



Edu4Impact - Educazione degli adulti attraverso lo sport come mezzo per rafforzare l'inclusione sociale

Definizione di SEL dalla letteratura SEL: il contesto spagnolo e 3 buone pratiche

Il progetto è cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione europea. Il contenuto di questo documento riflette esclusivamente le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea non si assume alcuna responsabilità per l'uso che può essere fatto delle informazioni in esso contenute



**Co-funded by
the European Union**

CONTENUTI

Introduzione

3-4 pag.

La relazione tra SEL e sport

Contesto nazionale dell'educazione SEL nel terzo settore

5-6 pag.

- Guida con possibili attività per il supporto emotivo e l'avvio dell'anno scolastico 2020-21 - Valencia
- Proposta per lavorare sulla dimensione socio-emotiva e sulla coesione di gruppo: avviare un percorso a partire da quanto appreso - Pais Vasc

Programmi di formazione SEL esistenti in Spagna. Formazione per professionisti:

6-7 pag.

- Esercizio fisico come strategia terapeutica innovativa Sport Skills - Life Skills (attraverso l'apprendimento esperienziale)

Implementazione della formazione SEL nei contesti nazionali. Lavoro con adulti:

7-8 pag.

- Lavoro con adulti: metodologia Mental-Fit creata e utilizzata dall'organizzazione Sport2Live
- Lavoro con bambini: metodologia SportNet creata e utilizzata dalla FC Barcelona Foundation

Buone pratiche

8-17 pag.

- Proyecto Hombre: Uso dell'esercizio fisico nella comunità terapeutica
- Hospital Sant Rafael: Uso dell'esercizio fisico attraverso SEL in ospedale psichiatrico
- Wellness: uso dell'esercizio fisico in un gruppo ambulatoriale inviato dal centro sanitario e/o dal centro per le dipendenze

Bibliografia

18 pag.

Introduzione

Nei contesti educativi della prima infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria, il Social and Emotional Learning (SEL), o apprendimento sociale ed emotivo, è un approccio pedagogico finalizzato a promuovere competenze sociali ed emotive fondamentali per il successo scolastico, sociale e professionale degli studenti. Il SEL promuove lo sviluppo globale della persona, intendendo questo processo come acquisizione e applicazione di conoscenze, abilità e atteggiamenti necessari per costruire un'identità sana, gestire adeguatamente le emozioni, raggiungere obiettivi personali e collettivi, mostrare empatia verso gli altri, stabilire relazioni supportive e prendere decisioni responsabili ed etiche (European School Education Platform, 2023).

Lo scopo del SEL è aiutare gli studenti a identificare e comprendere le proprie emozioni, a esprimerle e regolarle in modo appropriato, a sviluppare empatia e capacità comunicative e a rafforzare la resilienza mentale. Queste competenze sono essenziali per la vita, poiché contribuiscono a una transizione sana verso l'età adulta, favorendo cittadini autonomi e responsabili, capaci di adattarsi all'ambiente di lavoro (European School Education Platform, 2023).

Per raggiungere questi obiettivi è necessario promuovere lo sviluppo di competenze emotive che migliorino il benessere personale e sociale. Come afferma Bisquerra Alzina (2003), tale sviluppo richiede condizioni interconnesse: la progettazione di programmi basati su un solido quadro teorico, un'adeguata formazione degli insegnanti, l'accesso a specifici materiali curricolari e la disponibilità di strumenti validi per la valutazione dei risultati.

Il SEL pone le emozioni al centro del processo di apprendimento. A questo proposito, Goleman (1995) definisce l'emozione come 'un sentimento che influisce sui pensieri, sugli stati psicologici, sugli stati biologici e sulla disponibilità ad agire' (Navarro et al., 2016). Le emozioni sono presenti nella vita quotidiana delle persone e molte delle loro decisioni, azioni e conflitti ne sono determinate. È quindi essenziale insegnare la gestione emotiva, l'autocontrollo, l'autostima e l'empatia fin dalle prime fasi dello sviluppo, affinché ogni individuo impari a riconoscere le proprie emozioni e a comprendere le proprie interazioni con l'ambiente (Ministry of Education, Vocational Training and Sports, n.d.).

Un altro aspetto rilevante è che le emozioni si manifestano attraverso il corpo, la storia personale e le predisposizioni individuali, soprattutto in età adulta. Questo fenomeno è collegato a processi generativi che facilitano l'espressione e la comprensione emotiva, permettendo di anticipare e regolare i comportamenti in base alle richieste percepite dell'ambiente (Rivas-Valenzuela, 2025).

