



# DESIGN SENSORIALE

## PER IL BENESSERE EMOTIVO

*La progettazione tattile come  
strumento per alleviare l'ansia*

2025  
Sara Sofía Espitia Calderón  
Politecnico di Torino  
Design Sistemico



**Politecnico  
di Torino**

**Design sensoriale per il benessere emotivo:  
la progettazione tattile come strumento per  
alleviare l'ansia**

**Politecnico di Torino**  
Corso di Laurea Magistrale in Design Sistemico  
a.a. 2024 - 2025

**Candidato**  
Sara Sofía Espitia Calderón

**Relatore**  
Fabrizio Valpreda







*Vorrei esprimere la mia più profonda gratitudine al professor Valpreda, per la sua guida attenta, la sua disponibilità costante e la capacità di orientarmi con chiarezza e sensibilità durante tutto il percorso progettuale.*

*Un ringraziamento speciale va anche alla mia famiglia, per il loro sostegno incondizionato, per la pazienza e l'amore con cui mi hanno accompagnata in ogni fase di questo lavoro. Senza di loro, nulla di tutto questo sarebbe stato possibile.*



# Abstract

This thesis explores how **tactile stimulation** can **support the self-regulation** of mild to moderate anxiety through the design of textile-based products. Grounded in principles of deep pressure stimulation, sensory modulation, and emotional ergonomics, the project investigates how different materials can evoke **feelings of grounding, comfort, and bodily containment**.

Through research, prototyping, and user testing, the project led to the **development of two complementary artefacts**: a modular calming blanket and a lightweight sensory stole. Both products integrate variations of weight, texture, and configurable tactile zones, allowing users to create personalized **calming experiences** in private or semi-public contexts. Collaboration with a clinical psychologist and iterative testing with individuals affected by anxiety ensured that the tactile mechanisms used; such as compression, repetitive hand engagement, and texture exploration; were both emotionally meaningful and empirically informed.

The outcomes demonstrate that tactile design can act as a **bridge between body and emotion**, offering accessible, non-intrusive tools for everyday self-care. Beyond the objects themselves, the project proposes an open-design framework that encourages adaptability, repairability, and community dissemination. As a whole, the work positions sensory-oriented textile design as a **valuable resource for enhancing emotional well-being**, expanding the role of design toward more human, sensitive, and systemic modes of care.

Anxiety self-regulation

Tactile design

Sensory modulation

Material exploration

Emotional well-being

Modular textile systems

# Indice

## INTRODUZIONE

### 01

#### ANSIA

##### **Definizione e concettualizzazione**

Differenze tra stress, paura e ansia	13
Ansia come esperienza psicologica e fisiologica	15
Classificazione	17

##### **Cause e fattori**

Fattori biologici	19
Fattori psicologici	20
Fattori sociali e culturali	21

##### **Manifestazioni dell'ansia**

##### **Strategie di gestione dell'ansia**

Approcci clinici	23
Approcci complementari	27

### 02

#### DESIGN

##### **Design applicato alla salute mentale**

"Energy Management for Cancer Patients"	38
"Therapy Adherence for drug addicts"	39
Objects for Therapy & Self Realisation	40

##### **Design multisensoriale**

La forza emotiva della palette cromatica	42
La luce come strumento di percezione e benessere	42
Acustica ed emozione nel design degli interni	43
Il tatto nel design: emozione e percezione	43

### 03

#### APPROCCIO METODOLOGICO

##### **Casi studio**

Fidget Pen	48
Robot PARO	49
Peluche Ponderati	50
Coperte ponderate	51
Theragun Sense	52

##### **Intervista**

##### **Personas**

##### **Requisiti e prestazioni**

##### **Concept**

Abbraccio portatile	74
Gioiello tattile	76
Isola sensoriale	78
Coperta di stimolazione	80

##### **Esplorazione formale e funzionale**

##### **Valutazione comparativa**

##### **Iterazione**

##### **Azioni e contesti**

##### **Valutazione visiva**

Questionario	109
Risultati	111

## 04 PRODOTTO

### ***Presentazione dettagliata del prodotto***

Descrizione della coperta modulare	131
Moduli	132
Materiali	136
Come si uniscono i moduli?	138
Modi di uso	139
Descrizione della versione estiva	142
Materiali	143
Modi di uso	144

### ***Brand Identity***

Introduzione	146
Concept	147
Tone of voice	148
Valori	148
Logo	149
PaLETTE cromatica	150
Tipografia	151

### ***Strategia di Open Design***

Come viene condiviso?	152
Come può essere adottato da istituzioni o individui?	153
Benefici di questo approccio	155
Comunicazione	156
Sito web	156
Social media	157
Materiali complementari	158
Collaborazioni e adozione istituzionale	158

### ***Design Sistemico***

#### ***Test con utenti***

Test di usabilità	164
Risultati individuali	167
Riassunto dei risultati	192
Discussione sull'efficacia nel ridurre i sintomi dell'ansia	196

#### ***Limitazioni riscontrate***

### ***Sintesi dei risultati e dei contributi del progetto***

Coperta modulare	202
Stola sensoriale	204

#### ***Evoluzione dei dispositivi***

Coperta modulare	206
Stola sensoriale	212

## 05 VALUTAZIONE

## 06 DIREZIONI PROGETTUALI

## CONCLUSIONI

## BIBLIOGRAFIA

### ***Impatto sociale e accademico***

### ***Futuri ambiti di ricerca e sviluppo***



## *Introduzione*

# **Il punto di partenza: il bisogno di calma nel quotidiano**

In un contesto in cui ansia, stress e iperattivazione sensoriale fanno parte della vita quotidiana, questo progetto nasce dal desiderio di **riscoprire il tatto come linguaggio** di calma e presenza.

Attraverso l'analisi, la sperimentazione e la progettazione, la ricerca esplora come materiali, peso e texture possano diventare **strumenti di benessere e autoregolazione emotiva**, contribuendo ad alleviare i sintomi dell'ansia lieve e moderata.

L'obiettivo di questo elaborato è quello di definire, attraverso un processo progettuale e sperimentale, un prodotto capace di stimolare il tatto in modo controllato e consapevole, offrendo una risposta fisica a uno stato emotivo.

Il progetto si concretizza nella **creazione di due dispositivi**, una coperta modulare e una stola sensoriale che corrisponde alla versione leggera del prodotto principale, che utilizzano peso, pressione e texture come strumenti di regolazione sensoriale, proponendo un approccio non farmacologico, **quotidiano e accessibile** alla gestione dell'ansia.

Il contributo di questa ricerca risiede nella capacità di unire metodi progettuali e osservazione empirica, integrando momenti di **analisi teorica** con la **sperimentazione diretta** e la **valutazione dell'esperienza d'uso**. L'elaborato offre una riflessione sul design come atto di cura e come disciplina in grado di dialogare con la psicologia e le neuroscienze, ponendo l'accento sulla dimensione tattile come linguaggio progettuale.

Attraverso l'analisi dei comportamenti, delle reazioni sensoriali e delle esigenze emotive degli utenti, il progetto propone un **modello di design che considera la persona nella sua totalità**: corpo, mente e percezione, per costruire strumenti che non solo si usano, ma si sentono.

# ansia

*Definizione e concettualizzazione*

*Cause e fattori*

*Manifestazioni dell'ansia*

*Strategie di gestione dell'ansia*

# 01



# Definizione e concettualizzazione

## *Differenze tra stress, paura e ansia*

Stress, paura e ansia sono termini che nella vita quotidiana vengono spesso utilizzati in modo indistinto per descrivere esperienze emotive legate alla tensione o al malessere. Tuttavia, comprendere le differenze che esistono tra loro è fondamentale, poiché consente di **identificarli con maggiore precisione** e, di conseguenza, di determinare **il modo più appropriato per affrontarli**. Anche se i tre condividono alcune caratteristiche e possono manifestarsi contemporaneamente, si distinguono per la loro origine, la loro temporalità e l'impatto che hanno sulla vita delle persone.

Lo **stress** può essere inteso come una **risposta emotiva e fisiologica** provocata principalmente da un **fattore esterno, reale o percepito**, che esercita una pressione sulla persona (American Psychological Association, 2022). Questa reazione si manifesta quando l'individuo sente di non disporre delle risorse necessarie per affrontare una determinata situazione. Lo stress **può essere adattivo e di breve durata**, aiutando la persona a superare sfide immediate, come rispettare una scadenza o superare un esame; tuttavia, quando si protrae nel tempo, **può diventare uno stato cronico**, in grado di influire sulla salute fisica e mentale (Marksberry, 2020), generando problemi come affaticamento, insonnia, irritabilità o malattie associate all'usura dell'organismo.

Per quanto riguarda **la paura e l'ansia**, entrambe sono **condizioni emotive universali** che svolgono un ruolo importante nella sopravvivenza, poiché attivano risposte fisiologiche per preparare l'organismo ad **affrontare una minaccia**. Tuttavia, presentano orientamenti diversi che consentono di distinguerli. La **paura è solitamente ancorata al presente**, si attiva di fronte a uno stimolo concreto e chiaramente identificabile (ad esempio, la presenza di un animale pericoloso o il rischio immediato di un incidente) e scatena una reazione immediata di difesa o fuga. **L'ansia**, invece, è caratterizzata da una **proiezione verso il futuro** e risponde a **fattori incerti, imprecisi o anticipatori**, come la possibilità di un evento negativo o la sensazione soggettiva di insicurezza. In questo senso, mentre la paura si concentra su un pericolo reale e attuale, l'ansia è più legata all'aspettativa di una minaccia che non si è ancora verificata o che potrebbe anche non concretizzarsi.

Sebbene queste emozioni possano risultare sgradevoli o difficili da gestire, **fanno parte dell'esperienza umana** e, fino a certi livelli, sono considerate normali e persino necessarie. L'ansia, ad esempio, può manifestarsi in situazioni comuni come un colloquio di lavoro, un esame importante o un trasloco. In questi casi, svolge una funzione adattiva, poiché **consente di anticipare scenari futuri**, prepararsi ad essi e, in una certa misura, migliorare le prestazioni o la capacità di risposta. **Il problema sorge quando l'ansia si intensifica in modo sproporzionato**, si presenta in modo persistente e inizia a interferire in modo significativo nella vita quotidiana. In tali circostanze, smette di essere un'emozione adattiva e può **trasformarsi in un disturbo d'ansia**, che richiede l'attenzione di un professionista per la diagnosi e il trattamento (Anxiety NZ, 2024). La tabella 1 mostra alcune differenze e similitudine tra lo stress e l'ansia (National Institute of Mental Health, 2022).

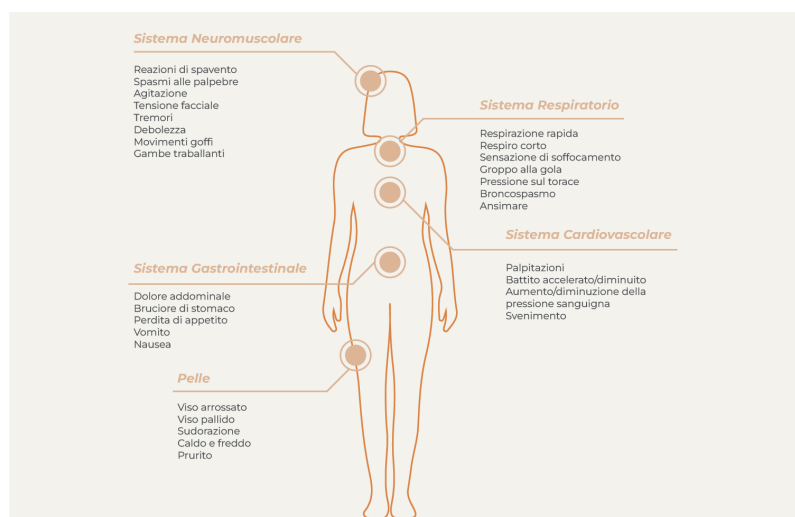
Stress	Stress e Ansia	Ansia
<p>Generalmente è una risposta a una <b>causa esterna</b>, come sostenere un esame o litigare con un amico</p> <p>Scompare una volta risolta la situazione</p> <p>Può essere <b>positivo o negativo</b>. Ad esempio, può ispirare a rispettare una scadenza o può fare perdere il sonno.</p>	<p>Sia lo stress che l'ansia possono <b>influenzare la mente e il corpo</b>.</p> <p>Si possono manifestare sintomi come:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preoccupazione eccessiva</li> <li>• Disagio</li> <li>• Tensione</li> <li>• Mal di testa o dolori muscolari</li> <li>• Pressione alta</li> <li>• Perdita del sonno</li> </ul>	<p>Generalmente è <b>interna</b>, il che significa che è la <b>reazione allo stress</b>.</p> <p>Di solito comporta una persistente <b>sensazione di apprensione</b> o terrore che non scompare e che interferisce con il modo in cui si vive la vita.</p> <p>È costante, anche in assenza di una minaccia immediata.</p>

**Tabella 1.** Differenze e somiglianze tra stress e ansia (National Institute of Mental Health, 2022)

## Ansia come esperienza psicologica e fisiologica

L'ansia è una **risposta naturale dell'organismo** a situazioni percepite come minacciose o impegnative, che può influire sulla vita delle persone che ne soffrono in modo più frequente o intenso, manifestandosi attraverso reazioni fisiche, emotive e cognitive.

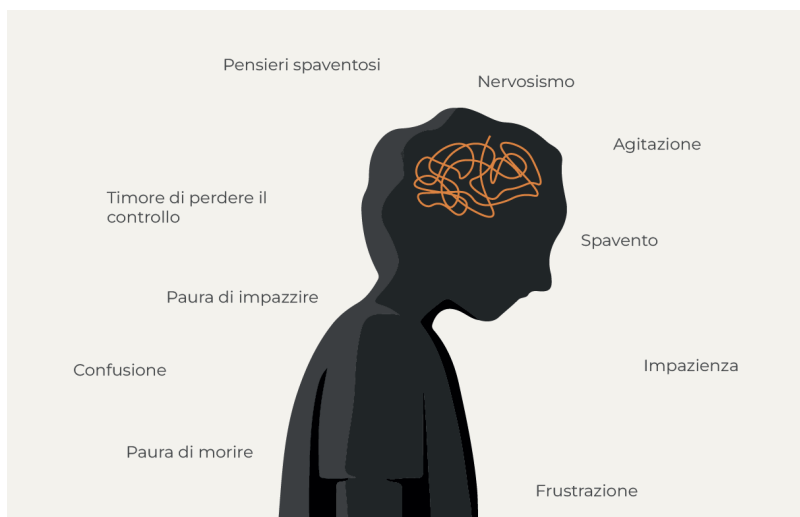
Tra i principali **sintomi fisiologici** associati all'ansia ci sono l'aumento della frequenza cardiaca e le palpitazioni, la difficoltà respiratoria o la respirazione accelerata, nonché il dolore o la pressione al petto e la sensazione di soffocamento. Possono anche verificarsi vertigini, stordimento, sudorazione eccessiva, vampate di calore, brividi, nausea, mal di stomaco o diarrea. Altri effetti includono tremori, scosse, formicolio o intorpidimento agli arti, debolezza, instabilità, svenimenti, rigidità muscolare, tensione corporea e secchezza delle fauci. Queste manifestazioni fisiche mostrano come l'ansia abbia un **impatto diretto sull'organismo**, generando disagio e compromettendo la qualità della vita (Chand & Marwaha, 2023).



**Figura 1.** Sintomi fisici dell'ansia

Oltre alle manifestazioni fisiche, l'ansia si esprime anche a **livello cognitivo ed emotivo**, influenzando il modo in cui la persona pensa, percepisce e sente. A livello cognitivo, possono manifestarsi paure intense come il timore di perdere il controllo, di subire danni fisici o addirittura di "impazzire", così come pensieri intrusivi, immagini mentali inquietanti o ricordi spaventosi. Sono comuni anche difficoltà di concentrazione, confusione, distrazione costante, attenzione eccessivamente focalizzata su possibili minacce, ipervigilanza, sensazione di irrealtà o disconnessione dall'ambiente circostante, perdita di memoria e problemi di espressione verbale. A **livello affettivo**, si manifestano emozioni di nervosismo, tensione e paura, che possono intensificarsi fino a generare stati di panico o terrore (Chand & Marwaha, 2023). La persona può sentirsi irrequieta, irritabile, impaziente o facilmente frustrata, il che non solo aumenta il suo **disagio interiore**, ma può anche influire sulle sue relazioni e sulle sue prestazioni nella vita quotidiana.

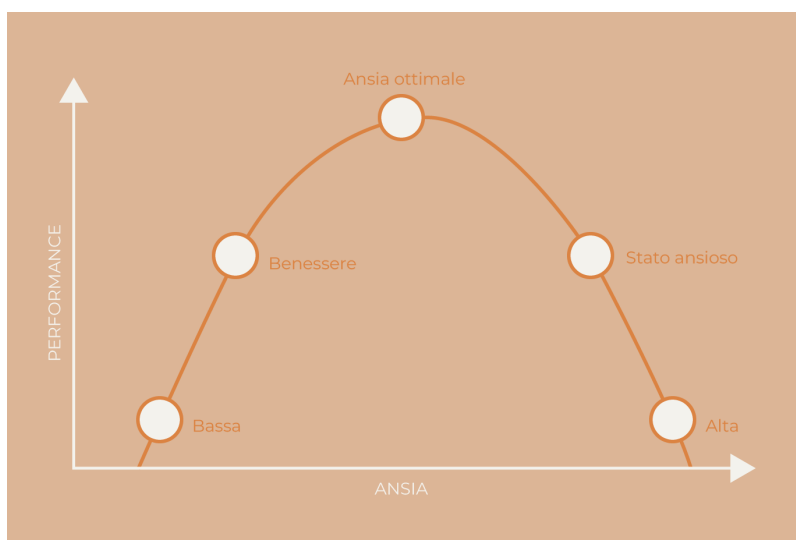
Nel complesso, i sintomi fisiologici, cognitivi ed emotivi dell'ansia mostrano come questa condizione influisca in modo integrale sia sul corpo che sulla mente. Le intense reazioni fisiche si combinano con pensieri negativi ed emozioni difficili da gestire, creando un **circolo vizioso** che può amplificare il disagio e **limitare la capacità della persona** di svolgere normalmente la propria vita quotidiana.



**Figura 2.** Sintomi cognitivi e affettivi dell'ansia

## Classificazione

L'ansia si manifesta con **diversi livelli di intensità**, ognuno dei quali presenta caratteristiche specifiche e influisce in modo diverso sulla vita delle persone. Secondo l'articolo web presentato dai centri di trattamento High Focus (2024), ci sono quattro livelli di ansia..



**Figura 3.** Livelli di ansia

### ***Ansia lieve***

È un livello considerato **parte della quotidianità** e rientra negli stati emotivi di base. Queste piccole dosi di ansia **aiutano a migliorare la capacità di concentrazione** e la risoluzione dei problemi. Sebbene si percepiscano sintomi come leggero nervosismo e irrequietezza, questi sono solitamente correlati a una **maggiore consapevolezza dell'ambiente circostante**, non interferiscono in modo significativo con le attività della persona e possono essere facilmente controllati attraverso tecniche di rilassamento.

### ***Ansia moderata***

Questo livello include sintomi fisici come aumento della frequenza cardiaca e tensione muscolare e sintomi cognitivi che includono preoccupazione persistente, difficoltà di concentrazione e sensazione di nervosismo. Come si può evincere, a questo livello può **verificarsi un'interferenza con le attività quotidiane** come il lavoro, lo studio e le relazioni interpersonali. Per regolare questo tipo di ansia si utilizzano tecniche come la terapia cognitivo-comportamentale, le pratiche di mindfulness e l'esercizio fisico.

### ***Ansia grave***

È caratterizzata da un significativo cambiamento nella vita quotidiana, poiché **i suoi sintomi possono intensificarsi fino a generare paura intensa**, preoccupazione costante e comportamenti di evitamento. Tra le manifestazioni fisiche più frequenti vi sono vertigini, nausea e dolore al petto, che contribuiscono ad aumentare la sensazione di malessere generale. Questo livello **richiede solitamente un intervento professionale** attraverso la terapia psicologica e, in alcuni casi, un trattamento farmacologico. Se non viene curata adeguatamente, questa condizione può aggravarsi e portare ad altri problemi di salute mentale, come la depressione.

### ***Disturbo di panico***

È la forma più intensa di ansia. Comporta **episodi improvvisi e ripetuti di paura estrema**, noti come attacchi di panico. I sintomi degli attacchi di panico includono palpitazioni, difficoltà respiratorie, tremori e sensazione di fatalità imminente. Questi attacchi possono essere così opprimenti da **limitare gravemente** la capacità della persona di funzionare. Il trattamento per l'ansia da panico di solito include una combinazione di farmaci e terapia, come la terapia cognitivo-comportamentale e la terapia dell'esposizione.

## Cause e fattori

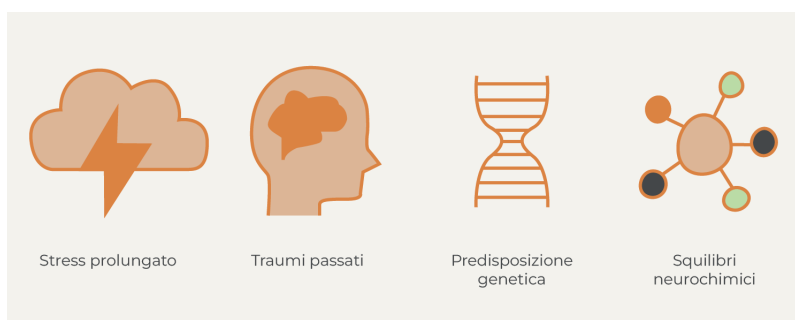


Figura 4. Cause dell'ansia

### Fattori biologici

Di fronte a una possibile minaccia, diverse **strutture neuronali intervengono** per identificarla e generare una risposta comportamentale, ma è l'amigdala a conferire alla situazione il suo carico emotivo. Inoltre, altre parti del cervello rispondono al pericolo attivando i sistemi corporei di fuga o di attacco.

Benché sia vero che tutte le persone possono sperimentare episodi di ansia debilitante, alcune sono più inclini ad averli con maggiore frequenza perché i loro **sistemi di difesa sono predisposti** a sovra interpretare situazioni neutre e a reagire in modo esagerato ai momenti di minaccia. Questa predisposizione può essere dovuta alla **genetica, al temperamento modificato dallo stress psicosociale** in diverse fasi della vita, a eventi traumatici del passato o all'iperattività o ipoattività di alcune aree del cervello (The Biology of Anxiety | Psychology Today, 2025).

Per quanto i disturbi d'ansia mostrino un'aggregazione familiare, ovvero che diversi membri di una famiglia possono mostrare una predisposizione a svilupparli, questa predisposizione genetica è dovuta a un **effetto cumulativo** di molte varianti genetiche. Inoltre, recenti studi condotti su biobanche hanno dimostrato che i disturbi d'ansia hanno **un'elevata comorbidità** tra loro e con altre malattie psichiatriche (Koskinen & Hovatta, 2023). D'altra parte, nonostante avere un familiare affetto da un disturbo d'ansia possa rappresentare un fattore di rischio per lo sviluppo di questo tipo di patologia, ciò non ne garantisce la comparsa; inoltre, il percorso formativo della persona gioca un ruolo fondamentale nella genesi di questi disturbi (Clinica de la Ansiedad, 2015).

### **Fattori psicologici**

Un episodio di ansia si articola in tre parti: **pensieri ansiosi, l'emozione dell'ansia stessa e comportamenti ansiosi**. I pensieri ansiosi sono quelle idee, immagini o messaggi che vengono in mente durante un episodio di ansia e, siccome la mente è sempre in funzione, non possono essere controllati.

Da lì, le sensazioni tendono a manifestarsi con maggiore intensità, che varia da persona a persona, poiché, come accennato in precedenza, le **esperienze** legate all'ansia sono **diverse e individuali**. Tuttavia, tra le reazioni fisiche più comuni vi sono oppressione o dolore al petto, sensazione di vertigini o di essere “fuori di sé” nella testa, tensione muscolare, aumento della frequenza cardiaca e difficoltà respiratorie. Queste sensazioni sono fastidiose e, nel tentativo di uscirne, emergono i comportamenti.

Le azioni o i modelli che si verificano durante questi episodi sono i comportamenti che rispondono alle due fasi precedenti e che portano ad **aumentare o diminuire le sensazioni percepite** (Psychology Today, n.d.).

Oltre a ciò, le emozioni, e soprattutto la loro regolazione, giocano un ruolo fondamentale nella comprensione dei fattori percepiti nelle persone affette da ansia. Una delle tecniche più studiate è la **soppressione, una strategia di evitamento** (Amstadter, 2008). Per quanto evitare le sensazioni che provocano determinate emozioni porti a uno stato di immediata “tranquillità”, farlo in modo regolare e prolungato provoca elevati livelli di ansia dovuti alla mancanza di strumenti per comprendere e gestire ciò che si sta vivendo interiormente.



### **Fattori sociali e culturali**

L'ansia si manifesta in modo diverso in ogni persona, esistono diversi livelli e le esperienze sono vissute in modo individuale. Malgrado le cause siano complesse e derivino da diversi fattori, **quelli sociali e culturali hanno una forte influenza** su di essa.

Sebbene parlare di contesti particolari che sviluppano l'ansia possa risultare arbitrario, i fattori sociali e culturali devono essere analizzati perché possono contribuire al suo sviluppo. Traumi infantili, isolamento sociale che porta ad evitare eventi importanti, stress derivante dallo studio o dal lavoro, problemi di salute fisica o mentale e pressioni sociali sono alcuni esempi di situazioni che aumentano la propensione a un disturbo d'ansia (Mental Health Foundation, 2024).

Le persone che vivono in condizioni di **isolamento sociale** riducono le relazioni interpersonali, il che aumenta la difficoltà di avviare nuove interazioni e i sentimenti di rifiuto e insicurezza. Questa solitudine diventa un circolo vizioso che porta ad un aumento dei livelli di ansia.

I **traumi infantili** spesso predispongono le persone a sviluppare ansia, con effetti a lungo termine sulla salute mentale. Lo sviluppo del cervello cambia e influisce sulla **reazione di lotta o fuga**, sulla memoria e sulla regolazione emotiva, rendendo più complicata la gestione delle situazioni stressanti e attivando una risposta con un'interpretazione esagerata del momento.

In generale, gli eventi negativi possono contribuire all'aumento dei livelli di ansia di una persona, dal momento che la **mancaanza di strumenti per gestirli** provoca un impatto emotivo significativo e disturba il senso di sicurezza o benessere.

## Manifestazioni dell'ansia

L'ansia è solitamente vissuta come **un'esperienza soggettiva di angoscia** che interferisce con il benessere quotidiano ed è accompagnata da disturbi del sonno, della concentrazione e delle prestazioni sociali o lavorative (Adwas et al., 2019). Tra i sintomi più frequenti vi sono un'eccessiva preoccupazione o paura che possono generare una sensazione costante di inquietudine, panico o pericolo imminente. Sono comuni anche la difficoltà a dormire, l'incapacità di mantenere la calma e manifestazioni fisiche quali mani o piedi freddi e sudati, formicolio alle estremità, secchezza delle fauci, vertigini, debolezza, respiro affannoso o accelerato e aumento della frequenza cardiaca. A livello cognitivo, l'ansia può provocare pensieri ripetitivi sullo stesso problema, difficoltà di concentrazione e paure intense nei confronti di oggetti o luoghi specifici (Cultivating Health, 2024).



**Figura 5.** Manifestazioni dell'ansia

# Strategie di gestione dell'ansia

La gestione dell'ansia rappresenta una sfida complessa che richiede un **approccio integrato**, capace di considerare le dimensioni biologiche, psicologiche e comportamentali dell'individuo.

Accanto ai tradizionali approcci clinici, che comprendono la psicoterapia, la farmacoterapia e gli interventi basati sull'evidenza, negli ultimi anni si sono diffuse pratiche complementari come la meditazione, la mindfulness, la respirazione consapevole e le tecniche di rilassamento corporeo, volte a **ristabilire un equilibrio tra mente e corpo**. Questa sezione spiega entrambi gli approcci e i benefici che hanno mostrato nei trattamenti.

## Approcci clinici

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, circa il **4,4% della popolazione mondiale soffre di un disturbo d'ansia** (World Health Organization, 2025). Nel 2021, 359 milioni di persone nel mondo hanno sofferto di un disturbo d'ansia, rendendolo la malattia mentale più comune (Institute for Health Metrics and Evaluation, 2021).

La **terapia psicologica** è tra i trattamenti più raccomandati per i disturbi d'ansia (Papola et al., 2023), tuttavia esistono diversi metodi di approccio e comprendere in profondità il disturbo e le esperienze della persona permette di identificare il trattamento migliore per lei.

Gli **interventi psicologici** destinati al trattamento dei disturbi d'ansia possono essere implementati **individualmente o in gruppo**, sia in modalità presenziale che online, il che ne amplia l'accessibilità. Inoltre, attualmente esistono risorse alternative come manuali di auto-aiuto, piattaforme web e applicazioni mobili che offrono strategie di supporto basate su principi terapeutici. Tra gli interventi con maggiore supporto scientifico vi sono quelli basati sulla **terapia cognitivo-comportamentale** (TCC), considerata l'approccio di prima scelta per diversi disturbi d'ansia (World Health Organization, 2025). All'interno di questo modello spicca la **terapia dell'esposizione**, in cui le persone imparano gradualmente ad affrontare gli stimoli o le situazioni che generano paura, sviluppando così strumenti per ridurre la loro evitamento e **rafforzare la loro capacità di affrontare le situazioni**. Nella tabella 2 (Papola et al., 2023) sono riportati altri trattamenti tra i più utilizzati e le relative definizioni.

<b>Trattamento</b>	<b>Definizione</b>
Intervento sperimentale	
Terapia comportamentale	Intervento con o senza elementi fisiologici, mirato all'abituazione o all'estinzione del paziente a situazioni e sensazioni che provocano ansia attraverso l'induzione ripetuta di sintomi (ad esempio, esposizione in vivo).
Terapia cognitivo-comportamentale	Intervento con o senza componenti psicoeducative, contenente ristrutturazione cognitiva più elementi di terapia comportamentale o di rilassamento o entrambi.
Ristrutturazione cognitiva	Intervento che mira a identificare e contestare le distorsioni cognitive, ovvero pensieri irrazionali o disadattivi, utilizzando strategie quali l'interrogativo socratico, la registrazione dei pensieri e l'immaginazione guidata.
Psicoeducazione	Intervento in cui ai pazienti vengono fornite solo informazioni sul loro disturbo.
Terapia psicodinamica	Incentrato sulla rivelazione e risoluzione dei conflitti intrapsichici o inconsci.
Terapia di rilassamento	Intervento che utilizza un tipo di allenamento fisiologico (ad esempio, rilassamento muscolare progressivo o rilassamento applicato) per ridurre le manifestazioni fisiologiche dell'ansia.
Psicoterapia di supporto	Intervento con o senza componente psicoeducativa, inteso come sedute in cui ai pazienti viene somministrato un trattamento psicologico attivo, anche se non specifico.
Terapia cognitivo-comportamentale di terza ondata	Interventi che includono la terapia di accettazione e impegno, la terapia basata sulla consapevolezza e altre cosiddette terapie di terza ondata somministrate con o senza altri componenti della CBT (ad esempio, esposizione, ristrutturazione cognitiva, rieducazione respiratoria o rilassamento muscolare).

**Tabella 2.** Trattamenti utilizzati per le diverse fasi dell'ansia (Papola et al., 2023)

Un altro approccio clinico è **l'uso di farmaci** che, pur non essendo una cura, possono fornire un **sollevio temporaneo** quando l'ansia diventa invalidante. L'approccio clinico alla farmacologia costituisce un pilastro fondamentale nel trattamento dei disturbi psichiatrici, **integrando le conoscenze sui farmaci con la pratica clinica** per ottimizzare l'efficacia terapeutica e ridurre al minimo i rischi associati. Questo approccio si concentra sull'adattamento delle terapie farmacologiche alle esigenze individuali di ciascun paziente, tenendo conto di fattori quali la risposta personale ai farmaci, le comorbidità e le possibili interazioni farmacologiche. Il suo obiettivo principale è quello di **raggiungere un equilibrio tra efficacia e sicurezza**, promuovendo una gestione personalizzata e dinamica del trattamento. Inoltre, l'approccio clinico alla farmacologia sottolinea l'importanza della collaborazione interdisciplinare tra psichiatri, farmacisti e altri professionisti sanitari, al fine di **sviluppare piani terapeutici integrati** che rispondano in modo ottimale alle esigenze del paziente.



**Figura 6.** Farmaci (Etactics Inc, 2022)

Gli **inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina** (SSRI) e gli **inibitori della ricaptazione della serotonina e della noradrenalina** (IRSN) sono considerati i **trattamenti farmacologici di prima linea** per la maggior parte dei disturbi d'ansia. Questi farmaci generano cambiamenti neurochimici a lungo termine nel cervello, poiché **bloccano il riassorbimento della serotonina e/o della noradrenalina**, aumentando la disponibilità di questi neurotrasmettitori nella sinapsi (Farach et al., 2012). Queste modifiche contribuiscono a ridurre i sintomi dell'ansia e a migliorare la regolazione emotiva.

In generale, questi farmaci richiedono da **2 a 6 settimane per produrre un miglioramento parziale** e fino a 12 settimane per un beneficio completo, il che **implica la necessità di un attento monitoraggio** e di una buona aderenza al trattamento. Gli SSRI e gli IRSN sono ampiamente utilizzati perché offrono un equilibrio tra efficacia, sicurezza e tollerabilità.

Gli **antidepressivi triciclici** (ATC) hanno dimostrato un'efficacia simile agli SSRI nel trattamento del disturbo di panico e del disturbo d'ansia generalizzato, anche se il loro **uso è limitato** dal loro profilo di sicurezza e dagli svantaggi che presentano: sono letali in caso di sovradosaggio e generano una vasta gamma di effetti collaterali, come secchezza delle fauci, visione offuscata, costipazione, ritenzione urinaria, aritmie, tachicardia, sedazione, ipotensione posturale, vertigini e cefalea (Farach et al., 2012). Pertanto, sebbene possano essere utili quando i trattamenti di prima linea non funzionano, la loro tolleranza è inferiore rispetto agli SSRI.

Anche gli **inibitori della monoamino ossidasi** (IMAO) sono efficaci nel trattamento del disturbo di panico e del disturbo d'ansia sociale, e alcuni esperti li considerano una **buona opzione per i casi più gravi e resistenti** (Farach et al., 2012). Tuttavia, hanno il profilo di effetti avversi più complesso e rischioso tra tutti gli antidepressivi. In particolare, richiedono severe restrizioni alimentari per evitare crisi ipertensive quando si consumano cibi ricchi di tiramina (come formaggi, birra o vino) e presentano interazioni pericolose con alcuni farmaci. Inoltre, possono causare aumento di peso, insonnia e sonnolenza diurna.

Le **benzodiazepine** agiscono sul recettore GABA-A, facilitando gli effetti inibitori di questo neurotrasmettitore

e producendo una rapida diminuzione dell'eccitabilità neuronale (Farach et al., 2012). Inizialmente erano considerate il trattamento di prima linea per l'ansia, grazie alla loro efficacia e buona tollerabilità rispetto agli antidepressivi triciclici. Tuttavia, con l'avvento degli SSRI, che si sono rivelati più efficaci e sicuri, le benzodiazepine sono diventate **un'opzione di seconda linea**, utilizzata principalmente nei pazienti che non rispondono adeguatamente agli antidepressivi.

Attualmente, il loro uso è riservato soprattutto al controllo a breve termine dell'ansia intensa, poiché **agiscono rapidamente e la alleviano in 30 minuti-un'ora** (Mental Health America, 2024). Tuttavia, non tutti i pazienti rispondono a questi farmaci e quelli che lo fanno **devono convivere con effetti collaterali** quali: sonnolenza, vertigini, problemi di concentrazione o di memoria, che possono causare difficoltà nelle attività quotidiane; inoltre, possono rafforzare comportamenti di evitamento, generare dipendenza psicologica dal "solievo immediato" e, in alcuni casi, ridurre l'efficacia della terapia cognitivo-comportamentale.

### **Approcci complementari**

Nel trattamento dei disturbi d'ansia, oltre agli interventi medici e psicologici convenzionali, esistono approcci complementari che mirano a **promuovere il benessere generale** attraverso diversi tipi di stimoli e pratiche terapeutiche. Questi approcci possono essere classificati in base alla principale via di intervento, ovvero al modo in cui vengono applicati o incorporati nell'individuo. Alcuni si basano su componenti nutrizionali, come diete speciali, integratori o terapie microbiche, mentre altri si concentrano sul piano psicologico o fisico, particolarmente rilevanti per la gestione dell'ansia (Anxiety and Complementary Health Approaches, 2022).

Gli interventi di **natura psicologica**, come la meditazione, l'ipnosi, la musicoterapia o le tecniche di rilassamento, mirano a ridurre i livelli di attivazione emotiva e a favorire uno stato di calma e consapevolezza. Da parte loro, gli **approcci fisici**, come l'agopuntura, il massaggio o la manipolazione corporea, agiscono sul sistema nervoso e sulla risposta fisiologica allo stress, aiutando a ristabilire l'equilibrio tra mente e corpo. Esistono anche **terapie che combinano entrambi gli approcci**, come lo yoga, il tai chi, la danza o alcune forme di arteterapia, che integrano movimento, respirazione, consapevolezza corporea ed espressione emotiva. Queste pratiche, collegando l'aspetto fisico con quello psicologico, offrono un approccio olistico per alleviare i sintomi dell'ansia e promuovere un senso di benessere più profondo. Tra queste possiamo trovare:

*Regolazione  
emotiva*

*Agopuntura*

*Mindfulness*

*Tecniche di  
rilassamento*

*Yoga*

*Approcci  
nutrizionali*

*Deep pressure  
stimulation*



### **Regolazione emotiva**

Nel tentativo di rendere più efficiente la regolazione delle emozioni negative e dei loro effetti sulle persone, viene presentata la **tecnica di rivalutazione**. Essa consiste nell'identificare una paura centrale o il fattore scatenante di un episodio di ansia e **trovare prove per confutarla**, prima che provochi un'emozione negativa (Amstadter, A, 2008). Il fatto di avere in mente un'istruzione chiara per identificare le cause di ciò che si sta provando **rende l'emozione negativa meno intensa** e l'angoscia legata all'ansia diminuisce in modo significativo.

### **Agopuntura**

Secondo la meta-analisi "Efficacy of acupuncture for generalized anxiety disorder" condotta da Li, Liu, Ye e Zhuang (2022), che ha incluso 27 studi con un totale di 1.782 partecipanti, l'agopuntura ha mostrato risultati migliori rispetto ai gruppi di controllo nella riduzione dell'ansia.

In particolare, i pazienti trattati con agopuntura hanno ottenuto punteggi significativamente più bassi nella scala di ansia di Hamilton (HAMA), un miglior tasso di efficacia globale e miglioramenti nella Scala di autovalutazione dell'ansia (SAS).

Inoltre, è stato osservato che il gruppo trattato con agopuntura ha registrato **meno effetti avversi** e punteggi inferiori nella scala TESS (Treatment Emergent Symptom Scale), indicando un profilo di sicurezza favorevole (Li et al., 2022).

Questo studio rafforza l'uso dell'agopuntura come alternativa complementare per alleviare i sintomi dell'ansia, poiché non solo riduce l'intensità dei sintomi, ma **è anche relativamente sicura rispetto ad altri trattamenti con maggiori effetti collaterali**. Tuttavia, gli autori avvertono che molti degli studi inclusi presentavano potenziali distorsioni o metodologie poco chiare, pertanto sono necessari studi randomizzati di maggiore qualità e dimensioni per confermare questi risultati con maggiore solidità.



*Figura 7. Agopuntura come trattamento per ridurre l'ansia (Ricchini, 2023)*

### **Mindfulness**

Le pratiche basate sulla consapevolezza hanno ottenuto un crescente riconoscimento nel campo della salute mentale come strategie efficaci per ridurre l'ansia e lo stress psicologico. Questi interventi **si concentrano sull'allenamento della consapevolezza**, promuovendo un atteggiamento di consapevolezza e accettazione nei confronti dei pensieri e delle emozioni presenti, contribuendo a **ridurre i modelli di preoccupazione** e reattività emotiva caratteristici dei disturbi d'ansia. Diverse ricerche hanno valutato la loro efficacia rispetto ai trattamenti farmacologici o convenzionali, mostrando risultati promettenti sia nella riduzione dei sintomi ansiosi che nel miglioramento del benessere generale. Di seguito vengono presentati due studi rilevanti che dimostrano il potenziale terapeutico della mindfulness come alternativa o complemento nella gestione dell'ansia.

Secondo lo studio clinico “Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders” condotto da Hoge, Bui, Mete, Dutton, Baker e Simon (2023), l'intervento di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR) si è dimostrato non inferiore all'antidepressivo escitalopram nel trattamento dei disturbi d'ansia.

Allo studio hanno partecipato 276 adulti con diagnosi di disturbi d'ansia, che sono stati assegnati a otto settimane di MBSR o a un trattamento con escitalopram (10-20 mg).

Alla fine del periodo di intervento, il miglioramento dei punteggi della Clinical Global Impression of Severity era simile in entrambi i gruppi. Inoltre, lo studio riporta che gli effetti avversi sono stati molto più frequenti nel gruppo trattato con il farmaco: circa il 78,6% dei partecipanti che hanno ricevuto escitalopram ha sperimentato almeno un evento avverso correlato al trattamento, contro solo il 15,4% nel gruppo MBSR.

Ci sono stati anche più abbandoni nel gruppo farmacologico a causa degli effetti collaterali, mentre **nel gruppo mindfulness non ci sono stati abbandoni per questo motivo** (Hoge et al., 2022).

Questi risultati supportano l'idea che gli interventi basati sulla mindfulness possano offrire un'**alternativa valida**, con efficacia comparabile e un profilo di tolleranza più favorevole, per la gestione dell'ansia.

Secondo la revisione e analisi "Meditation programs for psychological stress and well-being" condotta da Goyal et al. (2014), che ha incluso 47 studi con un totale di 3.515 partecipanti, i programmi di meditazione basati sulla mindfulness hanno mostrato evidenza di moderati miglioramenti nei livelli di ansia (Goyal, 2014).



