

Discipline STEAM e studenti Altamente Sensibili

Promuovere lo sviluppo di competenze trasversali e la valorizzazione delle differenze individuali nell'apprendimento

Carlotta Pizzi, CASCO Centro per gli Apprendimenti e lo Sviluppo di Competenze

ABSTRACT

STEAM subject areas are an effective educational tool to enhance equality and promote individual differences as a chance of growing together while developing transversal skills leading to a harmonious personal and professional identity.

From this point of view, STEAM subject areas can be considered an opportunity for all Highly Sensitive Students to stand out and express themselves as schools should actually take care with inclusive and constructive didactics of their introvert personality, special inclinations, needs and potential.

With the right tools and methodological approach based on the full knowledge of the role played by genetics and learning experiences, even these students will become aware of their skills and have a chance to fully live their lives in accordance with their personal characteristics.

SINTESI

Le discipline STEAM sono uno strumento didattico efficace per promuovere la parità, valorizzare le differenze individuali come occasione di crescita collettiva e lo sviluppo di competenze trasversali per favorire la costruzione integrata dell'identità personale e professionale. In quest'ottica rappresentano un'opportunità di emersione e realizzazione per tutti gli studenti Altamente Sensibili caratterizzati da personalità introversa e portatori di necessità e potenzialità di cui la scuola deve tenere conto per realizzare una didattica realmente inclusiva e costruttiva. Questi studenti, attraverso condizioni e strumenti opportuni e un corretto approccio metodologico, basato sulla conoscenza del ruolo che genetica, ambiente ed esperienze formative giocano nella costruzione del Sé, potranno acquisire consapevolezza nelle proprie capacità e avere l'opportunità di realizzarsi pienamente nel rispetto delle proprie caratteristiche individuali.

KEYWORDS: STEAM, transversal skills, inclusive teaching, highly sensitive

PAROLE CHIAVE: STEAM, competenze trasversali, didattica inclusiva, highly sensitive

Introduzione

Quando il mondo della scuola, della pedagogia e della formazione riflettono sinergicamente sul significato e sul valore della didattica inclusiva, essi sottolineano in modo trasversale e condiviso il senso più profondo e ampio del termine *inclusione*, arrivando a intendere sia la necessità di una qualità sempre crescente nel processo e negli strumenti dell'apprendimento sia un'azione di comprensione globale di *tutti* gli studenti, intesi come portatori di unicità, tratti caratteriali e percorsi personali che presuppongono una valorizzazione consapevole delle differenze individuali.

La didattica inclusiva smette quindi di essere un *tipo* di didattica, poiché diventa l'unica didattica possibile e l'inclusione ne rappresenta la caratteristica intrinseca, termine in grado di raccontarne il preciso orientamento nello stile d'insegnamento, che fa del rispetto e della valorizzazione delle differenti caratteristiche personali il proprio tratto distintivo.

Particolare cura allora, anche in termini di riferimenti scientifici e formazione specifica, dovrà essere data all'emersione e alla destrutturazione di tutte quelle dinamiche, di quei contesti e di quei retaggi culturali diffusi per cui le differenze vengono percepite come possibili barriere all'apprendimento, alla partecipazione alla vita scolastica e alla realizzazione professionale e sociale.

1. Studenti Altamente Sensibili e apprendimento

In questa cornice chiara di senso e proposito la situazione degli studenti Altamente Sensibili e introversi merita un focus specifico poiché, nonostante siano stati condotti studi e approfondimenti sul tema, il mondo scuola ne risulta ancora per lo più distante e per questi individui rappresenta spesso un nodo critico, possibile concausa nel rischio di acquisizione di un senso di *impotenza appresa* capace, secondo gli studi neuroscientifici, di rallentare o compromettere il processo di apprendimento.

Va chiarito subito che quando parliamo di Persone Altamente Sensibili (HSP) non parliamo di un disturbo del comportamento, ma di un preciso tratto caratteriale con base genetica e quindi innata, determinato da un funzionamento specifico e peculiare del sistema neurologico.