Tutti questi elementi rafforzano l'importanza di insegnare e promuovere l'intelligenza emotiva, concepita come una componente chiave della personalità che diventa un fattore determinante nelle situazioni ad alta pressione e nei processi decisionali rapidi, in cui spesso si registrano elevati livelli di stress.

Secondo Goleman (1995), le principali competenze associate all'intelligenza emotiva sono:

- Conoscenza delle proprie emozioni
- Capacità di automotivarsi
- Controllo emotivo
- Riconoscimento delle emozioni altrui
- Gestione delle relazioni interpersonali (Navarro et al., 2016)

Per tutte queste ragioni, lavorare sul SEL è essenziale non solo nei contesti scolastici, ma anche negli interventi rivolti agli adulti, in particolare a coloro che si trovano in situazioni di vulnerabilità. In questi casi è indispensabile che i professionisti che lavorano con queste popolazioni riflettano criticamente sulle implicazioni psicopedagogiche dell'intelligenza emotiva. Ciò consentirà loro di identificare indicatori di stress, ansia e fallimento personale e di progettare strategie di supporto adeguate (Rivas-Valenzuela, 2025).

A livello europeo esistono iniziative come Pathways to School Success, strettamente collegate al SEL. Questa strategia evidenzia la necessità di adottare un approccio all'apprendimento globale e multidisciplinare, centrato sul benessere degli studenti e sul rendimento scolastico. Se adeguatamente implementato, questo tipo di approccio non solo migliora la consapevolezza sulla salute mentale, ma promuove anche comportamenti prosociali. Un programma SEL efficace richiede la mobilitazione di risorse nell'intera comunità scolastica e il coinvolgimento di tutti gli stakeholder: studenti, gruppi dirigenti, personale docente e non docente, famiglie e comunità locale (NESET, 2021). Il coinvolgimento attivo della leadership scolastica è essenziale per garantire l'impegno istituzionale verso il SEL e la sua effettiva implementazione. Analogamente, la Commissione europea propone misure preventive, strategie di intervento e azioni compensative che le scuole possono applicare in questo ambito (European School Education Platform, 2023).

La relazione tra SEL e sport

Nell'ambito dell'educazione fisica, dell'attività fisica e dello sport è evidente la necessità di progettare proposte formative che promuovano l'apprendimento attivo, la partecipazione del gruppo e lo sviluppo di contenuti coerenti con un approccio inclusivo ed emotivamente significativo (Lamoneda, 2018). In questo senso, la visione meccanicistica dello sport dovrebbe essere sostituita da una prospettiva che integri lo sviluppo emotivo, sociale e inclusivo delle persone (Rivas-Valenzuela, 2025).

L'uso del SEL attraverso lo sport si configura come una strategia di grande valore negli interventi con persone vulnerabili, poiché la pratica sportiva consente di sviluppare la gestione emotiva in contesti reali e significativi. Lo sport può essere un mezzo di rilassamento, un modo per affrontare le sfide o un'opportunità per favorire cooperazione ed empatia (Navarro et al., 2016). In questo modo, il SEL applicato allo sport non solo potenzia lo sviluppo delle competenze personali, ma diventa anche uno strumento educativo trasformativo.

Contesto nazionale del SEL nel terzo settore

Nel contesto spagnolo, il SEL è concentrato principalmente sull'ambito scolastico, in particolare nel periodo della prima infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria. In questo campo sono disponibili diverse guide e buone pratiche.

Per esempio:

1. **Guida con possibili attività per il supporto emotivo e l'avvio dell'anno scolastico 2020-21 - Valencia**

Nel contesto del rientro a scuola dopo il confinamento dovuto alla pandemia di COVID-19, diverse comunità educative in Spagna, come quelle della Navarra e di Valencia, hanno sviluppato strategie di supporto emotivo per bambini e adolescenti della prima infanzia, della scuola primaria e della scuola secondaria. Queste proposte, raccolte in una guida pratica, rispondono all'urgenza di affrontare il benessere emotivo degli studenti alla luce della crisi sanitaria e sociale.

L'approccio SEL in questa guida promuove un ambiente scolastico sicuro, affettivo e partecipativo. Tra le buone pratiche evidenziate vi sono:

- **Attività di accoglienza e costruzione del legame**, che privilegiano una presentazione rispettosa, personalizzata e attenta da parte degli insegnanti, favorendo la sicurezza emotiva degli studenti fin dal primo giorno.
- **Gioco libero ed espressione simbolica**, che permettono ai bambini più piccoli di elaborare le proprie esperienze attraverso la ripetizione ludica, facilitando l'elaborazione emotiva.
- **Dinamiche di coesione di gruppo**, come 'La mia impronta' o 'Siamo una squadra', che rafforzano il senso di appartenenza, l'empatia e la collaborazione tra pari.
- **Educazione al riconoscimento e alla gestione delle emozioni**, attraverso proposte come 'La bolla' o 'Collage delle emozioni', in cui vengono insegnati strumenti di cura di sé, identificazione emotiva e strategie di regolazione.
- **Spazi di riflessione sulle esperienze vissute**, come 'La storia dei miei ultimi sei mesi', che consentono di integrare gli apprendimenti personali, rafforzare la resilienza e valorizzare le capacità sviluppate durante il confinamento.