Figura 8. Mindfulness (Bristow, 2018)

Questi risultati sostengono l'uso della mindfulness come intervento complementare per l'ansia, poiché la sua pratica **promuove riduzioni sostenibili del disagio psicologico** senza dipendere esclusivamente dai farmaci. Inoltre, gli autori sottolineano che i programmi di meditazione presentano un **profilo di sicurezza favorevole** e possono essere facilmente integrati in contesti clinici o comunitari, pur sottolineando la necessità di migliorare la qualità metodologica e la coerenza negli studi futuri per consolidare le prove.

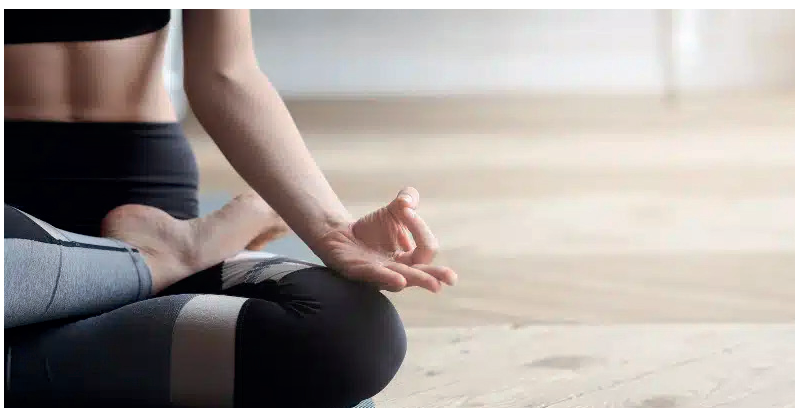
### ***Tecniche di rilassamento***

Le tecniche di rilassamento si sono dimostrate utili per ridurre i livelli di ansia, specialmente nelle **persone che soffrono di malattie croniche** o che devono sottoporsi a procedure mediche che generano tensione e preoccupazione. Queste tecniche, come la **respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo o la visualizzazione guidata**, aiutano a ridurre l'attivazione fisiologica associata all'ansia, promuovendo uno stato di calma e benessere generale. Tuttavia, sebbene possano essere efficaci nell'alleviare sintomi temporanei o situazionali, la loro portata è spesso limitata quando si tratta di disturbi d'ansia più complessi o persistenti. In questi casi, la terapia cognitivo-comportamentale (TCC) si è dimostrata più efficace, poiché non solo affronta le manifestazioni fisiche dell'ansia, ma anche i pensieri e i comportamenti che la mantengono o la intensificano (Montero-Marin et al., 2018).

La **TCC** offre strumenti per **modificare i modelli cognitivi disfunzionali** e sviluppare strategie di coping più adattive, che portano a una riduzione più profonda e duratura dei sintomi ansiosi. Pertanto, sebbene le tecniche di rilassamento rappresentino una risorsa preziosa nell'ambito del trattamento integrale, sono considerate complementari a interventi psicologici strutturati come la terapia cognitivo-comportamentale.

### Yoga

Sulla base dell'articolo "The Effect of Yoga-Based Interventions on Anxiety, Depression, and Stress" di Zoogman et al. (2019), si può affermare che lo yoga rappresenta un'alternativa efficace e complementare nel trattamento dell'ansia. Lo studio, che ha analizzato diverse ricerche sugli interventi basati sullo yoga, ha riscontrato una significativa riduzione dei livelli di ansia, depressione e stress tra i partecipanti rispetto ai gruppi di controllo. Si suggerisce che la pratica dello yoga non solo migliora la salute fisica, ma **favorisce anche la regolazione emotiva e l'equilibrio psicologico**. Attraverso la combinazione di respirazione consapevole, movimento corporeo e meditazione, lo yoga aiuta a **ridurre l'attivazione fisiologica associata allo stress** e promuove una sensazione generale di calma e benessere. Per la sua natura accessibile e non invasiva, lo yoga è considerato una strategia promettente nell'ambito degli approcci alternativi alla gestione dell'ansia e di altri disturbi emotivi.



*Figura 9. Yoga (Magliocca, 2020)*

### Approcci nutrizionali

Gli interventi nutrizionali rappresentano un approccio complementare alla gestione dell'ansia, soprattutto considerando che solo circa un terzo delle persone affette da questa condizione ricorre a trattamenti convenzionali. Oltre a seguire le linee guida generali per un'alimentazione sana, come seguire una **dieta equilibrata, mantenersi adeguatamente idratati e limitare o evitare alcol e caffeina**, esistono considerazioni dietetiche specifiche che possono contribuire a ridurre l'ansia.

Ad esempio, i **carboidrati complessi**, essendo metabolizzati più lentamente, aiutano a mantenere livelli di glucosio nel sangue più stabili, generando una sensazione di calma e stabilità emotiva. Una **dieta ricca di cereali integrali, verdura e frutta** è più benefica rispetto al consumo elevato di carboidrati semplici presenti negli alimenti trasformati. Allo stesso modo, è importante **mantenere orari regolari per i pasti**, poiché saltare i pasti può causare cali di glucosio che aumentano la sensazione di nervosismo ed esacerbano l'ansia sottostante.



*Figura 10. Alimentazione per controllare l'ansia (Orbium, 2023)*

Un altro aspetto fondamentale è il **legame intestino-cervello**, dato che circa il 95% dei recettori della serotonina si trova nel rivestimento intestinale (Naidoo, 2016). Ciò ha suscitato interesse nella ricerca sull'uso dei probiotici come strategia per influenzare la salute mentale e alleviare i sintomi dell'ansia e della depressione. Nel complesso, queste considerazioni dimostrano che l'alimentazione non solo ha un impatto sulla salute fisica, ma può anche essere una componente preziosa nell'ambito di un approccio olistico alla gestione dell'ansia.



**Deep pressure stimulation**

La stimolazione a pressione profonda (Deep Pressure Stimulation, DPS) è riconosciuta come una **tecnica sensoriale** capace di indurre calma e ridurre i livelli di ansia attraverso l'**applicazione di una pressione costante, moderata** e distribuita sul corpo. Questa pressione, percepita come un abbraccio o come il peso rassicurante di una coperta, favorisce una **risposta fisiologica di rilassamento**. Secondo lo studio di Bontula et al. (2023) pubblicato su Frontiers in Psychology, l'utilizzo di un dispositivo corporeo gonfiabile, l'AID Vest, ha prodotto una diminuzione significativa dei parametri legati all'ansia, sia soggettivi che fisiologici, rispetto a una condizione di controllo senza stimolazione. I ricercatori spiegano che questo effetto deriva **dall'attivazione del sistema nervoso parasimpatico**, responsabile del rallentamento della frequenza cardiaca e della riduzione della conduttanza cutanea, riportando l'organismo a uno stato di equilibrio.

Oltre agli effetti fisiologici, la DPS genera anche un impatto psicologico positivo: **migliora la consapevolezza corporea**, favorisce la concentrazione nel momento presente e trasmette un senso di sicurezza e **contenimento emotivo**. Gli individui con una maggiore tolleranza o piacere per il contatto tattile mostrano i benefici più consistenti, sottolineando l'importanza della **personalizzazione nei dispositivi** basati su questa tecnica. Nel campo del design per il benessere e la salute mentale, la stimolazione a pressione profonda rappresenta un principio progettuale fondamentale, capace di tradurre la sensazione di protezione emotiva in esperienze fisiche tangibili, aprendo nuove possibilità per la creazione di prodotti terapeutici e sensoriali che promuovono calma e autoregolazione attraverso il tatto.

# design

*Design applicato alla salute mentale*

*Design multisensoriale*



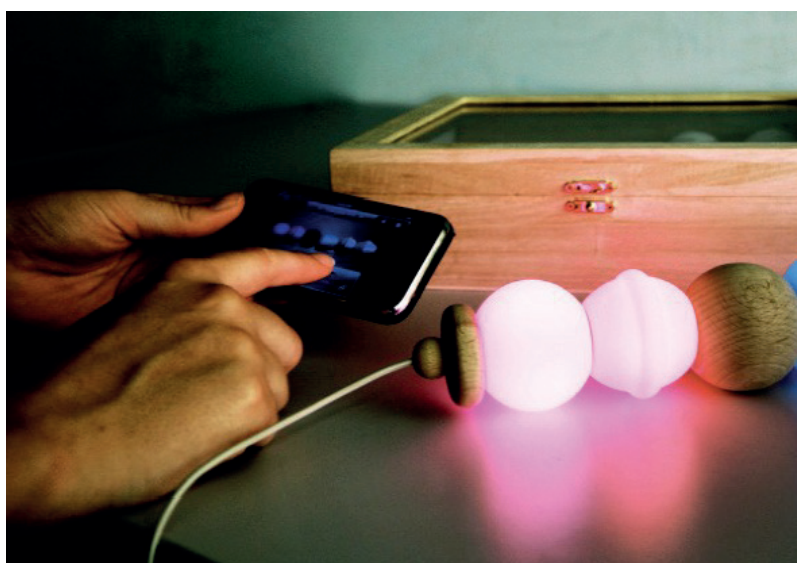


# Design industriale applicato alla salute mentale

Nell'ultimo decennio, **il design industriale si è evoluto** oltre la creazione di prodotti funzionali, **ampliando il proprio approccio** verso un design incentrato sull'utente, sull'esperienza e sulle emozioni. Questo cambiamento ha permesso ai designer industriali di partecipare a **progetti rivolti alla salute mentale**, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita dei pazienti attraverso la regolazione emotiva e la modifica dei comportamenti, affrontando non solo aspetti fisici ma anche psicologici e sociali. Molti di questi progetti incorporano elementi di gioco, come la sfida, l'interazione tangibile, la virtualità o la coerenza sociale, che non solo cercano di aumentare la motivazione e l'aderenza alla terapia, ma anche di **generare esperienze significative** che promuovano l'apprendimento, l'autoefficacia e l'autonomia dell'utente, anche se i prodotti non sono sempre digitali. Questi elementi rendono l'interazione con il prodotto attiva, ludica ed emotivamente coinvolgente, promuovendo la ripetizione e il consolidamento di comportamenti sani in modo naturale. Inoltre, i progetti condividono un processo di progettazione collaborativa che **coinvolge direttamente sia gli utenti che i professionisti clinici**, a partire da studi sul campo, interviste e sessioni generative per comprendere esigenze, obiettivi, desideri e comportamenti, e culminando in prototipi che vengono continuamente valutati e adeguati in base al feedback dei pazienti stessi. Grazie a questo approccio, il design industriale diventa uno **strumento strategico** in grado di generare **cambiamenti emotivi e comportamentali** significativi, dimostrando che la creatività, l'interazione sensoriale e l'esperienza dell'utente possono essere integrate in modo efficace nella terapia e nella cura della salute mentale, offrendo soluzioni che sono allo stesso tempo utili, motivanti e trasformative.

## **“Energy Management for Cancer Patients”**

Il caso “Energy Management for Cancer Patients” è particolarmente interessante perché affronta in modo innovativo il miglioramento della qualità della vita delle sopravvissute al cancro, concentrandosi su un sintomo frequente e debilitante: **la stanchezza post-trattamento**. Attraverso il prototipo Beaded, un dispositivo tangibile composto da perline di legno, software e un sistema di luci e colori, le pazienti possono **pianificare e valutare le loro attività quotidiane** in base al **livello di energia** previsto e alla valenza emotiva associata. Questo approccio combina **elementi di gioco, apprendimento e autovalutazione**, insegnando alle utenti a gestire la loro energia e le loro emozioni, facilitando al contempo la comunicazione del loro stato con l’ambiente sociale. Gli studi sugli utenti e sul campo condotti con pazienti e professionisti dell’assistenza oncologica hanno evidenziato l’utilità, la motivazione e l’efficacia del dispositivo, dimostrando che l’interazione tangibile e la visualizzazione dell’energia generano un **apprendimento attivo** e sostenibile per migliorare l’aderenza alla terapia (Visch et al., 2011). In questo caso il design industriale dimostra come integrare componenti fisiche, sensoriali ed emotive per offrire soluzioni significative che hanno un impatto diretto sul benessere psicologico delle persone.



**Figura 11.** Beaded, uno strumento di gestione energetica per le pazienti affette da cancro (Visch et al., 2011)

## **“Therapy Adherence for drug addicts”**

Il progetto “Therapy Adherence for drug addicts” (Adesione alla terapia per tossicodipendenti) mira a **migliorare l'adesione alla terapia** dei giovani con dipendenza da droghe leggere ed è stato sviluppato in collaborazione con Parnassia Bavo, una delle principali organizzazioni di salute mentale dei Paesi Bassi. Il prototipo è stato progettato per motivare i pazienti a completare il trattamento, che può durare dai sei ai nove mesi, attraverso **l'uso di elementi ludici** incentrati sulla **coerenza sociale e la fantasia**. Ispirato ai totem dei nativi americani, ogni paziente riceve una scatola di legno in cui può inserire un avatar personale e oggetti di valore simbolico che rappresentano la propria identità, i propri obiettivi o i poteri desiderati. Inoltre, quando provano emozioni negative, possono esprimerle nell'argilla, che viene poi incorporata nella scatola e può essere condivisa volontariamente nelle sessioni di gruppo, **favorendo la comunicazione e il sostegno sociale**. Durante la valutazione con quattordici pazienti, il prototipo è stato ben accolto sia dai giovani che dai professionisti, che hanno sottolineato la sua capacità di generare motivazione, rafforzare l'interazione sociale e facilitare la gestione emotiva durante la terapia (Visch et al., 2011).



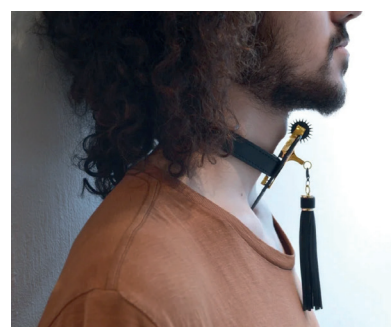
**Figura 12.** Totem Pole per l'aderenza alla terapia per i giovani dipendenti (Visch et al., 2011)

## Objects for Therapy & Self Realisation



**Figura 13.** Oggetti poetici pensati per essere utilizzati a scopo terapeutico (Bharat C., 2025)

Il progetto di Bharat C. esplora l'intersezione tra design industriale e salute mentale, proponendo una serie di oggetti terapeutici che facilitano **l'esplorazione e la conoscenza di sé**. Ispirato alle teorie di Carl Jung sull'inconscio collettivo e l'ombra, nonché agli studi di Sigmund Freud sull'interpretazione dei sogni, Bharat ha progettato pezzi che **personificano emozioni repress**e e **aspetti oscuri della personalità**, come il narcisismo, il machiavellismo e la psicopatia. Questi oggetti cercano di provocare una **profonda riflessione** nell'utente, permettendogli di confrontarsi e comprendere i propri desideri inconsci (Bharat C., 2025). Il processo di progettazione si è basato sull'etnografia e sulla produzione agile, incorporando workshop e interviste contestuali per garantire che gli oggetti fossero significativi ed efficaci nel loro scopo terapeutico.



**Figura 14.** Interazioni (Bharat C., 2025)

# Design multisensoriale: come i sensi influenzano le emozioni e il benessere

Il design multisensoriale si concentra sul modo in cui i diversi **sensi** (vista, udito, tatto, olfatto e gusto) possono essere **stimolati consapevolmente per influenzare le emozioni**, la percezione e il benessere generale. Questo approccio riconosce che l'esperienza umana non si limita alla funzionalità degli oggetti o degli spazi, ma è profondamente mediata dalla **percezione sensoriale**, che può modulare gli stati d'animo, ridurre l'ansia e promuovere sensazioni di calma e sicurezza. Integrando strategie che attivano più canali sensoriali, il design multisensoriale cerca di **creare ambienti e prodotti** che non siano solo utili, ma anche **emotivamente arricchenti**, promuovendo esperienze positive e contribuendo all'equilibrio psicologico.

Nel campo dell'interior design e dell'architettura, il design multisensoriale ha acquisito una rilevanza crescente, poiché **l'integrazione dei diversi sensi** nella pianificazione e nella progettazione di uno spazio consente di generare esperienze immersive. Questa integrazione sensoriale non solo arricchisce la percezione dell'ambiente, ma **potenzia anche gli effetti emotivi e psicologici desiderati**, rendendo gli spazi più avvolgenti, memorabili e in grado di influenzare positivamente il benessere delle persone che li abitano (MemLab, 2024).

## La forza emotiva della palette cromatica

Nel design multisensoriale, i colori trascendono il semplice aspetto estetico e diventano **veicoli per generare emozioni e definire ambienti**. Ogni sfumatura può indurre sensazioni particolari: i toni del blu e del verde favoriscono la serenità e il rilassamento, mentre i rossi e i gialli risvegliano l'energia e promuovono l'interazione sociale. La scelta cromatica non si limita all'estetica, ma viene **utilizzata strategicamente** per creare esperienze emotive profonde che entrino in sintonia con chi abita lo spazio o utilizza un oggetto.



Figura 15. I colori delle emozioni

## La luce come strumento di percezione e benessere

L'illuminazione svolge un ruolo essenziale nella percezione dell'ambiente e degli oggetti. La luce naturale **trasforma l'atmosfera** e amplifica la sensazione di spaziosità, mentre i sistemi di illuminazione artificiale regolabili, come i LED dimmerabili o le lampade a sospensione, consentono di adattare l'intensità e il colore alle diverse ore del giorno. La combinazione consapevole di luce e colore trasforma ogni spazio in uno **scenario dinamico** in cui **l'atmosfera emotiva** e l'estetica vengono vissute in modo coinvolgente.

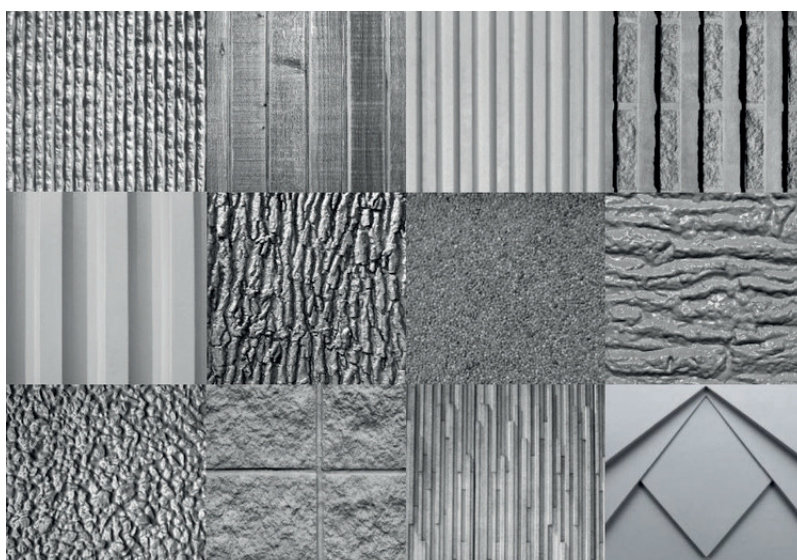


## ***Acustica ed emozione nel design degli interni***

Il suono agisce come un elemento invisibile che struttura la percezione e modula le emozioni. Una **corretta gestione acustica** può trasformare uno spazio o un prodotto in qualcosa di diverso. L'integrazione di **sistemi audio intelligenti** consente di personalizzare l'esperienza sonora, adattandola all'umore e all'attività dell'utente. In questo modo, il suono smette di essere un semplice complemento e diventa una **risorsa attiva** per migliorare la qualità della vita e generare esperienze multisensoriali complete.

## ***Il tatto nel design: emozione e percezione***

I materiali e le finiture tattili sono determinanti per creare spazi e oggetti che **invitino all'esplorazione e favoriscano il benessere**. Superfici come il legno riciclato o il bambù apportano calore, comfort e un legame con la natura, incorporando inoltre criteri di sostenibilità. L'ergonomia e la **qualità al tatto** dei mobili garantiscono che ogni elemento sia piacevole e funzionale, **rafforzando l'interazione fisica e l'esperienza emotiva** e sensoriale dell'utente.



**Figura 16.** Texture

Nel design multisensoriale, la texture non solo definisce l'estetica, ma influenza direttamente il modo in cui gli utenti **percepiscono e vivono l'esperienza**. Le superfici e i materiali influenzano le emozioni, i comportamenti e persino la percezione, rendendo il senso del tatto una componente fondamentale per **generare esperienze immersive e significative**. Toccare, sfiorare o manipolare i materiali permette agli utenti di connettersi fisicamente, potenziando la sensazione di comfort, controllo e benessere (Donini, 2024).

### **Comfort e sicurezza**

Superfici morbide e tessuti pregiati, come il velluto o la lana, evocano sensazioni di benessere e protezione. Questi materiali sono ideali per gli spazi e prodotti dove il comfort psicologico è una priorità.

### **Stimolazione e interesse**

Le texture ruvide o irregolari, come il legno non trattato o la pietra, stimolano la curiosità e mantengono l'interesse visivo degli utenti, si cerca di stimolare i sensi senza generare saturazione sensoriale.

### **Professionalità e pulizia**

Superfici lisce e lucide, come il vetro e il metallo, comunicano modernità, ordine ed efficienza, si utilizzano per rafforzare in modo subliminale la percezione di professionalità e cura, migliorando l'esperienza dell'utente e l'immagine del luogo.





# approccio metodologico

*Casi studio*

*Intervista*

*Requisiti e prestazioni*

*Concept*

*Esplorazione formale e funzionale*

*Valutazione comparativa*

*Iterazione*

*Azioni e contesti*

*Valutazione visiva*



## Casi studio

Negli ultimi anni, il design industriale ha ampliato il proprio campo d'azione, avvicinandosi progressivamente ai temi del benessere psicologico e della salute mentale. Sempre più progetti mirano a **sviluppare prodotti** e dispositivi in grado di **supportare l'autoregolazione emotiva** e di ridurre i sintomi legati all'ansia e allo stress, attraverso stimoli sensoriali, interazioni corporee o ambienti multisensoriali. Questi casi di studio rappresentano **esempi significativi** di come il design possa farsi **strumento di cura quotidiana**, traducendo principi provenienti dalla psicologia e dalle neuroscienze in esperienze tangibili e accessibili. Analizzare tali progetti consente di **comprendere strategie, materiali e linguaggi formali** che facilitano la calma e il rilassamento, costituendo una base di riferimento utile per lo sviluppo del prodotto proposto in questa ricerca.

**Fidget Pen**

Inyeop Baek 2018

Stimolazione tattile

Movimento ripetitivo

Autoregolazione discreta

**Figura 17.** Azioni del Fidget Pen per calmare l'ansia (Turner, 2018)**Figura 18.** Fidget Pen in due colori (Turner, 2018)

La Fidget Pen, progettata da Inyeop Baek, è un prodotto che integra la **stimolazione sensoriale** negli oggetti di uso quotidiano per **migliorare la concentrazione e ridurre l'ansia** (Turner, 2018). Questa penna combina la tradizionale funzionalità di scrittura con un meccanismo incorporato di **"fidgeting"** all'estremità, che consente di ruotare rotelle, premere pulsanti ed esplorare texture attraverso il tatto. A differenza dei giocattoli antistress convenzionali, il suo **design pratico** favorisce la possibilità per l'utente di **tenerla sempre a portata di mano**, specialmente in contesti lavorativi o accademici. La Fidget Pen offre un modo discreto e accessibile per incanalare l'irrequietezza motoria o lo stress lieve, sfruttando i benefici del movimento ripetitivo e del contatto tattile per **facilitare l'attenzione e l'autoregolazione emotiva**. Unisce funzionalità e benessere psicologico in un unico oggetto, integrando i principi del design multisensoriale nella vita quotidiana.

Takanori Shibata

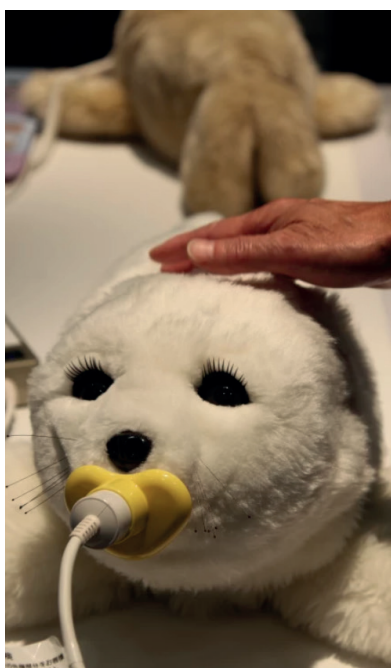
2014

**Robot PARO**

Interazione emotiva

Risposta sensoriale

Terapia assistita



**Figura 19.** PARO, collegato al suo ciuccio-caricabatterie (Blain, 2015)



**Figura 20.** Il robot PARO (Koss Group, 2020).

Il robot PARO, progettato con la forma di un cucciolo di foca artica, rappresenta un'innovazione significativa nel campo della **terapia assistita con robot** per migliorare il benessere emotivo. Dotato di sensori tattili, sonori, di temperatura e di postura, PARO **risponde al contatto umano con movimenti** come aprire e chiudere gli occhi o muovere la coda, ed è in grado di emettere vocalizzi che imitano quelli di un animale reale. La sua funzione non è quella di sostituire la terapia umana, ma di integrarla, offrendo una **fonte costante di interazione emotiva** e confortante che aiuta ad alleviare l'ansia, stimolare l'espressione affettiva e promuovere la socializzazione, soprattutto nei pazienti affetti da demenza o altri disturbi cognitivi. In test clinici, è stato dimostrato che PARO può ridurre i sintomi negativi, migliorare l'umore, **aumentare la partecipazione sociale** e diminuire il consumo di farmaci neuropsichiatrici (Paro Robots, 2014). Si tratta di un progetto robotico che può essere integrato nella cura psicologica con un approccio multisensoriale e umano.

**Peluche Ponderati**

Bearaby 2023

Pressione profonda

Comfort tattile

Sicurezza emotiva

**Figura 21.** Peluche ponderati sopra il letto (Bearaby, 2025)**Figura 22.** Peluche Daisy Dino (Bearaby, 2025)

I peluche ponderati Bearaby rappresentano una soluzione di design sensoriale incentrata sulla calma emotiva e l'autoregolazione. Questo oggetto combina la **morbidezza e la familiarità di un peluche** con un peso distribuito strategicamente nella sua “pancia abbracciabile” per attivare i punti di pressione del corpo, favorendo una sensazione di radicamento e sicurezza (pressione profonda). Secondo la descrizione del prodotto, offrendo un **carico leggero** e costante su zone chiave, aiuta a liberare le tensioni, ridurre l'ansia e facilitare il passaggio a uno stato di riposo più profondo (Bearaby, 2025). Il rivestimento in cotone e l'incorporazione di un materiale chiamato Terraclay, biodegradabile e piacevole al tatto, oltre al suo design pensato per essere manipolato (abbracciato, tenuto in braccio), fanno sì che questo **peluche funzioni come uno strumento multisensoriale**. È un prodotto per il benessere emotivo che integra tatto, peso e consistenza per generare effetti sensoriali fisici che, senza dipendere da componenti digitali, danno luogo a sensazioni emotive positive.



**Coperte ponderate**

Peso terapeutico

Rilassamento corporeo

Contenimento sensoriale



**Figura 23.** Coperte ponderate in uso (Heynight, 2020)



**Figura 24.** Coperte ponderate (Mei, 2024).

L'uso di coperte ponderate si è affermato come strumento terapeutico complementare per la gestione dell'ansia, dello stress e dei disturbi del sonno. La sua efficacia si basa sul principio della **stimolazione mediante pressione profonda** (Deep Pressure Stimulation, DPS), una tecnica che applica una **pressione costante e uniforme** sul corpo, generando sensazioni di calma e contenimento simili a quelle di un abbraccio. Secondo la Harvard Medical School (2021), questa pressione moderata può **ridurre l'iperattivazione del sistema nervoso simpatico**, favorendo il rilassamento fisico ed emotivo. Inoltre, diversi studi suggeriscono che questa stimolazione tattile contribuisce all'aumento dei neurotrasmettitori associati al benessere, come la serotonina e la dopamina, riducendo al contempo i livelli di cortisolo, un ormone legato allo stress.

In recenti ricerche, gli utenti di coperte ponderate hanno riportato **miglioramenti nella qualità del sonno e una diminuzione dell'ansia** durante la notte (Harvard Health Publishing, 2021; WebMD, 2022). Inoltre, istituzioni cliniche come il Dana-Farber Cancer Institute hanno documentato benefici immediati nel comfort e nel benessere emotivo dei pazienti durante le procedure mediche utilizzando questo tipo di coperte. Sebbene le prove scientifiche siano ancora in fase di sviluppo, i risultati attuali evidenziano il potenziale dell'uso terapeutico del peso come risorsa non farmacologica per modulare le risposte emotive e corporee legate all'ansia.

**Theragun Sense**

Therabody 2024

Stimolazione percussiva

Rilascio muscolare

Benessere corpo-mente

**Figura 25.** Theragun Sense Relief (Therabody EU, 2024)**Figura 26.** Theragun Sense in uso (Therabody EU, 2024)

Theragun Sense è un **dispositivo di massaggio** a percussione progettato per alleviare la tensione muscolare, **favorire il rilassamento e ridurre lo stress**, diventando uno strumento pratico per chi desidera migliorare il proprio benessere fisico ed emotivo. Utilizza **pulsazioni rapide e ripetitive** che stimolano i tessuti molli e favoriscono la circolazione, aiutando ad alleviare la rigidità corporea e a ridurre i disturbi fisici che spesso aggravano o accompagnano gli stati di ansia. Inoltre, include diversi accessori per adattarsi a diverse zone del corpo e livelli di sensibilità, consentendo un **massaggio personalizzato** che si adatta alle esigenze di ogni utente. Integra anche **routine guidate** tramite un'app mobile e uno schermo LCD, che rafforzano l'esperienza sensoriale offrendo indicazioni visive, timer e consigli che ne facilitano l'uso anche nei momenti di tensione (Therabody EU, 2024). Nel complesso, la combinazione di stimolo fisico, feedback visivo e facilità d'uso rende Theragun Sense una risorsa preziosa nell'ambito degli approcci complementari alla gestione dello stress, poiché aiuta a connettere corpo e mente, consentendo una **disconnessione consapevole** e una sensazione di profondo sollievo.



# **Intervista: Esplorazione delle strategie terapeutiche e dell'uso di stimoli tattili per la gestione dell'ansia**

Al fine di comprendere meglio le attuali strategie terapeutiche per la gestione dell'ansia ed esplorare il potenziale del design sensoriale come strumento complementare nei processi di regolazione emotiva, è stata condotta **un'intervista semi-strutturata** con la professionista dell'area della psicologia clinica Ana Camila Laverde Hernandez. La conversazione si è svolta in un formato flessibile, consentendo di approfondire temi legati all'uso dei sensi, in particolare il tatto, nella gestione dell'ansia, nonché alla possibile applicazione di stimoli fisici e oggetti terapeutici nel contesto quotidiano.

L'intervista è durata circa 45 minuti ed è stata organizzata in diverse sezioni tematiche: strategie terapeutiche attuali, uso di oggetti fisici o di supporto, preferenze sensoriali e materiali, e considerazioni generali sugli approcci sensoriali nella pratica clinica. Il dialogo ha permesso di identificare prospettive rilevanti sul ruolo dei sensi nella regolazione emotiva, sulle differenze individuali nella risposta sensoriale e sull'importanza di integrare elementi tangibili e discreti nella progettazione di strumenti per il benessere.

## **Obiettivo generale**

Comprendere le attuali strategie terapeutiche utilizzate per la gestione dell'ansia ed esplorare il potenziale degli stimoli tattili e sensoriali come strumenti di regolazione emotiva.

## **Esplorazione delle attuali strategie terapeutiche**

**Quali tecniche raccomanda generalmente per la gestione dell'ansia lieve o quotidiana durante il giorno?**

L'ansia è **un'emozione naturale**, necessaria per la sopravvivenza. Non è negativo provarla né è patologico farlo; al contrario, **svolge un'importante funzione adattiva**. È **un'emozione primaria** e il cervello è progettato per attraversare le emozioni. La sua funzione principale è quella di aiutarci ad anticipare eventi rilevanti o potenzialmente pericolosi.

Tuttavia, l'ansia **può diventare problematica quando diventa eccessiva** e la persona non dispone degli strumenti per gestirla adeguatamente. A quel punto smette di svolgere la sua funzione preparatoria e **può portare all'evitamento** o a un'eccessiva attivazione fisiologica, dando luogo ai cosiddetti disturbi d'ansia, che sono già considerati malattie cliniche.

Per la regolazione, si raccomanda l'uso di tecniche di respirazione che aiutano a riequilibrare il sistema nervoso centrale, così come la pratica della mindfulness o consapevolezza piena. In questo tipo di terapie, i sensi fungono da ancora che ci connette al presente e ci permette di modulare la risposta ansiosa.

**Si utilizzano esercizi che coinvolgono il corpo o il contatto fisico, come la respirazione, la pressione o la mindfulness tattile?**

Dipende dall'approccio terapeutico. **Alcuni metodi utilizzano il corpo come strumento** chiave per la regolazione emotiva. Ad esempio, vengono utilizzati oggetti per la cura di sé con diverse texture che aiutano a rifocalizzare l'attenzione e a generare calma. Vengono utilizzati anche **stimoli sensoriali intensi**, come sapori acidi o il contatto con il ghiaccio, che possono produrre un impatto fisico immediato e favorire la regolazione emotiva.

***“Gli stimoli sensoriali intensi possono produrre un impatto fisico immediato che favorisce la regolazione emotiva”***

*Esistono differenze nelle strategie a seconda del tipo di ansia (generalizzata, sociale, attacchi di panico, ecc.)?*

Sì, le strategie si adattano al tipo di ansia e alle caratteristiche individuali del paziente, anche se i principi generali di regolazione, come la **connessione sensoriale con il presente**, si applicano in modo trasversale.

***“I pazienti tendono a ricorrere a oggetti che possono essere manipolati poiché dà una sensazione di controllo e sollievo.”***

***Uso di oggetti fisici o “oggetti di supporto”***

*Ha mai consigliato oggetti fisici per calmare l'ansia? Quali?*

Sì, in alcuni casi si raccomanda l'uso di **oggetti morbidi, con texture piacevoli o malleabili**, come palline antistress o materiali che possono essere stretti e manipolati con le mani. Questi oggetti **favoriscono la distrazione e canalizzano l'energia motoria** in modo sicuro e ripetitivo. Il beneficio dipende in larga misura dal significato emotivo che la persona attribuisce all'oggetto.

*Ha notato che i pazienti portano con sé oggetti che li aiutano a calmarsi, come palline antistress, braccialetti o coperte sensoriali?*

Sì, è abbastanza frequente. I pazienti tendono a ricorrere a **oggetti con texture morbide** o che **possono essere manipolati in modo ripetitivo**, poiché questo dà loro una sensazione di controllo e sollievo.

*Da un punto di vista clinico, questi oggetti presentano reali benefici per le persone?*

Possono essere utili, specialmente se **integrati in una strategia terapeutica più ampia**. Gli oggetti sensoriali aiutano a canalizzare l'ansia, ridurre l'iperattivazione e favorire l'autoregolazione emotiva.

## **Preferenze sensoriali e materiali**

**Quali tipi di stimoli tattili tendono ad essere più calmanti (morbidezza, peso, consistenza, temperatura, pressione, vibrazione)?**

Dipende da persona a persona, ma in generale **gli stimoli morbidi e caldi** tendono a generare calma. È stato anche osservato che la **combinazione simultanea di due sensi**, come il tatto e l'olfatto, può potenziare l'effetto regolatore. Ad esempio, passare un cubetto di ghiaccio sulla pelle mentre si percepisce un aroma gradevole può avere un effetto calmante significativo. La risposta agli stimoli dipende molto dalla storia personale e dalle esperienze sensoriali di ogni individuo.

**“È stato osservato che la combinazione simultanea di due sensi, come il tatto e l'olfatto, può potenziare l'effetto regolatore”**

**Esiste un tipo di stimolo che può essere controproducente o aumentare l'ansia?**

Sì. In generale, i suoni forti o inaspettati tendono a generare reazioni di allarme o disagio, aumentando l'ansia.

**Quali texture, materiali o forme sono generalmente percepiti come piacevoli e non invasivi?**

I **materiali morbidi, flessibili e dalla texture continua**, che non presentano contrasti bruschi, sono generalmente i più piacevoli. Inoltre, sono apprezzati gli oggetti leggeri, maneggevoli e dalle forme arrotondate o ergonomiche.

**La discrezione o la portabilità dell'oggetto sono importanti in contesti sociali o lavorativi?**

Sì, la **discrezione e la portabilità** sono aspetti fondamentali. Molte persone cercano oggetti che possano utilizzare senza attirare l'attenzione, specialmente in contesti lavorativi o sociali.

### **Conclusione e argomenti aggiuntivi**

***Cosa ritiene importante considerare che forse non abbiamo menzionato?***

È fondamentale riconoscere che il lavoro sensoriale non è accessorio, ma **parte essenziale del processo terapeutico**. Il rapporto con i sensi può rafforzare la connessione corporeamente e offrire strategie di regolazione accessibili e naturali.

***Avrebbe consigli o riferimenti su approcci sensoriali o terapie correlate?***

Le **terapie basate sulla consapevolezza attraverso i sensi** e la terapia dialettico-comportamentale sono approcci molto utili. Entrambe incorporano strategie di tolleranza al disagio attraverso la stimolazione sensoriale, aiutando le persone a gestire l'ansia dall'esperienza corporea e percettiva.

Dall'intervista emerge una chiara comprensione dell'ansia come emozione adattiva, la cui funzione naturale è quella di anticipare e preparare l'individuo ad affrontare situazioni potenzialmente difficili. Tuttavia, quando questa emozione diventa eccessiva e la persona non dispone di strategie di autoregolazione, **può trasformarsi in un'esperienza invalidante**. In questo contesto, la regolazione sensoriale appare come una risorsa terapeutica efficace e accessibile, specialmente quando viene affrontata attraverso il tatto e la percezione corporea.

La professionista intervistata ha sottolineato **l'importanza dei sensi come ancoraggio al presente**, tecniche come la respirazione consapevole, il mindfulness e gli esercizi corporei consentono di riconnettersi con il corpo e ridurre l'attivazione fisiologica associata all'ansia. Allo stesso modo, è stato dimostrato che **l'uso di oggetti fisici o di supporto** (come palline antistress, coperte sensoriali o elementi con texture piacevoli) può favorire l'autoregolazione emotiva e la concentrazione, a condizione che il loro significato sia personale e confortante per chi li utilizza.

Un altro risultato rilevante è stata l'importanza di considerare la **soggettività sensoriale**: gli stimoli non sono universalmente calmanti o stimolanti, ma il loro impatto dipende dalle **esperienze precedenti e dalla sensibilità individuale** di ogni persona. In questo senso, la discrezione, la portabilità e il comfort degli oggetti terapeutici sono fattori chiave per il loro utilizzo in contesti quotidiani o lavorativi, dove il benessere deve essere integrato senza generare disagio sociale.

Nel complesso, l'intervista conferma che la **progettazione di prodotti** orientati alla regolazione emotiva può trarre vantaggio da un **approccio multisensoriale**, in cui le qualità tattili, termiche, di peso o di consistenza vengono utilizzate come mediatori tra il corpo e la mente. Questi risultati confermano la pertinenza del progetto di design, che mira a creare un prodotto in grado di alleviare i sintomi di ansia lieve o moderata attraverso la stimolazione sensoriale, integrando principi di psicologia, ergonomia ed esperienza emotiva.

# Personas

Per comprendere in modo più approfondito le esigenze emotive e sensoriali legate alla gestione dell'ansia, sono stati costruiti **tre profili di utenti rappresentativi**: due persone che sperimentano forme di ansia lieve o moderata, un lavoratore e una studentessa, e uno psicologo esperto nel tema dell'autoregolazione emotiva.

Queste persone **sintetizzano atteggiamenti, comportamenti e bisogni** osservati durante la ricerca, fornendo una base empatica per orientare le scelte progettuali e le strategie di interazione tattile del prodotto.

Ogni profilo è stato sviluppato a partire da cinque categorie fondamentali:

- Contesto emotivo e bisogni, per comprendere le situazioni e le motivazioni che attivano o alleviano l'ansia.
- Relazione con il senso del tatto, per analizzare il ruolo delle esperienze corporee e materiali nella regolazione emotiva.
- Obiettivi, legati sia al benessere personale che all'uso pratico del prodotto.
- Frustrazioni, ovvero gli ostacoli percepiti nell'affrontare o gestire l'ansia.
- Cosa valorizza in un prodotto, per identificare le caratteristiche estetiche, funzionali e sensoriali che rendono l'oggetto significativo e rassicurante.

Attraverso queste categorie, le personas diventano uno strumento di sintesi che **collega dimensione emotiva, esperienza tattile e progetto di design**, permettendo di progettare dispositivi più empatici, coerenti e centrati sulla persona. Nella pagina seguente è riportata la scheda di riferimento utilizzata per la creazione dei profili, che raccoglie le categorie d'analisi e gli elementi chiave del processo di sintesi.

**NOME**

**Cognome**

*Età*

*Occupazione*

**Località:** Abitativa o  
lavorativa

**Stile di vita**

Questa sezione descrive la condizione emotiva della persona, le situazioni che generano ansia o stress e i bisogni principali legati alla gestione quotidiana delle emozioni. Offre una panoramica del suo vissuto psicologico e delle circostanze che influenzano il suo comportamento.

### **Relazione con il senso del tatto**

Qui vengono presentate le modalità con cui la persona utilizza il tatto per autoregolarsi, insieme al livello di importanza di diversi stimoli tattili.

### **Frustrazioni**

- Qui vengono evidenziati gli ostacoli, le difficoltà e gli elementi che rendono complicata per l'utente la gestione dell'ansia nel quotidiano.
- Questa sezione aiuta a comprendere cosa non funziona con gli strumenti attualmente disponibili e quali barriere potrebbero influire sull'adozione del prodotto.

### **Obiettivi**

In questa sezione si raccolgono le aspirazioni pratiche e psicologiche dell'utente in relazione al benessere: ciò che desidera ottenere usando un prodotto pensato per la calma:

- Maggiore concentrazione
- Sollievo immediato
- Supporto discreto nelle situazioni stressanti.

### **Cosa valorizza in un prodotto**

Questa parte sintetizza le caratteristiche che la persona considera fondamentali in un oggetto dedicato alla calma

- Materiali preferiti
- Livello di discrezione
- Praticità d'uso ed estetica.