Secondo le ricerche della psicoterapeuta Elaine Aron (1996) e del marito Arthur Aron, neurologo, le *Highly Sensitive People (HSP)* si contraddistinguono per caratteristiche riassumibili nell'acronimo D.O.E.S:

- *depth of processing* (abilità nell'analisi più profonda delle informazioni);
- *overarousability* (maggiore esposizione a sovrastimolazione e sovraccarico emotivo e sensoriale);
- *emotional intensity, empathy* (maggiore predisposizione alla connessione emotiva);
- *sensitivity to subtle stimuli* (spiccata abilità nella percezione dei dettagli)

sottili dell'ambiente e delle relazioni sociali).

Le ricerche mostrano che almeno il 20% della popolazione rientra all'interno della definizione "Altamente Sensibile" e di questi circa il 70% presenta tratti caratteristici della personalità introversa. L'introversione viene riconosciuta già nei neonati in termini di predisposizione e reazione agli stimoli esterni. Un neonato particolarmente reattivo e sensibile agli stimoli sensoriali avrà una maggior probabilità infatti di diventare un adulto introverso.

La ricerca dello psicologo e scienziato Jerome Kagan (1996), iniziata nel 1989 ad Harvard su 500 neonati seguiti poi nel corso degli anni a cadenza regolare, ha ipotizzato che una bassa reattività corrisponda nella maggioranza dei casi allo sviluppo di una personalità sicura di sé, estroversa e dinamica, mentre al contrario diventino adulti riservati, particolarmente sensibili e riflessivi i neonati dal temperamento più agitato e reattivo. Questo apparente paradosso si spiega attraverso l'analisi del funzionamento del sistema nervoso e in particolare dell'amigdala, che Susan Cain (2012), psicologa e autrice di *Quiet*, definisce il nostro pannello di controllo emotivo, in grado di analizzare all'interno del sistema limbico gli input esterni e individuare eventuali minacce o pericoli.

I bambini nati con un'amigdala particolarmente eccitabile e sensibile quindi percepiranno come decisamente insoliti, destabilizzanti o stressanti stimoli nuovi, differenti o intensi con più facilità rispetto a tutti gli altri coetanei. Questo eccesso di sensazioni comporta un'intensa alterazione dei parametri fisici (aumento della temperatura corporea, della frequenza del battito cardiaco e del livello di cortisolo nella saliva, dilatazione delle pupille...) e dello stato emotivo e può risultare profondamente depauperante a livello energetico, favorendo lo sviluppo, durante la crescita, di un atteggiamento autoprotettivo di diffidenza e distanza verso ambienti e dinamiche che comportino una sovrastimolazione sensoriale ed emotiva.

I bambini (e gli adulti) Altamente Sensibili con personalità introversa sono caratterizzati inoltre dalla necessità di analizzare approfonditamente dentro di sé ogni esperienza vissuta, di rielaborarla a livello simbolico, di attribuirle un significato esistenziale, agendo un livello di concentrazione particolarmente elevato e impegnativo durante l'intero processo di riflessione.

Introversione ed estroversione, tratti caratteriali già studiati e definiti da Jung (2011) nel volume *I tipi psicologici* del 1921, dipendono per circa il 50% dalla genetica, ma entrano inevitabilmente in gioco anche ambiente, sistema culturale di riferimento, esperienze individuali, figure educative e formazione nella definizione della nostra indole e delle nostre attitudini. Gli eventi che viviamo, i luoghi e le persone che frequentiamo e le competenze che possiamo di conseguenza acquisire, potenziare o, al contrario, trascurare influenzano in modo significativo la traiettoria esistenziale che compiremo a livello personale e professionale, in stretta correlazione con il significato emotivo che attribuiamo al nostro vissuto.

Da quanto emerso finora è evidente come un bambino o adolescente Altamente Sensibile rischi maggiormente di diventare uno studente stigmatizzato come

eccessivamente chiuso in se stesso, non incline al lavoro in team, alle dinamiche di gruppo e alla socializzazione, attraverso un processo di attribuzione culturale che enfatizza gli aspetti negativi collegati tradizionalmente all'idea di introversione.