Queste pratiche, sviluppate nei centri educativi spagnoli, dimostrano come il SEL possa essere integrato trasversalmente nella vita scolastica quotidiana, contribuendo allo sviluppo globale degli studenti e rafforzando comunità educative più umane, inclusive e resilienti (Proeducar, 2020).

2. **Proposta per lavorare sulla dimensione socio-emotiva e sulla coesione di gruppo: avviare un percorso a partire da quanto appreso**

Istruzione primaria

In seguito alla pandemia di COVID-19, diverse comunità educative in Spagna hanno promosso iniziative per rafforzare il benessere emotivo degli alunni della scuola primaria. Una delle più rilevanti è la proposta basata sul modello delle competenze emotive sviluppato dal programma BIZIKASI, che lavora su cinque aree chiave: consapevolezza emotiva, autoregolazione, autonomia emotiva, abilità sociali e competenze di vita.

Le attività proposte combinano dinamiche di gruppo ed esercizi di autoriflessione. Tra queste si segnalano La ragnatela e La silhouette, centrate sulla coesione del gruppo, e Kitbull, che propone una riflessione sulle relazioni personali attraverso la lente dell'empatia. Per quanto riguarda l'espressione emotiva, vengono proposti strumenti come Cosa ho provato? o Il mazzo delle carte delle emozioni, attraverso i quali i bambini imparano a identificare e comunicare ciò che sentono. La resilienza viene inoltre promossa con attività come La mia vita è cambiata, che invita a condividere esperienze di confinamento, e Ce la posso fare, una dinamica centrata sul riconoscimento delle capacità e sul lavoro sull'autostima. Queste buone pratiche permettono agli alunni di integrare le proprie esperienze, esprimere le proprie emozioni e rafforzare la convivenza in classe, creando un ambiente sicuro, partecipativo ed emotivamente sano (Dirección de Innovación Educativa, 2021).

Istruzione secondaria

Nell'istruzione secondaria, il supporto emotivo è considerato un pilastro fondamentale del processo educativo, soprattutto dopo l'esperienza collettiva della pandemia. Nell'approccio SEL viene data priorità ad attività che rafforzano la conoscenza di sé, l'empatia, la coesione del gruppo e la resilienza, adattandole ai bisogni e alle esperienze degli studenti adolescenti.

La proposta, sviluppata nell'ambito del programma BIZIKASI, include attività come Un giorno qualunque, Siamo speciali e Ci aiutiamo a vicenda, che permettono di condividere esperienze, riconoscere le differenze e trovare supporto tra pari. Lo sviluppo emotivo è inoltre promosso attraverso dinamiche come Il mazzo delle carte delle emozioni, che insegna a identificare i sentimenti in contesti diversi, e Affrontare le difficoltà, che lavora sul concetto di resilienza e crescita personale. In Il mio tesoro, gli studenti recuperano esperienze positive del confinamento, mentre La rete della solidarietà li mette in contatto con il valore dell'impegno sociale.

Queste pratiche si sono dimostrate utili nel trasformare le classi in spazi di cura, ascolto e apprendimento emotivo, rafforzando la partecipazione e il benessere degli studenti in una fase cruciale del loro sviluppo (Zurendaritz, 2021).

Programmi di formazione SEL esistenti in Spagna

- 1. Formazione per professionisti: esercizio fisico come strategia terapeutica innovativa - Sport Skills - Life Skills (attraverso l'apprendimento esperienziale)**

A partire dal progetto europeo Reintegration Through Sport e grazie al finanziamento di ConforCat (Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya) - ente che promuove la formazione professionale continua in Catalogna offrendo programmi formativi sovvenzionati per persone occupate e disoccupate - è stato creato un programma nell'ambito di Conforcat a Mida 2023-2024. Il programma ha finanziato azioni di formazione non formale per la qualificazione e riqualificazione della popolazione attiva, collegate a qualifiche professionali incluse nel Catalogo nazionale delle qualifiche professionali. Era orientato a settori strategici ed è stato finanziato dall'Unione europea attraverso il Dispositivo per la ripresa e la resilienza.