È una guida chiara su ciò che un prodotto deve rispettare per essere percepito come utile, piacevole e adatto alla sua vita quotidiana.



# SOFIA

Ricci

20 anni

Studentessa universitaria

**Località:** Torino, condivide un appartamento con due coinquiline

**Stile di vita:** Trascorre la maggior parte del tempo tra lezioni, lavori di gruppo e ore di studio. Ha una vita sociale attiva, anche se a volte si sente sopraffatta dalle richieste accademiche e dal ritmo universitario.



Sofia vive episodi di ansia lieve fin dall'adolescenza, soprattutto legati alla performance accademica. Durante i periodi più intensi avverte tensione fisica, pensieri veloci e difficoltà a concentrarsi. Pur conoscendo tecniche come la meditazione, spesso non riesce ad applicarle nel momento del bisogno. Per questo cerca un supporto rapido, discreto e facile da usare.

### Relazione con il senso del tatto

Comfort con texture morbide / fresche



Attrazione per materiali naturali e sensoriali



Bisogno di contatto fisico ripetitivo



Preferenza per oggetti discreti



### Obiettivi

- Regolare l'ansia in modo rapido e discreto, soprattutto in ambienti pubblici o accademici.
- Mantenere la concentrazione durante lo studio senza che l'ansia interferisca con le prestazioni. Integrare la gestione emotiva nella routine quotidiana.

### Frustrazioni

- Le tecniche tradizionali, come il mindfulness o la meditazione, richiedono troppo tempo o un ambiente silenzioso.
- Non sempre riesce a identificare o comunicare ciò che prova quando l'ansia aumenta.
- Molti oggetti sensoriali risultano scomodi o poco pratici da usare in pubblico.

### Cosa valorizza in un prodotto

- Design estetico e minimalista, che possa passare inosservato come accessorio o oggetto quotidiano.
- Materiali naturali o sostenibili, morbidi e piacevoli al tatto.
- Che favorisca una sensazione di calma e sicurezza senza interrompere le attività quotidiane.

# MARIO

## Rossi

45 anni

*Psicologo clinico  
specializzato nei disturbi  
d'ansia*

**Località:** Torino, studio privato

**Stile di vita:** Alterna il lavoro clinico con conferenze e workshop sulla salute mentale. Crede fermamente nell'utilizzo di strumenti complementari per supportare il percorso terapeutico.



Il Dr. Rossi lavora con pazienti che soffrono di ansia generalizzata, sociale e stress lavorativo. È interessato a strumenti complementari che possano integrare le sedute, purché accessibili, discreti ed efficaci, e che si basino su principi psicologici validi. Cerca prodotti facili da inserire nella routine, che permettano alle persone di calmarsi in situazioni di ansia senza interrompere le loro attività.

### Relazione con il senso del tatto

Propensione ad adottare strumenti semplici



Discrezione estetica dei prodotti



Interesse per strumenti basati sulla stimolazione tattile



Interesse verso la collaborazione con strumenti di design



### Obiettivi

- Integrare prodotti di supporto che completino il lavoro terapeutico.
- Offrire una soluzione che permetta ai pazienti di applicare tecniche di autoregolazione in modo pratico.
- Assicurarsi che il prodotto sia sicuro e adatto a un'ampia gamma di persone.

### Frustrazioni

- Alcuni prodotti sul mercato destinati all'ansia sono troppo appariscenti o non sufficientemente supportati da evidenze scientifiche.
- Alcuni pazienti non trovano utile la tecnologia per la mancanza di contatto fisico o di stimolazione sensoriale.

### Cosa valorizza in un prodotto

- Evidenza scientifica o supporto terapeutico.
- Facilità d'uso e accessibilità nei prodotti in modo di integrarli facilmente nella routine quotidiana.
- Discrezione ed estetica.
- Varietà di stimoli sensoriali e opzioni personalizzabili poiché i pazienti reagiscono in modo diverso agli stimoli sensoriali.

# LAURA

## Scorza

28 anni

Graphic designer  
freelance

**Località:** Torino, vive da sola

**Stile di vita:** Lavora da casa, spesso va in caffetterie o spazi di coworking, conduce una vita attiva ed è interessata al benessere personale e alla salute mentale.



Soffre di un'ansia lieve-moderata che aumenta durante periodi di lavoro intenso, scadenze o situazioni sociali stressanti. Pur conoscendo tecniche apprese in terapia, non sempre riesce ad applicarle nel momento del bisogno. Per questo cerca un supporto rapido, discreto e sensoriale che la aiuti a calmarsi quando sente che l'ansia sta crescendo durante la giornata.

### Relazione con il senso del tatto

Preferenza per texture morbide



Ricerca di pressione fisica (stringere / afferrare)



Bisogno di movimenti ripetitivi



### Frustrazioni

- Molti prodotti per l'ansia hanno un aspetto medico o infantile.
- Alcune tecniche richiedono troppo tempo o privacy per essere applicate (come respirazioni profonde o visualizzazioni).
- Non sempre riesce a verbalizzare come si sente o a chiedere aiuto nei momenti di tensione.

### Obiettivi

- Regolare l'ansia in modo più efficace durante la giornata, senza interrompere la propria routine.
- Integrare la gestione dell'ansia come parte della quotidianità, senza che sembri una "intervento clinico".
- Sentirsi più sicura e in controllo quando compaiono i sintomi, anche in spazi pubblici.

### Cosa valorizza in un prodotto

- Stimolazione tattile chiara ma delicata (pressione, texture, leggera vibrazione).
- Design discreto, estetico e funzionale.
- Portabilità: poterlo portare in tasca, in borsa o tenerlo in mano senza attirare l'attenzione.
- Materiali comodi, igienici e piacevoli al tatto.

## Requisiti e prestazioni

Sulla base dell'analisi degli utenti, dell'intervista con la professionista della salute mentale e della ricerca teorica sull'ansia e sulla progettazione multisensoriale, sono stati sviluppati una serie di requisiti e prestazioni che guidano il processo di progettazione del prodotto.

Questi parametri **sono stati elaborati in collaborazione** con una psicologa specializzata in ansia, al fine di garantire che le decisioni di progettazione rispondessero in modo assertivo, etico e funzionale alle esigenze emotive e fisiologiche degli utenti.

L'obiettivo principale era quello di **tradurre le strategie terapeutiche** e i principi di regolazione emotiva in **esperienze sensoriali e materiali**, in modo che il prodotto potesse offrire un sostegno reale nei momenti di ansia senza perdere il suo carattere estetico e quotidiano.

I requisiti sono **raggruppati** in diverse categorie: funzionali, sensoriali, ergonomiche, estetiche e sostenibili, per garantire un approccio olistico che combini l'usabilità del design industriale con l'efficacia degli approcci psicologici contemporanei.

**Funzionalità e utilizzo**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Il prodotto deve essere intuitivo e facile da usare	Il prodotto deve poter essere posizionato e attivato correttamente senza necessità di ulteriori istruzioni, anche in condizioni di agitazione o stress <i>*In uno stato di ansia, la motricità fine può essere compromessa, con difficoltà di concentrazione e minore tolleranza alla frustrazione.</i>
Il prodotto deve essere accessibile per un uso immediato o rapido quando si presenta un episodio di ansia	Il prodotto deve poter essere dispiegato e attivato (posizionato sul corpo) senza necessità di montaggio o configurazione, anche in movimento o in spazi pubblici
Deve poter essere utilizzato in luoghi pubblici senza attirare l'attenzione	Deve essere portatile, in modo da poter essere trasportato in mano, in tasca o in borsa, funzionare senza emettere suoni forti o luci visibili e avere un aspetto neutro che lo faccia sembrare un oggetto di uso quotidiano.
Il prodotto deve poter essere adattato alle diverse esigenze dell'utente <i>*Offrire opzioni di personalizzazione rafforza l'autonomia dell'utente</i>	Il prodotto deve consentire la personalizzazione delle esperienze sensoriali: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Superfici con texture intercambiabili (densità e pressione)</li> <li>• Meccanismi che consentano di eseguire diversi movimenti ripetitivi</li> </ul>
Il prodotto deve adattarsi al corpo senza necessità di regolazioni complesse	Il prodotto deve essere progettato ergonomicamente per adattarsi a una o più delle seguenti zone del corpo: petto, polsi o viso.  Queste aree sono sensibili e clinicamente rilevanti per indurre calma in episodi di ansia. Il design deve consentirne il posizionamento tenendo conto dei diversi tipi di corporatura e dei contesti di utilizzo



**Estetica**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
<p>Deve poter essere utilizzato in luoghi pubblici senza attirare l'attenzione.</p> <p><i>*Un design discreto riduce lo stigma, promuove un uso frequente e contribuisce a normalizzare l'autoregolazione emotiva.</i></p>	<p>Deve avere un design compatto e discreto (aspetto simile a un accessorio di uso quotidiano).</p>
<p>Deve poter essere adattato alle preferenze dell'utente in termini di stile visivo per generare un senso di appartenenza.</p> <p><i>*La scelta del proprio design rafforza la sensazione di controllo.</i></p>	<p>Il prodotto deve offrire varianti intercambiabili in termini di colore, stampa o texture esterna, consentendo all'utente di scegliere un aspetto visivo in linea con la propria identità e il proprio contesto.</p> <p>Queste varianti devono poter essere integrate facilmente.</p>

**COLORI**

<b>Oggettivo</b>	<b>Colori</b>	<b>Effetto</b>
Tranquillità e rilassamento	Blu grigio, azzurro, verde salvia, acquamarina, lavanda	Riduce la frequenza cardiaca e favorisce la calma.
Comfort y sostegno	Beige, sabbia, grigio caldo, marrone chiaro, crema	Sensazione di calore, protezione e sicurezza.
Neutralità e discrezione	Grigio, nero opaco, bianco osso, verde oliva	Passa inosservato nei luoghi pubblici.
Espressione personale	Terracotta, giallo senape, rosa pallido, blu navy	Esprimere la propria individualità senza attirare eccessivamente l'attenzione.

**TEXTURE**

<b>Texture</b>	<b>Materiale</b>	<b>Sensazione</b>
Morbida e vellutata	Microfibra, pelle scamosciata vegana	Calma, morbidezza, attaccamento
Leggermente ruvida	Lino lavato a pietra, cotone spazzolato, cotone o viscosa crepe	Stimola l'attenzione
Pressione e compattezza	Memory foam, gel denso	Sostegno, sicurezza, regolazione profonda
Flessibile ed elastica	Tessuti naturali con una percentuale (5-8%) di elastan	Gioco tattile ripetitivo

**Sensorialità**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Deve facilitare movimenti ripetitivi e consapevoli.	<p>Il prodotto deve includere una superficie strutturata o un meccanismo mobile che consenta all'utente di eseguire movimenti ritmici quali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Far scorrere (come un rullo)</li> <li>• Premere (pulsanti morbidi)</li> <li>• Ruotare (parti rotanti)</li> <li>• Stringere (zone comprimibili)</li> <li>• Contare o spostare (come i grani di un rosario)</li> </ul>
Deve offrire un'esperienza tattile piacevole e rassicurante.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il prodotto deve essere realizzato con materiali morbidi al tatto che non generino attrito né sensazioni di ruvidità a contatto con la pelle. Esempi: cotone biologico, tessuto polare, velluto, lino.</li> <li>• I materiali a contatto devono avere una consistenza morbida.</li> <li>• Le finiture devono evitare sensazioni appiccicose al primo contatto con la pelle.</li> </ul>
La consistenza deve favorire l'uso intuitivo delle dita o delle mani.	Il prodotto deve includere motivi sottili che invitano a strofinare, premere o scorrere (rilievi, cuciture morbide o zone imbottite).
Il prodotto deve stimolare e mantenere l'interesse dell'utente attraverso un'esperienza sensoriale variegata.	Il prodotto deve includere zone con diverse texture piacevoli al tatto per offrire una varietà sensoriale che incoraggi l'esplorazione tattile (morbido e felpato, liscio e setoso, leggermente ruvido).

**Impatto emotivo**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Il prodotto deve generare una sensazione di sicurezza e sostegno nei momenti di ansia.	Il prodotto deve evocare sensazioni fisiche associate alla calma, come il contatto confortante sulla pelle o un abbraccio.
Deve facilitare la creazione di un legame emotivo positivo con l'utente nel corso del tempo.	<p>Il prodotto deve incorporare elementi personalizzabili in termini di colori e texture, o la possibilità di includere accessori personali che favoriscano l'appropriazione affettiva da parte dell'utente.</p> <p><i>*Permettere al prodotto di "crescere" con l'utente, adattandosi alle nuove esigenze o ai nuovi gusti per rafforzare il legame</i></p> <p><i>*Le modifiche devono essere semplici e reversibili per evitare frustrazioni</i></p>
Il prodotto deve trasmettere calma e serenità attraverso la sua estetica e il suo linguaggio visivo.	<p>Deve utilizzare colori tenui (beige, blu, verde, marrone chiaro, colore della natura) e tonalità pastello), linee organiche (evitare la rigidità), texture piacevoli.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bianco: sensazione di purezza e pulizia</li> <li>• Azzurro - tranquillità e stabilità emotiva</li> <li>• Verde e marrone tenue - connessione con la natura ed equilibrio</li> <li>• Tonalità pastello - morbidezza e neutralità</li> </ul>
Deve integrarsi nella vita quotidiana dell'utente senza generare stigmatizzazione o disagio.	Il design deve evitare codici visivi medici o terapeutici evidenti e adottare un'estetica neutra, amichevole o discreta.



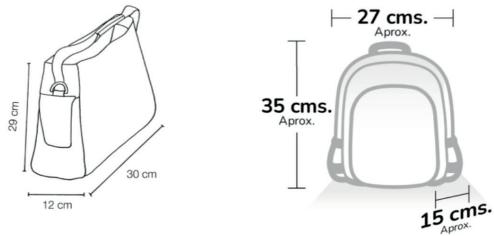
## Peso e pressione

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Il prodotto deve esercitare una leggera pressione sui punti del corpo che producono una sensazione di benessere.	Il prodotto deve esercitare una pressione delicata e costante sul torace (regolabile per adattarsi a diversi tipi di corpi), senza limitare la respirazione (sensazione di abbraccio o contenimento).
La leggera pressione deve generare una risposta calmante del sistema nervoso.	Il peso deve essere distribuito in modo anatomico, concentrandosi su zone chiave come <b>lo sterno, le spalle o la parte superiore del busto</b> (*Deep pressure stimulation) <b>Zone ideali per massimizzare la sensazione di contenimento e sicurezza</b> È necessario evitare concentrazioni di peso in punti piccoli che generano disagio o pressione localizzata
Il prodotto deve garantire un'esperienza continua e confortante grazie al peso distribuito uniformemente.	Il prodotto deve mantenere un contatto delicato con il corpo anche durante il movimento Evitare materiali che provocano sudorazione o irritazione

## Sostenibilità

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Il prodotto deve ridurre al minimo il proprio impatto ambientale durante tutto il suo ciclo di vita.	I materiali principali devono essere biodegradabili, riciclabili o di provenienza naturale.
Il prodotto deve privilegiare la durata e la riparabilità.	Il design deve consentire la sostituzione delle parti che si usano prima delle altre, senza dover smaltire l'intero prodotto È necessario evitare concentrazioni di peso in punti piccoli che generano disagio o pressione localizzata.
Il design deve tenere conto della fine del ciclo di vita del prodotto per facilitarne il corretto smaltimento.	I componenti devono essere separabili manualmente per consentirne la classificazione.

**Portabilità e conservazione**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
<p>Il prodotto deve avere dimensioni e peso tali da poter essere facilmente trasportato in uno zaino o in una borsa di medie dimensioni, senza causare disagio né richiedere spazio eccessivo.</p>	<p>Deve adattarsi alle dimensioni di una borsa e di uno zaino di medie dimensioni:</p>  <p>The image contains two technical drawings. On the left is a side view of a bag with dimensions: height 29 cm, width 12 cm, and depth 30 cm. On the right is a front view of a backpack with dimensions: width 27 cms. Aprox., height 35 cms. Aprox., and bottom width 15 cms. Aprox.</p>
<p>Deve essere facile da comprimere senza perdere la sua forma funzionale, consentendo di riporlo e recuperarlo rapidamente quando necessario.</p>	<p>Il prodotto deve essere realizzato con materiali flessibili e con memoria di forma, che ne consentano la compressione e lo stoccaggio, recuperando la sua forma originale al momento dell'utilizzo.</p> <p>Tessuto esterno</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tencel</li> <li>• Cotone biologico + elasthan</li> <li>• Bambù</li> </ul> <p>Materiali di imbottitura</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schiuma viscoelastica (bio-based)</li> <li>• Lattice naturale espanso</li> <li>• Ovatta di cotone</li> <li>• Memory foam</li> </ul>
<p>Il prodotto deve dare una sensazione tattile di contenimento o di leggera pressione, senza risultare scomodo o difficile da trasportare.</p>	<p>I materiali devono essere leggeri ma sufficientemente densi da mantenere la sensazione di pressione confortevole senza rendere il prodotto voluminoso o eccessivamente pesante</p> <p>Tessuto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tencel</li> <li>• Cotone biologico + lino</li> <li>• Cotone</li> </ul> <p>Materiali di imbottitura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semi naturali</li> <li>• Sughero naturale</li> </ul>

**Manutenzione e igiene**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Deve poter essere utilizzato direttamente sulla pelle senza causare irritazioni.	Il prodotto deve essere realizzato con materiali ipoallergenici e sicuri per un contatto prolungato.  <i>Materiali naturali e traspiranti: cotone biologico, lino, seta.</i>
La consistenza del prodotto deve rimanere stabile anche dopo un uso prolungato.	Il prodotto non deve generare pelucchi, indurirsi o perdere morbidezza a contatto con il sudore o il calore corporeo.  <i>Materiali: cotone, fibre di bambù viscosa, lino</i>  <i>Considerare finiture naturali che aiutino a mantenere la consistenza (siliconi naturali o trattamenti con cere).</i>
L'uso frequente e il contatto diretto con la pelle richiedono che il prodotto sia facile da pulire.	Il prodotto deve essere lavabile o dotato di una fodera rimovibile (la parte a contatto con la pelle) resistente che ne consenta la pulizia senza compromettere la funzionalità.

**Durabilità e resistenza**

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Il prodotto entrerà in contatto con la pelle/il corpo e verrà utilizzato ripetutamente.	I materiali esterni devono resistere all'usura causata dallo sfregamento ripetuto, senza perdere fibre, pelucchi o la loro morbidezza dopo un uso prolungato  <i>Materiali: tessuti con filati pettinati o compatti e trattamenti anti-pilling.</i>
Il prodotto verrà maneggiato frequentemente dall'utente, poiché i movimenti ripetitivi sono associati al sollievo dall'ansia	Le cuciture e le giunture devono essere rinforzate (doppia cucitura, cuciture francesi o a zigzag) per resistere a frequenti manipolazioni e possibili stiramenti senza rompersi (fili elastici).

<b>Prestazioni</b>	<b>Requisiti</b>
Durante l'uso e il trasporto, il prodotto sarà sottoposto a pressione, piegature o stoccaggio in spazi ristretti.	Il prodotto deve essere realizzato con materiali ipoallergenici e sicuri per un contatto prolungato.  <i>Materiali naturali e traspiranti: cotone biologico, lino, seta.</i>
La consistenza del prodotto deve rimanere stabile anche dopo un uso prolungato.	Il prodotto deve mantenere la sua forma originale dopo essere stato compresso, piegato o trasportato.
Il prodotto può essere utilizzato in spazi aperti o chiusi.	I materiali non devono degradarsi con una moderata esposizione al sole o a sbalzi di temperatura <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lino con trattamento UV (per migliorare la resistenza al sole)</li> <li>• Cotone biologico</li> <li>• Tencel (lyocell)</li> <li>• Bambù/viscosa di bambù</li> <li>• Canapa (per lo strato esterno)</li> </ul>

La definizione di questi requisiti costituisce la **base concettuale e tecnica del progetto**, garantendo che il design risponda in modo completo alle esigenze fisiche, sensoriali ed emotive dell'utente. Questo approccio consente di **sviluppare un prodotto empatico, ergonomico ed emotivamente significativo**, in grado di contribuire al benessere quotidiano e alla gestione dell'ansia lieve o moderata.

## Concept

Il processo di progettazione è culminato nella **creazione di quattro concetti** che esplorano diversi modi di relazionarsi con l'ansia attraverso il tatto e i sensi. Ogni proposta cerca di trasformare la regolazione emotiva in un'esperienza tangibile, quotidiana e accessibile, allontanandosi da una visione clinica per avvicinarsi a un'esperienza più umana e sensoriale.

Questi concetti sono stati sviluppati in collaborazione con una psicologa specializzata nel trattamento dell'ansia, il che ha permesso di **integrare una visione terapeutica** nelle decisioni formali e funzionali del design. In questo modo, ogni idea nasce dal dialogo tra estetica, emozione ed evidenza psicologica, cercando di offrire all'utente non solo un oggetto, ma uno strumento di accompagnamento emotivo.

Il risultato sono quattro esplorazioni complementari che **interpretano la calma, la concentrazione, il sollievo fisico e la connessione** con il presente da diverse prospettive, dimostrando come il design multisensoriale possa diventare un mezzo per prendersi cura della mente attraverso il corpo.

CONCEPT 1

# ABBRACCIO PORTATILE

*Una calma che avvolge,  
ovunque*



## **Abbraccio portatile**

*Un abbraccio che non stringe ma sostiene.*

*Un peso che si posa come una mano amica sulle spalle,  
guidando il respiro verso la calma.*

*Texture che sfiorano la pelle e risvegliano un senso antico di  
protezione, dove il corpo ritrova silenzio e il sistema nervoso  
lentamente si distende.*

**Obiettivo emotivo e funzionale:** Creare un prodotto indossabile che trasmetta contenimento fisico e sicurezza emotiva attraverso una pressione leggera e costante, (simile a un abbraccio), favorendo il rilassamento nei momenti di ansia lieve o moderata.

### **Principi**

Deep Pressure Stimulation (DPS): pressione profonda distribuita che stimola il sistema nervoso parasimpatico, riducendo la frequenza cardiaca e favorendo la calma.

Adattabilità corporea: si conforma a diverse corporature senza regolazioni complesse.

Discrezione estetica: l'oggetto deve sembrare un accessorio comune per poter essere usato in pubblico senza stigma.

### **Elementi chiave**

Peso leggero e uniforme (deep pressure stimulation).

Fasce elastiche discrete per adattarsi al petto o alle spalle.

Tessuti morbidi (cotone, Tencel, lino) e fodere intercambiabili.

Possibile complemento termico (calore confortante).

*CONCEPT 2*

# **GIOIELLO TATTILE**

*Piccolo, discreto, sempre tra  
le dita*





## **Gioiello tattile**

*Un piccolo compagno silenzioso, nascosto tra le dita.*

*Invita a un gesto ripetuto, lieve, quasi meditativo,  
un modo sottile di riportare l'attenzione al presente,  
anche quando il mondo intorno corre troppo veloce.*

*Un rituale tascabile che calma senza farsi notare.*

**Obiettivo emotivo e funzionale:** Creare un oggetto indossabile e discreto che permetta di canalizzare l'ansia attraverso movimenti tattili ripetitivi e consapevoli, offrendo un micro-momento di regolazione emotiva senza attirare l'attenzione.

### **Principi**

Stimolazione tattile mirata: elementi che si muovono, scorrono, ruotano o si comprimono sotto le dita

Portabilità estrema: sempre a portata di mano, integrato nella vita quotidiana

Design "socialmente invisibile": deve sembrare un accessorio comune per uso in pubblico senza stigma

### **Elementi chiave**

Formato braccialetto, anello...

Parti mobili: rulli, perline, superfici morbide o leggermente ruvide

Opzioni di personalizzazione estetica (colori, texture, forme)

Tessuti

Materiali: metallo morbido al tatto, silicone vellutato, legno levigato

*CONCEPT 3*

# **ISOLA SENSORIALE**

*Un rifugio tattile nel caos  
quotidiano*



### **Isola sensoriale**

*Una minuscola isola personale:  
una superficie da accarezzare, un tocco fresco o tiepido,  
una traccia di profumo che segue il ritmo del respiro.*

*Un micro-rituale da evocare ovunque,  
quando serve un istante di pace che scivola tra le mani.*

**Obiettivo emotivo e funzionale:** Creare un piccolo oggetto tascabile che offra un'esperienza sensoriale multisfaccettata centrata sul tatto, ma con possibili stimoli aggiuntivi. Deve essere pronto all'uso in qualsiasi momento, facilmente manipolabile e trasportabile, per offrire micro-pause calmanti nella quotidianità.

#### **Principi**

Stimolazione sensoriale combinata: texture multiple + eventuale fragranza + variazione di temperatura.

Portabilità estrema: dimensioni contenute (stare in una tasca).

Design neutro e discreto: deve sembrare un oggetto quotidiano.

#### **Elementi chiave**

Facce con diverse texture (velluto, lino, rilievi morbidi)

Scomparto per capsula di fragranza intercambiabile

Elementi removibili

Compatto ed ergonomico per essere manipolato con la mano.

CONCEPT 4

## COPERTA DI STIMOLAZIONE

*Peso, texture e calma che si  
costruiscono addosso*



## **Coperta di stimolazione**

*Un tessuto che accompagna, si adagia, avvolge.*

*Si trasforma in sciarpa o coperta, seguendo il corpo come un gesto intuitivo.*

*Le sue zone di peso e texture creano una calma modulata, un paesaggio sensoriale che si adatta al luogo, al momento, al bisogno profondo di sentirsi al sicuro.*

**Obiettivo emotivo e funzionale:** Creare un tessile multifunzione che offra comfort fisico e stimolazione tattile grazie a texture e pesi distribuiti, utilizzabile sia in casa sia in contesti pubblici come accessorio. Deve essere pieghevole e facilmente trasportabile senza perdere la sua forma e funzionalità.

### **Principi**

Contenzione leggera: sensazione di sicurezza e “avvolgimento” data dal peso distribuito.

Texture variabili: zone con superfici diverse per stimolare il tatto in modo delicato.

Portabilità: facilità di piegatura e conservazione in borsa o zaino.

### **Elementi chiave**

Segmenti con diverse imbottiture e densità.

Texture intercambiabili.

Design utilizzabile a casa o in pubblico come accessorio.

Nel loro insieme, questi quattro concetti rappresentano un **percorso attraverso diversi modi** di comprendere e affrontare l'ansia dal punto di vista del design, dimostrando che gli oggetti possono trascendere la loro funzione materiale per diventare mediatori emotivi.

Ogni proposta, con il suo linguaggio sensoriale e il suo scopo specifico, offre un modo diverso di **riconnettersi con il corpo e il presente**, promuovendo l'autoregolazione e la calma attraverso il tatto. La collaborazione con la psicologa ha permesso di garantire che dietro ogni forma, texture e gesto ci fosse una solida base terapeutica, riaffermando che il design può dialogare con la salute mentale da un approccio empatico, umano e profondamente sensoriale.

In questo senso, questi concetti non sono solo il risultato di un processo progettuale, ma anche un **punto di partenza** per continuare a esplorare come il design possa prendersi cura, contenere e accompagnare emotivamente le persone nella loro vita quotidiana.

## **Esplorazione formale e funzionale**

Questa sezione presenta il percorso di ricerca visiva e concettuale che ha dato origine ai quattro concept iniziali sviluppati per il progetto. Attraverso schizzi e esplorazioni formali è stato possibile indagare come **forma, struttura e qualità tattili** potessero trasformarsi in strumenti di autoregolazione emotiva. L'obiettivo di questa fase non era individuare subito una soluzione definitiva, ma **costruire un panorama ampio di possibilità**: ipotesi da osservare, confrontare e mettere alla prova attraverso l'interazione diretta.

Ogni concept esplora una diversa modalità di relazione tra corpo e oggetto: dal contenimento fisico alla stimolazione tattile ripetitiva, dalla portabilità discreta alle configurazioni avvolgenti che richiamano la sensazione di abbraccio. Questa varietà ha permesso di comprendere quali elementi fossero realmente efficaci nel generare calma; come il peso distribuito, le texture contrastanti o la modularità; e quali invece richiedessero ulteriori riflessioni.

L'esplorazione formale e funzionale ha quindi operato come una fase di osservazione attiva, un **territorio sperimentale** in cui le intuizioni si sono trasformate in forme preliminari da testare e discutere. Da questo processo sono emersi gli **elementi chiave** che hanno guidato l'evoluzione verso la soluzione finale.

### **Abbraccio portatile**

#### **Caratteristiche sensoriali**

Peso e distribuzione

- Peso leggero distribuito in modo uniforme
- Possibilità di inserire o rimuovere elementi di peso per personalizzare l'intensità

Texture e tatto

- Tessuti naturali e morbidi (Tencel, cotone organico, lino)
- Assenza di cuciture ruvide nelle zone a contatto con la pelle

- Zone di applicazione**
- Petto: pressione contenitiva e rassicurante
  - Spalle e parte alta del dorso: peso rilassante senza ostacolare i movimenti

- Scenari d'uso**
- In casa: durante lettura, lavoro al computer, momenti di pausa
  - In spazi pubblici: mezzi di trasporto, ufficio, università
  - Prima di dormire: come stimolo calmante pre-sonno

- Personalizzazione**
- Scelta dei colori e delle texture esterne
  - Peso regolabile con moduli rimovibili
  - Tasche per fragranze leggere



### Alternativa 1

La prima proposta consiste in una fascia che si incrocia a "X" sopra le spalle e il petto, pensata per esercitare una pressione leggera e avvolgente che favorisca la calma senza limitare i movimenti delle braccia. Ispirata al principio della Deep Pressure Stimulation (DPS), include uno schienale imbottito e una tasca interna con moduli rimovibili per regolare il peso in base alle esigenze dell'utente. La forma ergonomica distribuisce il carico in modo equilibrato, offrendo comfort e stabilità, mentre la facilità d'uso anche sotto stress la rende una soluzione pratica e sensoriale per i momenti di ansia.

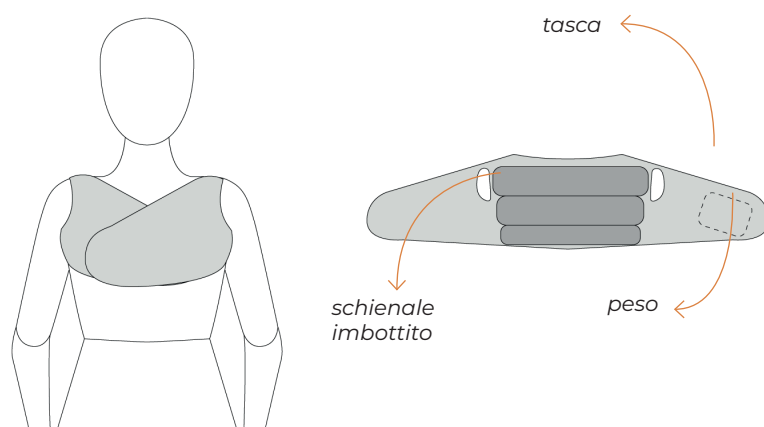


Figura 27. Schizzo dell'alternativa 1 - concept 1

### Alternativa 2

La seconda proposta è una sciarpa che avvolge delicatamente il collo e scende sul petto, con un peso concentrato e rimovibile nella parte frontale che offre una sensazione di stabilità e contenimento. Presenta una tasca per inserire una fragranza opzionale, che aggiunge una componente olfattiva rilassante, e diverse texture nella parte finale, pensate per la stimolazione tattile e l'interazione manuale. Grazie al suo aspetto da accessorio quotidiano, può essere indossata con discrezione in spazi pubblici o durante i viaggi, integrando il benessere emotivo nella vita di tutti i giorni. Il design punta sulla personalizzazione sensoriale ed estetica, offrendo un'esperienza calmante, elegante e intima.

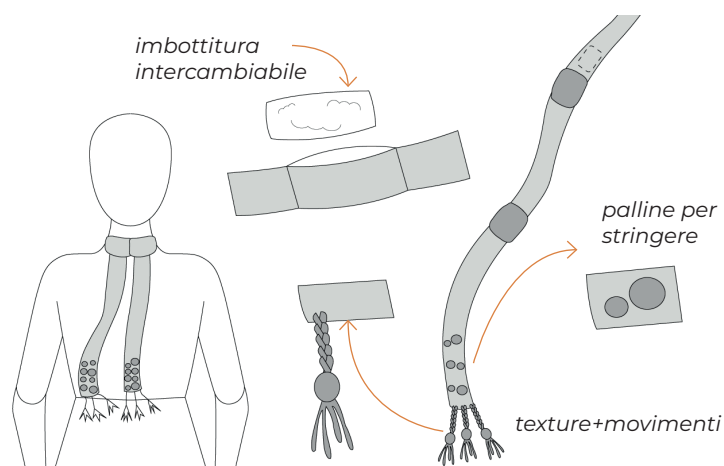


Figura 28. Schizzo dell'alternativa 2 - concept 1

### Alternativa 3

La terza proposta è un collare che scende leggermente sulle spalle, progettato per esercitare una pressione bilanciata ed ergonomica in questa zona del corpo, favorendo il rilassamento muscolare e una sensazione di calma. Include la possibilità di inserire aromaterapia leggera e piccole sfere di materiali diversi, che offrono una stimolazione tattile e termica simile a un delicato massaggio. La sua forma aperta lo rende facile da indossare e togliere, mentre i movimenti ripetitivi che consente aiutano a mantenere la concentrazione e la tranquillità. Un design multisensoriale che unisce tatto, temperatura e olfatto in un'esperienza di benessere quotidiano, semplice ma efficace.

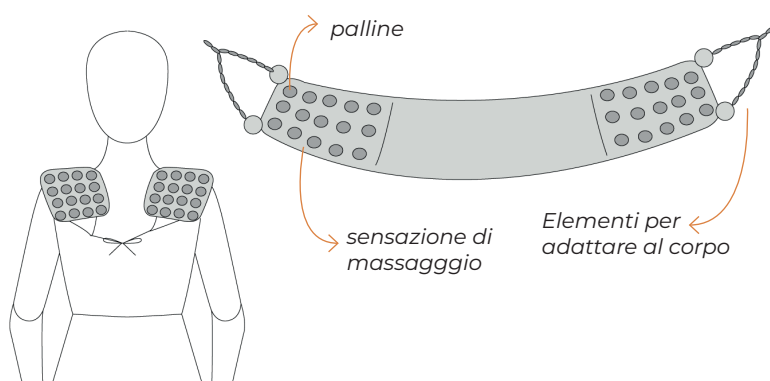


Figura 29. Schizzo dell'alternativa 3 - concept 1

### **Gioiello tattile**

#### **Caratteristiche sensoriali**

Meccanismi di movimento

- Scorrere: come un rullo sotto le dita
- Girare: dischi o cilindri che ruotano
- Premere: pulsanti morbidi con feedback elastico
- Contare o far scorrere perline: come un rosario

Texture e tatto

- Superfici vellutate, lisce, leggermente ruvide o con rilievi delicati
- Materiali caldi al tatto (legno, silicone vellutato) o freddi (acciaio lucido) per stimoli contrastanti

Possibili elementi multisensoriali

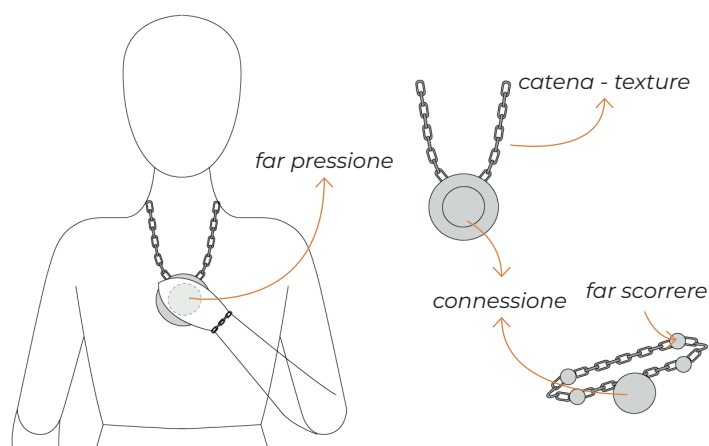
- Fragranza leggera (capsula o microincapsulazione nella parte interna)
- Micro-differenze di temperatura (metallo vs silicone)

- Scenari d'uso**
- Si potrebbe usare in qualsiasi scenario (casa, spazi all'aperto, lavoro/università) poiché permette la manipolazione discreta
  - Prima di dormire: rituale tattile rilassante.

- Personalizzazione**
- Colori, finiture e texture esterne a scelta
  - Possibilità di sostituire o combinare più moduli meccanici
  - Versioni minimal o decorative a seconda dello stile dell'utente

**Alternativa 1**

La prima alternativa del secondo concept consiste in un set di bracciale e collana che si collegano magneticamente, creando una connessione fisica tra petto e polso. Questa unione esercita una leggera pressione rassicurante sulla zona toracica, ispirata ai principi della Deep Pressure Stimulation, che favorisce calma e stabilità emotiva. Il bracciale include delle piccole perline mobili, pensate per movimenti tattili ripetitivi con le dita, utili a scaricare la tensione. Il design è semplice e funzionale, facile da usare anche in movimento, permettendo di integrare la regolazione emotiva nella quotidianità in modo pratico e discreto.



**Figura 30.** Schizzo dell'alternativa 1 - concept 2

**Alternativa 2**

Questa proposta è un piccolo portachiavi con forme intercambiabili, ognuna caratterizzata da una texture diversa che stimola il tatto attraverso movimenti ripetitivi delle dita, come ruotare, premere o far scorrere. La sua funzione principale è quella di combinare diverse sensazioni tattili e dinamiche manuali per favorire la concentrazione e ridurre la tensione nei momenti di ansia. Grazie al suo aspetto naturale e accogliente, può essere utilizzato facilmente anche in movimento e in contesti pubblici. Il progetto include inoltre un sistema di clip magnetiche che consente di cambiare rapidamente le forme senza perdere pezzi, rendendo l'esperienza più fluida e sicura. Un design che valorizza la varietà tattile, la stimolazione ripetitiva e la personalizzazione, offrendo un oggetto discreto e sensorialmente coinvolgente.

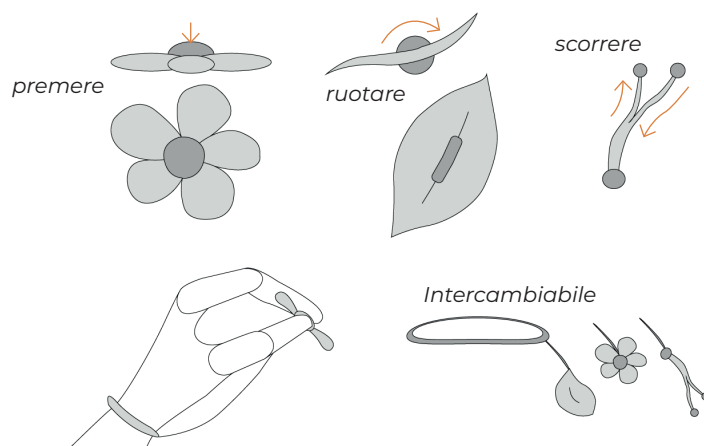


Figura 31. Schizzo dell'alternativa 2 - concept 2

### Alternativa 3

Questa proposta prevede un bracciale a doppia faccia con elementi che scendono delicatamente lungo il braccio, pensato per offrire una stimolazione tattile versatile e dinamica. Sul polso, l'utente può scegliere tra una superficie vellutata o una texture più ruvida, adattando la sensazione al proprio stato emotivo. Gli elementi mobili che pendono dal bracciale permettono di compiere movimenti ripetitivi con le dita, favorendo la calma e la concentrazione attraverso il gesto. Con un'estetica elegante e simile a un accessorio quotidiano, il design unisce funzionalità terapeutica e discrezione, creando un'esperienza sensoriale raffinata e piacevole.

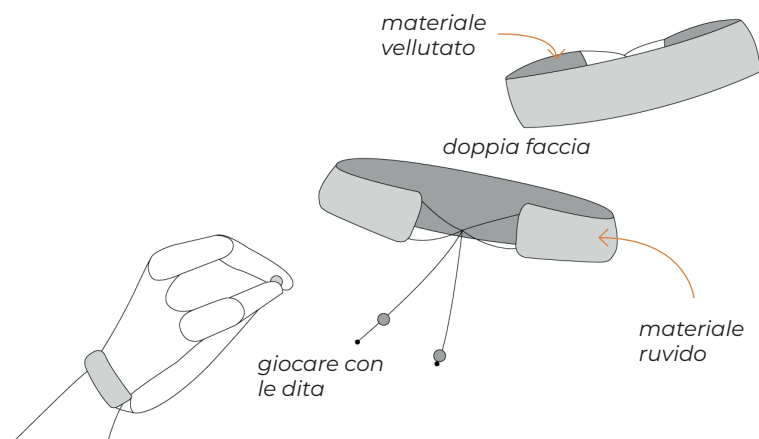
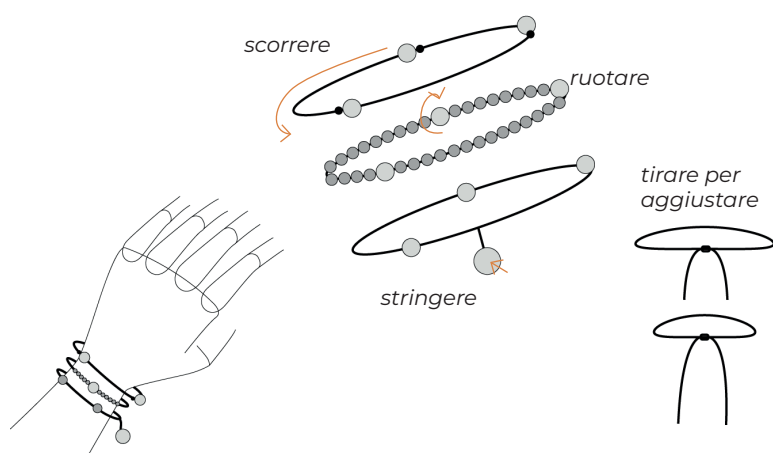


Figura 32. Schizzo dell'alternativa 3 - concept 2

**Alternativa 4**

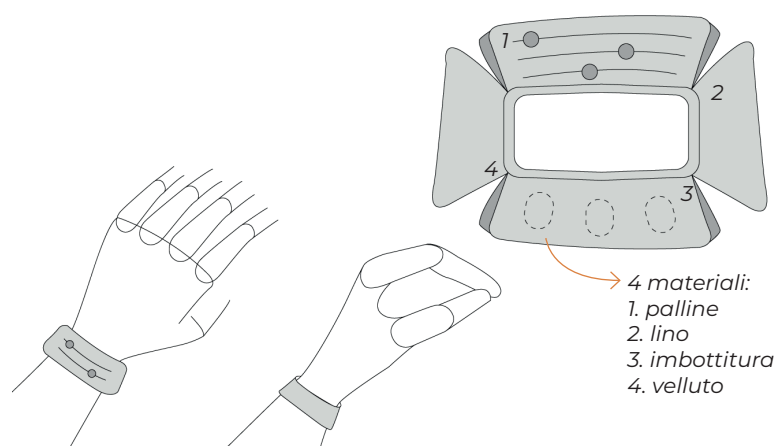
Questa proposta è composta da un set di tre braccialetti adattabili al polso, ognuno dei quali invita a eseguire un diverso tipo di movimento con le mani. Ogni bracciale presenta una sequenza di perline con texture differenti, che permettono di compiere micro-movimenti variati come far scorrere, ruotare o premere, favorendo l'autoregolazione emotiva e la riduzione della tensione. Grazie alla sua estetica da bracciale comune, l'oggetto risulta discreto e facilmente abbinabile anche in contesti di moda o uso quotidiano. Il design offre così una stimolazione tattile ricca e continua, integrando benessere e stile in un unico accessorio.