La cultura occidentale in particolare si è strutturata da lungo tempo intorno alla valorizzazione dei tratti estroversi della personalità, promuovendoli fin dalla primissima infanzia come segni distintivi di una costruzione corretta ed efficace del sé, identificandoli in termini di partecipazione attiva, leadership, competenze relazionali e proattività. La scuola stessa è organizzata in modo da premiare e incoraggiare maggiormente chi ama i progetti in team e un alto livello di stimolazione, e allo stesso modo il mondo del lavoro ci richiede costantemente di saper gestire costruttivamente un sistema competitivo in cui sia strategico emergere, distinguersi, partecipare attivamente. Non sono certamente competenze da sottovalutare, ma un eccessivo sbilanciamento verso questo tipo di approccio e stile educativo rischia di radicare un meccanismo opposto alla valorizzazione delle differenze individuali, caratteristico della didattica inclusiva, che tiene invece conto degli aspetti emotivi individuali in termini di riconoscimento, rinforzo e sviluppo.

Il rischio che si corre è altissimo. Rischiamo di perdere l'opportunità di insegnare a tutti gli studenti il valore e il ruolo della *contaminazione* relazionale e culturale, quell'apprendimento reciproco che avviene nel momento in cui in un ambiente didattico o professionale si creano le condizioni corrette per far emergere le potenzialità di ciascun individuo, contribuendo a completare un progetto, un percorso, un'esperienza formativa attraverso punti di vista, atteggiamenti, abilità e saperi differenti. Un tipo di apprendimento che si rivela evidentemente cruciale in un mondo del lavoro sempre più liquido, flessibile, esigente nel richiederci di alimentare costantemente la nostra professionalità con skill, strumenti e metodologie provenienti da contesti molteplici e apparentemente distanti tra loro.

E rischiamo anche di trasmettere implicitamente agli studenti Altamente Sensibili e introversi l'idea – semplice quanto distruttiva – di essere sbagliati, di essere creature disallineate rispetto a un ipotetico binario comportamentale ideale, di risultare inefficaci, incapaci, *non abbastanza*, termine ricorrente nella descrizione di sé in tutti quegli studenti che si convincono di non avere le risorse, le qualità, le capacità per riuscire a realizzarsi ed essere felici senza rinnegare o stravolgere la propria indole e le proprie modalità relazionali.

La ricaduta in termini di capacità di apprendimento, senso di autoefficacia, autostima e resilienza appare evidente. E questa spirale potenzialmente distruttiva appare ancora più allarmante se andiamo ad analizzare le potenzialità che la maggior parte dei soggetti HS presenta fin dalla prima infanzia in termini di competenze trasversali ed intelligenza emotiva.

Secondo Douglas Eby (2011), psicologo e creatore del sito HighlySensitive.org, ci sono almeno cinque caratteristiche ricorrenti che rendono questo tipo di studenti (e futuri professionisti) risorse indispensabili all'interno di un gruppo o sistema:

1. l'attenzione per i dettagli, definita proprio dalla sensibilità elevata verso gli stimoli esterni, colori, profumi, ambienti, suoni, parole;
2. la capacità di cogliere e interpretare segnali anche impercettibili legati al linguaggio non verbale e paraverbale e di cogliere rapidamente i livelli e le dinamiche relazionali tra le persone;
3. l'attenzione verso il proprio stato emotivo e le sensazioni fisiche, che si traduce in una maggiore cura di sé e della propria salute;
4. l'alto livello di correlazione tra sensibilità e creatività;
5. la predisposizione all'empatia intesa come elevata capacità di comprensione degli stati d'animo altrui.

Si tratta di predisposizioni particolarmente interessanti dal momento che corrispondono ad alcune delle competenze trasversali più richieste dal mondo del lavoro di oggi e del futuro prossimo, come ci conferma il report *Future of Jobs* del World Economic Forum (2018), nel quale creatività, problem-solving, intelligenza emotiva, pensiero divergente e capacità di analisi occupano il vertice della classifica.

È indispensabile allora che la scuola diventi il luogo dove costruire le fondamenta del proprio percorso di crescita e costruzione del sé attraverso un'educazione emotiva prima ancora che nozionistica, che sia lo spazio dove comprendere attraverso il rispecchiamento e il confronto i punti di forza del proprio carattere, in cui dare un senso costruttivo e generativo alle storie personali, dove *educare*, rinforzare e accompagnare in un'ottica collaborativa e sistemica anche i genitori e il contesto familiare alla valorizzazione delle caratteristiche sensibili e riflessive dello studente.