Ciò ha portato allo sviluppo del corso **Physical exercise as an innovative therapeutic strategy: sport skills - life skills (through experiential learning)**. L'obiettivo del progetto era utilizzare l'esercizio fisico come cornice alternativa nei processi di recupero della salute mentale, a partire dalla quale generare esiti comportamentali positivi, evidenziando la relazione tra partecipazione sportiva e sviluppo di competenze di vita positive. La formazione ha rafforzato le competenze necessarie per utilizzare lo sport, l'esercizio fisico e uno stile di vita attivo come nuova strategia terapeutica.

Le letture e i contenuti hanno sviluppato conoscenze su come la partecipazione ad attività fisica o sportiva possa favorire lo sviluppo di 'competenze di vita positive'. Il percorso formativo era articolato in quattro moduli: il Modulo 1 definiva le competenze di vita; il Modulo 2 si concentrava sull'apprendimento esperienziale; il Modulo 3 esplorava i benefici di una vita attiva per le persone con problemi di salute mentale; il Modulo 4 affrontava l'implementazione di questa strategia nei processi di recupero. Il corso si è svolto nel periodo 2023-2024, con tre edizioni e 50 partecipanti.

Implementazione della formazione SEL nei contesti nazionali

In Spagna, diverse organizzazioni lavorano utilizzando strategie come il SEL attraverso lo sport per migliorare la salute e l'inclusione delle persone in situazioni di vulnerabilità. Di seguito sono riportati due esempi:

Lavoro con adulti:

Mental-Fit è una metodologia sviluppata dall'organizzazione *Sport2Live* per promuovere la salute globale attraverso l'esercizio fisico e lo sport. La proposta si basa su un approccio olistico che combina attività fisica regolare con processi di supporto sociale, comunitario ed emotivo, ed è strutturata in otto passaggi chiave che garantiscono un accompagnamento individualizzato e un miglioramento continuo.

Questa metodologia è direttamente allineata ai principi del Social and Emotional Learning (SEL), poiché promuove lo sviluppo di competenze quali consapevolezza di sé, autoregolazione, abilità sociali, processo decisionale responsabile e capacità di costruire relazioni positive. Attraverso dinamiche sportive e cooperative, Mental-Fit facilita il

trasferimento delle competenze sportive in competenze di vita, come la gestione del tempo, l'impegno, la resilienza e la comunicazione assertiva.

Il modello include anche l'integrazione comunitaria ('la mia forma fisica, il mio sport, il mio club'), l'uso di tecnologie di monitoraggio (Fit Path), il coordinamento con équipes sociali e sanitarie, la formazione specialistica per gli allenatori e la valutazione sistematica dell'impatto. Inoltre, Mental-Fit integra ricerca applicata e miglioramento continuo attraverso collaborazioni con università e progetti europei come Erasmus+.

In sintesi, Mental-Fit non è soltanto uno strumento per la salute fisica, ma anche una potente strategia di inclusione, empowerment e apprendimento emotivo, pienamente allineata al quadro SEL e adattata alle popolazioni vulnerabili.

<https://www.sport2live.org/que-hacemos/como-trabajamos/>

Lavoro con bambini:

SportNet è una metodologia promossa dalla *FC Barcelona Foundation*, basata sull'uso dello sport come strumento educativo e trasformativo, con attenzione alla trasmissione di valori attraverso la pratica fisica. Questo approccio si collega direttamente al modello del Social and Emotional Learning (SEL), poiché entrambi condividono l'obiettivo di sviluppare competenze personali e sociali essenziali per la vita.

Il SEL lavora su cinque aree chiave:

- Consapevolezza di sé
- Gestione di sé
- Consapevolezza sociale (empatia)
- Abilità relazionali
- Processo decisionale responsabile

Queste dimensioni sono pienamente integrate in SportNet attraverso dinamiche basate sullo sport, strutturate in tre fasi: preparazione (primo tempo), pratica (secondo tempo) e riflessione (terzo tempo).

- **Primo tempo:** i partecipanti concordano regole di gioco collegate a valori quali rispetto, cooperazione o inclusione. Questo promuove una riflessione iniziale e un processo decisionale responsabile.
- **Secondo tempo:** si svolge l'esperienza sportiva. Qui si attiva l'apprendimento esperienziale: le emozioni vengono gestite, le abilità sociali vengono applicate e l'empatia viene rafforzata in situazioni reali.

- **Terzo tempo:** si apre uno spazio di dialogo e riflessione emotiva, in cui i partecipanti analizzano quanto accaduto, riconoscono gli errori e valorizzano i comportamenti coerenti con i valori concordati.

