qualitativi e quantitativi per comprendere la diffusione e le cause del disagio psicologico.
- **Attività:**
 - Somministrazione di questionari anonimi.
 - Focus group con il coinvolgimento attivo di studenti, docenti e famiglie.
 - Collaborazione con Enti (es. dipartimenti universitari di psicologia e sociologia) per elaborazione e validazione dei dati raccolti.

2. Fase di Intervento

2.1 Workshop/Laboratori Artistico-Musicali

- **Partner:** Accademia Belle Arti Bari e Conservatorio “Nino Rota” Monopoli.
- **Descrizione:** Attività creative come strumenti di crescita personale.
- **Obiettivi:**
 - Favorire l’autoespressione e la gestione delle emozioni.
 - Sviluppare l’empatia e il senso di appartenenza al gruppo.

2.2 Servizi di Counseling Psicologico

- **Collaborazioni e consulenze:** professionisti del settore, associazioni sociali, centri di ascolto.
- **Descrizione:**
 - Attivazione di sportelli psicologici accademici con accesso gratuito.
 - Counseling individuale e di gruppo.
- **Innovazione:**
 - prevedere una **piattaforma digitale dedicata** per la prenotazione di colloqui e l’accesso a risorse di auto-aiuto.

2.3 Programmi Educativi e di Prevenzione

- **Partner principali:** Accademia di Belle Arti Bari e Conservatorio “Nino Rota” Monopoli
- **Attività:**
 - Seminari-workshop/Laboratori su dipendenze (digitali, alcol e droghe), benessere emotivo.
 - Attività interattive con tecniche di mindfulness, rilassamento guidato.
 - Incontri con esperti e testimoni.

3. Fase di Sensibilizzazione

- **Campagne di Comunicazione:**
 - Produzione di **contenuti multimediali**: cortometraggi, podcast, video musicali, infografiche.
 - Coinvolgimento di **influencer positivi** e testimonial del mondo artistico.
- **Eventi pubblici e manifestazioni artistiche:**
 - Concerti, mostre e spettacoli realizzati dagli studenti.
 - Collaborazioni con **istituzioni del territorio, biblioteche e teatri locali** per la promozione degli eventi.
- **Toolkit Educativi:**
 - Manuali operativi e materiali didattici per studenti, famiglie e insegnanti, sviluppati con **docenti, artisti ed esperti**.

Innovazione Tecnologica

1. **Realtà Virtuale (VR)**: Simulazioni emozionali guidate per esplorare e gestire situazioni stressanti.
2. **App di Benessere Psicologico**: Realizzata con gli studenti.
3. **Piattaforme di supporto**: Forum protetti moderati da professionisti dove condividere esperienze in sicurezza.

Valutazione e Monitoraggio

- **Misurazione dei Risultati:**
 - Pre-post questionari su ansia, autostima, senso di isolamento.
 - Indicatori quali: numero di accessi ai servizi, partecipazione ai laboratori, feedback positivi.
- **Feedback:**
 - Rilevazione di opinioni qualitative su scala periodica.
 - Sessioni di confronto tra partner di progetto.
- **Report finale:**
 - Redazione di un **documento divulgativo** con raccomandazioni e modelli replicabili, in collaborazione tra i **partner del progetto**.

Conclusione

"**Armonia Mentale**" è un progetto che integra **cura, creatività e innovazione** per affrontare in modo sistemico il disagio psicologico e il benessere studentesco. Un'iniziativa che mira a trasformare le Istituzioni AFAM in un luogo di crescita emotiva, culturale e inclusivo, dove arte e tecnologia cooperano per costruire un futuro sostenibile, resiliente e umano.