Non tutti uguali, ma tutti ugualmente incoraggiati alla piena realizzazione di ciò che siamo. Se l'uguaglianza attraverso l'arricchente sperimentazione delle differenze è l'obiettivo, le discipline STEAM¹ allora possono svolgere un ruolo chiave nell'inclusione di tutti quegli studenti che faticano ad emergere in contesti competitivi o che prevedano dinamiche di gruppo. L'approccio collaborativo permette di alimentare e completare le nostre idee attraverso lo scambio con gli altri e ci consente di sviluppare quella parte dell'intelligenza emotiva come competenza legata all'efficacia relazionale, tanto che già nel 2002 oltre il 55% degli insegnanti negli Stati Uniti dichiarava di preferire l'apprendimento di gruppo.

E in effetti la progettazione collettiva ha portato nel tempo alla realizzazione di idee e servizi innovativi entrati nella nostra quotidianità, pensiamo solo a progetti come Wikipedia, alla rete mondiale dei FabLab (Fabrication Laboratories per la fabbricazione digitale) o a molte iniziative di riqualificazione urbana. Un altro esempio recente è quello relativo al gruppo di oltre 300 tra ingegneri, designer, founder di aziende tecnologiche di tutto il mondo che si è organizzato attraverso i social con l'obiettivo comune di costruire un ventilatore polmonare utilizzando

¹ Science, Technology, Engineering, Arts and Mathematics.

materiali prontamente disponibili e strumenti come la stampante 3D e le risorse hardware open source.

Ad un'analisi più approfondita, ci rendiamo conto che proprio molti progetti open source capaci di migliorare la qualità di vita della collettività sono stati progettati da persone che collaboravano a distanza, attraverso il web. E qui si apre la riflessione più delicata e centrale. Gli studenti e i professionisti Altamente Sensibili e introversi non sono incapaci di lavorare in team e non rifuggono il contatto sociale, anzi molto spesso si tratta di soggetti che mostrano spiccate qualità da leader, profondamente competenti e capaci di gestire processi decisionali complessi. Per valorizzare queste qualità, tuttavia, devono poter lavorare in condizioni ambientali ottimali, quelle che, basandoci su un approccio neuroscientifico, consentano al loro cervello di non subire un'iperstimolazione sensoriale, disperdendo la propria capacità di concentrazione e la propria spinta creativa.

Paradossalmente non metteremmo mai un soggetto estroverso, che si dimostra particolarmente efficace e creativo in ambienti colorati, illuminati e dinamici in una situazione di deprivazione sensoriale come una stanza buia, silenziosa e isolata aspettandoci che si trovi a suo agio e si concentri in modo produttivo. Dovremmo quindi sempre tenere conto di ciò che la scienza ci insegna, cioè che l'apprendimento, il raggiungimento degli obiettivi, la motivazione, l'orientamento al risultato sono alimentati e influenzati dalle reazioni emotive, che a loro volta modificano la produzione di neurotrasmettitori e le variazioni nelle onde cerebrali preposte all'elaborazione cognitiva.

Considerare questi aspetti significa cambiare completamente la nostra prospettiva rispetto alle esigenze e alle potenzialità degli studenti Altamente Sensibili, che necessitano di maggiori spazi di tranquillità e solitudine rispetto agli altri per potersi mettere in contatto con la parte riflessiva, creativa e generativa di sé. Questo non significa isolamento o rifiuto del lavoro in team, ma comporta piuttosto una piena consapevolezza da parte di chi insegna del significato di apprendimento personalizzato e sottolinea la necessità di una ricerca di equilibrio tra le due modalità di lavoro che permetta a tutti gli individui coinvolti di sentirsi valorizzati e compresi nelle proprie attitudini e modalità espressive. Rivalutare il ruolo formativo dell'apprendimento individuale non significa ridimensionare quello della progettazione collettiva, ma tenere conto del fatto che molti processi cognitivi traggono un effettivo beneficio dal primo approccio metodologico.

K. Anders Ericsson (1993), ricercatore, parla di *deliberate practice* per definire la pratica dell'esercizio in solitudine, caratteristica dei musicisti classici, degli scacchisti di alto livello e di molti sportivi, che permette un maggior tempo di riflessione e rielaborazione di informazioni fondamentali per il miglioramento personale, la verifica dei propri limiti, i tempi di concentrazione, la motivazione intrinseca.