**Figura 33.** Schizzo dell'alternativa 4 - concept 2

**Alternativa 5**

Questa proposta consiste in un bracciale morbido e flessibile con quattro texture differenti, pensato per offrire un'esperienza tattile varia e personalizzabile. Il bracciale è piatto e le linguette si agganciano tra loro per adattarsi facilmente alla misura del polso, consentendo all'utente di scegliere quale superficie tenere a contatto con la pelle. Le sue dimensioni ridotte lo rendono facile da trasportare e indossare, ideale come strumento discreto di calma e concentrazione. Si prevede inoltre l'integrazione di micro-pesi piatti per aumentare la sensazione di stabilità e grounding, migliorando l'efficacia sensoriale. Un design che unisce portabilità, varietà sensoriale e personalizzazione, offrendo un accessorio pratico e confortevole per la regolazione emotiva.



**Figura 34.** Schizzo dell'alternativa 5 - concept 2

### **Isola sensoriale**

#### **Caratteristiche sensoriali**

Varietà di texture

- Liscio, vellutato, leggermente rugoso, con rilievo morbido
- Esplorazione tattile

Possibile fragranza

- Capsule intercambiabili o tessuto microincapsulato
- Aromi calmanti e non invadenti

Temperatura

- Elemento termico removibile e sicuro
- Uso sia per calore confortante che per freschezza rinfrescante

**Scenari d'uso** Si potrebbe usare in qualsiasi scenario:

- Durante spostamenti, attese, pause brevi
- Come oggetto "di sicurezza" da tenere in tasca
- Prima di dormire come rituale calmante

- Personalizzazione**
- Scelta di combinazioni di texture
  - Colori e materiali adattabili allo stile dell'utente
  - Moduli intercambiabili (nuove texture, nuove fragranze)



### Alternativa 1

Questa proposta si basa su un disco piatto con diverse superfici rotanti, pensato per offrire una stimolazione tattile adattabile in base al momento o all'umore dell'utente. Ogni lato del disco presenta una texture differente: vellutata, setosa o leggermente ruvida, consentendo di scegliere la sensazione più adatta per rilassarsi o ritrovare concentrazione. Il suo design semplice e compatto garantisce un'elevata portabilità, permettendo di portarlo facilmente in tasca o tenerlo in mano. Grazie alla sua personalizzazione e discrezione, diventa uno strumento pratico e raffinato per la regolazione emotiva attraverso il tatto nella vita quotidiana.

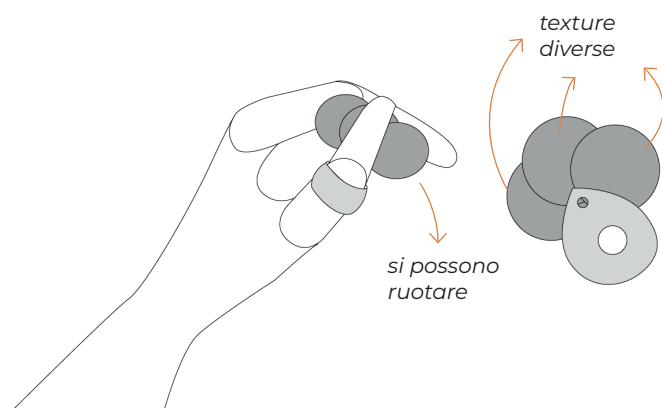


Figura 35. Schizzo dell'alternativa 1 - concept 3

### **Coperta di stimolazione**

#### **Caratteristiche sensoriali**

Peso e pressione

- Peso leggero distribuito in segmenti
- Moduli removibili per regolare l'intensità della pressione

Texture

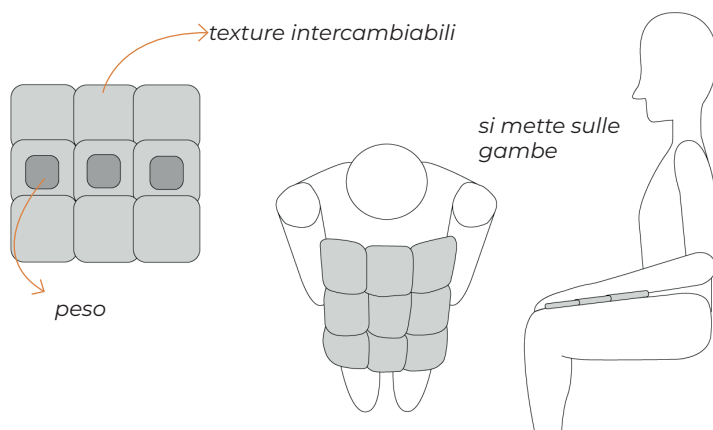
- Zone alternate: vellutate, lisce, leggermente ruvide, a rilievo morbido
- Materiali naturali e traspiranti

- Scenari d'uso**
- Casa: relax, lettura, lavoro sedentario
  - Spazi pubblici: come accessorio
  - Viaggio: comfort in treno, autobus, aereo

- Personalizzazione**
- Scelta di colore e pattern esterno
  - Possibilità di cambiare texture nei pannelli
  - Peso modulare e regolabile

### Alternativa 1

Questa alternativa propone una coperta modulare che si piega in un quadrato compatto, con pannelli intercambiabili che offrono una varietà di texture unica. Ogni pannello è progettato per uno zoning tattile specifico, offrendo sensazioni diverse che permettono una personalizzazione completa della stimolazione. La coperta è facile da trasportare e può essere adattata alle esigenze individuali: alcuni pannelli possono essere rimossi e riposizionati su schiena, spalle e petto, garantendo comfort e adattabilità. Questo design unisce varietà sensoriale, ergonomia e personalizzazione, trasformando l'esperienza d'uso in qualcosa di completamente modulare e su misura.



**Figura 35.** Schizzo dell'alternativa 1 - concept 4

## Valutazione comparativa

Al fine di selezionare le proposte con il maggior potenziale di sviluppo, è stata effettuata una **valutazione comparativa delle diverse alternative** concettuali secondo una serie di criteri definiti in collaborazione con la psicologa. Questi parametri; come facilità d'uso, versatilità, varietà sensoriale, livello di personalizzazione, discrezione, portabilità e adattabilità al corpo; hanno permesso di valutare ogni concetto non solo dal punto di vista della funzionalità, ma anche dell'adeguatezza emotiva e sensoriale all'utente.

L'analisi ha cercato di **bilanciare gli aspetti ergonomici e pratici** con quelli legati al benessere psicologico, determinando quali soluzioni offrivano un'esperienza tattile più **completa, naturale e discreta** nei contesti quotidiani. I punteggi ottenuti hanno orientato la selezione finale dei concetti più promettenti per il loro ulteriore sviluppo.

	Facilità d'uso	Versatilità	Varietà sensoriale	Personalizzazione
Abbraccio portatile				
Fascia X	4	3	3	2
Sciarpa	5	5	4	3
Collare	4	3	4	2
Gioiello tattile				
Set bracciale-collana	5	5	3	3
Portachiavi	5	5	3	4
Bracciale doppio	5	5	4	3
Set 3 bracciali	5	5	2	3
Bracciale 4 texture	4	5	4	3
Isola sensoriale				
Dischi	4	4	4	3
Coperta di stimolazione				
Coperta modulare	5	3	4	4

	Discrezione	Portabilità	Adattamento (corpo)	<b>Totale</b>
Abbraccio portatile				
Fascia X	2	3	4	<b>21</b>
Sciarpa	4	4	5	<b>30</b>
Collare	1	3	4	<b>21</b>
Gioiello tattile				
Set bracciale-collana	5	5	5	<b>31</b>
Portachiavi	5	5	3	<b>30</b>
Bracciale doppio	4	5	5	<b>31</b>
Set 3 bracciali	5	5	5	<b>30</b>
Bracciale 4 texture	4	5	5	<b>30</b>
Isola sensoriale				
Dischi	4	5	5	<b>29</b>
Coperta di stimolazione				
Coperta modulare	2	3	4	<b>25</b>

Sulla base della valutazione effettuata, sono state **selezionate le alternative che hanno ottenuto i punteggi più alti**, dimostrando un migliore equilibrio tra funzionalità, stimolazione sensoriale e **adeguatezza emotiva**. Tuttavia, oltre a scegliere solo i concetti con le migliori prestazioni, si è cercato di **integrare gli aspetti più rilevanti** delle diverse proposte al fine di ampliare la gamma di esigenze soddisfatte.

Da questa sintesi **sono emerse tre alternative finali**, ciascuna con un approccio particolare ma complementare: diverse nella forma e nell'uso, ma unite dall'obiettivo comune di offrire un'esperienza tattile significativa, versatile ed emotivamente regolatrice per l'utente.

# Iterazione

## Alternativa 1

La prima alternativa selezionata è stata **la sciarpa**, derivata dal concept 1: abbraccio portatile. Questa proposta si è distinta per il suo **equilibrio tra portabilità, versatilità d'uso e potenziale sensoriale**, offrendo un'esperienza di contenimento morbida e discreta adatta a diversi contesti sociali. A partire dalla valutazione qualitativa sono state identificate diverse opportunità di miglioramento e aspetti da sviluppare per ottimizzare la sua funzionalità e coerenza con gli obiettivi del progetto.

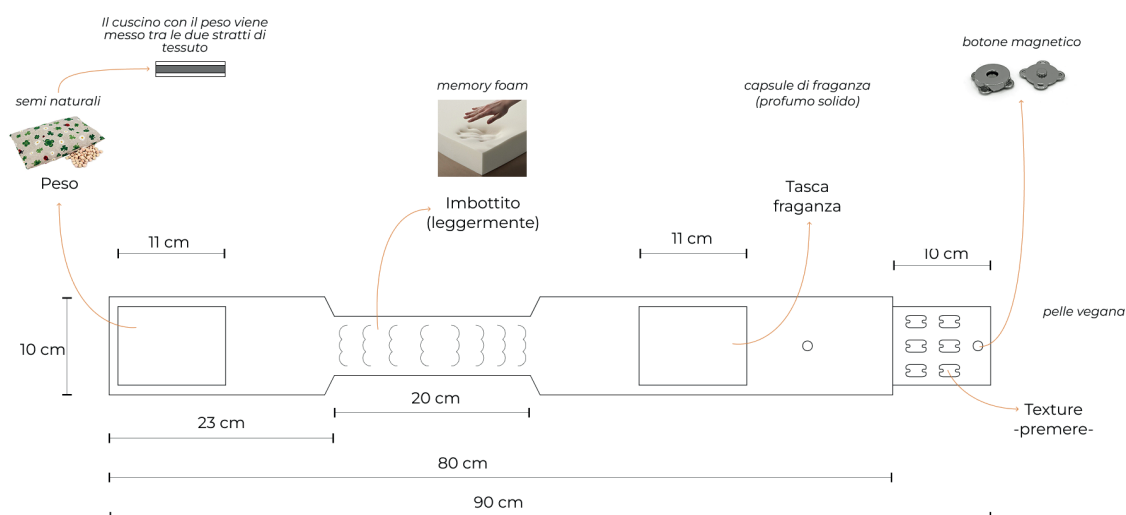


Figura 36. Evoluzione della alternativa "sciarpa"

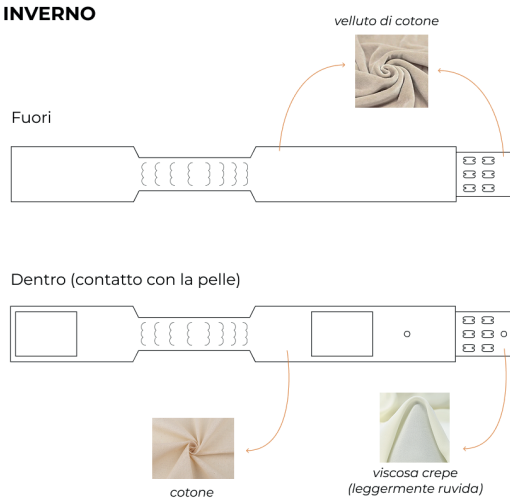
### Aspetti da migliorare o modificare

- **Distribuzione del peso:** attualmente il peso è concentrato nella parte anteriore. Si propone di valutare una leggera redistribuzione verso la zona posteriore (parte superiore della schiena) per generare una sensazione di equilibrio e comfort più omogenea.
- **Sistema di fissaggio:** è necessario definire un meccanismo che impedisca lo spostamento o lo scivolamento della sciarpa, prendendo in considerazione opzioni quali magneti, velcro discreto, bottoni nascosti o passanti in tessuto.

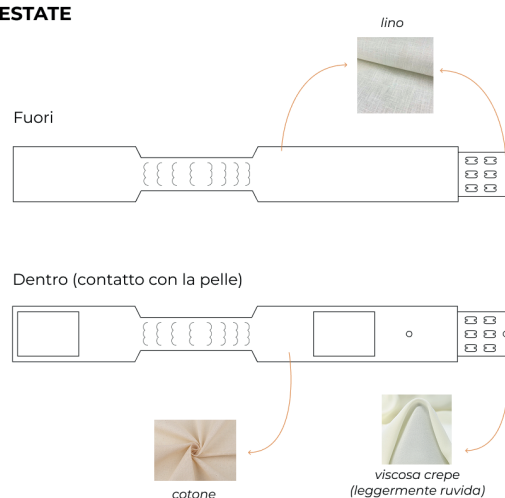
**Elementi da incorporare**

- **Compatibilità estetica e stagionale:** si raccomanda di sviluppare versioni adatte alle diverse stagioni, utilizzando materiali caldi come lana o tencel per l'inverno e opzioni leggere come cotone o lino per l'estate.

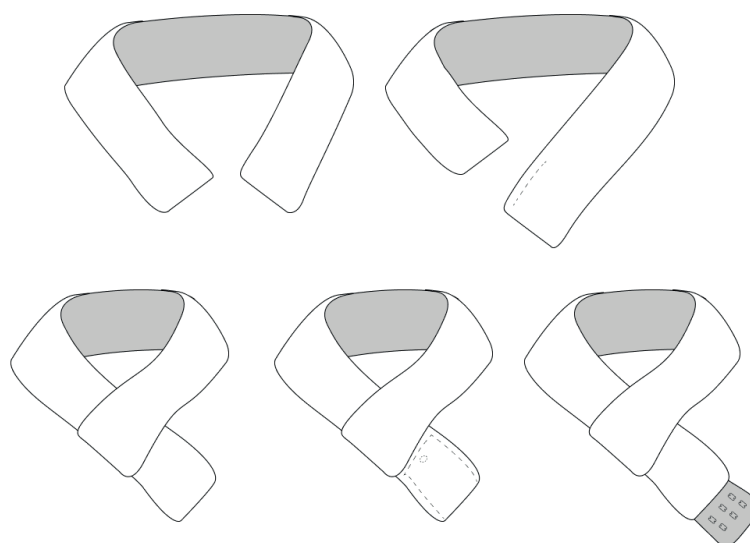
**INVERNO**



**ESTATE**



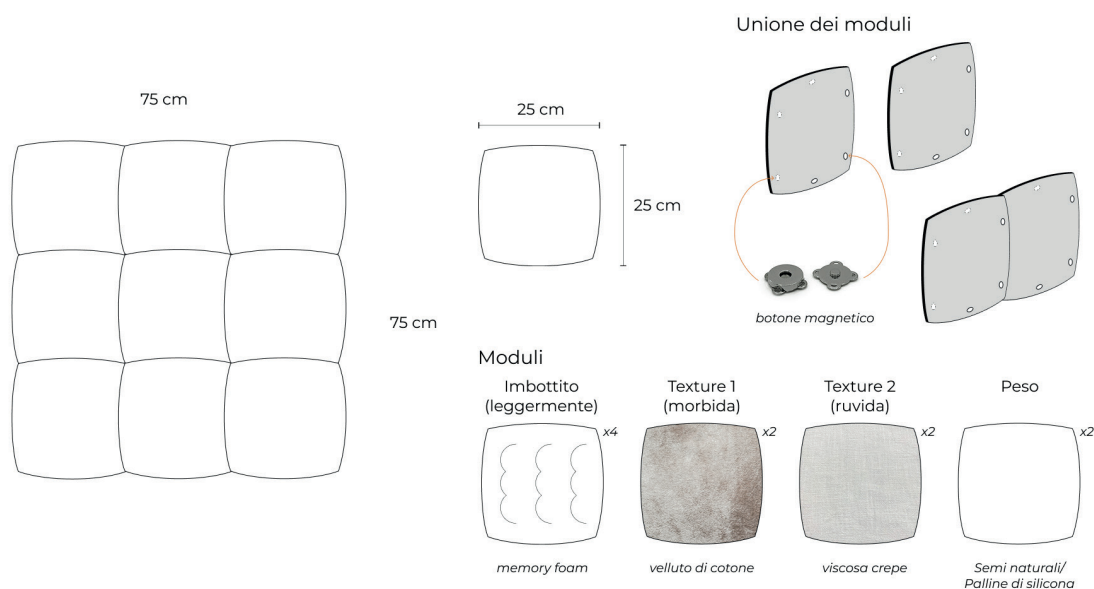
**Figura 37.** Variazioni stagionali dei materiali



**Figura 38.** Modo di uso

## Alternativa 2

La seconda alternativa nasce dalla **combinazione tra la sciarpa sensoriale e la coperta modulare**, integrando la versatilità d'uso della prima con la capacità avvolgente e confortante della seconda. Questo concetto mira a offrire un prodotto adattabile che possa funzionare sia come una coperta leggera per il riposo sia come un indumento portatile tipo "fascia a X", fornendo **contenimento e stimolazione sensoriale** in diversi contesti. Sulla base della valutazione qualitativa, sono state identificate le aree di miglioramento e le modifiche necessarie per ottimizzarne il design e l'usabilità.



**Figura 39.** Evoluzione delle alternative "coperta" e "sciarpa"



### **Aspetti da migliorare o modificare**

- **Sistema di transizione:** è necessario definire con maggiore chiarezza il meccanismo attraverso il quale il capo passa da coperta aperta a fascia a X. Si suggerisce di esplorare opzioni come pannelli rimovibili, pieghe con bottoni o magneti, garantendo un processo fluido e intuitivo per l'utente.
- **Ergonomia su spalle e schiena:** regolare la forma del design per evitare un accumulo eccessivo di volume nella zona del petto o della schiena quando si utilizza in modalità fascia.
- **Distribuzione del peso:** garantire un adeguato equilibrio dell'imbottitura o dei moduli sensoriali, evitando concentrazioni di peso che compromettano il comfort o la postura.

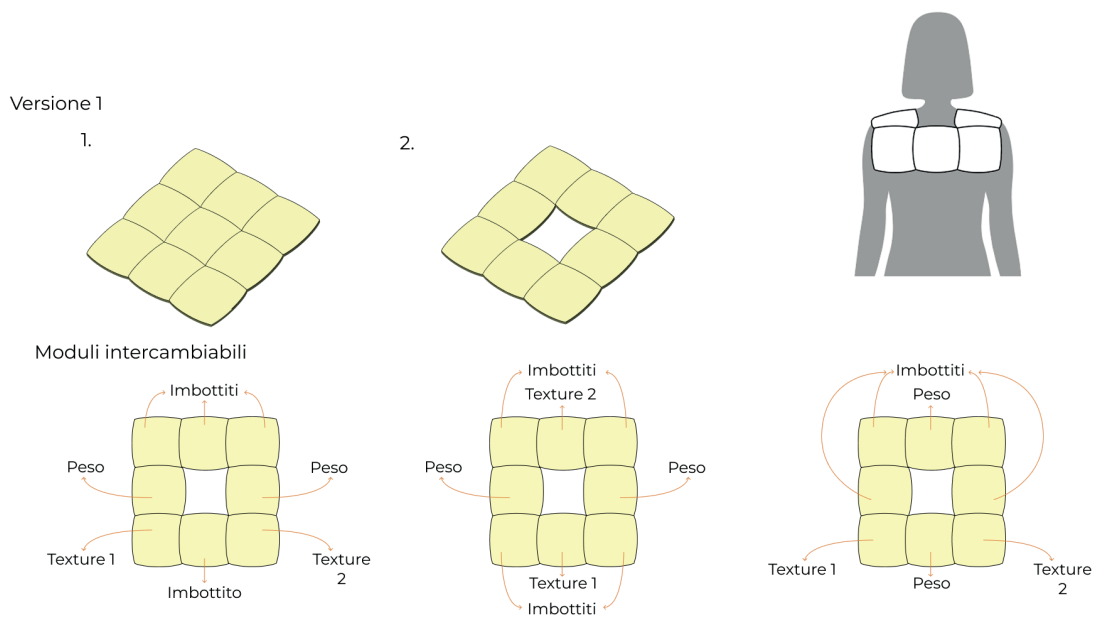
### **Elementi da incorporare**

- **Sistema di fissaggio modulare:** implementare un sistema di chiusura tramite magneti piatti, velcro o clip tessili, che consenta di trasformare rapidamente il prodotto e mantenere un aspetto estetico discreto.
- **Versioni stagionali:** sviluppare varianti in base alla stagione, utilizzando materiali leggeri come cotone o lino per l'estate e più caldi come lana o velluto per l'inverno.

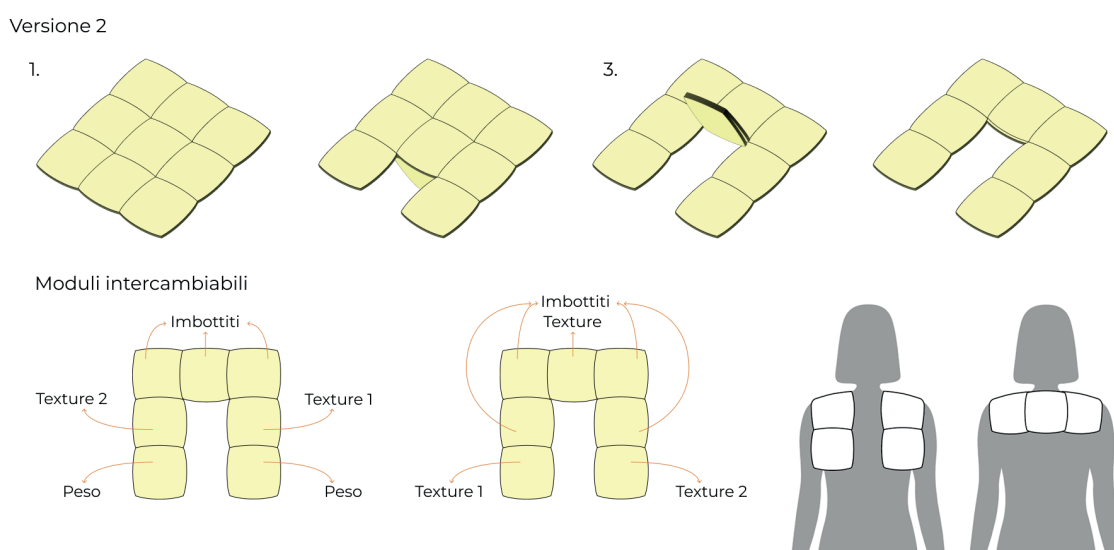
### **Elementi da semplificare**

- **Eccesso di pannelli intercambiabili:** ridurre il numero di moduli a tre o quattro zone sensoriali principali, evitando una complessità inutile che ne ostacoli l'uso quotidiano.
- **Complessità modulare:** ottimizzare il sistema di montaggio e smontaggio in modo che sia intuitivo e accessibile, senza richiedere manipolazioni tecniche o sforzi aggiuntivi da parte dell'utente.

Di seguito sono riportati gli utilizzi proposti per l'alternativa, poiché, essendo un dispositivo personalizzabile, consente anche di utilizzarlo in due versioni diverse.



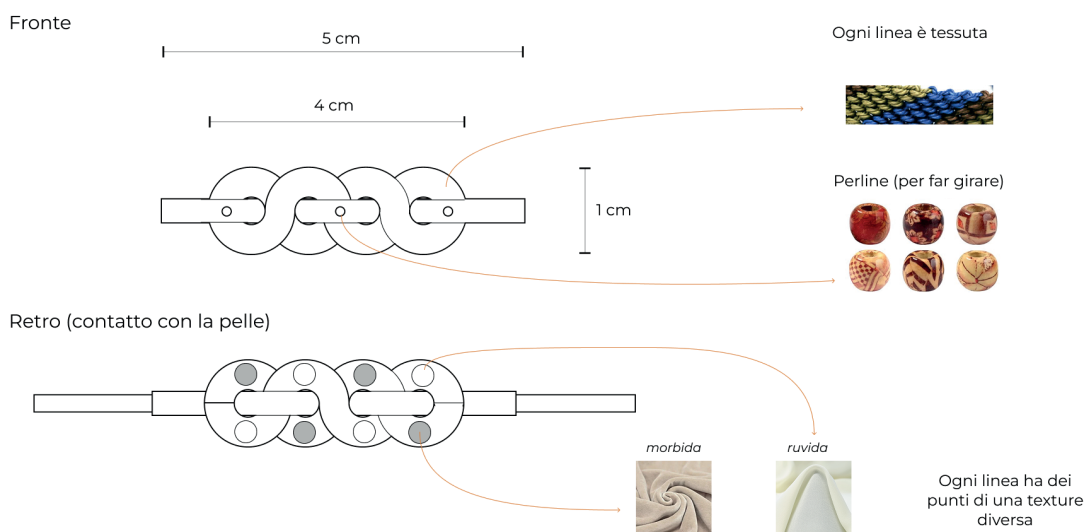
**Figura 40.** Istruzioni per l'uso 1 della proposta



**Figura 41.** Istruzioni per l'uso 2 della proposta

### Alternativa 3

La terza alternativa selezionata corrisponde al **bracciale sensoriale**, un'evoluzione del concetto originale di gioiello tattile. Questo progetto cerca di combinare la funzionalità terapeutica con l'estetica quotidiana, offrendo un **accessorio discreto** che permette l'autoregolazione emotiva attraverso il tatto, il peso e l'interazione con le texture. L'obiettivo principale è quello di creare un **oggetto che accompagni l'utente durante la giornata**, facilitando momenti di calma senza interrompere la sua routine né attirare l'attenzione. Di seguito sono riportati i principali aspetti da ottimizzare, incorporare e semplificare dopo la valutazione qualitativa.



**Figura 42.** Evoluzione della alternativa "bracciale"

### **Aspetti da migliorare o modificare**

- **Sistema di fissaggio:** è necessario definire con precisione il meccanismo di fissaggio al polso per garantire stabilità e comfort. Si prendono in considerazione opzioni come velcro discreto, bottone a pressione o magnete piatto, assicurando che il bracciale non si sposti durante il movimento.
- **Durata delle texture:** alcune superfici potrebbero usurarsi con l'uso frequente. Si raccomanda di specificare la resistenza dei materiali o di prevedere un sistema che consenta di sostituire facilmente le linguette tattili.
- **Peso e stabilità:** si suggerisce di sperimentare micro-pesi di diversa intensità (ad esempio, 50 g e 100 g) per valutarne l'effetto sulla sensazione di radicamento, cercando di mantenere l'equilibrio tra stimolazione sensoriale e comfort.

### **Elementi da incorporare**

- **Variante estetica:** sviluppare diverse versioni a seconda del contesto di utilizzo: una linea minimal con tonalità neutre, un'altra sportiva con colori vivaci e una più decorativa o simile a un gioiello, che combini metallo e tessuto, facilitandone l'accettazione in diversi contesti sociali.
- **Feedback dinamico:** includere una linguetta cliccabile o rotante che fornisca un micro-movimento di tipo fidget, potenziando l'interazione tattile e l'alleviamento della tensione.

### **Elementi da semplificare**

- **Numero di texture:** ridurre il numero di superfici a tre principali, privilegiando la qualità e la coerenza sensoriale rispetto a un'eccessiva varietà, che potrebbe risultare confusa o caotica.
- **Volume del design:** mantenere una proporzione equilibrata affinché il bracciale conservi un aspetto leggero ed elegante, evitando un aspetto voluminoso che ne comprometta l'intenzione estetica e discreta.

## Azioni e contesti

Prima di presentare le alternative ai potenziali utenti, sono state **definite con cura le azioni specifiche e i contesti** di utilizzo di ciascuna proposta, al fine di sviluppare una valutazione visiva e percettiva preliminare. Questa fase aveva lo scopo di **esplorare le prime impressioni estetiche, emotive e funzionali** dei concetti, consentendo di identificare quale di essi offrisse una maggiore coerenza con gli obiettivi del progetto: promuovere l'autoregolazione emotiva e alleviare i sintomi di ansia lieve o moderata attraverso la stimolazione sensoriale.

Tuttavia, prima di effettuare questa valutazione, si è deciso di **scartare l'alternativa 3** (il bracciale sensoriale) poiché, nonostante la sua attrattiva formale e la sua portabilità, la sua **natura simbolica era più vicina al fenomeno psicologico noto come "effetto coperta di Linus"** (Linus Blanket Effect). Questo termine, introdotto da Donald Winnicott (1953) nell'ambito della psicoanalisi, si riferisce all'attaccamento emotivo verso un oggetto transizionale, come una coperta o un giocattolo, che fornisce sicurezza, calma e conforto nei momenti di angoscia o stress. Sebbene questo tipo di legame possa avere un importante valore affettivo, nel contesto di questo progetto **potrebbe favorire una dipendenza passiva dall'oggetto**, piuttosto che incoraggiare un intervento attivo di autoregolazione emotiva, che è l'approccio principale del progetto proposto.



Figura 43. Effetto coperta di Linus (Mazzei, 2020)

Per questo motivo, lo sviluppo successivo si è concentrato sulle **alternative che promuovevano azioni consapevoli e corporee di sollievo**, come la pressione, il contatto termico o il peso distribuito, mantenendo un equilibrio tra la stimolazione sensoriale funzionale e l'autonomia dell'utente nella gestione della propria ansia.

**Alternativa 1**

<b>Azione</b>	<b>Effetto</b>
Indossarla a forma di Y sul petto	
Incrociare la sciarpa intorno al collo e al petto	Leggera pressione sulla parte superiore del torso, sensazione di protezione e grounding.
	Apporta calore e comfort fisico, favorendo il rilassamento.
	<i>*Versione estiva/leggera: Genera comunque una leggera pressione contenitiva, ma con tessuti traspiranti non provoca calore → mantiene la funzione di grounding senza incomodità termica.</i>
Regolare la posizione (mettere/togliere rapidamente)	
Manipolare la chiusura o cambiare il modo di indossarla.	Dà una sensazione di controllo immediato nei momenti di ansia.
Toccare le zone con texture differenziate	
Accarezzare e premere con le dita le parti morbide o ruvide.	Micro-azioni tattili per distrarsi e calmarsi nei contesti sociali.

<b>Contesto</b>	<b>Effetto</b>
<i>Accessorio che si può indossare durante la giornata per alleviare momenti che aumentano i livelli di ansia o da utilizzare in situazioni specifiche di maggiore ansia.</i>	
Trasporto pubblico	Viene percepito come un indumento normale, permette una leggera contenzione.
Lavoro / studio	Mantiene la discrezione, si utilizza nei momenti di tensione.
Casa	Maggiore libertà di usarlo come oggetto di rilassamento visibile.
Viaggi	Ideale in aeroporti, treni, dove ci sono stress e lunghe attese.

**Alternativa 2**

<b>Azione</b>	<b>Effetto</b>
Coprirsi con essa (abbracciarsi attraverso il peso)	
Posizionare la coperta sopra il torso o le gambe.	Genera una pressione profonda (simile alle coperte ponderate), che stimola calma e una sensazione di sicurezza.
Avvolgersi parzialmente (auto-contenimento)	
Usarla come se fosse un mantello o una giacca, incrociando i pannelli.	Simula la contenzione di un abbraccio, utile nei picchi di ansia.
Accarezzare o esplorare le texture dei pannelli	
Passare le mani sulle diverse superfici (morbida, ruvida, soffice).	Regola l'attenzione, aiuta a "ritornare al presente" tramite la stimolazione tattile.
Piegare e dispiegare i moduli	
Piegare, unire o separare le parti della coperta modulare.	Movimento ripetitivo che genera un effetto calmante.

<b>Contesto</b>	<b>Effetto</b>
Si raccomanda l'utilizzo nei momenti di tensione; può essere indossato sul torso sotto una giacca per maggiore discrezione, ottenendo così l'effetto di pressione e la sensazione di calma.	
<i>In contesti più intimi come la casa o un momento privato, può essere tenuto sul torso o sulle gambe per percepire la pressione</i>	
Camera da letto	Come coperta per dormire o rilassarsi prima di dormire, durante momenti di lieve ansia o di riposo.
Spazi terapeutici	Sessioni di rilassamento, mindfulness o accompagnamento psicologico.
Uso notturno	Il suo peso aiuta a ridurre l'insonnia legata all'ansia.
<i>Può essere utilizzato in pubblico nei momenti di quiete: durante una lezione, al lavoro in ufficio, nei trasporti.</i>	

## Valutazione visiva

Per valutare le percezioni iniziali degli utenti riguardo alle alternative sviluppate, è stato condotto un **test esplorativo** con 30 partecipanti di diversi profili, realizzato in modalità virtuale e in tre lingue (inglese, spagnolo e italiano) al fine di garantire un'ampia comprensione e raccogliere prospettive culturali diverse. I partecipanti erano persone di età compresa tra i 18 e i 50 anni, tra cui studenti e lavoratori, che dichiaravano di sperimentare episodi occasionali di ansia o momenti in cui i loro sintomi ansiosi interferivano con il normale svolgimento delle loro attività quotidiane.

L'obiettivo di questa fase era analizzare come questi utenti **percepivano i concetti da un punto di vista estetico, funzionale ed emotivo**, identificando gli elementi che potevano generare una maggiore sensazione di calma o, al contrario, risultare scomodi o innaturali nei contesti quotidiani.



## Questionario

Il questionario era strutturato con domande sia quantitative (scala da 1 a 5 e scala Likert) che qualitative aperte, cercando di bilanciare la valutazione oggettiva con le percezioni personali dei partecipanti. Le domande esploravano dimensioni chiave come la portabilità, l'usabilità in momenti di ansia, la discrezione negli spazi pubblici, il comfort percepito e l'accettazione sociale del prodotto come strumento di regolazione emotiva.

Di seguito sono riportate le domande che hanno costituito lo strumento utilizzato:

Da 1 a 5, quanto il design si adatta come "accessorio da indossare", dove 1 = non si adatta e 5 = si adatta perfettamente.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Da 1 a 5, a prima vista quanto il design si adatta come "oggetto terapeutico", dove 1 = non si adatta e 5 = si adatta perfettamente.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Quanto lo consideri facile da usare? Tenendo conto che durante episodi di ansia la motricità e la concentrazione possono essere compromesse.

Molto difficile	Difficile	Neutro	Facile	Molto facile
-----------------	-----------	--------	--------	--------------

Da 1 a 5, quanto lo consideri facile da portare/trasportare, dove 1 = molto difficile e 5 = molto facile.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Quanto lo consideri comodo da usare?

Molto scomodo	Scomodo	Neutro	Comodo	Molto comodo
---------------	---------	--------	--------	--------------

Da 1 a 5, quanto potrebbe attirare l'attenzione in uno spazio pubblico. Dove 1 = attirerebbe molta attenzione e 5 = non attirerebbe attenzione.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Ritieni utile che sia personalizzabile? (per quanto riguarda colori, texture, accessori).

Ci sono contesti in cui non lo useresti mai? Quali?

Lo useresti in spazi pubblici? (es: mezzi di trasporto, università, lavoro, ecc.).

No	Forse	Si
----	-------	----

Ti darebbe fastidio se qualcuno sapesse che è un prodotto per calmare l'ansia?

No	Forse	Si
----	-------	----

Conoscendo le funzioni del prodotto, ritieni che questo potrebbe aiutarti a ritrovare calma durante un momento di ansia?

No	Forse	Si
----	-------	----

Perché?

Quale parte del design ti sarebbe più utile? (texture, forma, peso, ecc.).

## Risultati

Di seguito sono riportate le immagini e le descrizioni delle alternative presentate ai partecipanti, insieme ai **risultati quantitativi** ottenuti in ciascuna delle domande del questionario.

Questi dati hanno permesso di identificare le percezioni generali sull'adeguatezza estetica, funzionale ed emotiva dei progetti proposti. Sono incluse anche **le risposte più ricorrenti e significative alle domande aperte**, che forniscono una comprensione più approfondita delle motivazioni, delle preferenze e delle reazioni soggettive degli utenti rispetto a ciascuna proposta.

Questa combinazione di informazioni quantitative e qualitative ha permesso di ottenere una **visione completa dell'impatto percepito** delle alternative e del loro potenziale come strumenti sensoriali per alleviare l'ansia.