SportNet non solo sostiene l'apprendimento delle competenze socio-emotive, ma lo fa in modo inclusivo, partecipativo e significativo. Attraverso il gioco e lo sport, trasforma ogni sessione in un'opportunità di crescita personale e comunitaria, in linea con gli obiettivi del SEL.

<https://fundacion.fcbarcelona.es/es/nuestro-trabajo/metodologias>

Buone pratiche

Titolo dello studio: Proyecto Hombre: uso dell'esercizio fisico nella comunità terapeutica

Partner	Sport2live
Contesto	Una comunità terapeutica per il recupero dalle dipendenze (Proyecto Hombre), in cui le attività sportive si svolgono due volte alla settimana. Un giorno è dedicato alla pallavolo come attività principale, mentre il secondo giorno si concentra sull'allenamento della forza. Mocada I Reixac, Spagna
Professionisti coinvolti	Il professionista che conduce le attività è un trainer del team Sport2live (con laurea in Scienze dell'Attività Fisica e dello Sport), supportato dagli educatori della comunità terapeutica.
Gruppo target	L'attività è pensata per un gruppo misto ed eterogeneo, con condizioni fisiche variabili. L'età media è di circa 43 anni, per un totale di circa 15 partecipanti.
Paese	Spagna
Competenze SEL	Gestione di sé, consapevolezza sociale e abilità relazionali.
Obiettivi del caso di studio	Aiutare le persone a sviluppare competenze emotive, sociali ed etiche fondamentali per affrontare qualsiasi situazione di vita e stabilire relazioni positive con gli altri.
Metodologia	Giorno 1: pallavolo - abilità relazionali e consapevolezza sociale • Esercizi di coesione di gruppo (10 min): gioco a coppie per passarsi la palla senza farla cadere a

	terra. Riflessione sull'importanza della comunicazione e della fiducia negli altri. • Lavoro di squadra e cooperazione (30 min): partite a squadre miste con regole adattate per favorire l'inclusione. Rotazione dei ruoli, in cui ogni giocatore assume funzioni diverse (leader, motivatore, osservatore). Feedback tra pari sulla comunicazione e sul supporto ricevuto. • Riflessione finale (10 min): cerchio di condivisione delle emozioni e domande chiave sul lavoro di squadra e sul superamento delle difficoltà. Giorno 2: allenamento della forza - consapevolezza di sé e gestione di sé • Esercizi di connessione corpo-mente (10 min): respirazione consapevole e attivazione muscolare. Riflessione guidata: 'Ascolta il tuo corpo: come ti senti oggi?'. • Lavoro individuale e crescita personale (30 min): circuito di forza adattato a ciascun partecipante. Rinforzo positivo e tecniche di fiducia in sé. • Autogestione emotiva e chiusura (10 min): diario di allenamento e spazio di riflessione.
Risultati principali	Il programma ha avuto un impatto positivo sui partecipanti, favorendo lo sviluppo personale e sociale. Sono stati osservati miglioramenti nella gestione di sé, nella regolazione emotiva, nella comunicazione e nell'inclusione.
Sfide	Differenze nella condizione fisica, difficoltà nella gestione emotiva e continuità della frequenza condizionata da circostanze personali.
Apprendimenti emersi	Lo sport come strumento chiave nel recupero, l'impatto positivo sulla gestione emotiva e sociale e l'importanza dell'adattamento e del supporto.
Feedback dei partecipanti	I partecipanti hanno riferito un miglioramento del benessere, una riduzione dello stress e relazioni più solide. Gli educatori hanno osservato maggiore impegno, cooperazione e regolazione emotiva.
Metodi di valutazione	Sono state condotte interviste informali e gruppi di discussione per valutare le esperienze e gli apprendimenti dei partecipanti.
Abilità / competenze necessarie	Conoscenze tecniche in materia di attività fisica e recupero dalle dipendenze, competenze emotive e relazionali, adattabilità e leadership.
Carenza di risorse educative	Maggiori risorse educative e tecnologiche

	potrebbero rafforzare l'impatto, la sostenibilità e l'efficacia del programma.
Uso delle tecnologie	Nessuna.
Conclusione	Questo caso di studio dimostra che lo sport è uno strumento potente per il recupero dalle dipendenze, capace di promuovere il benessere fisico, emotivo e sociale in un ambiente sicuro e supportivo.