Molti studenti che non risultano affatto competitivi a scuola dimostrano di esserlo profondamente con sé stessi. In questo senso, l'ambiente scolastico può

risultare particolarmente stressante per uno studente che predilige lunghi tempi di riflessione e approfondimento e il rapportarsi in modo significativo con una o poche persone alla volta.

Quando vediamo uno studente introverso o apparentemente apatico e demotivato diventare un adulto realizzato e competente chiediamoci se a un certo punto della sua vita non sia stata la possibilità di scegliere in autonomia modalità di apprendimento, ambienti di lavoro e dinamiche relazionali diverse a fare la differenza.

2. Il ruolo formativo e inclusivo delle discipline STEAM

Le discipline STEAM favoriscono l'acquisizione e lo sviluppo di competenze trasversali e possono senza dubbio favorire l'inclusione e l'emersione del talento e delle potenzialità di studenti Altamente Sensibili e introversi. Albert Einstein (1921) affermava che «Quando il mondo cessa di essere il luogo dei nostri desideri e speranze personali, quando l'affrontiamo come uomini liberi, osservandolo con ammirazione, curiosità e attenzione, entriamo nel regno dell'arte e della scienza»². Arte, scienza e tecnologia sono attività creatrici, generatrici, che insieme raccontano il proposito di un approccio innovativo e interdisciplinare alla ricerca e all'insegnamento.

Una metodologia centrata sulla didattica attiva nell'ambiente STEAM, come il Project Based Learning, prevede delle fasi di lavoro (Ideazione – Studio di fattibilità – Progettazione – Realizzazione – Controllo – Presentazione del prodotto finale) in netta continuità con il modello progettuale del Design Thinking per la prototipazione di prodotti e servizi che permette la risoluzione di problemi attraverso la valorizzazione della visione creativa, della capacità empatica e di quella di analisi e valutazione.

Questo modello d'insegnamento evidentemente favorisce l'acquisizione di competenze *soft* funzionali alla crescita personale, tra le quali problem-solving, pensiero divergente, flessibilità, capacità di lavorare in squadra, active learning, proattività, abilità in ambito digitale. Le competenze digitali nello specifico ci consentono di utilizzare con consapevolezza tecnologie utili per informarci, comunicare, studiare, lavorare, e hanno di fatto rivoluzionato anche il modo di gestire le relazioni sociali, dando alla scuola nuove responsabilità in termini di formazione e informazione rispetto al ruolo della sicurezza e della comunicazione nella gestione degli strumenti online.

Le persone introversive sono naturalmente portate per la riflessione su questi temi e per una particolare cura e attenzione nei processi decisionali e comunicativi poiché attribuiscono un'importanza significativa alle relazioni profonde e costruttive, alle parole, al significato etico e morale delle proprie azioni. Questo orientamento risulta essere un tipo di competenza chiave in ambito scientifico,

² A. Einstein, *Il lato umano. Spunti per un ritratto*, Einaudi, Torino, 2005, pp. 35–36.

all'interno di un tema considerato fondamentale per il progresso tecnologico se già nel 2018 l'Unione Europea ha pubblicato le linee guida necessarie a garantire un approccio etico all'intelligenza artificiale³ e nel 2019 è stato pubblicato un elenco di requisiti che consentono di anteporre l'aggettivo *trustworthy* al termine *Artificial Intelligence* (AI, Intelligenza Artificiale), mentre la Commissione Europea ha stilato le Linee guida etiche per un'intelligenza artificiale affidabile, redatte da 52 esperti, per far sì che i sistemi di deep learning siano «rispettosi della legge e dei valori etici, tenendo in considerazione l'ambiente sociale»⁴.

Inoltre se creatività e tecnologia, come abbiamo visto, sono strettamente interconnesse, va sottolineato il lavoro svolto da ricercatori come Mihaly Csikszentmihalyi (1998) e Gregory Feist (1998), a supporto del fatto che le persone creative sono di solito «introverse a proprio agio con la socialità», cioè hanno capacità nelle relazioni interpersonali, pur mostrando tratti più legati ad autonomia e indipendenza.