### Alternativa 1

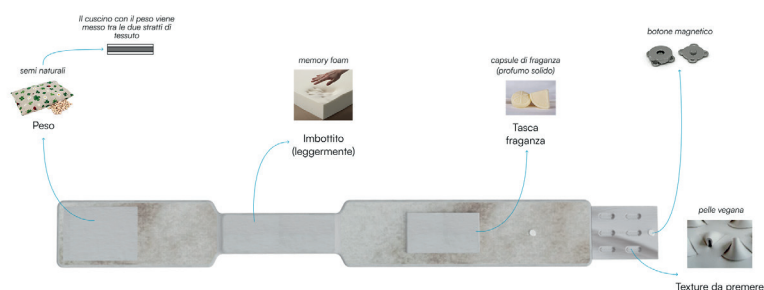


Figura 44. Presentazione del prodotto nel questionario

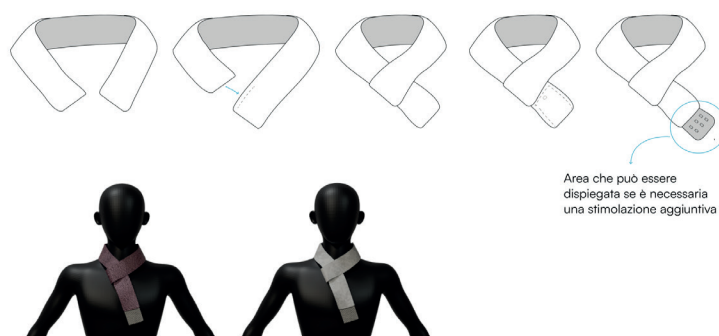
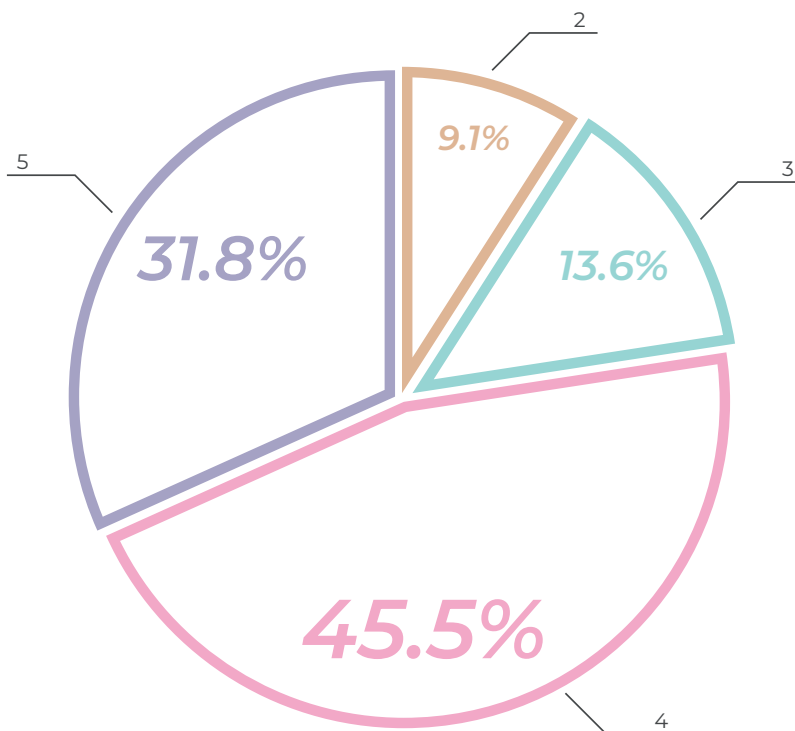
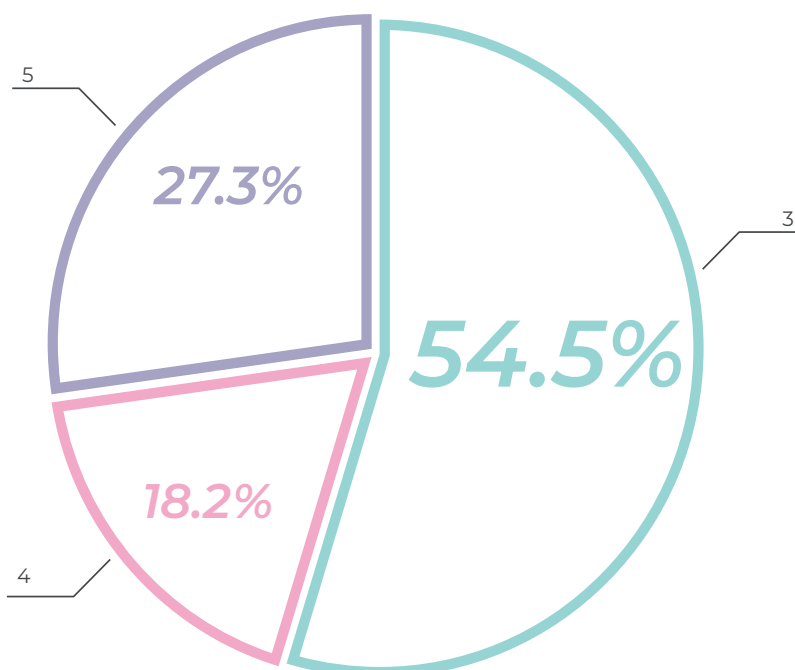


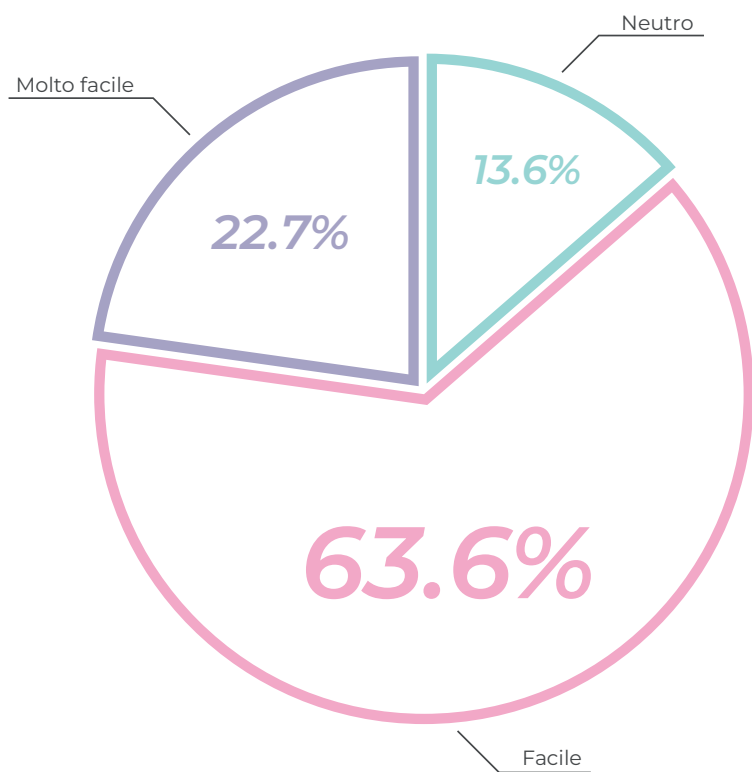
Figura 45. Dimostrazione dell'uso del prodotto nel questionario

***Da 1 a 5, quanto il design si adatta come "accessorio da indossare", dove 1 = non si adatta e 5 = si adatta perfettamente.***

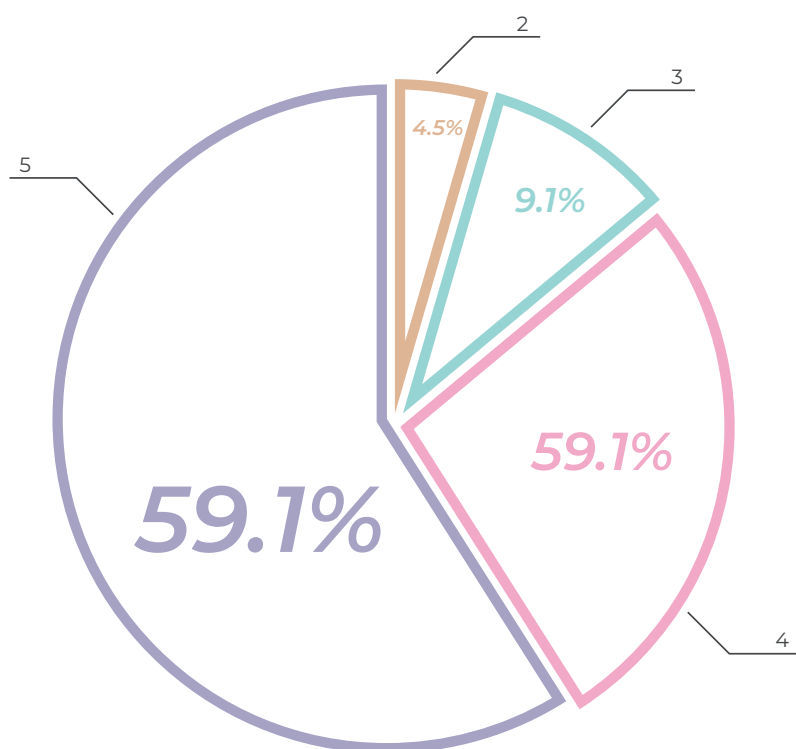


***Da 1 a 5, a prima vista quanto il design si adatta come "oggetto terapeutico", dove 1 = non si adatta e 5 = si adatta perfettamente.***



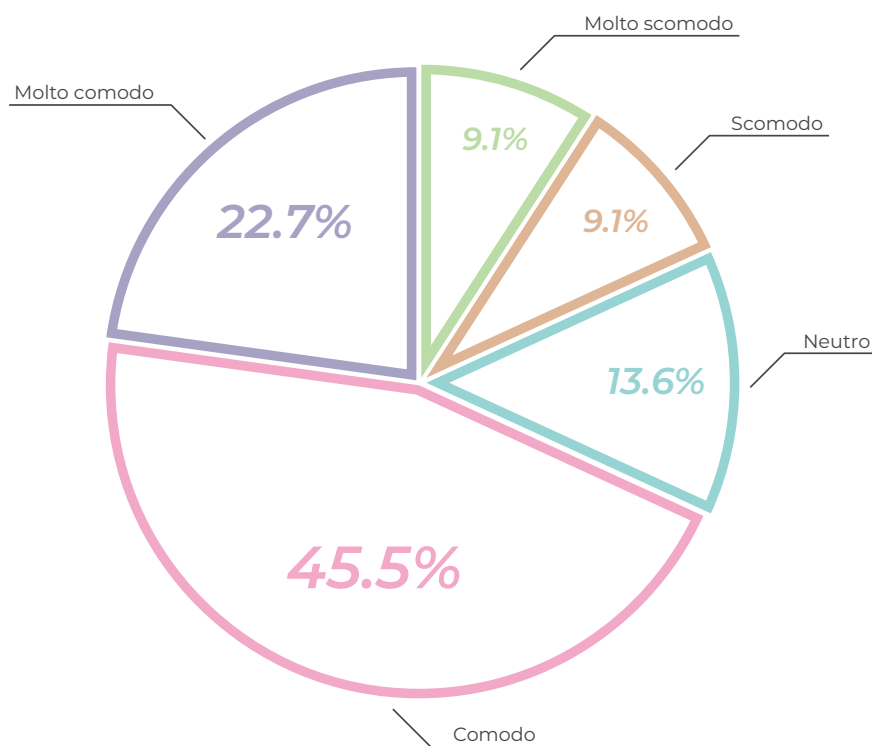


**Quanto lo consideri facile da usare? Tenendo conto che durante episodi di ansia la motricità e la concentrazione possono essere compromesse.**

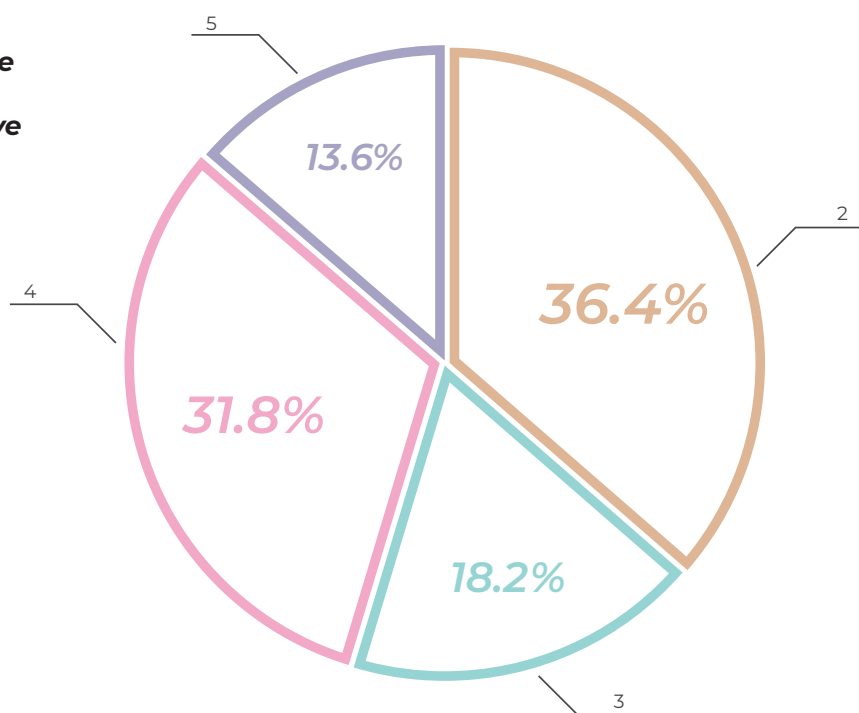


**Da 1 a 5, quanto lo consideri facile da portare/trasportare, dove 1 = molto difficile e 5 = molto facile.**

**Quanto lo consideri comodo da usare?**



**Da 1 a 5, quanto potrebbe attirare l'attenzione in uno spazio pubblico. Dove 1 = attirerebbe molta attenzione e 5 = non attirerebbe attenzione.**



In generale, tutti trovano utile che sia personalizzabile con l'obiettivo di: combinarsi con lo stile di ogni persona, per l'uso in contesti diversi.

Per quanto riguarda l'uso, ritengono importante anche che sia personalizzabile, in modo che ogni persona si senta a suo agio nell'utilizzarlo, senza però che questo diventi un processo complesso.

Sì per i colori ma penso che le texture e gli accessori potrebbero essere gli stessi per tutti

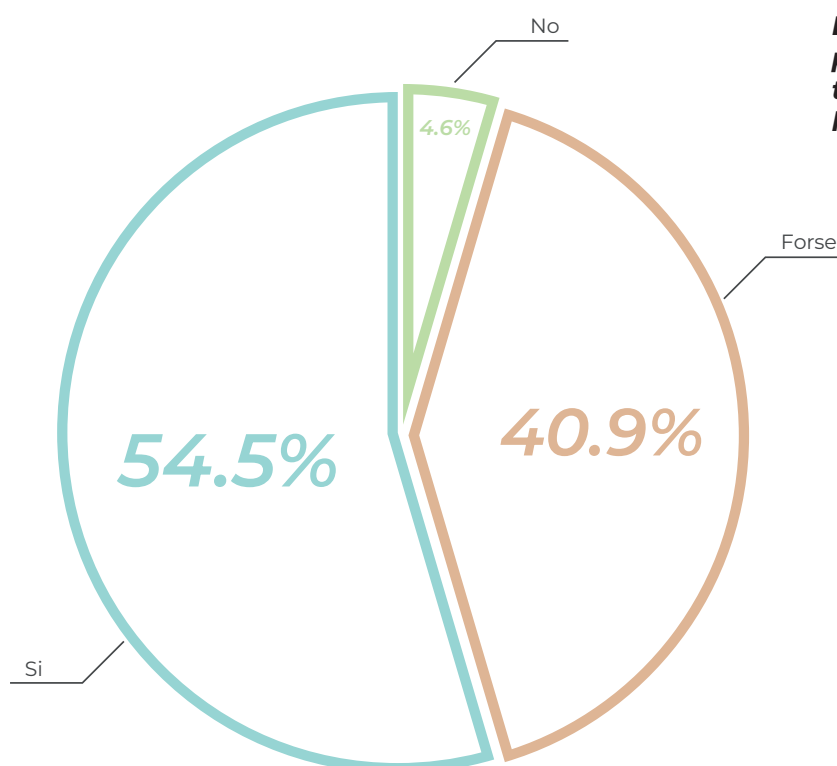
**Ritieni utile che sia personalizzabile? (per quanto riguarda colori, texture, accessori).**

Luoghi dove fa molto caldo

Eventi come festival o concerti

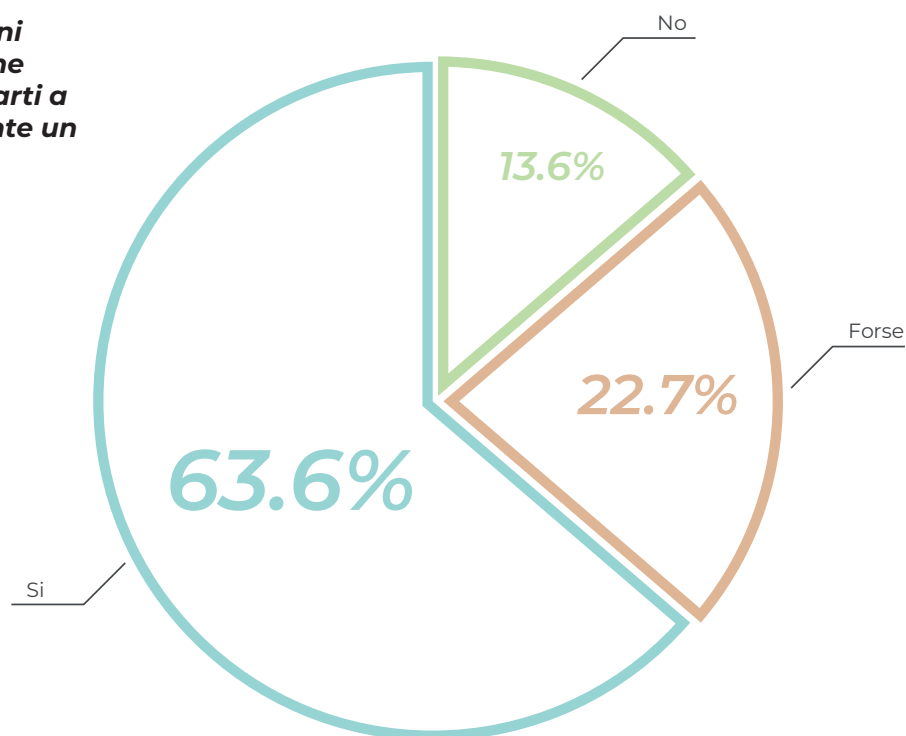
Situazioni più formali

**Ci sono contesti in cui non lo useresti mai? Quali?**



**Lo useresti in spazi pubblici? (es: mezzi di trasporto, università, lavoro, ecc.).**

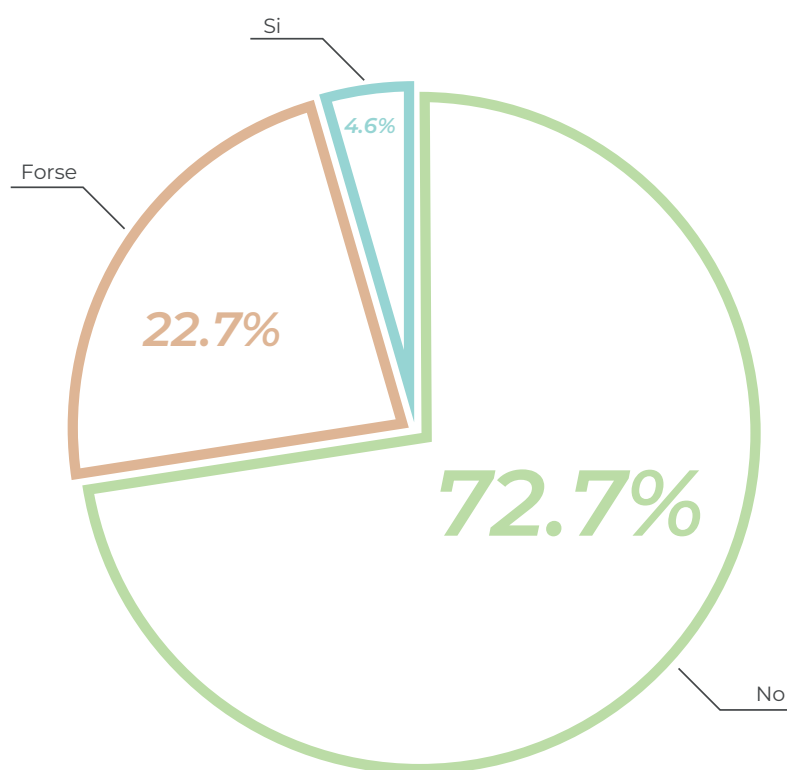
**Conoscendo le funzioni del prodotto, ritieni che questo potrebbe aiutarti a ritrovare calma durante un momento di ansia?**



**Perché?**

SI
Esperienza tattile
Avere l'aiuto immediato
Stimola la sensazione di familiarità
Lo indosserei deliberatamente e ne conoscerei in anticipo i benefici
Azioni automatiche che possono calmarmi
NO
Una pressione sul petto aumenterebbe il panico. la sensazione che il peso non sia sempre d'aiuto.
Mi sentirei a disagio nel sentire il peso





**Ti darebbe fastidio se qualcuno sapesse che è un prodotto per calmare l'ansia?**

La pressione leggera ma anche le componenti di fidgeting possono aiutare durante la giornata

L'imbottitura e la texture da premere

Avere l'aiuto immediato

Considero la spremitura una delle tecniche più utili

Le texture (anche solo da avere in mano)

*\*Il peso potrebbe non aiutare sul petto*

**Quale parte del design ti sarebbe più utile? (texture, forma, peso, ecc.).**

I risultati ottenuti per **l'alternativa 1** (sciarpa sensoriale) hanno evidenziato una **risposta generalmente positiva** da parte dei partecipanti, che hanno dichiarato di sentirsi a proprio agio e sicuri immaginando di utilizzare l'accessorio in diversi momenti della giornata. È stata sottolineata in particolare la sua **utilità immediata** in situazioni di necessità, apprezzando la possibilità di ricorrere all'oggetto in modo **rapido e discreto** in caso di episodi di ansia. Allo stesso modo, i partecipanti hanno apprezzato la presenza di **elementi di tipo fidgeting**, poiché i movimenti ripetitivi e le diverse texture a contrasto con la pelle sono stati percepiti come stimoli tattili benefici per mantenere la calma e favorire la concentrazione durante la giornata.

D'altra parte, alcuni aspetti sono stati segnalati come punti da migliorare. La posizione dell'accessorio **intorno al collo** ha generato un certo disagio in diversi partecipanti, i quali hanno affermato che, in momenti di intensa ansia, la **sensazione di pressione** in questa zona potrebbe risultare **controproducente**, evocando più una sensazione di soffocamento che un abbraccio di sostegno. È stata inoltre osservata la necessità di **semplificare il sistema di personalizzazione**, in modo che l'utente possa adattarlo facilmente senza richiedere sforzi o istruzioni complesse.

Nel complesso, i commenti hanno permesso di identificare un alto potenziale nel concetto, soprattutto per la sua componente sensoriale e la sua portabilità, anche se con la raccomandazione di ripensare la forma o i punti di contatto con il corpo per aumentare il comfort emotivo e fisico in situazioni di ansia.

### Alternativa 2

Analogamente, di seguito vengono presentate le immagini mostrate nel test per l'alternativa 2, che mostrano il prodotto in generale, una prima occhiata realistica e gli usi previsti. Di seguito, vengono presentati i risultati del questionario somministrato.

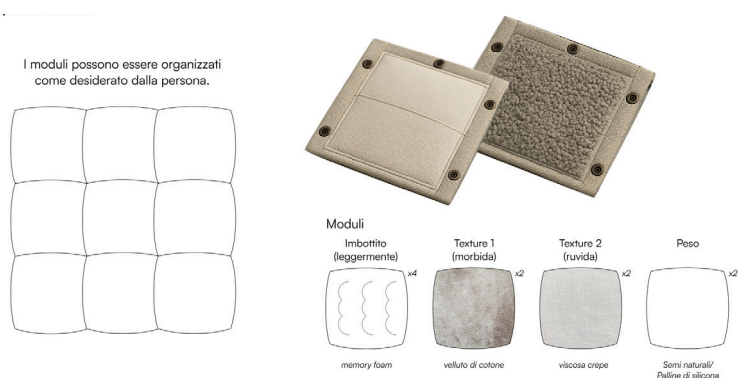


Figura 46. Presentazione del prodotto nel questionario

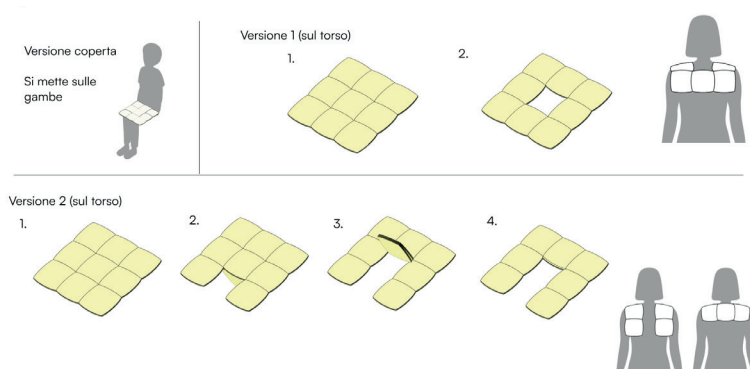
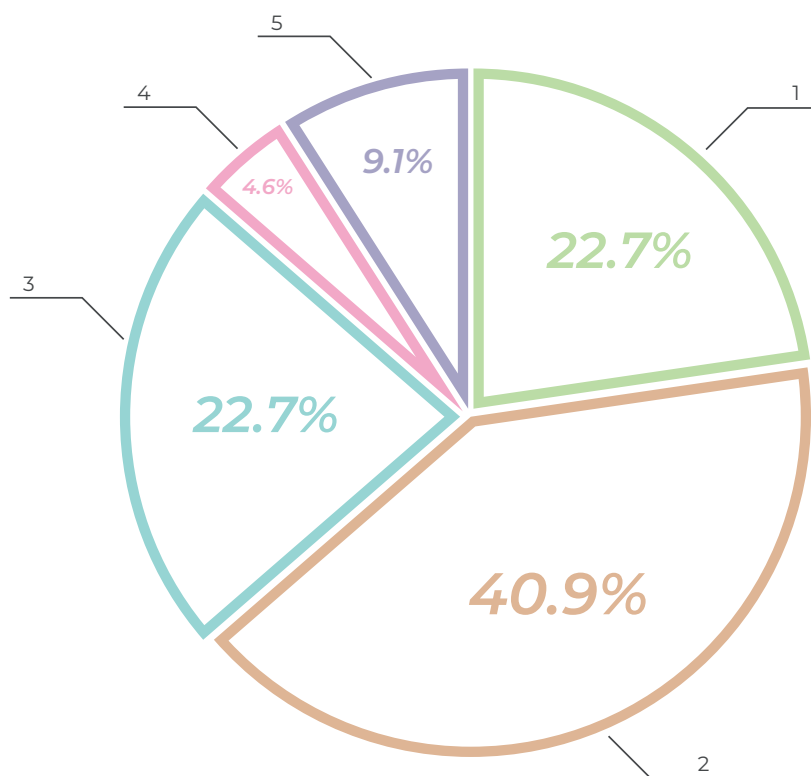
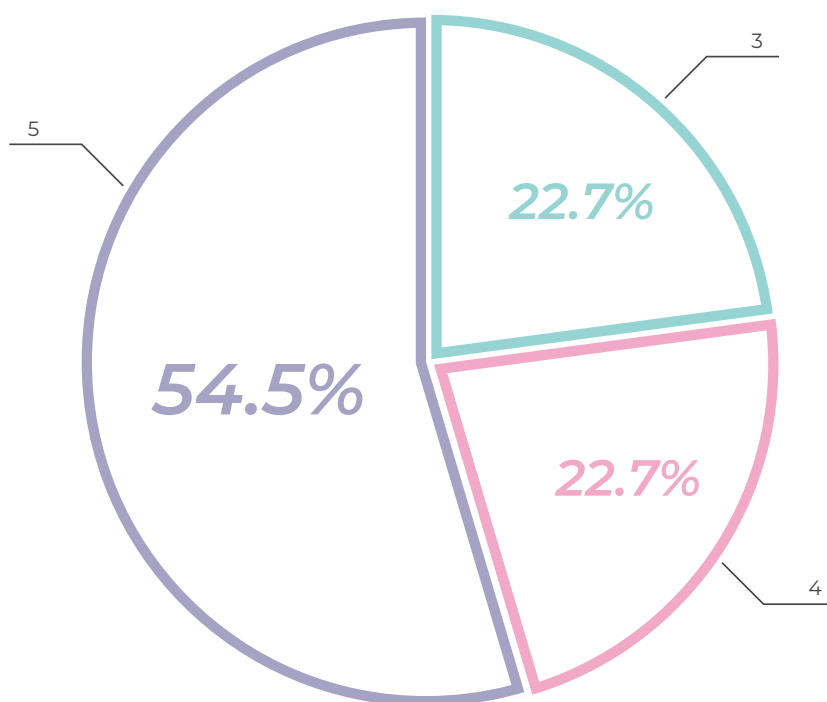


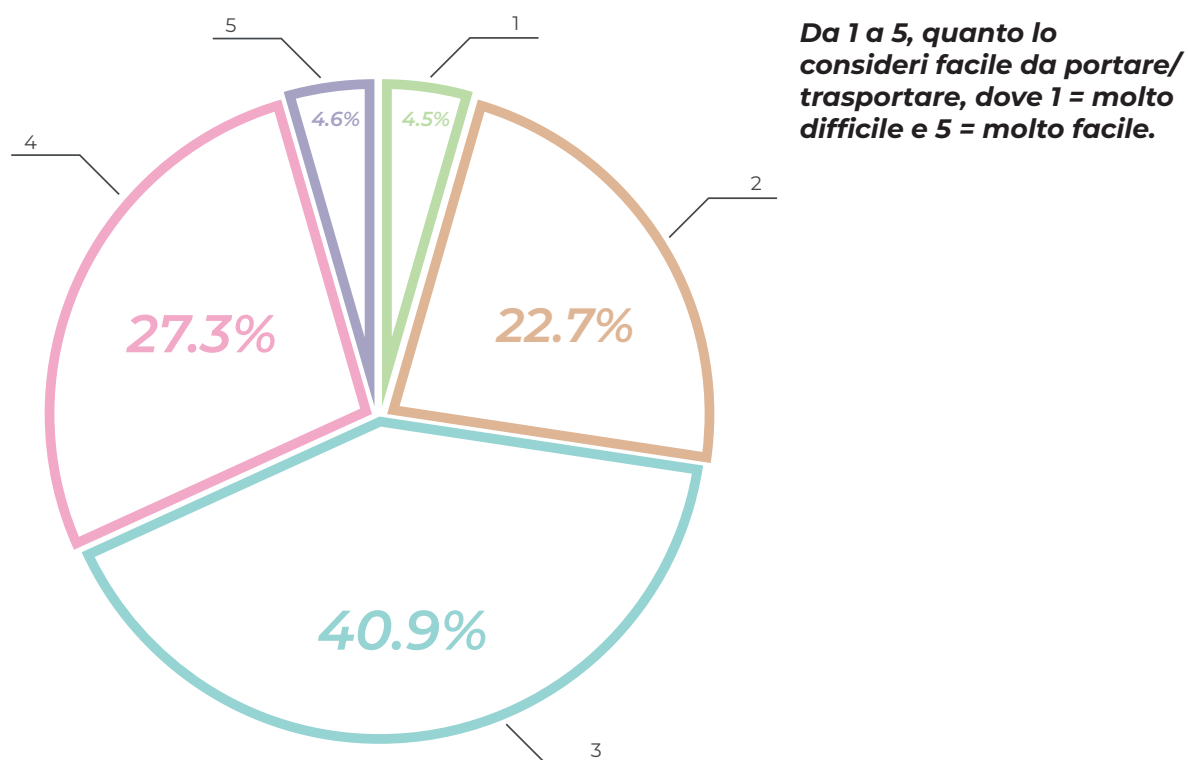
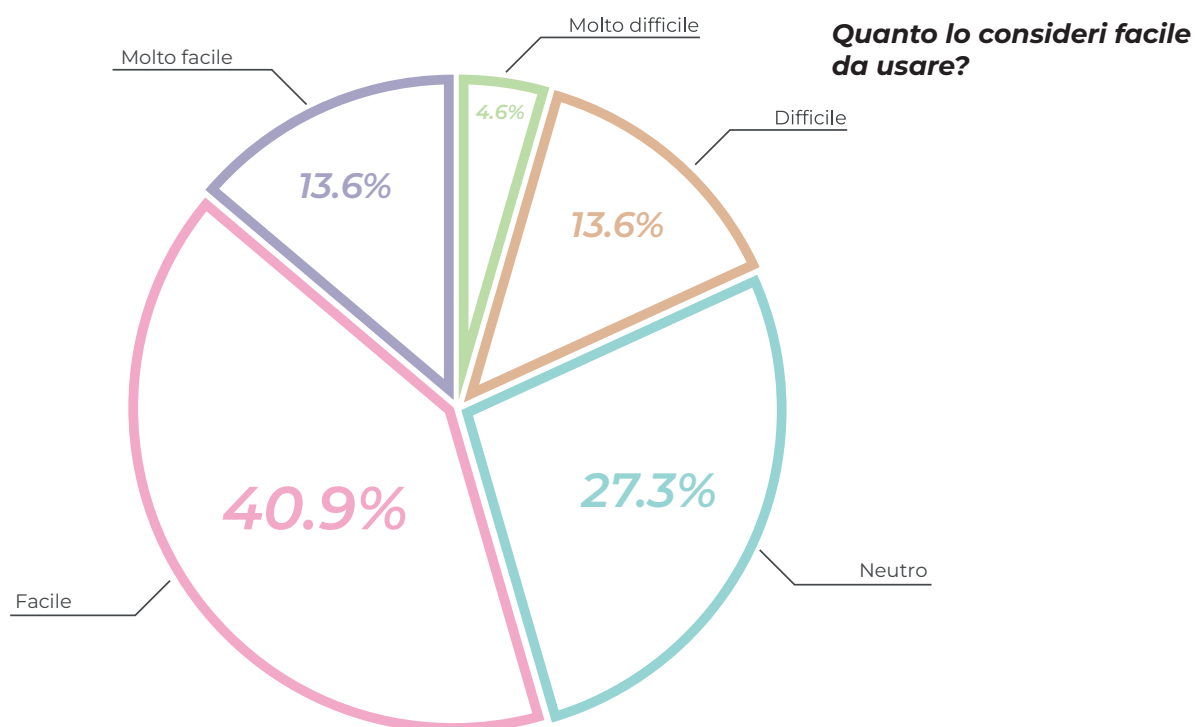
Figura 47. Dimostrazione dell'uso del prodotto nel questionario

**Da 1 a 5, quanto il design si adatta come "accessorio da indossare", dove 1 = non si adatta e 5 = si adatta perfettamente.**

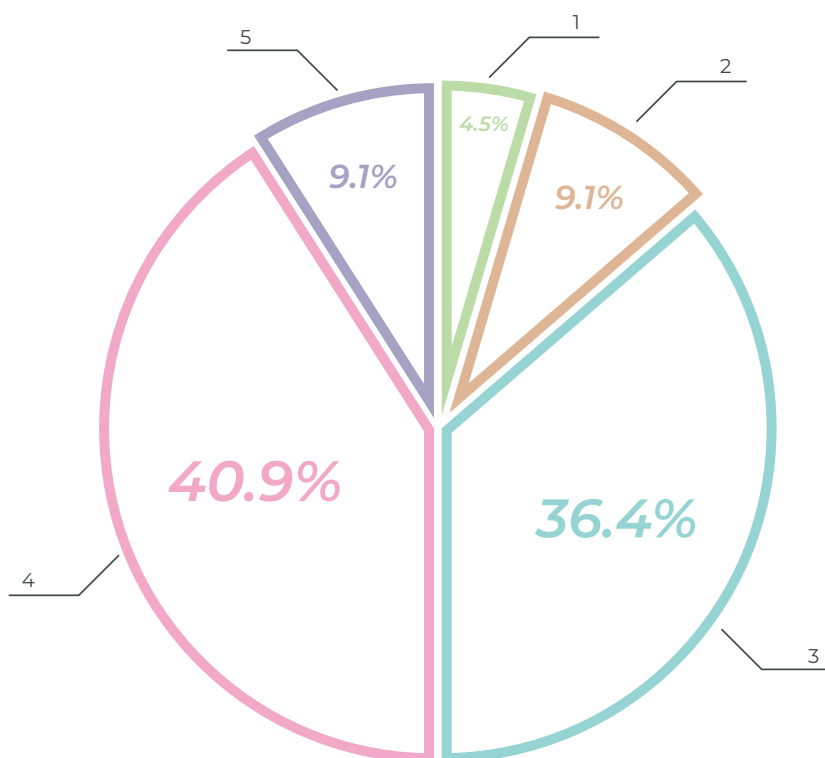


**Da 1 a 5, a prima vista quanto il design si adatta come "oggetto terapeutico", dove 1 = non si adatta e 5 = si adatta perfettamente.**

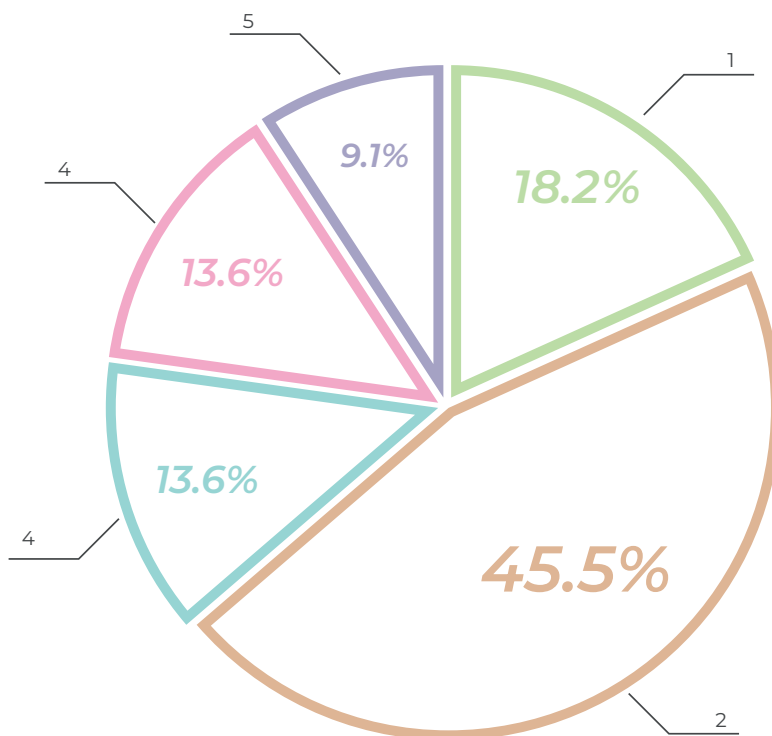




**Quanto lo consideri comodo da usare?**



**Da 1 a 5, quanto potrebbe attirare l'attenzione in uno spazio pubblico. Dove 1 = attirerebbe molta attenzione e 5 = non attirerebbe attenzione.**



Sì, usare solo i moduli più adatti alla persona.

Poter portare con sé solo pochi moduli, non indossarli sempre, averli a portata di mano solo per concentrarsi sulle texture.

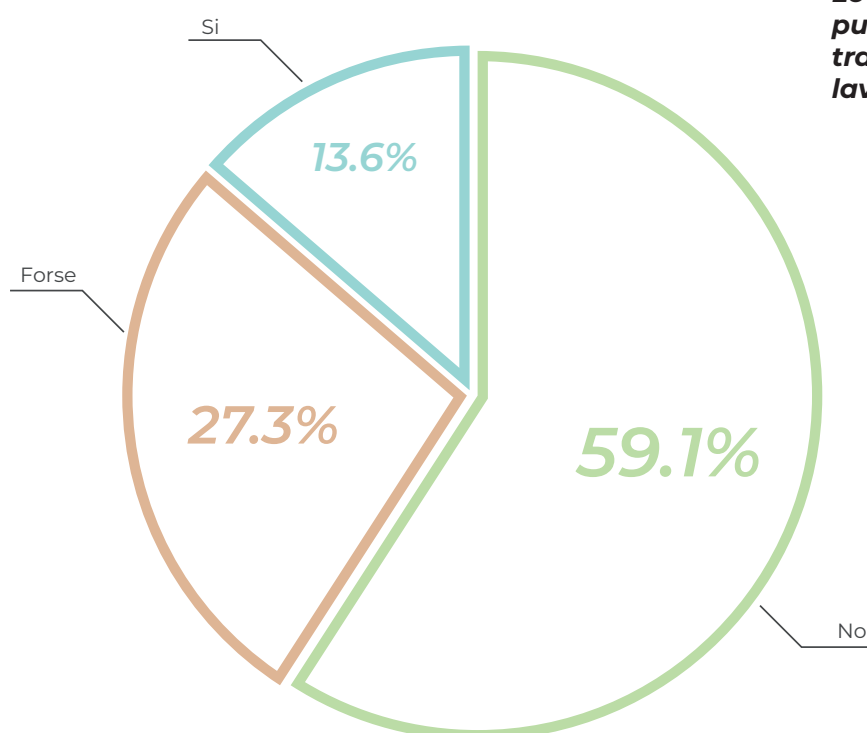
**Ritieni utile che sia personalizzabile? (per quanto riguarda colori, texture, accessori).**

Lo userei solo a casa

Luoghi affollati

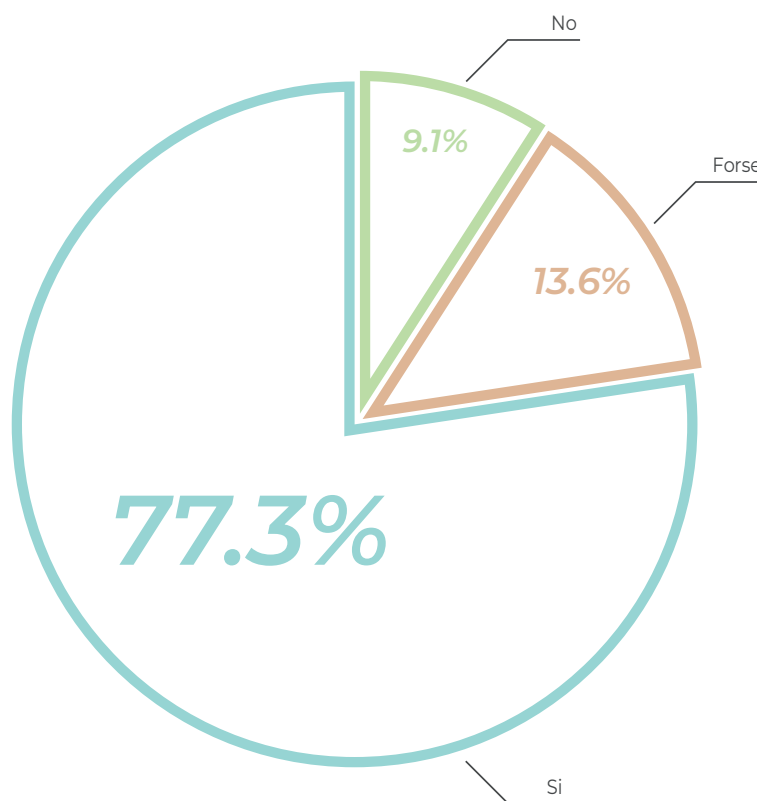
In pubblico

**Ci sono contesti in cui non lo useresti mai? Quali?**



**Lo useresti in spazi pubblici? (es: mezzi di trasporto, università, lavoro, ecc.).**

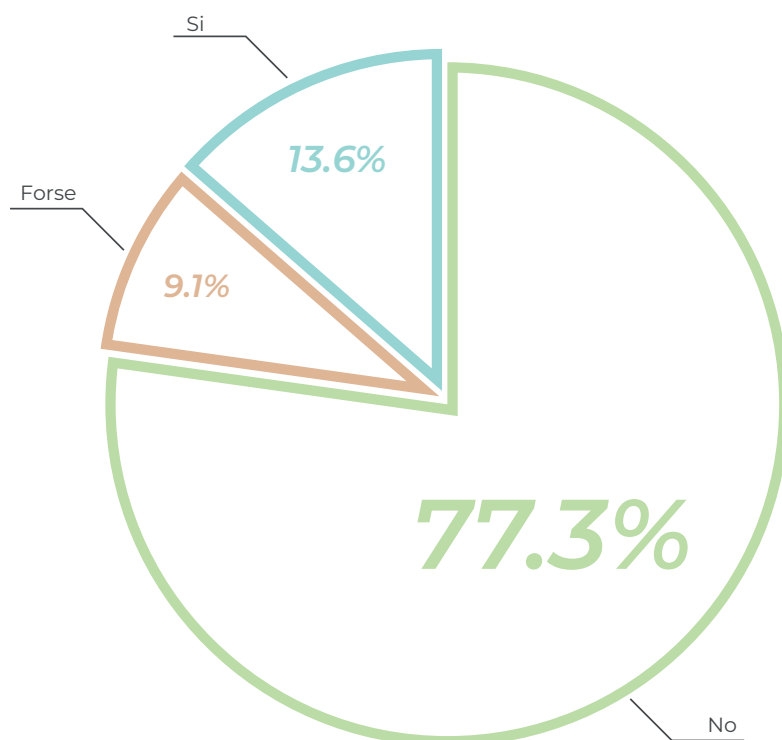
**Conoscendo le funzioni del prodotto, ritieni che questo potrebbe aiutarti a ritrovare calma durante un momento di ansia?**



#### Perché?

SI
Perché è più confortante mettere una coperta sulle gambe o sul petto
Offrendo un peso considerevole ma con una consistenza morbida, ritengo che sia di grande aiuto.
È utile in spazi come la casa, dove spesso si verificano attacchi d'ansia.
Perché è come un piccolo abbraccio.
Penso che la indosserei a casa durante terapia per sentirmi più a mio agio.
NO
Il fatto che debba essere montato e smontato non lo rende la mia prima scelta nel bel mezzo di un episodio.
Non è così versatile o facile da usare in qualsiasi spazio.





***Ti darebbe fastidio se qualcuno sapesse che è un prodotto per calmare l'ansia?***

Le possibilità offerte dalle texture e il gioco con magneti o giocattoli simili possono aiutare a esternare l'ansia in modo sicuro.

La sensazione dei semi.

Le loro dimensioni possono essere un aspetto positivo perché possono coprire una superficie del corpo più ampia, oppure possono essere abbracciati o strizzati più liberamente.

