



Corso nazionale Cai Scuola di formazione per insegnanti

“Balme, villaggio montano, villaggio degli alpinisti”

La montagna che vive nel cambiamento climatico

Balme - Val d'Ala

30 aprile - 03 maggio 2026

“Come la Montagna può aiutare ad avere fiducia in se stessi”

Abstract Dott. Vittorio Mario Longo

La fiducia in sé e la resilienza psicofisica sono competenze fondamentali per professioni ad alto rischio di burnout, come quella di docente. L'ambiente montano può essere concettualizzato come un "laboratorio" privilegiato per la costruzione dell'autoefficacia, analizzato attraverso tre prospettive scientifiche. In primo luogo, si esaminerà come la sfida alpinistica agisca sull'integrazione neurobiologica, allenando la gestione neocorticale delle risposte emotive e istintive. In secondo luogo, la metafora della "cordata" verrà utilizzata per analizzare l'attivazione dei sistemi motivazionali cooperativi, essenziali per la gestione delle dinamiche relazionali. Infine, verranno discussi i principi della Terapia Forestale, evidenziando come l'esposizione all'ambiente naturale riduca scientificamente i biomarcatori dello stress e contrasti l'affaticamento mentale. L'obiettivo è dimostrare come la montagna, attraverso la sua stessa natura, la sfida e la cooperazione possa fornire strumenti psicofisiologici concreti per costruire una solida resilienza.

Dott. Vittorio Mario Longo - Psicologo psicoterapeuta

Albo Psicologi Piemonte n° 8892 - P.IVA 12056120012