Agli studenti Altamente Sensibili, il web offre oggi la possibilità di lavorare in gruppo mantenendo sotto controllo l'eccesso di stimoli ambientali e il conseguente stress, agendo in un contesto fisico adeguato e personale. Forum online, blog condivisi, digital storytelling, teamwork project, gamification e contesti informali rappresentano non solo strumenti utili per tutti gli studenti in termini di apprendimento attivo, ma possono incoraggiare quelli più introversi a emergere focalizzandosi sui propri punti di forza, raccontandosi attraverso modalità percepite come accoglienti e concentrando le proprie energie creative e progettuali anziché disperderle all'interno di meccanismi autodifensivi.

Un processo di empowerment quindi, che permetta loro di percepirsi come individui capaci e di renderli consapevoli dell'importanza del rispetto delle caratteristiche individuali e della conoscenza di sé stessi. Un ottimo presupposto per acquisire gradualmente anche maggiore confidenza e sicurezza nell'interazione con le dinamiche di gruppo e il lato estroverso del mondo, dato che è nell'integrazione e nell'equilibrio tra le parti, entrambe indispensabili, che si deve realizzare un processo di crescita comune.

Il bilanciamento dei metodi di apprendimento e l'uso consapevole degli strumenti digitali in ambito scolastico possono rappresentare un passo decisivo verso quella "rivoluzione silenziosa" auspicata da Susan Cain (2012) rispetto alla percezione e al riconoscimento degli studenti Altamente Sensibili. I media digitali possono rappresentare un ponte basato sul confronto, la realizzazione di un blog o di un video può diventare stimolo per abilità narrative, progettuali e creative.

In un mondo che non riesce a smettere di comunicare, mostrarsi e competere, benessere significa anche riconoscere il nostro bisogno, umano e comune a tutte le culture, di silenzio, di contemplazione, di attenzione verso le parole che usiamo,

³ Commissione Europea, L'intelligenza artificiale per l'Europa, 24 Aprile COM (2018).

⁴ Commissione Europea, Building Trust in Human-Centric Artificial Intelligence, 8 aprile COM (2019).

verso il modo in cui entriamo in contatto con gli altri, il senso che diamo alle nostre azioni, i dettagli del mondo che ci circonda, respira e si trasforma continuamente davanti ai nostri occhi. Promuovere il pensare, l'osservare prima di agire, la lentezza è davvero un atto rivoluzionario dentro a una società che ha fatto della velocità e della dinamicità la propria cifra esistenziale. Promuovere il benessere attraverso la profondità di pensiero e attraverso la valorizzazione delle differenze quindi. Torniamo al punto iniziale: l'indispensabile orientamento dell'educazione verso l'uguaglianza.

Pensiamo allora alle giovani donne, alle studentesse, pensiamo a quanto le discipline STEAM stiano offrendo opportunità educative uniche per la promozione della parità di genere nel mondo. Il rapporto *The future of women at work* del McKinsey Global Institute⁵ ci dice che se nel mondo, entro il 2025, si realizzasse un'effettiva parità di genere il Pil globale aumenterebbe di 12 trilioni di dollari.

L'evoluzione scientifica, digitale e tecnologica dei prossimi dieci anni prevede in potenziale un aumento significativo della presenza delle donne in ruoli di coordinamento e gestione dei progetti perché, se come abbiamo detto, a fianco dello sviluppo *tech* crescerà il ruolo chiave delle competenze legate a flessibilità, aspetti relazionali ed etici, le donne potrebbero rappresentare una risorsa preziosa in termini di competenze trasversali e trovare uno spazio significativo di crescita professionale, sociale ed economica.

Ad oggi, meno del 20% dei lavoratori in ambito tech è donna, gli uomini nel mondo hanno il 33% di opportunità in più di accedere ad internet rispetto alle donne e appena il 35% degli studenti di materie STEAM nel mondo è femmina. Ma nel mondo qualcosa comincia a cambiare, all'interno di un processo che dobbiamo necessariamente considerare irreversibile.

In una scuola femminile di Herat, in Afghanistan, quest'anno sette giovanissime donne appartenenti all'Afghan Robotic Team hanno prototipato, col supporto degli esperti di robotica dell'Università di Harvard e il riconoscimento della World Health Organisation, un ventilatore mobile open source e sostenibile per quei malati che non possono avere accesso alle cure ospedaliere.