In questo caso, penso che i magneti possano essere un altro elemento con cui giocare e distrarre dall'ansia.

Il peso, l'abbraccio e il potere togliere i moduli

***Quale parte del design ti sarebbe più utile? (texture, forma, peso, ecc.).***

I risultati ottenuti per l'**alternativa 2** (sciarpa modulare trasformabile) hanno mostrato una **percezione prevalentemente positiva** in termini di capacità di **offrire comfort e sostegno emotivo**. I partecipanti hanno sottolineato che il design evoca in modo più chiaro la **sensazione di un abbraccio**, generando una sensazione di calma e sicurezza. Il **peso distribuito sulle spalle** e la **leggera pressione** combinata con la morbida consistenza sono stati considerati elementi particolarmente **utili** per indurre il rilassamento e favorire la regolazione emotiva. Inoltre, è stato valutato positivamente il fatto che il prodotto fosse pensato principalmente per essere **utilizzato in spazi privati o terapeutici**, dove le sue dimensioni e la sua forma avvolgente sarebbero più appropriate. Un altro aspetto ben accolto è stata la possibilità di separare i moduli, consentendo all'utente di trasportare solo una parte del prodotto per utilizzarlo in contesti fuori casa, aumentandone la funzionalità e l'adattabilità.

Tuttavia, sono emersi anche alcuni aspetti critici da migliorare. Diversi partecipanti hanno sottolineato che si tratta di un **oggetto visivamente appariscente**, il che potrebbe renderlo poco discreto in ambienti pubblici e allontanarlo dallo scopo iniziale di passare inosservato. Inoltre, è stato percepito che il prodotto **non è sufficientemente compatto** né versatile per essere portato con sé quotidianamente, limitandone l'uso a contesti specifici. Infine, è stato osservato che il fatto di dover **montare e smontare ripetutamente** i moduli potrebbe risultare **poco pratico** o addirittura stressante durante un episodio di ansia intensa, quando la motricità e la concentrazione sono spesso compromesse.

Nel complesso, le osservazioni indicano che questa alternativa offre un alto valore sensoriale e di contenimento, ma che richiederebbe adeguamenti nella progettazione e nella portabilità per raggiungere un adeguato equilibrio tra efficacia terapeutica e usabilità quotidiana.

Sebbene la sciarpa sensoriale abbia ottenuto risultati migliori nei valori quantitativi della valutazione, in particolare per quanto riguarda aspetti quali **portabilità, facilità d'uso e discrezione**, la coperta modulare è stata l'alternativa che ha ricevuto una valutazione qualitativa più alta e un maggiore apprezzamento come **oggetto di design**. I partecipanti hanno sottolineato la sua capacità di trasmettere comfort fisico ed emotivo, evocando una sensazione di calore, sicurezza e contenimento, nonché il calore proprio di un oggetto destinato al benessere personale.

<b>Categoria valutata</b>	<b>Sciarpa (alternativa 1)</b>	<b>Coperta (alternativa 2)</b>
<i>Percezione come accessorio indossabile</i>	77,3% positiva	La maggioranza non la percepisce come accessorio
<i>Percezione come oggetto terapeutico</i>	Percepita come terapeutica	Percepita come terapeutica, ma in senso non negativo
<i>Facilità d'uso</i>	86,3% la considera facile da usare	54,5% la considera facile da usare
<i>Facilità di trasporto</i>	86,4% positiva	Percepita come difficile da trasportare
<i>Comodità d'uso</i>	La maggior parte la trova comoda	Circa 50% la trova comoda
<i>Grado di attenzione in pubblico</i>	Non attira l'attenzione (tendenza al 4-5)	Attira molto l'attenzione (tendenza al 1-2)
<i>Personalizzazione</i>	Tutti la ritengono utile	Apprezzata, ma riferita più alla possibilità di usare solo alcuni moduli
<i>Uso in spazi pubblici</i>	Più della metà direbbe di sì	La maggior parte direbbe di no
<i>Accettazione dello stigma</i>	Alla maggior parte delle persone non darebbe fastidio	Mista, ma tendenza al "No"
<i>Percepita come utile durante ansia</i>	Alta: peso, tatto, gesto automatico	Alta: peso, pressione, sensazione di abbraccio

Questo **legame emotivo più profondo**, insieme al suo potenziale di offrire un'esperienza sensoriale immersiva, ha giustificato la sua scelta come l'alternativa più promettente da sviluppare in modo più approfondito

Sulla base dell'analisi dei risultati, sono stati definiti gli aspetti essenziali da mantenere e quelli che richiedevano miglioramenti specifici per ottimizzarne le prestazioni e l'adattabilità a contesti diversi:

### **Aspetti da mantenere**

- **Sensazione di abbraccio:** conservare la distribuzione del peso sulle spalle e sul busto, mantenendo quella sensazione avvolgente che contribuisce ad alleviare l'ansia.
- **Consistenza morbida:** continuare a utilizzare tessuti morbidi e materiali viscoelastici (come il memory foam) nei punti chiave, per rafforzare il comfort tattile.
- **Uso in casa o in spazi privati:** preservare la sua funzione principale di oggetto di "cocooning", associato al riposo e al benessere emotivo.
- **Modularità:** mantenere la possibilità di separare alcune parti del prodotto, il che rappresenta un'opportunità per aumentare la portabilità senza perdere la sua essenza confortante.

### **Elementi da migliorare**

- **Discrezione nei luoghi pubblici:** sviluppare una versione ridotta e più socialmente accettabile, utilizzando colori neutri che facciano percepire il prodotto più come un accessorio tessile che come un dispositivo terapeutico.
- **Portabilità:** progettare moduli più sottili che ne facilitino l'uso e il trasporto fuori casa, garantendo comfort senza compromettere la funzionalità sensoriale.
- **Semplicità d'uso durante episodi di ansia intensa:** evitare sistemi di montaggio complessi; i moduli possono rimanere precollegati tramite magneti e separarsi solo quando necessario. Inoltre, si raccomanda di definire una configurazione di base stabile, mantenendo la modularità come funzione complementare.
- Realizzare una **versione più leggera** per i climi caldi che generi le stesse sensazioni di calma senza il calore che porta il prodotto completo.



# prodotto

*Presentazione dettagliata del prodotto*

*Brand Identity*

*Strategia di Open Design*

*Design Sistemico*



# Presentazione dettagliata del prodotto

## Descrizione della coperta modulare

La coperta modulare è un prodotto progettato come **strumento di supporto** per alleviare i sintomi dell'ansia, offrendo un'esperienza tangibile di calma e contenimento attraverso il corpo. Non si propone come trattamento terapeutico o farmacologico, ma come **strategia sensoriale complementare**, capace di riconnettere la persona al momento presente attraverso la stimolazione tattile consapevole. La sua struttura è composta da **moduli morbidi e flessibili**, che possono essere riorganizzati e combinati in diversi modi, adattandosi sia all'ambiente sia alle esigenze emotive dell'utente.



**Figura 48.** Dettaglio dell'interazione    **Figura 49.** Coperta modulare

Il design permette di utilizzare l'oggetto come una **coperta avvolgente**, una fascia sulle spalle o anche come un accessorio tessile discreto, offrendo una **sensazione di peso distribuito e contenimento fisico**, in linea con i principi della Deep Pressure Stimulation, e la possibilità di **giocare con le mani** e le dita per concentrare la mente sui **movimenti ripetitivi**. Ogni modulo integra **texture e densità differenti**, invitando l'utente a esplorare il tatto come strumento principale del **mindfulness sensoriale**. In questo modo, la coperta modulare trasforma un gesto quotidiano, avvolgersi o toccare un tessuto, in un'esperienza di autoregolazione emotiva, promuovendo calma, presenza e connessione con il proprio corpo.

## Moduli

La coperta modulare è composta da **tre tipi di moduli**, ognuno con **caratteristiche specifiche** pensate per offrire esperienze sensoriali diverse e **adattarsi alle esigenze emotive** e fisiche dell'utente. La combinazione di questi elementi consente di variare l'uso del prodotto in base al contesto, creando una relazione personale e dinamica con l'oggetto.

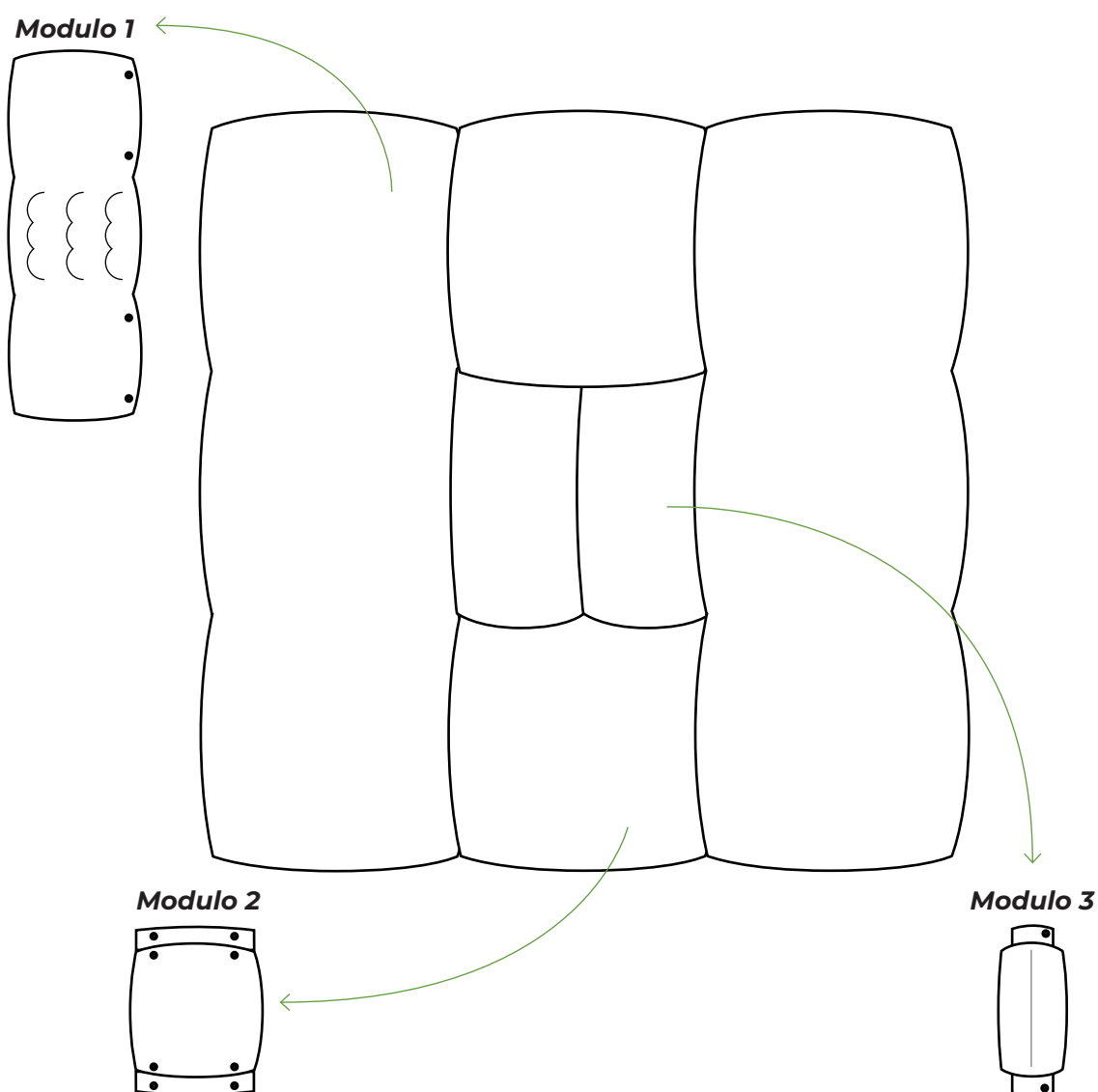


Figura 50. Moduli della coperta



### Modulo 1

Il primo modulo rappresenta la parte principale della coperta modulare e si distingue per le sue **dimensioni maggiori** e la funzione di comfort e contenimento. La **sezione centrale è imbottita** in memory foam, un materiale che si adatta morbidamente alla forma delle spalle, offrendo una sensazione avvolgente e di sostegno. Questo tipo di **pressione uniforme** contribuisce a favorire il **rilassamento muscolare** e una percezione di calma fisica, elementi fondamentali nei momenti di ansia o tensione.

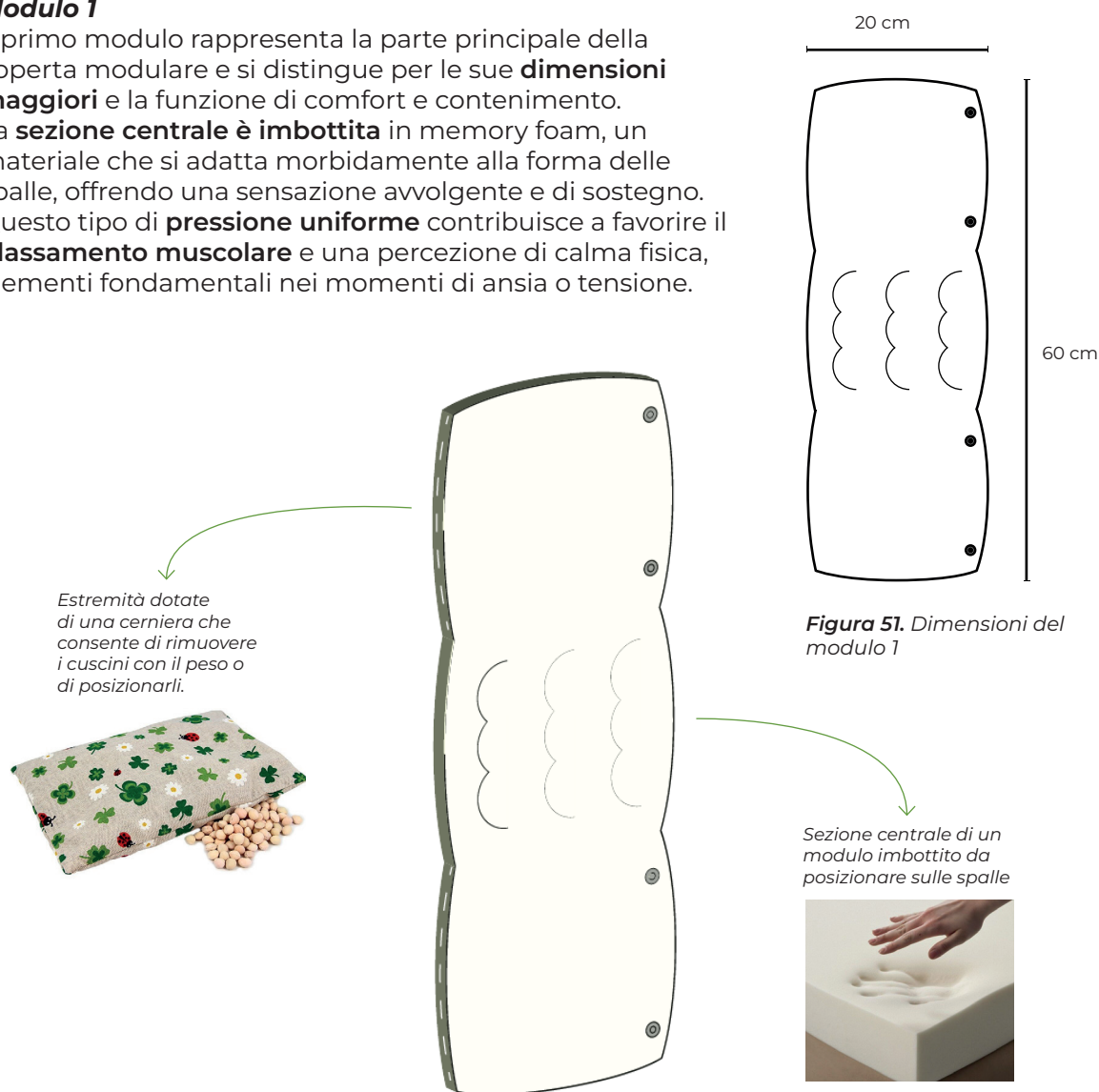


Figura 51. Dimensioni del modulo 1

Figura 52. Materiali e funzioni del modulo 1

Alle estremità del modulo sono presenti **tasche con cerniera** che permettono di **inserire o rimuovere piccoli cuscini appesantiti**, consentendo così di modulare l'intensità del peso secondo le preferenze o lo stato emotivo dell'utente. In questo modo, ogni persona può **personalizzare l'esperienza tattile** e la distribuzione della pressione, scegliendo se mantenere una sensazione più leggera o più contenitiva, a seconda del momento e del contesto d'uso.

### Modulo 2

Il secondo modulo ha una **forma quadrata** e una **funzione prevalentemente tattile**, ideata per stimolare la consapevolezza corporea attraverso il contatto con materiali diversi. Su un lato presenta un **tessuto morbido e vellutato**, che trasmette una sensazione di calore e protezione, mentre sull'altro lato è **leggermente ruvido**, offrendo uno stimolo più attivo e dinamico. In questo modo, la persona può **scegliere quale texture** avere a contatto con il corpo in base al proprio stato emotivo o al livello di stimolazione desiderato.

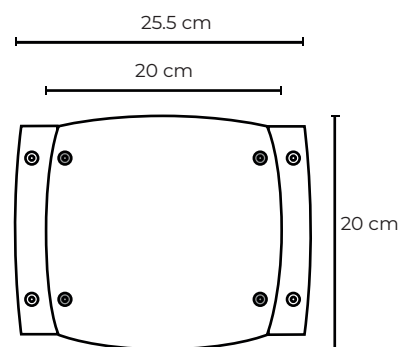
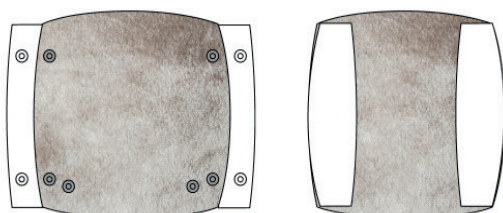


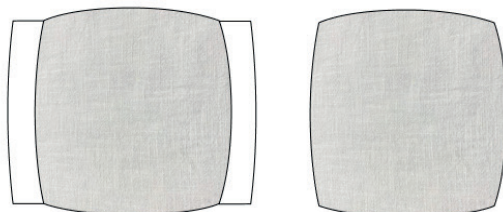
Figura 53. Dimensioni del modulo 2

#### Modulo 2.1

Fronte

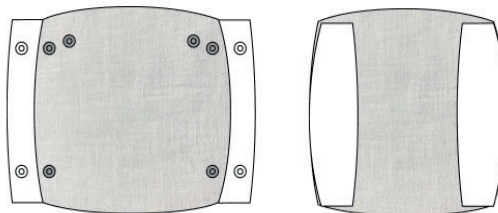


Retro



#### Modulo 2.2

Fronte



Retro

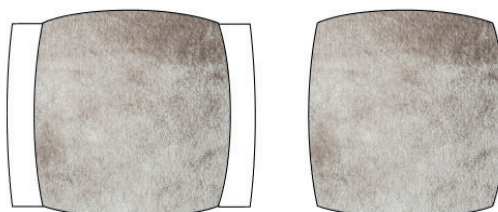


Figura 54. Varianti del modulo 2

Esistono **due varianti** di questo modulo: in uno, i bottoni di connessione sono collocati sul lato morbido, mentre nell'altro si trovano sul lato ruvido. Questa soluzione progettuale consente all'utente di **avere entrambi i tipi di superficie accessibili** contemporaneamente, favorendo la personalizzazione e la libertà d'interazione tattile. L'alternanza tra i due moduli incoraggia un uso intuitivo e sensorialmente ricco.

### Modulo 3

Il terzo modulo è **il più piccolo** e costituisce il centro della coperta modulare. È pensato per offrire una **stimolazione tattile** più mirata e **dinamica**, adattandosi alle diverse modalità d'uso del prodotto. Può essere rimosso facilmente dalla struttura principale e utilizzato separatamente come elemento di **"fidgeting"**. In alternativa, può essere piegato a metà e **posizionato sui polsi**, stimolando il tatto e la consapevolezza corporea in quella zona.

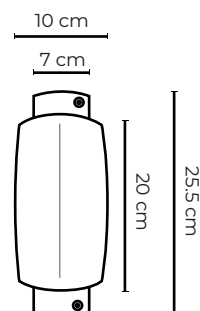


Figura 55. Dimensioni del modulo 3

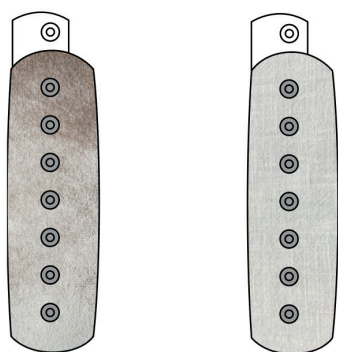
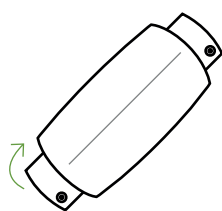


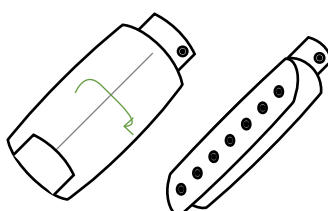
Figura 56. Varianti del modulo 3

Come nel modulo 2, **presenta due texture differenti**, una su ciascun lato, permettendo all'utente di scegliere quale **superficie avere a contatto con la pelle** in base al proprio stato emotivo. È inoltre **dotato di bottoni magnetici** che consentono di adattarlo al perimetro del polso, trasformandolo in un braccialetto sensoriale che favorisce il movimento ripetitivo delle dita, utile per ridurre la tensione e aumentare la concentrazione.

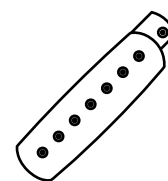
Per trasformare il modulo 3 in braccialetto:



Ripiegare verso l'interno una delle linguette di collegamento ai moduli principali.



Piegare il modulo a metà lungo il lato maggiore.



Assicurarsi che i bottoni magnetici rimangano esposti, così da poterli manipolare.

Figura 57. Istruzioni per trasformare il modulo in braccialetto

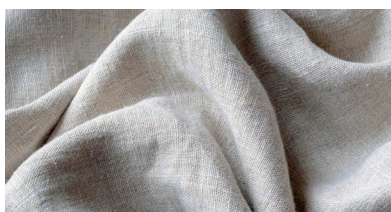
Questa **versatilità** rende il modulo 3 un elemento ponte tra comfort statico e interazione attiva, mantenendo la coerenza estetica e funzionale del sistema modulare complessivo.

## Materiali

La scelta dei materiali per la coperta modulare nasce dall'**equilibrio tra funzionalità sensoriale, comfort ergonomico e sostenibilità ambientale**. Ogni componente è stato selezionato per stimolare delicatamente i sensi senza sovraccargarli, favorendo un'esperienza tattile rilassante e una sensazione complessiva di benessere.

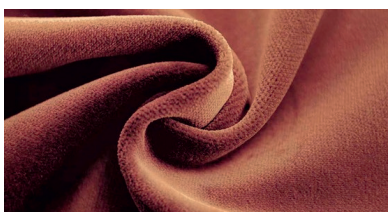
### Tessuti

I tessuti, cotone, vellutato di cotone e viscosa crepe, sono stati scelti per la loro capacità di **generare sensazioni tattili differenti**, invitando a un'esplorazione consapevole del tatto, elemento chiave del progetto.



**Figura 58.** Cotone (Cimmino, 2024)

Il cotone è **naturale e traspirante**, offre comfort termico e una sensazione familiare di **protezione**. Si trova nelle parti che hanno un contatto diretto con il corpo.



**Figura 59.** Vellutato di cotone (L'opificio, 2025)

Il vellutato di cotone introduce una texture più **morbida e avvolgente**, associata al piacere tattile e alla sicurezza emotiva.



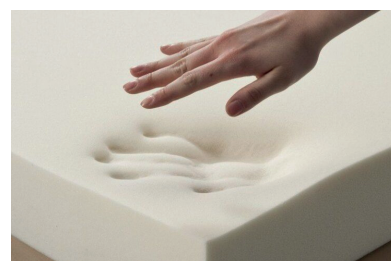
**Figura 60.** Viscosa crepe (FabricHouse, 2025)

La viscosa crepe, con la sua superficie **leggermente ruvida**, stimola un'attenzione sensoriale più attiva, utile nei momenti di in cui il contatto fisico aiuta a ritrovare il radicamento nel presente.

Questi ultimi due si ritrovano sempre nei moduli con l'obiettivo di creare un **contrasto di texture** che riporti la mente al presente e la renda consapevole di ciò che sta provando fisicamente.

### Imbottitura

L'imbottitura in memory foam svolge una doppia funzione: da un lato **sostiene ergonomicamente** adattandosi alla forma del corpo, dall'altro **fornisce una pressione profonda** (Deep Pressure Stimulation), tecnica riconosciuta per la sua capacità di indurre calma, ridurre la tensione muscolare e favorire la regolazione del sistema nervoso. Questo materiale distribuisce il peso in modo uniforme, generando una **sensazione di contenimento senza costrizione**, che aiuta a riequilibrare corpo e mente.



**Figura 61.** Memory foam (InMaterassi, 2024)

### **Cuscini appesantiti**

I cuscini con semi naturali **aggiungono peso in modo organico e flessibile**, intensificando l'effetto di compressione profonda. Inoltre, la loro consistenza mobile offre una variabilità tattile che si adatta alle preferenze personali.



*Figura 62. Noccioli di ciliegia (Toldo, 2022)*



### **Unioni**

I bottoni magnetici non sono solo un **sistema di unione pratico e sicuro**, ma anche un **elemento interattivo** di tipo “fidget”, che permette di ripetere il gesto di attacco e distacco. Questo **movimento semplice e ritmico** contribuisce a scaricare la tensione e a migliorare la concentrazione.

*Figura 63. Bottoni magnetici (Craftmestudio 202)*

Oltre alle sue qualità sensoriali ed ergonomiche, la coperta modulare è stata concepita secondo una **logica di design sostenibile e responsabile**. La scelta di materiali naturali e riciclabili, come il cotone e i semi, risponde all'obiettivo di ridurre l'impatto ambientale durante l'intero ciclo di vita del prodotto. Sia i tessuti che gli elementi interni sono stati progettati per **facilitare la riparazione e la sostituzione** parziale, prolungando così la durata del prodotto e riducendo gli sprechi.

Il sistema modulare, basato su giunzioni magnetiche, consente di **separare facilmente** le parti per il **lavaggio o la manutenzione**. Questo principio rafforza anche il concetto di modularità emotiva, poiché l'utente può adattare il prodotto alle proprie esigenze diminuendo il bisogno di nuovi acquisti.

Inoltre, i materiali sono stati scelti per la loro **resistenza e stabilità** al contatto continuo con la pelle, garantendo un **uso prolungato** senza perdita significativa di comfort o qualità tattile. Nel suo insieme, la coperta modulare rappresenta una visione del design che non si limita al benessere individuale, ma si estende al **benessere ambientale**, dimostrando come i principi del design sistemico possano essere applicati a prodotti terapeutici e di cura personale, connettendo materiali, persone e ambiente in un ciclo equilibrato e consapevole.

### Come si uniscono i moduli?

Le **connessioni** tra i moduli sono realizzate **tramite bottoni magnetici**, che offrono un sistema di aggancio rapido, intuitivo e sicuro. Oltre a facilitare il montaggio e la personalizzazione del prodotto in base alle esigenze dell'utente, questo meccanismo aggiunge anche una funzione sensoriale e terapeutica, poiché il gesto di attaccare e staccare i bottoni favorisce una sensazione di ritmo e ripetizione utile alla regolazione emotiva.

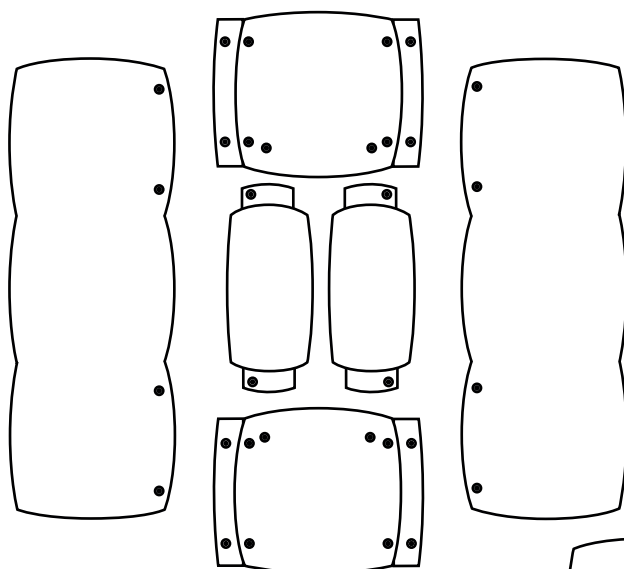


Figura 64. Moduli separati

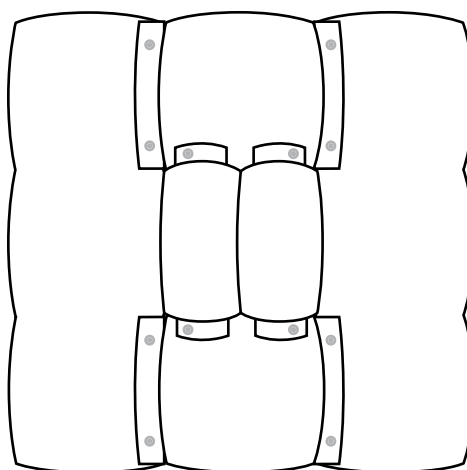


Figura 65. Moduli uniti per creare la coperta

Questo piccolo movimento tattile diventa così uno **strumento discreto e consapevole** per canalizzare l'ansia e ritrovare la calma.



## Modi di uso

La coperta modulare è progettata per **adattarsi a diverse esigenze** grazie alla presenza di più moduli con funzioni complementari. Questa struttura flessibile permette di **assemblare il dispositivo in varie configurazioni**, rendendolo utilizzabile sul corpo in modi differenti a seconda del contesto e del livello di comfort ricercato. Ogni modulo contribuisce con una specifica qualità sensoriale; peso, morbidezza, texture o stimolazione tattile; ampliando le possibilità d'uso e offrendo all'utente un'esperienza personalizzabile, capace di rispondere ai diversi momenti della giornata e ai vari livelli di tensione emotiva.

### Modalità coperta

Unendo tutti i moduli si ottiene la **versione più ampia** della coperta modulare, pensata per essere utilizzata sopra le gambe durante momenti di riposo o relax.



Figura 67. Modalità coperta in uso



Figura 66. Coperta modulare completa

In questa configurazione, la persona può **beneficiare del peso distribuito** e della **stimolazione tattile** offerta dalle diverse texture, mantenendo le mani e le dita attive attraverso piccoli movimenti ripetitivi. Questa modalità favorisce una sensazione di calma e comfort, ideale per situazioni di ansia lieve o per **facilitare la concentrazione** in ambienti tranquilli.

### Modalità “abbraccio”

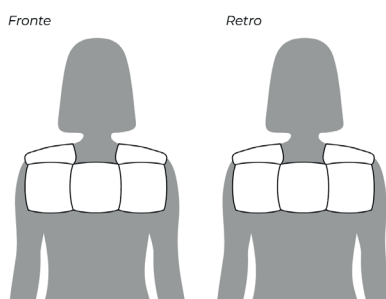
In **contesti più intimi**, come la casa o la seduta terapeutica, la coperta può trasformarsi in un **supporto per il torso**, sfruttando il peso per ridurre la tensione nelle spalle e nel petto.

#### Versione 1

Si rimuovono i due moduli più piccoli, lasciando solo il foro centrale per far passare la testa; in questo modo, **il corpo è avvolto su schiena, spalle e petto**, creando un effetto di abbraccio rassicurante.



**Figura 68.** Moduli 1 e 2 formando la versione 1 della modalità “abbraccio”



**Figura 69.** Illustrazione della modalità “abbraccio” - versione 1



**Figura 70.** Modalità “abbraccio” in uso - versione 1



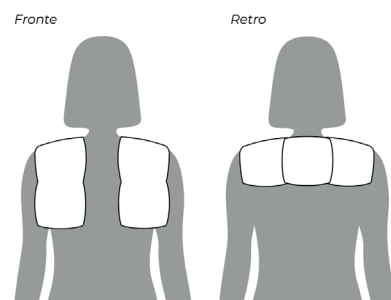
**Figura 71.** Modalità “abbraccio” in uso - versione 2

#### Versione 2

Si tolgono i due moduli piccoli e uno dei moduli quadrati, così il tessuto **circonda solo il collo e le spalle**, lasciando la possibilità di avere o meno il petto libero. Questa variante è più adatta a momenti di **rilassamento prolungato** o pratiche di mindfulness sensoriale.



**Figura 72.** Moduli 1 e 2 formando la versione 2 della modalità “abbraccio”



**Figura 73.** Illustrazione della modalità “abbraccio” - versione 2



**Moduli piccoli-bracciali**

Per un uso quotidiano e discreto, i moduli più piccoli possono essere utilizzati separatamente come **accessorio personale**. Indossati come **bracciale**, sfruttano le **texture a contatto con i polsi** e il **movimento di attacco e stacco** dei bottoni magnetici, fornendo una stimolazione tattile utile per canalizzare la tensione nei momenti di ansia durante la giornata.



Figura 74. Dettaglio dei bottoni



Figura 75. Modulo piccolo



Figura 76. Modalità bracciale in uso

Questa modalità rende il dispositivo **versatile e portatile**, permettendo di integrarla facilmente nella routine quotidiana, anche in spazi pubblici come la scuola, il lavoro o i mezzi di trasporto.

**Peso regolabile**

La coperta modulare consente di **personalizzare la sensazione di contenimento** grazie ai suoi moduli con peso regolabile. Ogni cuscino interno è riempito con semi naturali, scelti per la loro morbidezza, distribuzione uniforme e capacità di trattenere la temperatura.

<b>Livello di peso</b>	<b>Peso totale</b>	<b>Peso per cuscino</b>	<b>Sensazione</b>	<b>Consigliato per</b>
Leggero	320 g	80 g	Contenimento delicato e leggero.	Uso prolungato, pelle sensibile, ansia lieve.
Medio	440 g	110 g	Equilibrio tra peso e libertà di movimento.	Uso quotidiano, ansia moderata.
Intenso	560 g	140 g	Pressione profonda e avvolgente.	Terapia o rilassamento guidato.

## Descrizione della versione estiva

La versione leggera del progetto nasce con l'obiettivo di **offrire un'alternativa più semplice e adatta ai mesi caldi**, mantenendo però la stessa logica sensoriale e funzionale della coperta modulare. Questa variante, chiamata stola sensoriale, è composta da **due parti principali** realizzate in tessuto doppio strato sottile con microimbottiture localizzate e cuscini appesantiti più piccoli che si possono inserire o ritirare a desiderio, pensate per offrire comfort senza generare calore eccessivo.

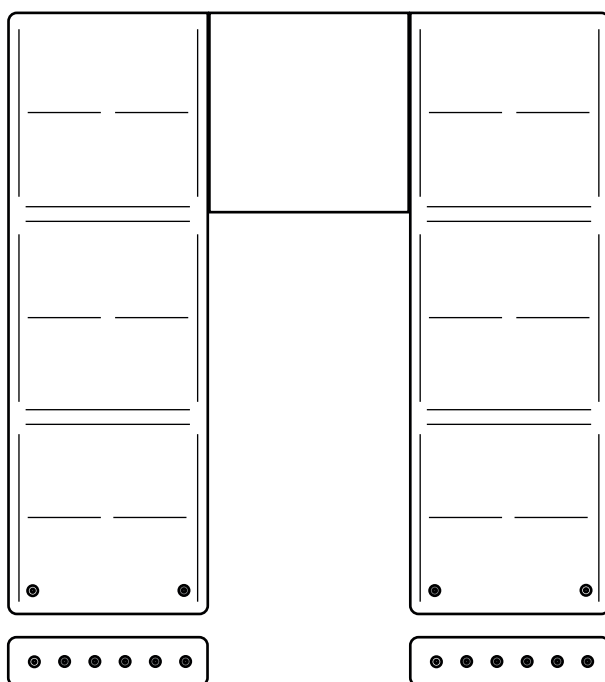


Figura 78. Moduli separati della stola sensoriale

Dal punto di vista sensoriale, la stola consente di **avvolgersi leggermente**, generando una sensazione di protezione e contenimento senza il peso tipico delle coperte ponderate. Le **aree tattili integrate** permettono di manipolare, stringere o giocare con i bordi, offrendo una continuità con le funzioni fidget presenti nei bottoni magnetici. Inoltre, all'essere pezzi apparte della struttura principale, questi **moduli possono essere appoggiati sui polsi**, stimolando il tatto in modo discreto e naturale, rendendola ideale anche per contesti pubblici o lavorativi dove serve calma senza attirare attenzione.



Figura 77. Stola sensoriale

La struttura **richiama quella dei pannelli** uniti della versione originale ma in un unico pezzo che può essere ripiegato, garantendo la stessa versatilità d'uso in un formato più leggero e discreto.



Figura 79. Stola sensoriale in uso

## Materiali

Nella stola sensoriale, la principale differenza risiede nella **scelta dei tessuti**, mentre la logica costruttiva e modulare della coperta modulare rimane invariata. Gli elementi come i bottoni magnetici, il memory foam e i cuscinetti con semi vengono mantenuti, ma in quantità ridotte, così da garantire maggiore leggerezza e facilità d'uso.

I materiali selezionati, Tencel e Coolmax, sono stati scelti per le loro qualità di **traspirabilità, morbidezza e gestione termica**, offrendo una sensazione di freschezza anche durante un uso prolungato o nei periodi più caldi.



Figura 80. Tencel (Matiner, 2025)

Il Tencel, fibra di origine naturale derivata dalla cellulosa, è apprezzato per la sua sostenibilità, la mano setosa e la **capacità di assorbire l'umidità** mantenendo la morbidezza.

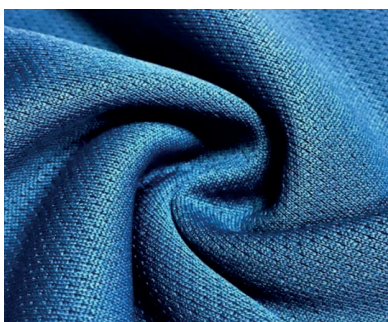


Figura 81. Coolmax (SinokNit, 2024)

Il Coolmax è un tessuto tecnico che aiuta a **mantenere la pelle asciutta** e favorisce la **circolazione dell'aria**, migliorando il comfort termico complessivo.

Grazie a questa combinazione, la stola sensoriale **conserva il principio di contenimento** e calma fisica tipico del progetto principale, ma lo traduce in una **versione più leggera, flessibile e adatta ai contesti quotidiani** o alle stagioni calde. Inoltre, l'utilizzo di fibre sostenibili consolida la coerenza con i valori ecologici e di benessere globale del progetto, integrando comfort fisico, funzionalità emotiva e responsabilità ambientale in un unico prodotto.

## Modi di uso

Grazie alla sua struttura flessibile e alle tasche interne che ospitano cuscini modulabili, **può essere indossata e regolata in molteplici modi**, adattandosi con naturalezza alle esigenze dell'utente. Le diverse combinazioni di peso, morbidezza e texture permettono di modulare l'esperienza sensoriale, rendendo la stola un supporto versatile che può accompagnare gesti quotidiani, momenti di tensione o necessità di autoregolazione emotiva, senza risultare invasiva o difficile da gestire.

### Pezzo centrale

Il modo d'uso generale del prodotto è pensato per offrire una **sensazione di calma** e contenimento, ma **evitando qualsiasi percezione di soffocamento o calore eccessivo** che potrebbe risultare controproducente in momenti di ansia. Per questo motivo, la parte che poggia sul torso è realizzata come un unico pezzo continuo, garantendo una **distribuzione uniforme del contatto** e una sensazione avvolgente ma leggera.



**Figura 82.** Vista posteriore della stola sensoriale



**Figura 82.** Inserimento di un cuscino di semi per aggiungere peso

Le **zone imbottite sono personalizzabili**; all'interno di apposite tasche si possono inserire moduli in memory foam per regolare la morbidezza e l'altezza di appoggio in base alle preferenze individuali; ad esempio, **scegliendo quanto vicino** alla nuca posizionare il supporto. Allo stesso modo, è possibile aggiungere o rimuovere piccoli pesi, così da modulare l'intensità del contenimento e adattarlo al livello di comfort desiderato.



### **Piccoli moduli**

Il piccolo modulo è **collegato all'estremità della parte centrale** tramite bottoni magnetici, che permettono un fissaggio stabile ma facilmente rimovibile. Una volta separato, questo elemento può essere utilizzato come **braccialetto**, mantenendo la stessa logica sensoriale della coperta modulare, ma in una versione più compatta e portatile.



**Figura 83.** Dettaglio dei moduli



**Figura 84.** Uso dei piccoli moduli come bracciale



**Figura 85.** Interazione con i piccoli moduli

Grazie alle sue diverse texture e alla possibilità di manipolare i bottoni magnetici, il modulo consente di **stimolare il tatto** in una **zona particolarmente sensibile come i polsi**, favorendo così la concentrazione e la calma attraverso micromovimenti ripetitivi come l'aggancio e lo sgancio. In questo modo, anche al di fuori degli spazi domestici, l'utente può beneficiare di una **forma discreta di autoregolazione sensoriale**, integrando il prodotto nella quotidianità come un accessorio personale e funzionale.

# Brand Identity

## Introduzione

Il progetto prende il nome Soffía, un termine che unisce le radici di soffio (italiano) e soft (inglese). Questo nome racchiude l'essenza del design proposto: la **connessione tra tatto e respiro** come strumenti per ristabilire equilibrio interiore.



### *"Soffio" (italiano)*

Indica un respiro leggero, una brezza che accarezza.

Rappresenta il gesto delicato che calma, avvolge e dona vita.

### *"Soft" (inglese)*

Rimanda alla morbidezza, alla tenerezza, alla leggerezza.

Evoca il tatto, il calore emotivo e la dimensione sensoriale.

Soffía nasce dal desiderio di **offrire calma tangibile** attraverso forme, pesi e texture che evocano la carezza sensoriale. Non si propone come terapia, ma come **compagno quotidiano** di autoregolazione emotiva, un oggetto che accompagna, contiene e invita alla presenza.