Titolo dello studio: Hospital Sant Rafael: uso dell'esercizio fisico attraverso SEL in ospedale psichiatrico

Partner	Sport2live
Contesto	Il programma sportivo si svolge presso Hospital Sant Rafael, in particolare nelle Unità Integrate di Psichiatria per Adulti (UIPA 1 e UIPA 2) e nel Programma di Ospedalizzazione Parziale (PHP) dell'Unità Multidisciplinare per la Continuità Assistenziale (UCAP). Le sessioni combinano lavoro di condizionamento fisico con giochi e sfide cooperative.
Professionisti coinvolti	● Trainer: Oihana Aramendi ● Terapista occupazionale di UIPA 1: Marta Mayol ● Educatore sociale di UIPA 2: Carlos Lisón ● Assistente infermieristica di PHP: Isabel Romero
Gruppo target	Adulti ricoverati in unità per acuti e adulti in ospedalizzazione parziale. Si tratta di gruppi misti ed eterogenei, di età compresa tra 18 e 60 anni, con diversi livelli di condizione fisica. Ogni sessione comprende circa 8-10 partecipanti
Paese	Spagna
Competenze SEL	Consapevolezza di sé, gestione di sé e consapevolezza sociale.
Obiettivi del caso di studio	Creare abitudini sane legate all'attività fisica e allo sport, superare le barriere associate a tali pratiche e promuovere la crescita personale dei partecipanti.
Metodologia	Introduzione (5 min) ● All'inizio della sessione vengono poste domande di check-in emotivo. ● Esempi di domande:

	○ Come mi sento in base al meteo? Mi sento nuvoloso, soleggiato, ecc. ○ Qual è il nostro impegno per l'attività di oggi? ○ Da 1 a 10, quanto impegno metterò nella sessione di oggi? Esercizi di coesione di gruppo (5 min) ● I partecipanti si muovono nello spazio in modi diversi (ad es. ginocchia alte, spostamenti laterali) e, quando viene chiamato un numero, devono formare rapidamente gruppi di quel numero. Circuito di forza a coppie (20 min) ● Vengono predisposti quattro esercizi da svolgere in coppia, con rotazione ogni 30 secondi. Le coppie possono avere livelli fisici uguali o diversi: l'attenzione è posta sul supporto reciproco e sulla promozione della consapevolezza sociale. Sfide cooperative (5 min) ● Vengono proposte sfide di gruppo. All'inizio si chiede ai partecipanti di stimare il tempo necessario per completarle. Al termine, il gruppo riflette sulla propria prestazione e sulla strategia utilizzata. Riflessione finale (5 min) ● La sessione si conclude con una riflessione che riprende le domande iniziali e discute come si sono evolute le cose. ○ Esempi di domande: com'è il meteo adesso (emotivamente)? ○ Quanto impegno abbiamo effettivamente messo durante la sessione? ○ Abbiamo rispettato il nostro impegno?
Risultati principali	● Attraverso la consapevolezza di sé, i partecipanti diventano consapevoli dell'impatto che l'attività fisica ha sul loro stato emotivo. Riconoscere come si sentono all'inizio e alla fine di ogni sessione è essenziale. ● La cooperazione, gli esercizi di coesione e i circuiti favoriscono la consapevolezza sociale, evidente nel supporto reciproco, nel rispetto e nell'ammirazione tra i partecipanti. I ruoli di leadership emergono naturalmente, consentendo apprendimento e

	supporto tra pari. ● L'autoregolazione viene mantenuta per tutta la sessione, in particolare rispetto all'impegno messo da ciascuno. Le riflessioni finali rivelano spesso che i partecipanti hanno esercitato uno sforzo maggiore di quanto si aspettassero inizialmente.
Sfide	● Differenze nella forma fisica e nell'esperienza sportiva. ● Potenziale rischio di infortunio. ● Nelle unità per acuti è difficile mantenere l'attenzione per tutta la sessione a causa delle condizioni di salute mentale (la distrazione è frequente).
Apprendimenti emersi	● L'esercizio fisico e lo sport supportano in modo significativo i processi di recupero. ● Impatto positivo sulla regolazione emotiva e sociale (empowerment). ● L'importanza di creare uno spazio sicuro per le persone vulnerabili.
Feedback dei partecipanti	● I partecipanti hanno riferito un miglioramento del benessere emotivo e un aumento dell'energia al termine delle sessioni. Un commento ricorrente è stato che hanno fatto più di quanto credessero possibile. ● Gli educatori hanno osservato un forte coinvolgimento e una partecipazione elevata; l'esercizio fisico è stato identificato come elemento chiave nel processo di recupero.
Metodi di valutazione	● Questionari di soddisfazione ● Interviste individuali
Abilità / competenze necessarie	● Competenze tecniche: conoscenze in materia di attività fisica, formazione SEL e comprensione dei processi di recupero dalle dipendenze.