La tecnologia potrebbe dare voce e creare connessioni capaci di generare nuovi spazi di azione e dialogo indipendenti dai retaggi culturali che collocano le donne in ambiti predefiniti di realizzazione personale. L'azione dell'Unione Europea deve orientarsi verso la valorizzazione della potenzialità del digitale per promuovere l'emancipazione femminile, affrontando il divario di genere nel settore digitale e della comunicazione, favorendo l'istruzione e la formazione ma individuando anche i pericoli di mobbing e violenza contro le donne nell'utilizzo di Internet e delle nuove tecnologie, così come emerso dal Convegno "Donne, tecnologia ed

⁵ McKinsey Global Institute, Report, Giugno 2019 <https://www.mckinsey.com/featured-insights/gender-equality/the-future-of-women-at-work-transitions-in-the-age-of-automation>.

etica, una combinazione possibile e vincente” del 2018 a Milano, promosso dall’Ufficio del Parlamento Europeo.

Conclusioni

Pensiamo a una donna, una studentessa Altamente Sensibile e a quanti e quali ostacoli potrebbe incontrare nel proprio percorso formativo e professionale, amplificati dagli stereotipi di genere e dai pregiudizi sulla personalità introversa, a dispetto delle sue reali potenzialità e aspirazioni.

La realizzazione di progetti, strumenti e ambienti che favoriscano i processi di apprendimento tenendo conto dei tratti caratteriali promuoverebbe una cultura della diversità e dell’unicità basata sul rispetto reciproco, una sensibilità differente nelle nuove generazioni rispetto al ruolo determinante che lo stereotipo e la rigidità nell’utilizzo della metodologia didattica giocano nell’inibizione della piena realizzazione personale, e questo processo darebbe più opportunità di emergere agli studenti destinati altrimenti a restare in penombra.

«Le storie sono architravi. Sono i prodotti di sforzi antecedenti per creare senso. Esse sono strutture per capire, spiegare, strutturare, stimolare, cambiare e vivere la vita», scrive Karl E. Weick nel 1969. Progetti di multimedia storytelling e blog autobiografici che raccontino storie e condividano percorsi, criticità e traguardi rappresentano un esempio concreto di attività formativa in ambito digitale che, a fianco dell’acquisizione di competenze tecniche, promuova il dialogo e la connessione tra individui.

Secondo John Doyle (2014), Chief content officer alla Doyle McDonald, rispetto alla creazione di contenuti digitali le capacità connesse all’introversione in termini di ricerca, pianificazione e comunicazione espressiva rappresentano uno dei motivi per cui questo tipo di strumenti e attività può dimostrarsi funzionale, adeguato ed efficace⁶.

I *digital media* necessitano di un tipo di comunicazione sintetica, profonda, personale e coinvolgente ma al tempo stesso essenziale, diretta. E fanno della condivisione di idee e contenuti uno degli aspetti chiave del proprio funzionamento, un tipo di attività che corrisponde pienamente all’inclinazione da *givers* e alla costante ricerca di autenticità che caratterizza le persone Altamente Sensibili, naturalmente portate all’ascolto e alla valorizzazione del punto di vista altrui, attraverso le proprie doti empatiche.

La narrazione di sé ha sempre rappresentato un potente strumento di rispecchiamento, poiché capace di innescare quel processo di rielaborazione simbolica del proprio vissuto in chiave costruttiva, che si realizza attraverso l’interazione con gli altri. Secondo Bruner (1996), costituisce una pratica sociale ed

⁶ J. Doyle, 8 Reasons Why Introverts Rule the Interactive Age, 2014 <https://www.business2community.com/content-marketing/8-reasons-introverts-rule-interactive-age-0931116#!6KN5Y>.

educativa essenziale ed è in grado di educare alle emozioni, insegnandoci a riconoscerle, rielaborarle e condividerle attraverso lo sviluppo di un processo metacognitivo indispensabile per l'apprendimento.

Tecnologia e digitale hanno reso questo processo ancora più immersivo, attraverso un approccio più visuale, favorendo l'abbinamento tra immagini e testo, e le autrici del libro *The Power of Visual Storytelling: How to Use Visuals, Videos, and Social Media to Market Your Brand*, Ekaterina Walter e Jessica Gioglio (2014), sottolineano come il cervello umano sia in grado di elaborare le immagini 60mila volte più velocemente rispetto a un testo, accrescendo l'impatto emotivo e il coinvolgimento personale di chi condivide i contenuti.