## Concept

**Soffía non tocca:  
accarezza**

# Soffía

Il concept di Soffía nasce dall'idea di portare nel quotidiano una **sensazione di calma tattile accessibile**, morbida e discreta. Il progetto si fonda sul valore del "soffio", un **gesto leggero che accarezza** e accompagna, e che diventa metafora di una pausa sensoriale durante la giornata. L'identità visiva riflette questa dimensione attraverso **linee fluide, colori caldi** e materiali che richiamano **morbidezza, protezione** e presenza non invadente.

Il brand si propone come una **presenza gentile**: non un oggetto terapeutico nel senso tradizionale, ma un compagno sensoriale che aiuta a riattivare la calma attraverso tatto, peso e movimento.

### **Tone of voice**

Il tono di voce del brand è pensato per trasmettere serenità e vicinanza emotiva.

È un linguaggio:

*Calmo, che non crea pressione*

*Accogliente, capace di comunicare cura e sicurezza*

*Sensoriale, ricco di riferimenti alle sensazioni corporee e tattili*

*Discreto, mai invadente, sempre rispettoso dei tempi dell'utente*

Non usa termini medicalizzati né promette risultati terapeutici; si concentra invece sull'esperienza quotidiana, su piccole azioni che aiutano a ritrovare equilibrio e benessere immediato.

### **Valori**

#### **Morbidezza**

Ogni materiale e ogni forma nasce per accogliere

#### **Contenimento**

Il peso e la pressione diventano un abbraccio sicuro

#### **Sensorialità consapevole**

Il tatto come strumento di mindfulness

#### **Umanità**

Un design che si sente, che ascolta, che accompagna

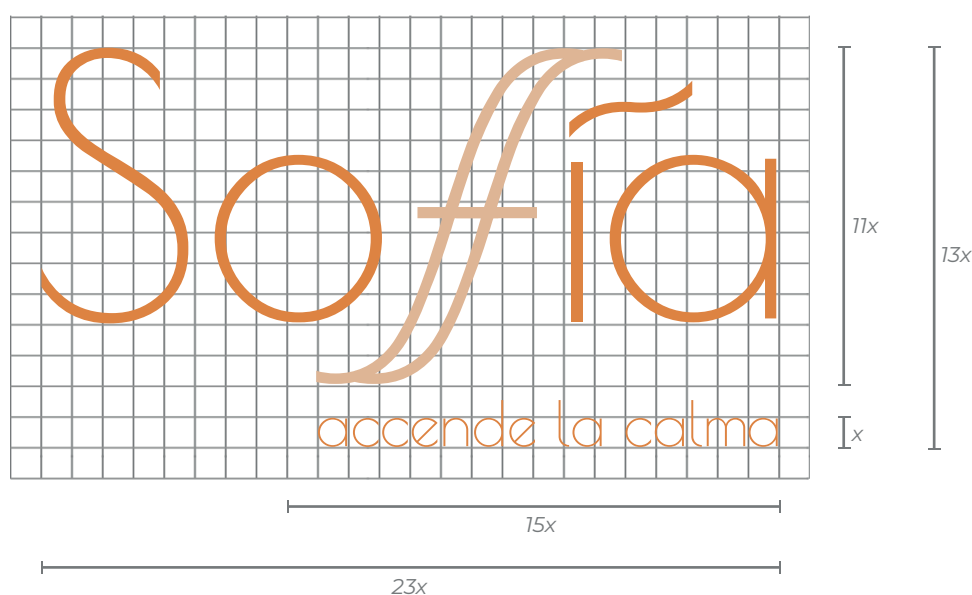
#### **Armonia**

Equilibrio tra funzione, emozione ed estetica



## Logo

Il logotipo Soffía è costruito attorno a **forme armoniose e morbide** che richiamano le curve dei tessuti e la fluidità dei movimenti che generano calma.



La "f" centrale, con il suo tratto sinuoso e allungato, diventa l'elemento caratterizzante del brand: suggerisce un **flusso continuo**, un respiro, un gesto che accarezza. Questo segno può essere estratto e utilizzato come simbolo autonomo o come marchio secondario.

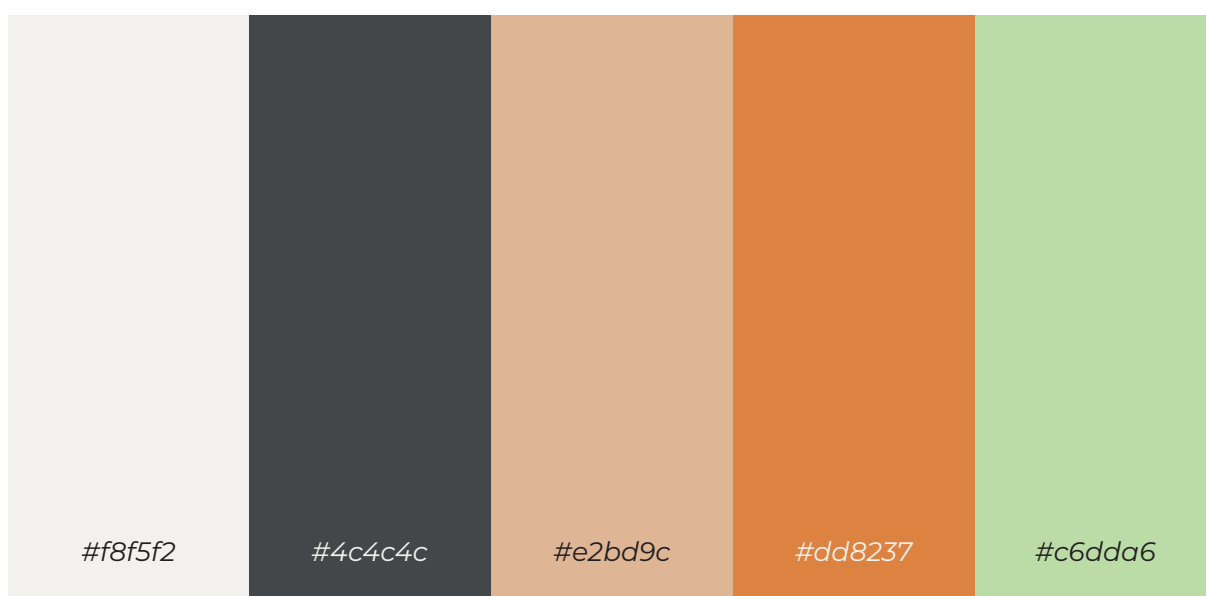
La costruzione tipografica privilegia il ritmo visivo, alternando tratti sottili e curve ampie che restituiscono un senso di delicatezza, movimento e leggerezza, coerente con i valori sensoriali del progetto.

## Palette cromatica

La palette cromatica di Soffia è stata selezionata per evocare calma, calore e morbidezza sensoriale

L'insieme dei colori punta a costruire un'esperienza visiva tranquilla e mai eccessiva, perfettamente coerente con il tipo di calma che il progetto vuole attivare.

I toni neutri e chiari comunicano **leggerezza e accoglienza**, richiamando superfici tessili e materiali naturali.



## Tipografia

La scelta tipografica si fonda sull'equilibrio tra espressività e leggibilità.

Poiret One

Aa

### **Poiret One**

Utilizzata per il logo, questa tipografia presenta curve sottili e un'eleganza leggera che si integra con le forme fluide del logo. La sua estetica raffinata e ariosa contribuisce a evocare calma e morbidezza visiva.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu  
Vv Ww Xx Yy Zz

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Montserrat

Aa

### **Montserrat**

Utilizzata per il corpo del testo, garantisce chiarezza e leggibilità in tutte le dimensioni. Moderna, equilibrata e neutra, crea un solido supporto funzionale ai contenuti senza appesantire la pagina.

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss  
Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

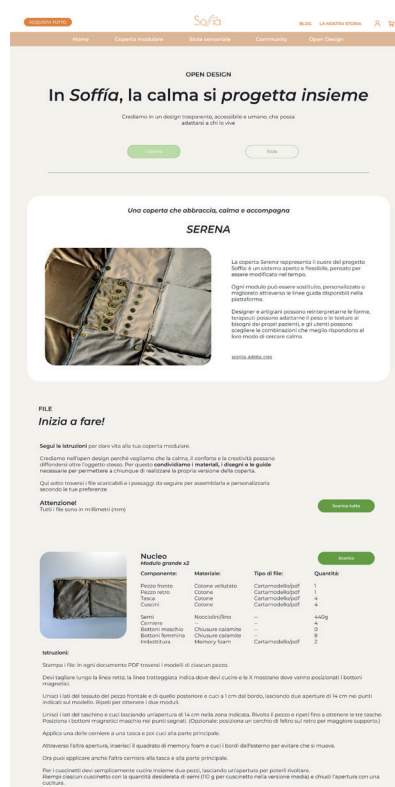
L'abbinamento tra le due tipografie permette al brand di mantenere un'identità estetica raffinata ma accessibile, con un dialogo coerente tra forma e contenuto.

## Strategia di Open Design

La strategia di Open Design mira a **rendere il progetto accessibile, replicabile e adattabile**, favorendo la **collaborazione** tra discipline come il design industriale, la psicologia e la terapia occupazionale. L'obiettivo è permettere a istituzioni e individui di riprodurre o reinterpretare il prodotto, adattandolo a contesti e bisogni diversi.

## Come viene condiviso?

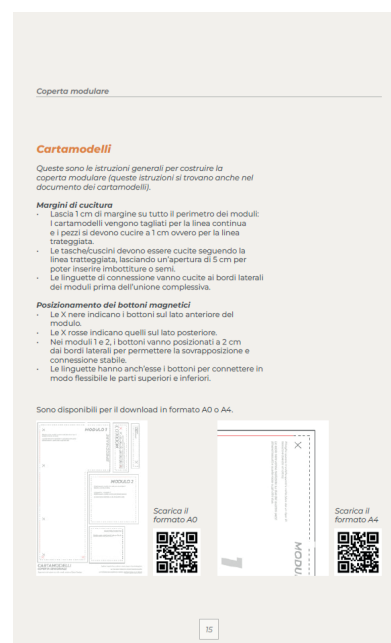
Il progetto sarà documentato e condiviso attraverso un **sito web aperto e un manuale**, che includerà disegni tecnici, schemi costruttivi, guide di assemblaggio e suggerimenti per l'uso di materiali sostenibili. Saranno inoltre fornite istruzioni sull'utilizzo e la manutenzione del prodotto. Tutti i materiali saranno distribuiti sotto **licenza Creative Commons**, permettendone l'uso non commerciale, l'adattamento e il miglioramento a fini educativi o terapeutici.



**Figura 86.** Pagina di Open Design sul sito web



**Figura 87.** Licenza Creative Commons Attribution – Non Commercial – Share Alike 4.0 International



**Figura 88.** Pagina del manuale Open Design sui cartamodelli e delle istruzioni generali

Inoltre, **il dispositivo completo e i singoli moduli** possono **essere acquistati** anche separatamente **tramite il sito web**, offrendo agli utenti la possibilità di comporre il proprio set in base alle **esigenze personali**. Questo sistema non solo permette di ampliare gradualmente il dispositivo nel tempo, ma rende anche possibile **sostituire, aggiornare o riparare** esclusivamente gli elementi necessari, promuovendo un approccio più sostenibile, flessibile e realmente personalizzabile all'esperienza d'uso.

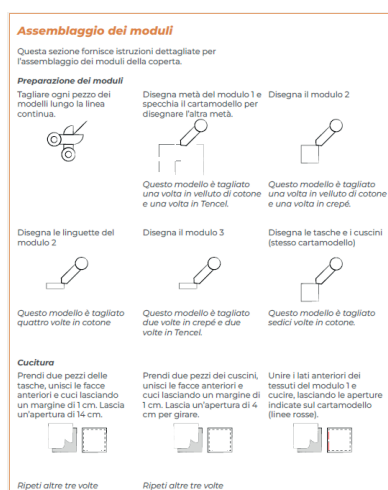
## Come può essere adottato da istituzioni o individui?

Le istituzioni sanitarie, i centri educativi e le associazioni potranno adottare il progetto come **strumento complementare** nelle terapie di rilassamento o nel mindfulness sensoriale, modificandone i materiali o le dimensioni in base alle **esigenze dei propri utenti**. Allo stesso modo, gli individui potranno realizzare una **versione personalizzata** della coperta, scegliendo texture, pesi o configurazioni modulari secondo le proprie preferenze.

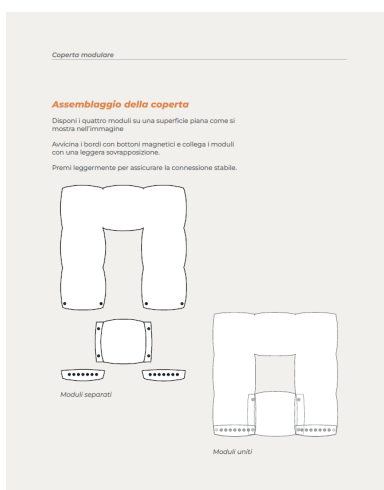
Per favorire l'adozione del progetto da parte di istituzioni sanitarie, centri educativi o associazioni per il benessere, si propone una **strategia basata sulla diffusione aperta**, la collaborazione interdisciplinare e la partecipazione attiva della comunità.



**Figura 89.** Incontro di persone per discutere l'adozione di un progetto.  
Foto di Dylan Gillis su Unsplash



**Figura 90.** Materiale visivo sull'assemblaggio dei moduli



**Figura 91.** Materiale visivo sull'assemblaggio della coperta

Il progetto sarà condiviso attraverso una piattaforma online, che include guide pratiche, schemi costruttivi e materiali visivi di facile comprensione. Questi strumenti permetteranno a terapeuti, insegnanti e designer di **replicare o adattare il prodotto ai propri contesti**. Inoltre, il progetto verrà presentato in eventi accademici e conferenze dedicate al design e alla salute mentale, per favorire nuove collaborazioni.

Parallelamente, saranno avviate **collaborazioni con professionisti del settore clinico**, invitandoli a condurre test pilota e a contribuire allo sviluppo di protocolli di utilizzo terapeutico.

- Sviluppare un protocollo d'uso adattato a diversi contesti:

Uso individuale (a casa)



**Figura 92.** Persona a casa ((Weather, 2019)

Uso guidato (in sessione terapeutica)



**Figura 93.** Terapia (Gariev, 2019)

Uso di gruppo (in laboratori sensoriali)



**Figura 94.** Terapia di gruppo (Timur Shakerzianov, 2022)

- Creare una guida per terapeuti, che spieghi come il prodotto possa essere integrato in sessioni di regolazione emotiva e rilassamento.
- Offrire la possibilità di **co-progettare versioni personalizzate** del prodotto in base alle esigenze di ogni centro o tipologia di utente

In questo modo, la coperta modulare potrà diventare uno strumento complementare nei programmi di regolazione emotiva e mindfulness sensoriale.



**Figura 95.** Co-progettazione (Mourichon, 2019)

Infine, il progetto sarà proposto anche come **risorsa educativa e comunitaria**, attraverso **laboratori di autoproduzione e kit scaricabili** dal sito web che permettano agli utenti di realizzare la propria versione personalizzata. Questo approccio promuove **autonomia, creatività e benessere**, creando una rete collaborativa che unisce design, salute mentale e sostenibilità in un processo condiviso e inclusivo.



## Benefici di questo approccio

Le strategie di open design **democratizzano l'accesso al benessere**, offrendo strumenti concreti per la gestione dell'ansia in modo semplice e accessibile. Inoltre, **promuove la sostenibilità** grazie all'impiego di materiali locali o riciclabili e rafforza una **rete collaborativa tra designer, terapeuti e comunità**. In questo modo, il prodotto non è più un oggetto statico ma un processo condiviso e in continua evoluzione, in cui creatività, equilibrio emotivo e responsabilità sociale si integrano armoniosamente.

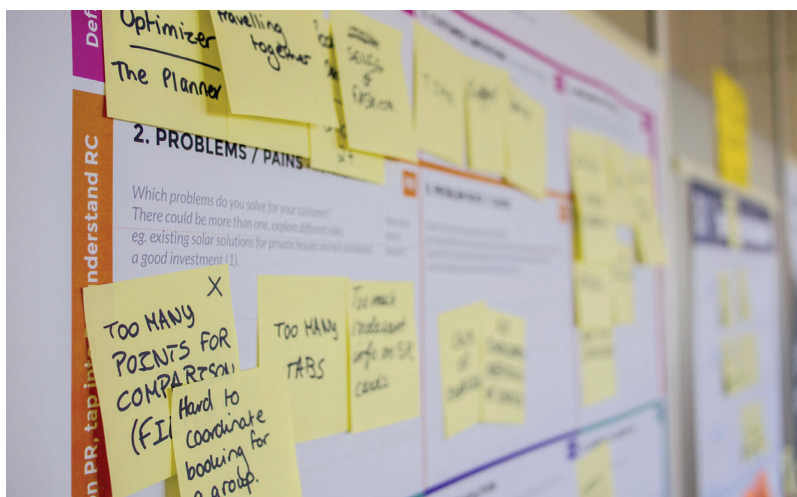


Figura 96. Rete collaborativa in design (Nepriakhina, 2017)



Figura 97. Dettaglio della coperta modulare

# Comunicazione

## Sito web

Il sito web rappresenta il **centro della strategia di comunicazione**, un luogo dove il progetto prende vita come esperienza visiva, tattile ed emotiva.

L'obiettivo non è solo mostrare un prodotto, ma trasmettere un messaggio di calma e consapevolezza. L'interfaccia ha un ritmo visivo lento, colori neutri, fotografie materiche e testi brevi che invitano alla riflessione.

Il sito include:

**Storia del progetto:** il percorso personale e professionale che ha portato alla nascita di Soffia e la collaborazione con figure specializzate in salute mentale.

**Descrizione del prodotto:** la coperta modulare e la stola sensoriale, con immagini, schemi e spiegazioni d'uso.

**Dimensione emotiva:** testimonianze, frammenti di interviste e riflessioni sui processi di calma e autoregolazione.

**Design aperto:** una sezione dedicata alla condivisione di materiali (disegni, guide, file open-source) per promuovere la diffusione del progetto.

**Shop:** è possibile acquistare i dispositivi o i moduli separatamente.

**Approfondimenti e blog:** articoli brevi su design sensoriale, mindfulness tattile e benessere quotidiano.



Figura 98. Collage del sito web



## Social media

Per raggiungere un pubblico più ampio, i canali social svolgono un ruolo complementare:

**Instagram:** per comunicare la parte sensoriale ed estetica del progetto. Fotografie macro di texture, mani in movimento, video brevi e cromie rilassanti.



Figura 99. Carosello di immagini “Benefici dell’approccio tattile” per un post di Instagram



**LinkedIn:** per valorizzare la dimensione professionale e sistemica del progetto, con post su design per la salute mentale, processi collaborativi e sostenibilità.

Il tono comunicativo é calmo, empatico e autentico, coerente con i valori del progetto.

Figura 100. Esempio di post con informazione tecnica su LinkedIn

Materiali complementari

**Guida scaricabile:** un documento digitale che spiega come utilizzare i moduli, mantenere i materiali e adattare il prodotto a diversi contesti (casa, terapia, lavoro).

**Identità visiva coerente:** palette cromatica naturale, tipografia morbida, fotografia tattile e impostazione visiva minimalista.

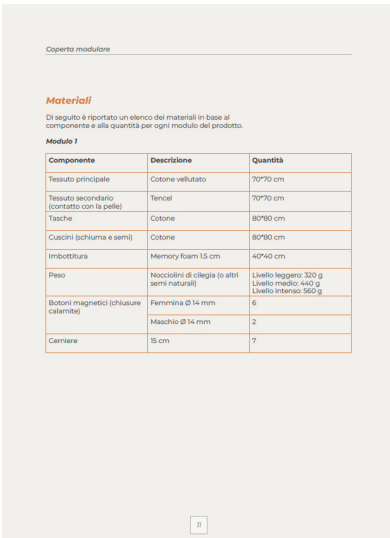


Figura 101. Materiali necessari per la coperta modulare (guida scaricabile)

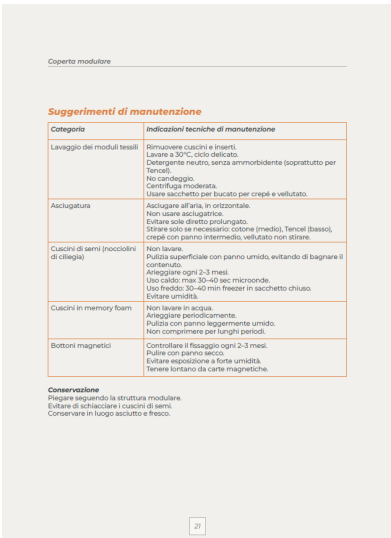


Figura 102. Suggerimenti di manutenzione della coperta modulare (guida scaricabile)

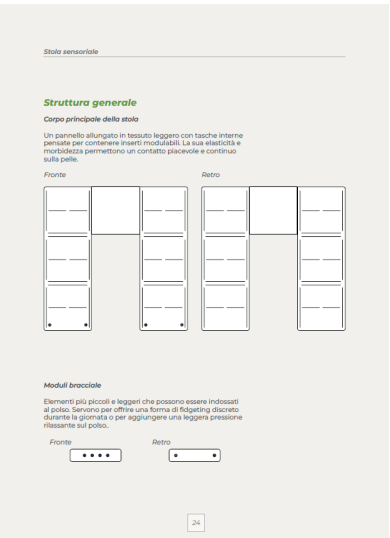


Figura 102. Struttura generale della stola sensoriale (guida scaricabile)

Collaborazioni e adozione istituzionale

Per facilitare l'adozione del progetto da parte di centri di salute mentale, università o enti di design sociale, si possono intraprendere diverse azioni:

**Workshop sensoriali:** esperienze pratiche per terapeuti, studenti o utenti in cui **sperimentare il prodotto** e comprenderne il potenziale terapeutico.

**Collaborazioni pilota:** fornire **versioni di prova** del prodotto a strutture interessate e raccogliere dati qualitativi sull'esperienza d'uso.

**Rete di co-design:** invitare professionisti e istituzioni a partecipare alla **personalizzazione del prodotto** per target specifici (ansia infantile, stress lavorativo, trauma).

# Design Sistemico

Il progetto si inserisce nell'approccio del Design Sistemico poiché considera il benessere emotivo come il risultato di una **rete di relazioni tra individuo, oggetto, ambiente e comunità**. Non si tratta semplicemente di progettare un prodotto funzionale, ma di **costruire un ecosistema di esperienze sensoriali** che accompagni le persone nei processi di autoregolazione emotiva, integrando dimensioni fisiche, psicologiche e sociali. Da questa prospettiva, il design non opera in modo isolato, ma come un **sistema vivente che connette diversi livelli di interazione**.

Il percorso progettuale si è sviluppato in modo **interdisciplinare e partecipativo**, includendo la collaborazione con una psicologa e la consultazione diretta degli utenti in diverse fasi del progetto. Questo dialogo ha permesso di **creare un ponte tra conoscenza clinica e pensiero progettuale**, garantendo che gli stimoli sensoriali (come il peso, la texture o la pressione) avessero una base empirica e un impatto emotivo concreto. Si risponde così non solo a un'esigenza funzionale, alleviare i sintomi dell'ansia; ma promuove anche una **riflessione più ampia** su come gli oggetti possano contribuire ai processi quotidiani di autocura e regolazione emotiva.

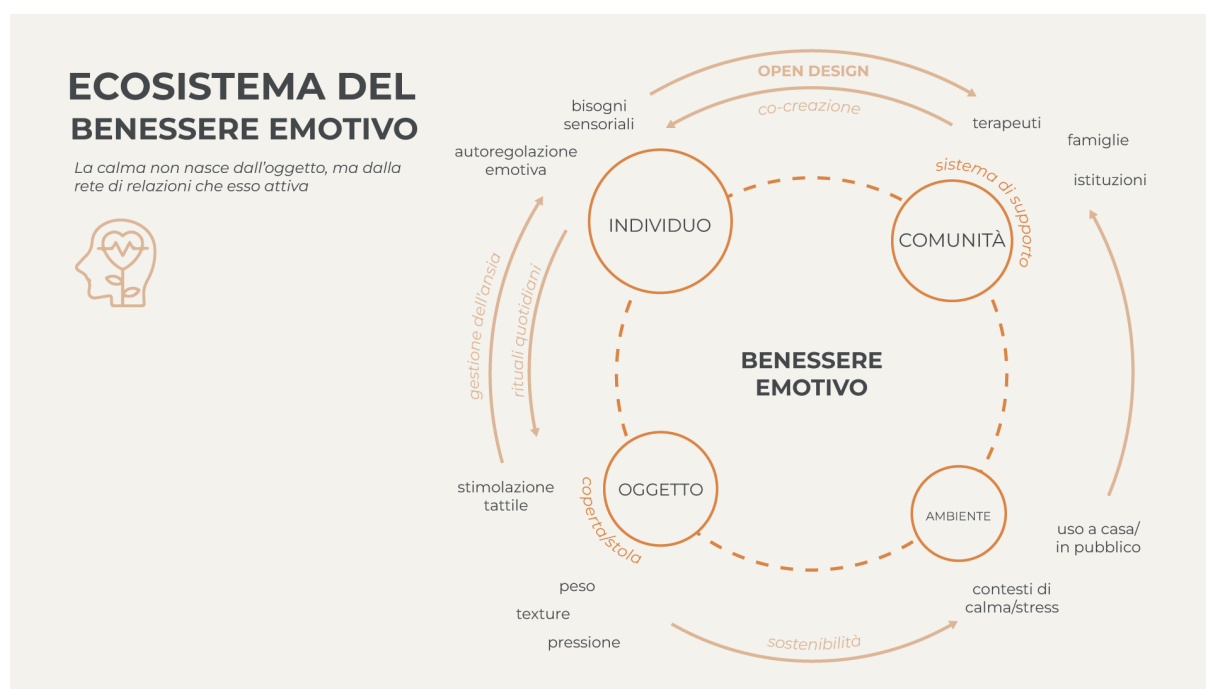
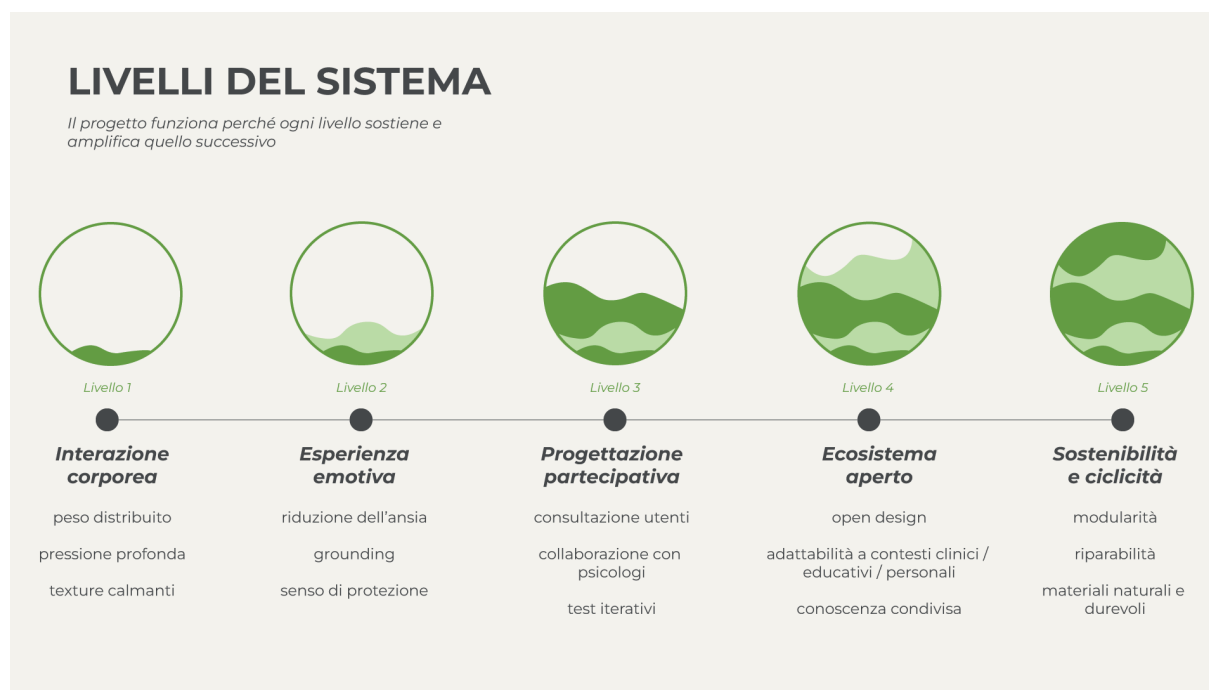


Figura 103. Mappa sistemica delle relazioni del progetto



**Figura 103.** Ciclo sistemico del progetto: design, materiali, utenti e contesti

Un altro elemento chiave è la strategia di **design aperto**, che consente al progetto di essere adottato e personalizzato da istituzioni diverse, come centri di salute mentale, terapeuti o spazi educativi. Attraverso guide e protocolli di utilizzo flessibili, il sistema prevede vari gradi di interazione: individuale, guidata o collettiva, favorendo la costruzione di una rete distribuita di pratiche di benessere. Questo approccio aperto **trasforma il prodotto in un nodo di un sistema più ampio**, dove la conoscenza si condivide e si rigenera continuamente.

Dal punto di vista ambientale e materiale, il progetto incarna anche i principi del **design circolare**, grazie alla modularità, alla possibilità di riparazione e all'uso di materiali sostenibili e piacevoli al tatto. La logica sistemica del progetto non riguarda solo le relazioni umane, ma anche il **ciclo di vita dell'oggetto** e il suo impatto ecologico.

Nel suo insieme **rappresenta una sintesi tra design emozionale, sostenibilità e pensiero sistemico**, dimostrando come il design possa agire come mediatore tra corpo, emozione e ambiente. Il risultato non è solo un prodotto, ma un sistema di esperienze interconnesse che favoriscono l'equilibrio emotivo, la consapevolezza sensoriale e la connessione umana.

# valutazione

*Test con utenti*

*Discussione sull'efficacia nel ridurre i sintomi dell'ansia*

*Limitazioni riscontrate*

# 05

## Test con utenti

Per valutare in modo approfondito l'efficacia e la percezione dei prototipi sviluppati è stata definita una metodologia di **test di usabilità** volta a osservare sia gli **aspetti funzionali** che quelli sensoriali ed emotivi dell'**esperienza d'uso**. La prova è stata progettata per comprendere come gli utenti **interagiscono con il prodotto**, quanto intuitivo risulti il sistema modulare e in che misura le diverse texture, i pesi e gli elementi tattili (come i bottoni magnetici) contribuiscano a generare sensazioni di calma e comfort.

La metodologia combina **osservazione diretta e sperimentazione quotidiana**, permettendo di analizzare il comportamento spontaneo dei partecipanti durante la manipolazione del prodotto e, successivamente, di **raccogliere riflessioni** più personali e contestuali attraverso un uso prolungato nel corso della giornata. Questo approccio integrato consente di valutare non solo la funzionalità oggettiva del design, ma anche la sua capacità di sostenere il benessere emotivo e sensoriale dell'utente nella vita reale.

### Test di usabilità

#### Obiettivo generale

Valutare l'usabilità, la comprensione e la risposta sensoriale ed emotiva degli utenti nei confronti dei due prototipi del progetto, individuando punti di forza e aspetti da migliorare legati al design, all'esperienza tattile e alla facilità d'uso.

#### Obiettivi specifici

- Osservare se i partecipanti comprendono intuitivamente come montare, smontare e indossare i moduli.
- Analizzare se il contrasto tra le texture e i materiali genera un'esperienza sensoriale chiara e piacevole.
- Valutare l'efficacia dei bottoni magnetici come elemento fidget, ossia come strumento per ridurre l'ansia attraverso il movimento ripetitivo.
- Esplorare la risposta fisica ed emotiva nei diversi modi d'uso (sul torso, come coperta o come bracciale).
- Comprendere se i prodotti sono percepiti come utili, comodi e calmanti anche in contesti quotidiani o pubblici.

#### Partecipanti

Studenti e lavoratori che sperimentano occasionalmente ansia lieve o stress nella vita quotidiana

5 persone tra i 18 e i 45 anni



3 donne



2 uomini

#### Materiali

Il prototipo completo della coperta modulare con i suoi tre tipi di moduli.

Il prototipo della stola sensoriale (versione estiva).

Scheda visiva di montaggio.

Questionari post prova.

Registratore vocale o smartphone per la fase di diario esperienziale



### Metodologia

#### Introduzione

Breve presentazione del progetto e dei suoi obiettivi.

Si spiega che il test mira a capire come il prodotto viene percepito e utilizzato, non a valutare le capacità individuali del partecipante.

#### Esplorazione libera

Il partecipante esplora liberamente il prodotto senza istruzioni specifiche.

Si osservano gesti, curiosità e difficoltà spontanee nel capire come assemblare o indossare i moduli.

#### Compiti specifici

Il partecipante svolge alcune azioni guidate:

1. Montare la coperta modulare collegando i moduli magnetici e provarla come coperta sulle gambe.
2. Smontarla e posizionarla sulle spalle e sul petto (modalità “abbraccio”).
3. Separare il modulo piccolo e usarlo come bracciale.
4. Manipolare i bottoni magnetici per esplorare la sensazione fidget.
5. Provare la stola sensoriale e confrontarla con la versione modulare.

#### Fase esperienziale - Uso quotidiano (durata: 1 giorno)

Dopo la sessione in presenza, i partecipanti portano con sé il prodotto (coperta e stola) per una giornata, utilizzandolo nei momenti di maggiore tensione o bisogno di calma.

Durante il giorno devono annotare o registrare brevi riflessioni vocali seguendo alcune domande guida\*.

#### Feedback finale

Al termine della giornata, i partecipanti compilano un questionario di feedback con domande chiuse (scala Likert) e aperte\*\*

### **\*Domande guida per il diario esperienziale:**

In quale momento della giornata hai deciso di utilizzare il prodotto?

Cosa ti ha spinto a farlo (una sensazione fisica, emotiva, o una situazione specifica)?

In che modo il contatto con il materiale o il peso ti ha influenzato?

Ti è sembrato facile da usare in quel contesto (luogo, movimento, posizione)?

Hai sentito un cambiamento nel tuo stato emotivo dopo l'uso?

C'è stata una parte del prodotto che hai trovato più utile o piacevole da toccare?

Cosa cambieresti per renderlo più comodo o naturale da usare nel quotidiano?

### **\*\*Questionario di feedback finale**

Coperta:

- È stato facile capire come utilizzare il prodotto?
- Hai percepito una differenza chiara tra le texture?
- Quanto hai trovato utile la sensazione di peso o la pressione sul corpo?
- Trovi utile che ogni modulo abbia una funzione?
- Quale parte del design ti è sembrata più significativa per ritrovare calma?

Stola

- È stato facile capire come utilizzare il prodotto?
- Pur essendo un prodotto leggero, il suo obiettivo è quello di creare una sensazione di calma. Quanto viene percepita questa sensazione?
- Quale parte del design ti è sembrata più significativa per ritrovare calma?

## Risultati individuali

### Partecipante 1

Uomo colombiano di 24 anni, studente

#### Esplorazione libera della coperta modulare

Gesto osservato	Commento	Interpretazione
Gioca con i moduli piccoli	<i>"Fidgeting con i bottoni aiuta molto a distrarsi."</i>	La manipolazione ripetitiva genera sollievo e concentrazione.
Tiene in mano i moduli piccoli o li appoggia sui polsi	<i>"Sono molto utili da avere a portata di mano, si sente la differenza dei tessuti sulle mani e sui polsi."</i>	Il contatto tattile localizzato è percepito come calmante
Tocca i moduli con semi	<i>"I semi non solo aiutano con il peso, ma anche con la texture e il suono. È rilassante."</i>	Multisensorialità (tatto + suono) aumenta il senso di calma.
Apri le borse, tira fuori i cuscini e mette le mani nelle tasche del modulo grande	<i>"È interessante il gioco del tatto senza vedere. Mi aiuta a concentrarmi."</i>	Il tatto cieco stimola la presenza e riduce l'ansia.
Posiziona la coperta sul tavolo, appoggia la testa sulla schiuma, una mano sui semi e l'altra per sentire il tessuto	<i>"Sentire tutte le texture sulla pelle è molto rilassante"</i>	Il contrasto delle texture e la stimolazione in varie aree aiutano a riportare la mente al presente

L'esplorazione libera ha mostrato che la **manipolazione tattile spontanea** (fidgeting, pressione leggera, esplorazione cieca) è percepita come **calmante e coinvolgente**. Gli elementi preferiti sono i bottoni magnetici, le texture diverse e i semi per la loro stimolazione multisensoriale.

## Compiti specifici della coperta modulare

<b>Attività</b>	<b>Facilità di esecuzione*</b>	<b>Feedback raccolto</b>	<b>Osservazioni</b>
Montare la coperta modulare	1	<i>“È molto facile da unire e staccare.”</i>	Montaggio intuitivo, ma i moduli centrali possono risultare confusi
		<i>“I moduli quadrati mi sono venuti al contrario, ma funziona.”</i>	L'uso non corretto non compromette l'esperienza, il sistema è flessibile.
Usarla come coperta sulle gambe	2	<i>“Comoda sull'addome, ma serve tempo per sistemarla bene.”</i>	L'ergonomia e la distribuzione del peso potrebbero essere ottimizzate.
Usarla sul torso (modalità abbraccio)	1	<i>“Il peso potrebbe essere maggiore per sentire meglio la morbidezza della schiuma.”</i>	Gli utenti associano peso e densità della schiuma a una maggiore sensazione di sicurezza. Indica la necessità di calibrare il bilanciamento tra comfort termico e pressione.
		<i>“Una schiuma più spessa garantirebbe una maggiore sensazione di contenimento.”</i>	
Usarla sul torso (il partecipante la ruota 90°)	1	<i>“Mi piace di più ruotata di 90°, sento più sicurezza e contatto sulla schiena.”</i>	L'uso ruotato dimostra che gli utenti cercano pressione posteriore e contenimento bilaterale. Indica il valore dell'interazione attiva (auto abbraccio) come gesto calmante. Il design potrebbe favorire questa postura.
		<i>“La sensazione dei semi sulla schiena quando mi appoggio allo schienale della sedia è molto piacevole.”</i>	
		<i>“Se voglio provare la stessa sensazione davanti a me, posso usare le braccia. Ho voglia di abbracciarmi.”</i>	

Attività	Facilità di esecuzione*	Feedback raccolto	Osservazioni
		<i>"Sarebbe utile poter inserire o togliere la schiuma nei moduli per sentirla su tutto il corpo."</i>	Aumentare la personalizzazione tattile (moduli intercambiabili).
Usare come bracciale	2	<i>"Non è facilissimo indossarlo al polso, ma una volta indossato, la texture è davvero piacevole."</i>	La forma attuale non facilita l'inserimento rapido; serve una chiusura elastica o flessibile. Tuttavia, il valore sensoriale è confermato.
		<i>"Sono molto utili da avere a portata di mano, si sente la differenza dei tessuti sulle mani e sui polsi."</i>	Il contatto tattile localizzato è percepito come calmante.
	1	<i>"I bottoni mi aiutano a concentrarmi e a calmarmi."</i>	L'azione ripetitiva funziona come gesto autorilassante.

\*Facilità di esecuzione:

Facile: 1

Medio: 2

Difficile: 3

Il test mostra che la coperta è percepita come **calmante e adattabile**, ma emergono desideri di maggiore contenimento fisico, peso localizzato e facilità d'uso nei moduli piccoli.

**L'interazione corporea** (auto-abbraccio, pressione sulla schiena) risulta fondamentale. Il design futuro dovrebbe facilitare queste configurazioni "emotive" senza perdere comodità.

## Esplorazione libera della stola sensoriale

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Mette il dispositivo sulle spalle	<i>"Si sente più leggera."</i>	La riduzione dello spessore e del peso è percepita positivamente.
	<i>"La tela è molto morbida, sulla pelle si sente molto bene."</i>	Il comfort tattile è uno dei punti di forza principali.
	<i>"È molto facile da mettere e togliere, quindi non mi darebbe caldo."</i>	L'uso intuitivo e la rapidità di vestizione sono apprezzati.
Cambia di posizione i cuscini dei semi e le schiume	<i>"Sarebbe utile avere più schiume e poter decidere quante mettere, non solo una."</i>	Desiderio di personalizzazione sensoriale anche nella versione leggera.
	<i>"La funzione di contenzione si sente molto di più quando i semi sono nei taschini a contatto con la schiena/spalle e le schiume in quelli inferiori."</i>	Ottimizzare la posizione dei materiali interni per aumentare l'efficacia calmante.
Indossare i bracciali	<i>"I moduli bracciale si sentono molto meglio, sembrano un accessorio e la morbidezza li rende più comodi."</i>	La leggerezza e l'estetica discreta aumentano la portabilità e l'accettabilità sociale.
	<i>"Essendo meno spessi, non fanno caldo e sono più comodi da usare a lungo."</i>	La traspirabilità e il comfort termico sono percepiti come grandi vantaggi.

La stola è stata percepita come una **versione più leggera, confortevole e discreta** della coperta modulare.

I partecipanti hanno apprezzato la **sensazione di freschezza e morbidezza**, la facilità d'uso e la possibilità di portarla più a lungo.

Tuttavia, è emersa la volontà di poter regolare il livello di contenimento (quantità e posizione delle imbottiture) per adattarla meglio alle preferenze individuali.

### Fase esperienziale (coperta modulare/stola sensoriale)

In quale momento della giornata hai deciso di utilizzare il prodotto?

Ho usato principalmente la coperta grande. L'ho utilizzata per tutto il pomeriggio, svolgendo diverse attività come giocare ai videogiochi, suonare la chitarra e disegnare.

Cosa ti ha spinto a farlo (una sensazione fisica, emotiva, o una situazione specifica)?

Mi ha spinto a usarla il desiderio di sentirmi a mio agio durante il lavoro (disegnare) e di ottenere una sensazione di calore e benessere senza dover cercare una coperta più grande.

In che modo il contatto con il materiale o il peso ti ha influenzato?

Ho scoperto una certa sensazione di **concentrazione mentre pensavo**, potendo toccare o ripetere movimenti con i magneti; lo stesso accadeva mentre disegnavo. Allo stesso tempo, il peso e la morbidezza che si percepiscono piegandola e appoggiandola sulle gambe trasmettono una forte **sensazione di stabilità e sicurezza** in una zona del corpo che visivamente è poco controllata durante il lavoro.

