

ESAMI Sul cellulare un aiuto per chi ha il terrore della prova, un'idea della **Cattolica**

"Stressessanta" Con una App governi l'ansia da maturità

di **Giulia Negri**

Con giugno è arrivato il momento della maturità. La "paura dell'esame" è, in questo periodo, compagna fedele di ogni studente.

Un problema, che può condizionare la prestazione in sede d'esame: talvolta i ragazzi si trovano a fare scena muta davanti alla commissione non per via di una mancata preparazione, ma del panico che provano. Le prime due prove sono già arrivate, ma è possibile, anzi probabile, che l'eccessiva ansia per una prova influenzi in modo negativo l'esito della prestazione. Le ragioni psicologiche che tale stato d'animo può causare sono: emozionale (paura, panico, nervosismo o irritabilità), cognitiva (difficoltà di concentrazione o nel reperire le informazioni nella memoria), e neurovegetativa (sudorazione, tremore delle mani e accelerazione del battito cardiaco).

L'aiuto

Fondamentale per affrontare al meglio lo stress è l'acquisizione delle competenze di base nella gestione delle proprie emozioni. Per aiutare i ragazzi a fare proprie tali competenze gli studenti della laurea magistrale in "Psicologia per il Benessere: Empowerment, Riabilitazione e Tecnologia Positiva" dell'Università **Cattolica** di Milano hanno realizzato "Stressessanta", sotto la supervisione dei professori

Giuseppe Riva e Andrea Gaggioli. Si tratta del primo protocollo di empowerment emotivo comodamente scaricabile sul proprio cellulare Android e iOS sotto forma di una semplice App. "Stressessanta", attraverso tre percorsi che si svolgono nell'arco di una settimana, aiuta lo studente ad essere padrone delle proprie emozioni, specialmente durante i momenti di ansia. Essi sono:

- Empowerment Emozionale (Comprendi quello che senti): tre esperienze guidate per imparare a riconoscere e capire le proprie emozioni legate all'esame;

- Esposizione Controllata (Verifica quello che senti attraverso lo stress inoculation training): tre simulazioni stressanti legati all'esperienza di preparazione e di gestione dell'esame, della durata di due minuti l'una. Il compito dello studente è quello di imparare a gestirle usando le tecniche di empowerment e di rilassamento presentate;

- Rilassamento Guidato (Controlla quello che senti): tre esperienze di rilassamento guidato, della durata di due minuti l'una da imparare e utilizzare prima e durante l'esposizione controllata o l'esame.

Il casco

La massima efficacia delle esperienze può essere ottenuta utilizzando il proprio cellulare insieme con un casco immersivo compatibile con il formato Cardboard (del costo di qualche decina di euro). ■