«Gli introversi sono collezionisti di pensieri», racconta la psicologa Laurie Helgoe (2013). Ritengo quindi che tra gli obiettivi principali che la scuola e il mondo educativo oggi debbano porsi per risultare realmente inclusivi ci debba essere quello di incoraggiare i più giovani a coltivare quei pensieri, dando tempo e spazio alla riflessione personale come strumento di apprendimento, e facendoli crescere in un'ottica di condivisione; trasformandoli infine in progetti e narrazioni attraverso cui contribuire a cambiare la percezione della diversità e del ruolo chiave delle emozioni nella costruzione del nostro ruolo nel mondo, poiché consapevoli portatori di capacità, strumenti e sensibilità per poterlo fare.

Bibliografia

Libri

ARON, E. (2018). *Persone altamente sensibili. Come stare in equilibrio quando il mondo ti travolge*. Mondadori.

BRUNER, J. (1996). *The Culture of Education*. Harvard University Press.

CAIN, S. (2012). *Quiet. Il potere degli introversi in un mondo che non sa smettere di parlare*. Bompiani.

CSIKSZENTMIHALYI, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. Basic Books.

EBY, D. (2011). *Developing Multiple Talents: The personal side of creative expression*. CreateSpace.

EINSTEIN, A. (2005). *Il lato umano*. Einaudi.

FEIST, J., & FEIST, G. J. (1998). *Theories of Personality*. McGraw Hill.

HALGOE, L. (2013). *Introvert Power: Why Your Inner Life Is Your Hidden Strength*. Sourcebook Ink.

JUNG, C. G. (2011). *I tipi psicologici*. Bollati Boringhieri.

KAGAN, J. (2011). *La trama della vita*. Bollati Boringhieri.

WALTER, E., & GIOGLIO, J. (2014). *The Power of Visual Storytelling: How to Use Visuals, Videos, and Social Media to Market Your Brand: How to Use Visuals, Videos, and Social Media to Market Your Brand*. Mc Graw Hill Professional.

WEICK, K. (1969). *The Social Psychology of Organizing* (1st edition). Addison-Wesley Pub.

Articoli scientifici

ANDERS ERICSSON, K., KRAMPE, R., & TESCH-ROMER, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.

KAGAN, J. (1989). Temperamental contributions to social behavior. *American Psychologist*, 44(4), 668–674.

MADGAVKAR, A., MANYIKA, J., KRISHNAN, M., KWEILIN, E., YEE, L., WOETZEL J., CHUI, M., HUNT, V., & BALAKRISHNAN, S. (2019). *The future of women at work Transitions in the age of automation*. McKinsey Global Institute.

Sitografia

<https://www.personealtamentesensibili.it/>

01/05/2016 https://www.huffingtonpost.it/kyli-singh/8-letture-approfondite-persone-sensibili_b_9815866.html

14/08/2020 <http://highlysensitive.org/>

http://www3.weforum.org/docs/WEF_Future_of_Jobs_2018.pdf

24/01/2020 <https://www.pmf-research.eu/intelligenza-artificiale-ed-etica-qual-e-il-rapporto/>

<https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2019/IT/COM-2019-168-F1-IT-MAIN-PART-1.PDF>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52018DC0237&from=EN>

23/08/13 <https://blogs.psychcentral.com/creative-mind/2012/01/developing-creativity-in-solitude/>

13/01/13 <https://www.nytimes.com/2012/01/15/opinion/sunday/the-rise-of-the-new-groupthink.html?pagewanted=all#>

10/08/2020 <https://learnosity.com/an-introvert-in-a-digital-world-how-technology-empowers/>

01/06/2019 <https://www.mckinsey.com/featured-insights/gender-equality/the-future-of-women-at-work-transitions-in-the-age-of-automation#>

18/07/20 <https://www.linkiesta.it/2019/07/automazione-digitale-lavoro-futuro-donne/>

30/06/14 <https://www.business2community.com/content-marketing/8-reasons-introverts-rule-interactive-age-0931116#!bKoq6j>