	● Competenze emotive e relazionali: empatia, sensibilità, capacità comunicative e leadership positiva. Capacità di motivare e utilizzare il rinforzo positivo. ● Competenze gestionali e di adattabilità: flessibilità e adattabilità.
Carenza di risorse educative	Ulteriori risorse educative e tecnologiche potrebbero rafforzare la metodologia e migliorare i risultati.
Uso delle tecnologie	Fit Path
Conclusione	La metodologia basata sull'apprendimento sociale ed emotivo (SEL) è un asse fondamentale per promuovere lo sviluppo personale dei partecipanti e sostenere i processi di recupero. Contribuisce al trasferimento delle competenze di vita nel funzionamento quotidiano. L'attività fisica e lo sport sono strumenti chiave per creare spazi sicuri in cui affrontare tutte e cinque le competenze SEL.

Titolo dello studio: Wellness - uso dell'esercizio fisico attraverso SEL per persone vulnerabili

Partner	Sport2live
Contesto	Questo gruppo di reintegrazione ha sede a Barcellona (Wellness Barcelona) ed è composto da persone in percorsi di recupero da dipendenze o con diagnosi di salute mentale. La grande maggioranza è coinvolta in processi terapeutici orientati al reinserimento sociale, sia per uso di sostanze sia per problematiche di salute mentale. Il programma sportivo prevede tre sessioni settimanali di condizionamento fisico, lavorando su abilità quali forza, coordinazione, equilibrio e resistenza. È integrato da esperienze nel fine settimana, che includono attività sportive e ricreative nella natura o in altri spazi esterni alla palestra. L'obiettivo principale del programma è offrire ai partecipanti uno spazio sicuro in cui praticare esercizio fisico, affinché possano integrarlo come abitudine quotidiana una volta concluso il loro percorso terapeutico.
Professionisti coinvolti	Il professionista coinvolto è un trainer del team

	Sport2Live, supportato da terapeuti o educatori che indirizzano gli utenti al programma. Il trainer li contatta se necessario.
Gruppo target	L'attività si rivolge a un gruppo misto ed eterogeneo, con un'ampia gamma di condizioni fisiche. L'età media è di circa 40 anni, per un totale di circa 20 partecipanti.
Paese	Spagna
Competenze SEL	Consapevolezza di sé, abilità relazionali e gestione di sé.
Obiettivi del caso di studio	Rafforzare la consapevolezza di sé e le capacità personali attraverso l'integrazione dell'esercizio fisico come abitudine per tutta la vita.
Metodologia	Introduzione della sessione: ● Condivisione di come si sentono i partecipanti e di come è andata la loro giornata. ● Presentazione della sessione del giorno. Riscaldamento: ● Esercizi di attivazione muscolare e articolare. ● Un gioco o una dinamica di coesione o consapevolezza corporea (ad es. provare ad alzarsi tutti nello stesso momento, oppure controllare l'equilibrio a occhi chiusi). Allenamento principale: ● Ogni giorno viene proposto un allenamento fisico diverso, centrato sulla tecnica corretta e sul movimento corporeo, sulla gestione della fatica e del controllo del respiro, includendo esercizi di gruppo per rafforzare legami, motivazione e supporto reciproco. ● La sessione di solito inizia con una sfida che sembra difficile da raggiungere ed è strutturata per costruire progressivamente il successo. Defaticamento: ● Esercizi di rilassamento e controllo della respirazione. Riflessione e trasferimento:

	● Tempo per riflettere sulla sessione, su ciò che è stato appreso e su come possa essere applicato nella vita quotidiana. ● Spazio per condividere nuove sfide sportive o prossime esperienze di gruppo nel fine settimana
Risultati principali	I partecipanti hanno riferito un miglioramento del benessere fisico ed emotivo. Si sentono più forti e più consapevoli del proprio corpo, della propria mente e del respiro, contribuendo a uno stato più positivo, gioioso e concentrato. Si sono sentiti accolti calorosamente dal gruppo e hanno apprezzato la possibilità di disporre di un ambiente sicuro in cui acquisire nuove competenze e connettersi con altre persone che attraversano processi simili. Hanno apprezzato il sentirsi compresi e il creare nuovi legami sociali. La creazione di sfide sportive personalizzate, raggiungibili attraverso l'allenamento, ha contribuito a mantenere alti livelli di motivazione. I partecipanti hanno condiviso un senso di realizzazione, facendo cose che non pensavano di poter fare, e questo li ha aiutati a superare limitazioni autoimposte nella vita quotidiana. Hanno inoltre considerato le uscite nella natura essenziali per migliorare la socializzazione e staccare dai fattori di stress quotidiani.
Sfide	● Differenze nella forma fisica e nell'esperienza sportiva: alcuni partecipanti presentavano limitazioni fisiche o scarsa esperienza. ● Differenze socioeconomiche: alcuni partecipanti affrontano gravi difficoltà economiche, che incidono sulla concentrazione, sulla frequenza e sulla motivazione. ● Difficoltà di regolazione emotiva: molti partecipanti si trovano in fasi di instabilità emotiva, con impatto sull'autostima, sulla partecipazione e sulle interazioni interpersonali.
Apprendimenti emersi	● Lo sport è uno strumento chiave nel recupero dalle dipendenze. ● Lo sport incide positivamente sulla regolazione

	emotiva e sociale. ● Le attività sportive aiutano le persone a costruire legami sociali più forti. ● Raggiungere le sfide sportive stabilite rafforza l'autostima e il concetto di sé. ● Mantenere un'attività fisica regolare è uno strumento utile per la prevenzione delle ricadute.
Feedback dei partecipanti	● Partecipanti: hanno riferito di sentirsi realizzati sia fisicamente sia mentalmente, con una maggiore consapevolezza di corpo e mente e lo sviluppo di competenze personali e sociali. ● Educatori e terapeuti: hanno osservato miglioramenti significativi negli stati emotivi dei partecipanti rispetto ai non partecipanti e hanno rilevato una maggiore motivazione, costanza e perseveranza durante i processi di recupero.
Metodi di valutazione	● Incontri individuali: valutazione delle esperienze di sessione, degli apprendimenti e dei cambiamenti nella vita quotidiana, nonché delle percezioni personali dello sport. ● Definizione degli obiettivi: sono stati stabiliti obiettivi a breve e medio termine, riesaminati regolarmente.
Abilità / competenze necessarie	● Competenze tecniche: conoscenze in materia di attività fisica, formazione SEL e comprensione dei processi di recupero dalle dipendenze. ● Competenze emotive e sociali: empatia e sensibilità, capacità comunicative e leadership ispirazionale. Capacità di motivare e fornire rinforzo positivo. ● Competenze gestionali e di adattabilità: flessibilità e capacità di adattarsi a situazioni diverse.
Carenza di risorse educative	Non vi sono carenze critiche, ma strumenti tecnologici efficienti che offrano accesso a risorse o organizzazioni rilevanti aiuterebbero ad ampliare la portata del

	programma.
Uso delle tecnologie	Fit Path
Conclusione	Questa metodologia mira a integrare l'apprendimento sociale ed emotivo in modo pratico all'interno di un contesto terapeutico, utilizzando lo sport come veicolo per rafforzare la consapevolezza di sé, le abilità sociali e l'autonomia. I risultati evidenziano l'impatto positivo dello sport sullo sviluppo delle competenze socio-emotive nelle persone in percorso di recupero. Il professionista responsabile di questo caso di studio non deve possedere soltanto competenze nello sport e nella salute, ma anche competenze emotive, sociali e gestionali. Questa combinazione consente un'implementazione efficace del SEL e sostiene i processi di recupero dei partecipanti. In sintesi, questo caso di studio conferma che lo sport è uno strumento prezioso nella riabilitazione di persone con dipendenze e diagnosi di salute mentale, favorendo il loro benessere fisico, emotivo e sociale all'interno di un ambiente sicuro e supportivo.

Bibliografia

Siti web e risorse online

European School Education Platform. (2023). *Fomentar el aprendizaje social y emocional en el aula*. <https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/tutorials/encouraging-social-and-emotional-learning-classroom?prefLang=es>

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s.f.). *Educación emocional*. <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/educacion-emocional.html>

Libri e rapporti

Bisquerra Alzina, R. (2003). *Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida*.



- Revista de Investigación Educativa*, 21, 7–43.
- Dirección de Innovación Educativa, G. V. (2021). Propuesta Para Trabajar El Ámbito Socio-Emocional Y La Cohesión Grupal. *Dirección de Innovación Educativa. Gobierno Vasco*, 38.
- Navarro, V., Odena, M. C., Ackermann, M. A., & Morales, E. (2016). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Revista de La Facultad de Medicina de La UNNE*, 36(2), 37–41.
<http://revista.med.unne.edu.ar/index.php/med/article/view/20>
- Proeducar, H. (2020). *Acompañamiento emocional: Guía con posibles actividades para el acompañamiento emocional*. 60.
- Rivas-valenzuela, J. (2025). *La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática Emotional intelligence in primary and secondary physical education: a systematic review* *. 2041, 850–861.
- Zurendaritz, H. B. (2021). PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido. Educación Secundaria. *Gobierno Vasco*.