Ti è sembrato facile da usare in quel contesto (luogo, movimento, posizione)?

È stata molto comoda da usare in casa, soprattutto camminando o stando sul divano. Forse un po' ingombrante quando si tratta di assumere una posizione di lavoro tra sedia e tavolo, soprattutto per la preoccupazione di non sporcarla.

Hai sentito un cambiamento nel tuo stato emotivo dopo l'uso?

Credo che abbia contribuito a rendere la sessione più concentrata e, certamente, mi sono sentito bene dopo averla usata.

C'è stata una parte del prodotto che hai trovato più utile o piacevole da toccare?

Le mie parti preferite sono quelle con i **semi**, perché il loro **movimento all'interno** della tasca mi aiuta a concentrarmi, e anche il contatto sulla schiena rafforza una sensazione di sicurezza.

Cosa cambieresti per renderlo più comodo o naturale da usare nel quotidiano?

Forse una forma ovale, più organica, si adatterebbe meglio al corpo rispetto a quella quadrata, le cui punte possono ostacolare qualche movimento.

**Partecipante 2**

Donna italiana di 27 anni, lavoratrice

**Esplorazione libera della coperta modulare**

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Esplora con le mani tutti i moduli	<i>"Tessuti bellissimi."</i>	I materiali sono percepiti come di alta qualità e piacevoli al tatto.
	<i>"I pannelli alternati con tessuti diversi stanno molto belli."</i>	L'alternanza visiva e tattile genera interesse e armonia estetica.
Mette il dispositivo sulle spalle	<i>"I pannelli alternati con tessuti diversi stanno molto belli."</i>	La posizione sulle gambe risulta più spontanea e confortevole.
	<i>"Sento il rumore dei semi vicino all'orecchio e mi distrae."</i>	Il suono prodotto dai semi è percepito come fastidioso quando vicino al viso.
Mette la coperta sulle gambe	<i>"Sulle gambe sento il peso che è molto bello e posso giocare con le texture."</i>	Il peso localizzato e la stimolazione tattile migliorano la sensazione di calma.
	<i>"È una posizione naturale per fare fidgeting, ho le mani appoggiate sulle gambe."</i>	Il comportamento fidget emerge spontaneamente in posizione seduta.

Durante l'esplorazione libera, la coperta è stata percepita come **esteticamente piacevole e sensorialmente ricca**. L'uso sulle gambe è risultato più naturale e funzionale al rilassamento e al fidgeting. Si segnala però una distrazione sonora dovuta ai semi quando posti vicino al viso.



## Compiti specifici della coperta modulare

<b>Attività</b>	<b>Facilità di esecuzione*</b>	<b>Feedback raccolto</b>	<b>Osservazioni</b>
Usarla come coperta sulle gambe	1	<i>"Sento il peso sulle gambe che è molto bello e mi fa rilassare."</i>	L'uso sulle gambe stimola grounding e concentrazione. Il design funziona bene in postura seduta.
Usarla sul torso (modalità abbraccio)	1	<i>"Sulle spalle sento i sacchetti con i semi vicino all'orecchio, fanno rumore e mi distraggono."</i>	La configurazione alta non è ideale, il suono e la vicinanza ai semi riducono la sensazione di calma. Utile differenziare il contenuto dei moduli superiori (solo schiuma).
		<i>"Forse preferisco la parte morbida rispetto a quella dei semi."</i>	Le texture vellutate evocano maggiore comfort; utile bilanciare la proporzione tra aree morbide e aree granulari.
Suggerimento: riscaldare o raffreddare i sacchetti di semi	1	<i>"Mi è venuto in mente che forse si potrebbero scaldare o raffreddare, come le borse termiche."</i>	Interessante spunto per introdurre stimolazione termica opzionale, potenzialmente utile per aumentare comfort e personalizzazione sensoriale.
Manipolare i moduli/ bracciali magnetici	1	<i>"I bracciali magnetici sono la mia cosa preferita."</i>	Forte conferma del valore fidget e dell'interattività sensoriale dei moduli piccoli.

La prova conferma l'efficacia sensoriale del prodotto, soprattutto nella posizione sulle gambe, dove peso e tatto lavorano insieme. I moduli magnetici sono percepiti come l'elemento più piacevole e calmante.

## Esplorazione libera della stola sensoriale

Gesto osservato	Commento	Interpretazione
Esamina e tocca il tessuto	<i>"Pensavo mi piacesse di più l'altro perché dava un'idea di luxury, ma in realtà questo mi piace di più perché mi ricorda il tessuto del pigiama, quindi più rilassante."</i>	Il tessuto morbido ed elastico è associato a comfort quotidiano e intimità; l'aspetto "relaxed" è più efficace nel trasmettere calma.
	<i>"È bello che sia anche elastico, mi sembra che aggiunga una cosa in più."</i>	L'elasticità è percepita come qualità sensoriale positiva: aumenta la sensazione di movimento e adattabilità.
Esplora la struttura e individua le tasche	<i>"Ho capito subito che ci sono queste tasche in cui puoi mettere le cose, è molto immediata."</i>	Il design è intuitivo, la leggibilità funzionale è migliorata rispetto alla coperta modulare.
	<i>"Mi sembra customizzabile, puoi mettere dentro quello che vuoi in base a quello che preferisci."</i>	L'idea di personalizzazione è accolta positivamente, l'utente desidera poter regolare il contenuto tattile e il peso.
	<i>"Se la persona preferisce i semini ne può mettere di più o solo cose morbide... è bellissimo."</i>	Forte apprezzamento per la modularità interna personalizzabile, elemento chiave di valore emotivo e funzionale.
	<i>"Mi dà l'idea che sia più piccola, leggera e anche più trasportabile."</i>	La compattezza e leggerezza rafforzano la percezione di portabilità e praticità.
Osserva e interagisce con i bottoni magnetici sui bracciali	<i>"È più comodo che qui ci siano solo sui bracciali, mi sembra più chiaro il loro utilizzo."</i>	Ridurre i bottoni solo ai moduli necessari migliora la chiarezza d'uso e la discrezione.
	<i>"Essendo meno spessi, non fanno caldo e sono più comodi da usare a lungo."</i>	La traspirabilità e il comfort termico sono percepiti come grandi vantaggi.

Fase esperienziale (coperta modulare/stola sensoriale)

In quale momento della giornata hai deciso di utilizzare il prodotto?

Durante il giorno mentre lavoro da casa e la sera.

Cosa ti ha spinto a farlo (una sensazione fisica, emotiva, o una situazione specifica)?

Mentre lavoravo mi dava un **senso di comodità e tranquillità**. Avere qualcosa di morbido sulle spalle in particolare mi faceva sentire protetta e più a mio agio.

In che modo il contatto con il materiale o il peso ti ha influenzato?

Il tessuto del prodotto blu mi ha ricordato il tessuto di un pigiama e questo mi ha dato una sensazione di comfort. Il peso dei sacchetti con i semi mi dava un senso di sollievo e in generale mi faceva sentire più calma e rilassata mentre eseguivo i vari compiti del mio lavoro.

Ti è sembrato facile da usare in quel contesto (luogo, movimento, posizione)?

Sì! **La coperta blu in particolare mi è sembrata molto intuitiva**. Ho apprezzato la struttura con le tasche perché mi sembrava più solida di quella a moduli che a volte mi dava l'impressione che si sarebbero staccati. Le tasche mi invogliavano di più a **sperimentare con i sacchetti** e provare diverse disposizioni mantenendo comunque la stessa struttura. Comodissimi erano anche i bracciali magnetici che aiutano molto con il fidgeting durante il lavoro, li ho tenuti spesso in mano e ci ho giocato mentre leggevo e-mail o pensavo a cosa fare.

Hai sentito un cambiamento nel tuo stato emotivo dopo l'uso?

Mi sono sentita più serena in momenti in cui magari sarei stata più irrequieta, come durante la giornata lavorativa.

C'è stata una parte del prodotto che hai trovato più utile o piacevole da toccare?

I braccialetti con i bottoni.

Cosa cambieresti per renderlo più comodo o naturale da usare nel quotidiano?

La struttura a tasche si può sicuramente personalizzare in modo diverso in base a preferenze personali, sarebbe interessante potere scaldare o raffreddare in microonde o in frigo i sacchetti con i semi in modo da potere aggiungere una sensazione in più.

**Partecipante 3**

Uomo italiano di 43 anni, lavoratore

**Esplorazione libera della coperta modulare**

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Osserva la coperta e interagisce con i moduli	<i>"Appena l'ho vista mi è sembrata una cosa particolare, ma non ho capito subito come andava montata."</i>	Il design non è immediatamente leggibile; serve una guida visiva o una riduzione degli elementi (bottoni).
	<i>"Ci ho messo un po' a orientarmi perché ci sono tanti bottoni e non è chiarissimo dove si collegano i pezzi centrali."</i>	L'eccesso di connessioni crea confusione iniziale; il sistema di aggancio andrebbe semplificato o reso più intuitivo.
	<i>"Dopo un paio di tentativi però sono riuscito a unirla, e una volta assemblata è stato più semplice capire come usarla."</i>	Una volta compreso il meccanismo, l'uso diventa fluido
Manipola i moduli e i magneti come gesto fidget	<i>"Senza pensarci troppo poter staccare e riattaccare i moduli è una cosa che ti rilassa."</i>	Conferma dell'efficacia della funzione fidget, interazione tattile spontanea e calmante.
	<i>"Ho iniziato a toccare le parti diverse... mi piaceva sentire la differenza."</i>	La differenziazione tattile è percepita come piacevole e rilassante.
Mette la coperta sulle spalle	<i>"Sulle spalle i sacchetti con i semi facevano rumore e mi distraevano"</i>	Il rumore dei semi è fastidioso vicino alle orecchie.
	<i>"La combinazione del peso con la morbidezza della schiuma sulle spalle si sente rilassante"</i>	Il peso e la morbidezza stimolano un senso di contenimento e comfort, favorendo rilassamento.

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Tiene un modulo piccolo in mano	<i>"Mi dà un senso di tranquillità avere qualcosa in mano che posso manipolare in modi diversi."</i>	I moduli piccoli funzionano come oggetti antistress portatili.
Mette la coperta sulle gambe	<i>"Sulle gambe il peso è piacevole."</i>	La posizione sulle gambe migliora il comfort

La coperta è stata percepita come interessante ma inizialmente **complessa da comprendere** per via dei numerosi bottoni.

**L'esperienza migliora con l'esplorazione:** il contatto tattile, il peso e i magneti generano rilassamento e soddisfazione.

La posizione sulle gambe risulta più naturale e efficace per il comfort fisico e mentale.

#### Compiti specifici della coperta modulare

<b>Attività</b>	<b>Facilità di esecuzione*</b>	<b>Feedback raccolto</b>	<b>Osservazioni</b>
Montare la coperta modulare	3	<i>"Ci ho messo un po' a orientarmi perché ci sono tanti bottoni."</i>	Il montaggio non è immediato; serve una logica visiva più chiara o un numero minore di connessioni.
Usarla come coperta sulle gambe	1	<i>"Il peso è piacevole, ti fa sentire fermo, rilassato."</i>	Ottimo comfort nella postura seduta; l'effetto grounding è forte. Potrebbe beneficiare di un peso leggermente maggiore.

<b>Attività</b>	<b>Facilità di esecuzione*</b>	<b>Feedback raccolto</b>	<b>Osservazioni</b>
Usarla sul torso (modalità abbraccio)	1	<i>"I sacchetti con i semi facevano rumore vicino all'orecchio e mi distraevano."</i>	La configurazione con i semi nella parte alta produce scomodità.
		<i>"Dà una calma fisica, si sente la morbidezza sulle spalle"</i>	Efficacia complessiva come strumento di rilassamento
Manipolare i moduli/ bracciali magnetici	1	<i>"Staccare e riattaccare i moduli è rilassante, i magneti fanno un click che dà soddisfazione."</i>	Funzione fidget pienamente riuscita, gesto ripetitivo calmante e coinvolgente.
			Alta versatilità: i moduli diventano accessori antistress.

\*Facilità di esecuzione:

Facile: 1

Medio: 2

Difficile: 3

L'utente ha trovato la coperta efficace nel generare rilassamento fisico e sensazione di ancoraggio, soprattutto sulle gambe.

La manipolazione dei magneti e dei moduli è percepita come **attività calmante spontanea**.

Le criticità principali riguardano la **complessità iniziale** del montaggio e il rumore dei semi nella parte alta, che riducono la tranquillità sensoriale.

## Esplorazione libera della stola sensoriale

Gesto osservato	Commento	Interpretazione
Passa subito la mano sul tessuto, lo stira leggermente tra le dita	<i>"Mi piace molto la morbidezza del tessuto, è piacevole sulla pelle."</i>	Sensibile alle superfici morbide; il materiale genera immediata risposta positiva e abbassa la resistenza all'uso.
Indossa la stola senza difficoltà	<i>"Questa è molto più immediata dell'altra, capisco subito come usarla."</i>	L'usabilità elevata riduce lo stress cognitivo: un prodotto intuitivo genera maggiore accettazione.
	<i>"È leggera, non mi farebbe sudare, potrei usarla anche al lavoro."</i>	Valorizza discrezione, leggerezza e comfort termico, aspetti importanti per contesti pubblici/professionali.
Inserisce e rimuove i cuscinetti dai vari scomparti	<i>"Mi piace l'idea che posso decidere io cosa mettere dentro"</i>	Apprezza la modularità semplificata e la possibilità di adattare il livello di stimolazione tattile.
	<i>"Mi piacerebbe avere più cuscinetti, così posso scegliere il mix che preferisco."</i>	Ha bisogno di maggiore variabilità sensoriale, richiede un sistema più flessibile e modulabile.
Tocca i braccialetti, gioca con i bottoni magnetici ma poi smette	<i>"Mi piacciono i braccialetti più leggeri... però la stoffa si allunga troppo quando stacco i bottoni, ho paura di rovinarla."</i>	Il magnetismo piace, ma il materiale elastico dà sensazione di fragilità

L'uomo percepisce subito la **stola come più intuitiva e semplice da usare** rispetto alla coperta. La morbidezza del tessuto genera un'immediata sensazione positiva, mentre la leggerezza la rende adatta anche al lavoro. Apprezza la possibilità di **personalizzare peso e stimolazione** inserendo diversi cuscinetti, anche se nota che il tessuto elastico potrebbe deformarsi con l'uso dei bottoni magnetici. I braccialetti vengono valutati positivamente per praticità e discrezione.

### Fase esperienziale (coperta modulare/stola sensoriale)

**In quale momento della giornata hai deciso di utilizzare il prodotto?**

L'ho usata la sera, dopo aver chiuso la pizzeria. Di solito in quel momento mi sento un po' agitato, con la testa ancora piena delle cose da fare o da controllare. Mi sono seduto sul divano e ho deciso di provarla per rilassarmi.

**Cosa ti ha spinto a farlo (una sensazione fisica, emotiva, o una situazione specifica)?**

Mi sentivo stanco e un po' nervoso. A fine giornata mi capita spesso di avere il cuore che batte un po' più forte, o di non riuscire a staccare subito. Volevo solo calmarmi un po' e svuotare la testa.

**In che modo il contatto con il materiale o il peso ti ha influenzato?**

Il peso sulle gambe mi ha fatto sentire più **stabile**, come se mi tenesse fermo. Mi ha aiutato a respirare più lentamente. Anche la parte morbida con la schiuma era molto piacevole, dopo qualche minuto ho sentito le gambe più leggere e la mente più calma. È una **sensazione che ti abbassa il ritmo**.

**Ti è sembrato facile da usare in quel contesto (luogo, movimento, posizione)?**

Sì, per stare seduto va benissimo. La uso sulle gambe o un po' sull'addome, così sento la pressione dove mi serve. Forse non è la cosa più pratica se devi muoverti, ma per stare fermo e rilassarti è perfetta.

**Hai sentito un cambiamento nel tuo stato emotivo dopo l'uso?**

Abbastanza. Dopo un po' **mi sono sentito più tranquillo**, come se la tensione si fosse sciolta. Non dico che sparisca l'ansia, ma sicuramente mi ha aiutato a rallentare, a non pensare troppo.

**C'è stata una parte del prodotto che hai trovato più utile o piacevole da toccare?**

I **moduli piccoli** mi piacciono molto. Mentre guardavo la TV, li tenevo in mano e li schiacciavo un po', o staccavo i magneti. È una cosa che **mi distrae e mi rilassa**. Anche la parte morbida è bellissima, dà proprio una sensazione di sicurezza.

**Cosa cambieresti per renderlo più comodo o naturale da usare nel quotidiano?**

Forse renderei i bottoni un po' più semplici, perché la prima volta ci ho perso tempo. E magari aggiungerei un po' di peso in più nei moduli inferiori, per sentirlo di più. Quando mi sento agitato, quella pressione mi fa bene.



**Partecipante 4**

Donna peruviana di 20 anni, studentessa

**Esplorazione libera della coperta modulare**

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Prova a montare la coperta completa	<i>"Ci sono tanti moduli, ci ho messo un po' a capire come andavano"</i>	Il montaggio complesso riduce la usabilità immediata; suggerisce la necessità di una versione semplificata per contesti rapidi.
	<i>"La userei più a casa se dovessi montarla sempre così"</i>	
Accarezza le sezioni con i semi, osservando la texture.	<i>"Le parti con i semi sono piacevoli per la consistenza. È rilassante."</i>	La stimolazione tattile dei semi che si muovono sotto il tessuto attiva una risposta di rilassamento e attenzione sensoriale
Indossa i moduli a bracciale e li osserva	<i>"Mi viene naturale giocarci, staccarli e riattaccarli. Sono perfetti quando sono agitata o devo concentrarmi."</i>	Il gesto di fidgeting è spontaneo e riconosciuto come calmante e utile alla concentrazione; i moduli diventano strumenti portatili di autoregolazione.
	<i>"Il tessuto vellutato è troppo spesso, sulla pelle dà un po' fastidio."</i>	La texture calda e spessa non è percepita come confortevole in aree di contatto diretto, preferenza per tessuti più traspiranti, sottili o lisci.
Si appoggia la coperta sulle spalle	<i>"Mi piace molto la sensazione del peso, soprattutto sulle spalle. Mi fa sentire protetta, come un abbraccio."</i>	La pressione profonda sulle spalle evoca una sensazione di contenimento e sicurezza corporea. L'utente associa il peso a un gesto di auto-conforto.
Ruota la coperta (mentre la indossa sulle spalle)	<i>"Mi piacerebbe che ci fosse anche una parte di schiuma in quelle zone, sarebbe ancora più avvolgente."</i>	L'utente ricerca un bilanciamento sensoriale tra peso e morbidezza anche nelle aree frontali e posteriori del corpo

La ragazza percepisce la coperta come calmante e avvolgente, **apprezzando soprattutto il peso sulle spalle** e la varietà tattile.

Trova i moduli piccoli utili per rilassarsi e concentrarsi, e le sementi piacevoli per peso e consistenza.

Segnala però una complessità nel montaggio e il **fastidio del tessuto vellutato spesso nei bracciali**.

#### Compiti specifici della coperta modulare

<b>Attività</b>	<b>Facilità di esecuzione*</b>	<b>Feedback raccolto</b>	<b>Osservazioni</b>
Montare la coperta modulare	3	<i>“È un po' complicato capire subito dove vanno tutti i pezzi. Ci sono tanti moduli e serve tempo per montarli bene.”</i>	Il sistema modulare risulta poco intuitivo; necessaria una guida visiva o un ridisegno semplificato dei collegamenti.
Usarla come coperta sulle gambe	1	<i>“Sulle gambe è comoda, ma bisogna sistemarla bene. Le parti con i semi sono le mie preferite.”</i>	Il peso e la texture dei semi producono grounding e rilassamento fisico.
Usarla sul torso (modalità abbraccio)	1	<i>“Il peso sulle spalle è bellissimo, mi rilassa subito. Mi piacerebbe sentire anche la schiuma lì.”</i>	La pressione localizzata stimola calma e contenimento; si suggerisce l'aggiunta di imbottitura per aumentare il comfort.
		<i>“Il peso sul petto e sulla schiena è piacevole, ma ci vorrebbe una parte più soffice.”</i>	L'utente ricerca sentire maggiore morbidezza nelle zone di carico frontale e dorsale (ha ruotato la coperta).

<b>Attività</b>	<b>Facilità di esecuzione*</b>	<b>Feedback raccolto</b>	<b>Osservazioni</b>
Manipolare i moduli/ bracciali magnetici	1	<i>“Posso portarli in giro, li tengo in mano. Mi piace staccarli e riattaccarli, mi rilassa.”</i>	I moduli piccoli funzionano come strumenti di autoregolazione portatile.
		<i>“Quelli di tessuto più spesso non mi piacciono, sono troppo caldi sulla pelle e sono molto stretti.”</i>	La texture vellutata è percepita come troppo calda, necessario un tessuto più traspirante.

\*Facilità di esecuzione:

Facile: 1

Medio: 2

Difficile: 3

Le azioni legate al peso e alla pressione profonda generano un forte senso di calma e contenimento.

Suggerisce di **aggiungere schiuma nelle zone frontali** e posteriori e di semplificare i collegamenti magnetici.

I moduli portatili risultano efficaci per il **fidgeting** e l'**autoregolazione**.

## Esplorazione libera della stola sensoriale

Gesto osservato	Commento	Interpretazione
Indossa la stola sulle spalle	<i>“È subito chiaro come funziona, la sensazione è morbida e leggera.”</i>	L'usabilità intuitiva e la leggerezza del materiale favoriscono accettazione immediata e comfort.
	<i>“Il tessuto è molto piacevole sulla pelle, non scalda troppo.”</i>	La morbidezza e la traspirabilità sono percepite come calmanti e adatte a contesti diversi
	<i>“È più immediata, la prendo e la metto. È leggera, rilassante.”</i>	La semplicità d'uso e la leggerezza aumentano la portabilità e accettabilità estetica del prodotto.
Sposta i cuscinetti con schiuma e semi nelle varie tasche.	<i>“Posso decidere dove mettere i semi o la schiuma, è bello cambiare in base a come mi sento.”</i>	Il controllo tattile e personalizzabile aumenta la percezione di un prodotto personale e riduce l'ansia.
Manipola i bracciali durante l'esplorazione.	<i>“Mi piacciono come idea, ma li farei più rigidi. Così si muovono troppo.”</i>	L'utente ricerca un feedback tattile più strutturato, che offra resistenza e definizione al tocco.

Il prodotto è percepito come più **immediato, leggero e intuitivo**.

Apprezza la possibilità di **spostare imbottiture** e la **morbidezza del tessuto**, considerata rilassante e adatta a contesti diversi.

Vorrebbe bracciali più strutturati, ma nel complesso la trova piacevole e facile da usare.

### Fase esperienziale (coperta modulare/stola sensoriale)

**In quale momento della giornata hai deciso di utilizzare il prodotto?**

I bracciali blu li ho portati a scuola e li ho indossati durante le lezioni, mentre la coperta l'ho usata il pomeriggio e la sera, quando sono tornata a casa dopo le lezioni. Ero un po' stanca e avevo bisogno di rilassarmi prima di mettermi a studiare di nuovo

**Cosa ti ha spinto a farlo (una sensazione fisica, emotiva, o una situazione specifica)?**

Avevo un po' di agitazione, quella sensazione che hai quando hai troppe cose in testa. Sentivo anche un po' di tensione alle spalle, e mi ricordavo che con il peso mi ero sentita bene durante la prova

**In che modo il contatto con il materiale o il peso ti ha influenzato?**

**Il peso** sulle gambe e sulle spalle **mi ha aiutato tantissimo**. Mi ha fatto sentire più calma, come se il corpo si appesantisse in modo positivo. Anche **la parte con i semi mi piaceva**, perché si muovono leggermente e la sensazione è molto rilassante.

**Ti è sembrato facile da usare in quel contesto (luogo, movimento, posizione)?**

Abbastanza, anche se **montarla tutta richiede tempo**. A casa non è un problema, ma non la userei fuori. Una volta montata, però, è semplice da spostare e da posizionare come voglio.

**Hai sentito un cambiamento nel tuo stato emotivo dopo l'uso?**

Direi di sì. Dopo un po' **mi sono sentita più calma e concentrata**, meno agitata. Mi ha aiutato anche a smettere di toccare continuamente il telefono, avevo le mani occupate con i moduli piccoli.

**C'è stata una parte del prodotto che hai trovato più utile o piacevole da toccare?**

Mi piace la parte con i semi, ma anche i moduli piccoli magnetici: mi rilassa tantissimo giocarci, come se scaricassi lo stress con le mani

**Cosa cambieresti per renderlo più comodo o naturale da usare nel quotidiano?**

**Farei più semplice il sistema dei bottoni**, e forse farei i tessuti dei moduli piccoli un po' più leggeri (cambiando quello vellutato), così non danno calore dopo un po' e non lo sento strano sui polsi; farei una cosa più simile ai bracciali della stola blu ma con l'aggiunta di una cosa che li dia un po' di struttura. Aggiungerei anche della schiuma sulle parti che toccano la schiena o il petto, sarebbe ancora più comodo

**Partecipante 5**

Donna italiana di 33 anni, lavoratrice

**Esplorazione libera della coperta modulare**

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Solleva la coperta e tocca i moduli	<i>"Mi piace che ci siano tanti bottoni, mi rilassa toccarli con le dita"</i>	I bottoni offrono stimolazione tattile calmante, utile nei momenti di stress.
	<i>"Mi piace sentirla, mettere le mani dentro queste tasche può scaldarti le mani"</i>	Il gesto crea comfort termico e contenitivo, evocando protezione.
	<i>"La sensazione dei semi sotto la stoffa è molto rilassante."</i>	I cuscini dei semi offrono un feedback sensoriale rassicurante e radicante.
Prova a montare la coperta completa	<i>"Mi confondo un po', non capisco subito come si uniscono."</i>	Il montaggio modulare risulta poco intuitivo, bisogno di semplificazione visiva.
Appoggia la coperta sulle spalle	<i>"Sento che il peso potrebbe aiutarmi a scaricare la tensione e sentirmi meglio."</i>	La pressione profonda sulle spalle riduce la tensione fisica ed emotiva.
Appoggia la coperta sulle gambe e la piega (in modo che ogni modulo grande resta sopra una gamba)	<i>"Così la sento meglio, ogni gamba ha il suo peso."</i>	L'utente adatta spontaneamente la configurazione per massimizzare il contatto e il rilassamento.
Indossa i bracciali	<i>"Mi piace l'idea di portarli sempre con me, ma sono un po' spessi."</i>	I moduli da polso sono visti come strumenti di autoregolazione mobile, ma troppo voluminosi.

La coperta è percepita come **rilassante e protettiva**, soprattutto grazie al peso sulle spalle e alle sementi. Il gesto di toccare e **manipolare i bottoni è calmante**, ma il montaggio confonde.

I bracciali e i moduli tattili sono apprezzati, anche se troppo spessi per l'uso quotidiano.

## Compiti specifici della coperta modulare

Attività	Facilità di esecuzione*	Feedback raccolto	Osservazioni
Montare la coperta modulare	3	<i>"Mi confondo un po' a capire dove vanno i pezzi, non è immediato."</i>	Il montaggio complesso genera incertezza e frustrazione, soprattutto per chi è sotto stress
Usarla come coperta sulle gambe	1	<i>"L'ho piegata così ogni gamba ha il suo peso, la sensazione è bellissima." (Mette ogni modulo grande su ogni gamba)</i>	L'utente adatta il prodotto per aumentare la stimolazione; il peso distribuito fornisce grounding e rilassamento.
Usarla sul torso (modalità abbraccio)	1	<i>"Penso che il peso sulle spalle mi aiuterebbe a rilassarmi, mi sento più sciolta con il peso."</i>	La pressione profonda localizzata favorisce il rilascio della tensione muscolare e un effetto calmante
Manipolare e indossare i moduli/bracciali	1	<i>"Mi piace toccarli, mi rilassa e mi tiene le mani occupate."</i>	L'interazione con i bottoni diventa un meccanismo di auto-regolazione tattile, utile in contesti di ansia o tensione sociale.
	2	<i>"Mi piace averli con me, ma sono un po' spessi."</i>	I bracciali sono percepiti come utili per la gestione dell'ansia quotidiana, ma devono essere più discreti e leggeri

\*Facilità di esecuzione:

Facile: 1

Medio: 2

Difficile: 3

La partecipante apprezza fortemente la **sensazione di peso e il contatto tattile** come strumenti per scaricare tensione e ritrovare calma.

Mostra però **difficoltà nel montaggio iniziale** e segnala che alcuni elementi (come i bracciali) sono troppo spessi per un uso prolungato.

## Esplorazione libera della stola sensoriale

<b>Gesto osservato</b>	<b>Commento</b>	<b>Interpretazione</b>
Indossa la stola sulle spalle	<i>"Mi piace che sia leggera e facile da mettere."</i>	L'immediatezza d'uso favorisce comfort e continuità d'impiego.
	<i>"Il tessuto è morbidissimo, si sente bene sulla pelle."</i>	La morbidezza del materiale produce rilassamento sensoriale immediato.
	<i>"Mi piace perché è discreta, non sembra un oggetto terapeutico, non lo so ma forse potrei usarla anche fuori."</i>	L'aspetto discreto ed estetico aumenta l'accettabilità sociale.
Sposta i cuscinetti	<i>"Sarebbe bello avere più cuscinetti per scegliere"</i>	Desiderio di personalizzazione sensoriale secondo lo stato emotivo.
Mette i bracciali e manipola i bottoni	<i>"I bracciali sono comodi e leggeri, ma la stoffa si allunga troppo, mi fa un po' paura rovinarla se li uso troppo."</i>	Necessario bilanciare elasticità e resistenza per un uso ripetuto.

La stola è percepita come un allievo immediato ideale per contesti sociali o lavorativi.

Piace la **morbidezza del tessuto** e la possibilità di personalizzare le imbottiture.

Serve **maggiore resistenza del materiale** e più varietà tattile.



### Fase esperienziale (coperta modulare/stola sensoriale)

In quale momento della giornata hai deciso di utilizzare il prodotto?

Ho usato la coperta la sera, dopo il lavoro, quando finalmente potevo rilassarmi un po'. Invece i bracciali li ho tenuti per quasi tutta la giornata, anche mentre lavoravo, perché mi davano una sensazione di tranquillità e li potevo toccare senza che nessuno ci facesse caso

Cosa ti ha spinto a farlo (una sensazione fisica, emotiva, o una situazione specifica)?

Durante il giorno mi sentivo tesa, soprattutto nelle spalle e nelle mani. **I bracciali mi aiutavano a scaricare un po' di quella tensione**, toccandoli con le dita, anche attaccando e staccando i bottoni. La sera invece ho usato la coperta perché avevo bisogno di calmarmi dopo una giornata lunga e piena di stress.

In che modo il contatto con il materiale o il peso ti ha influenzato?

Il contatto con i bracciali mi ha dato un **senso di calma**, è come avere qualcosa di stabile tra le mani. La coperta invece, con il peso sulle gambe e sulle spalle, mi ha aiutata a **rilassare i muscoli e a respirare meglio**. La combinazione tra la morbidezza e il peso è molto efficace.

Ti è sembrato facile da usare in quel contesto (luogo, movimento, posizione)?

I bracciali sì, li metti e te ne dimentichi, **sono perfetti anche fuori perché nessuno ci fa caso**. La coperta è un po' più complicata da montare, ma una volta pronta è comoda da usare. L'ho tenuta sulle gambe mentre guardavo la TV, e mi sono rilassata tanto.

Hai sentito un cambiamento nel tuo stato emotivo dopo l'uso?

Sì, con i bracciali sentivo meno agitazione durante la giornata, soprattutto nei momenti più caotici al lavoro. La sera, con la coperta, **ho sentito il corpo alleggerirsi**: è come se il peso mi aiutasse a "scaricare" la giornata.

C'è stata una parte del prodotto che hai trovato più utile o piacevole da toccare?

Sicuramente **i moduli con i semi e i bracciali**. Mi piace la sensazione tattile dei semi attraverso il tessuto, e i magneti dei bracciali sono piacevoli da manipolare, danno una specie di click che rilassa.

Cosa cambieresti per renderlo più comodo o naturale da usare nel quotidiano?

Semplificherei i bottoni della coperta, e renderei i bracciali un po' più sottili o flessibili.

**Feedback finale****Coperta modulare**

Domanda	Partecipante 1 (uomo, 24)	Partecipante 2 (donna, 27)	Partecipante 3 (uomo, 43)	Partecipante 4 (donna, 20)	Partecipante 5 (donna, 33)
È stato facile capire come utilizzare il prodotto? (1-5)	4	3	2	3	3
Hai percepito una differenza chiara tra le texture?	Sì, i tessuti presentano una netta differenza, aculteriormente accentuata dalle imbottiture	Sì, la morbidezza della schiuma e la parte con i semi si sentono molto bene	Sì, la differenza è chiara e piacevole, rende interessante toccarla	Sì, soprattutto tra la parte morbida e quella con i semi	Sì, mi è piaciuta la variazione di tessuti da toccare ed esplorare
Quanto hai trovato utile la sensazione di peso o la pressione sul corpo? (1-5)	5	5	4	5	5
Trovi utile che ogni modulo abbia una funzione?	Sì, in questo modo posso concentrarmi su quello che più mi si addice e posso distinguerli facilmente	Sì anche se all'inizio ho impiegato un po' di tempo per familiarizzarmi con le diverse funzioni	Sì, dà varietà, ma renderei più chiaro come montarli	Sì, ma forse sono troppi, semplificherei un po	Sì, è interessante poterli usare in modi diversi
Quale parte del design ti è sembrata più significativa per ritrovare calma?	Il modulo seme attraverso il suono e il movimento che posso fare	I bottoni magnetici e il peso della coperta	Il peso sulle gambe e i moduli con i semi.	I moduli piccoli da tenere in mano, e il peso sulle spalle	I moduli con i semi e i bracciali magnetici, che posso toccare e giocare durante il giorno

Altri commenti:

- I bottoni mi sono piaciuti tanto ma ho fatto confusione nello staccare e riattaccare di moduli, li ho preferiti nel centro e ne bracciali
- Ottima sensazione generale, ma servirebbe un montaggio più intuitivo e meno pezzi

#### Stola sensoriale

Domanda	Partecipante 1 (uomo, 24)	Partecipante 2 (donna, 27)	Partecipante 3 (uomo, 43)	Partecipante 4 (donna, 20)	Partecipante 5 (donna, 33)
È stato facile capire come indossare e utilizzare la stola? (1-5)	5	5	4	5	5
Pur essendo un prodotto leggero, il suo obiettivo è quello di creare una sensazione di calma. Quanto viene percepita questa sensazione? (1-5)	4	4	3	4	4
Quale parte del design ti è sembrata più significativa per ritrovare calma?	Posizionando i semi nella parte posteriore e i cuscini nella parte anteriore si crea una grande sensazione di fermezza al tatto	Il tessuto morbido e i braccialetti con i bottoni magnetici	Il contatto del tessuto morbido con il collo e le spalle	Mi piace poter spostare i cuscini e scegliere dove applicare peso o morbidezza	I semi sulle spalle e i bracciali, mi aiutano a scaricare tensione in modo discreto

Altri commenti:

- Il tessuto è meraviglioso perché ricorda gli abiti morbidi e comodi che indosso quando mi rilasso.
- Mi è piaciuta tantissimo la struttura a tasche, molto intuitiva e personalizzabile mantenendo comunque lo stesso design.

### Riassunto dei risultati

Per comprendere in modo chiaro l'efficacia e la percezione dei due prodotti progettati è stata realizzata una sintesi comparativa dei risultati emersi dalle prove con i cinque partecipanti.

Le valutazioni sono state organizzate secondo un **insieme di categorie di analisi** che considerano sia gli aspetti funzionali (comfort, facilità d'uso, portabilità), sia quelli sensoriali ed emotivi (piacere tattile, sensazione di calma, qualità dei materiali, interazione con i moduli).

Nelle tabelle seguenti vengono presentate **le categorie utilizzate e il loro significato**, mentre i grafici radar illustrano in modo visivo le differenze e le convergenze tra le esperienze dei partecipanti.

Questo approccio consente di **individuare i punti di forza e le aree di miglioramento** di ciascun prodotto, offrendo una visione complessiva delle reazioni sensoriali ed emozionali generate dai prototipi.

Categorie presentate per valutare la **coperta modulare**:

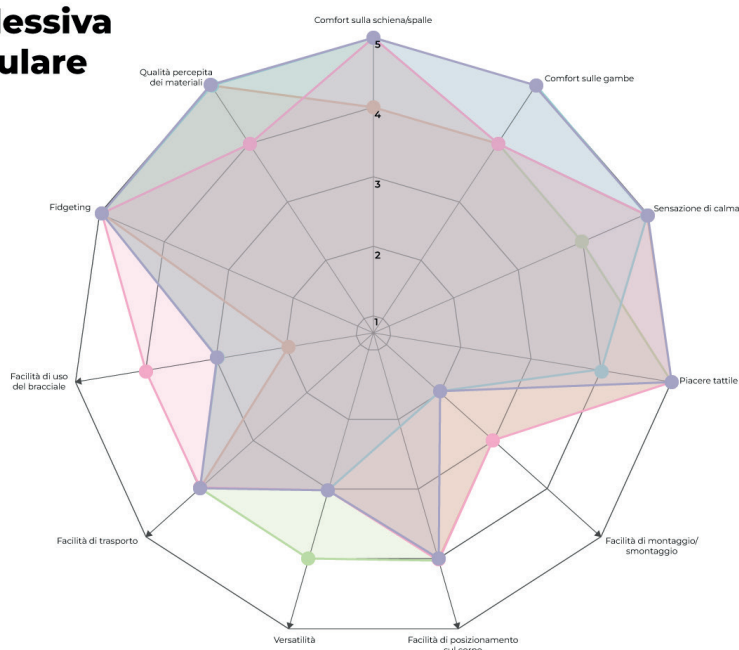
<i><b>Tipo</b></i>	<i><b>Categoria</b></i>	<i><b>Descrizione</b></i>
<b>Comfort fisico</b>	Comfort sulla schiena/spalle	Sensazione di sollievo, contenimento e rilassamento grazie alla pressione del peso.
	Comfort sulle gambe/torso	Piacevolezza del peso e del calore, percezione di stabilità e ancoraggio.
<b>Esperienza emotiva</b>	Sensazione di calma	Capacità del prodotto di ridurre tensione o ansia e favorire la concentrazione.
	Piacere tattile	Qualità, varietà e armonia delle texture percepite al tatto.
<b>Usabilità</b>	Facilità di montaggio/smontaggio	Comprensibilità e praticità nel collegare i moduli magnetici.
	Facilità di posizionamento sul corpo	Intuitività del gesto e stabilità durante l'uso.
<b>Contesto d'uso</b>	Versatilità (diversi contesti)	Adeguatezza in casa, in terapia o durante momenti di pausa lavorativa.

<b>Tipo</b>	<b>Categoria</b>	<b>Descrizione</b>
<b>Portabilità</b>	Facilità di trasporto	Ingombro ridotto, modularità e possibilità di smontare parti.
<b>Interazione con moduli piccoli</b>	Uso come bracciale	Comfort dell'indosso, percezione estetica e sensazione di sicurezza nel tenerlo addosso durante la giornata.
	Fidgeting (gioco con i bottoni magnetici)	Grado di soddisfazione sensoriale e di rilascio nervoso nel manipolare i bottoni; capacità di calmare e concentrare.
<b>Materialità</b>	Qualità percepita dei materiali	Comfort termico, traspirabilità e contatto piacevole con la pelle.

## Valutazione complessiva della coperta modulare

### Risultati dei test utente

- **Partecipante 1**  
Uomo, 24 anni
- **Partecipante 2**  
Donna, 27 anni
- **Partecipante 3**  
Uomo, 43 anni
- **Partecipante 4**  
Donna, 20 anni
- **Partecipante 5**  
Donna, 33 anni



**Figura 104.** Grafico di valutazione complessiva della coperta modulare

**Punti di forza:** sensazione di calma, piacere tattile, qualità materiali, fidgeting.

**Criticità:** montaggio e portabilità (aspetti meno intuitivi).

**Tendenza generale:** molto apprezzata per la sensorialità e l'effetto calmante, ma percepita come oggetto domestico più che portatile.

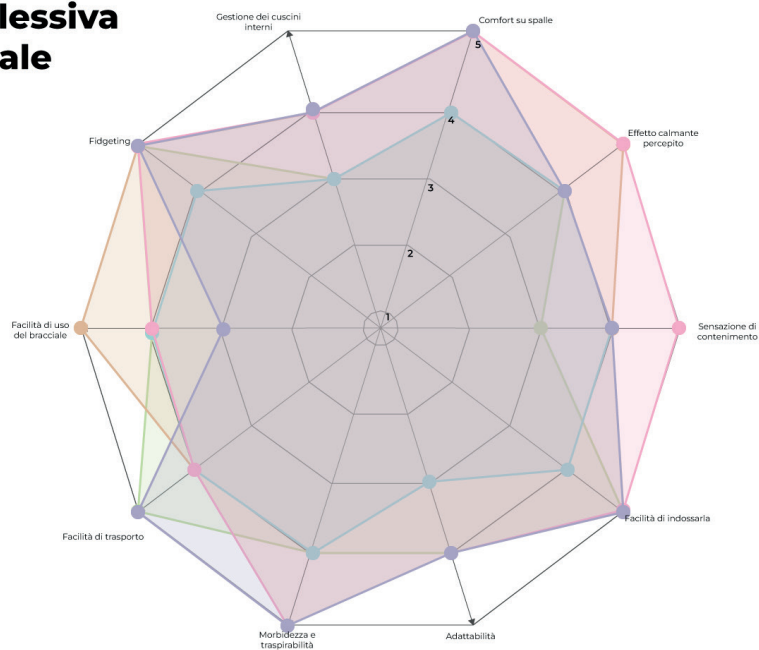
Categorie presentate per valutare la **stola sensoriale**:

<b>Tipo</b>	<b>Categoria</b>	<b>Descrizione</b>
<b>Comfort fisico</b>	Comfort su spalle e petto	Sensazione di leggerezza e contenimento delicato che favorisce il rilassamento.
<b>Esperienza emotiva</b>	Effetto calmante percepito	Capacità di indurre una sensazione di calma e centramento corporeo.
	Sensazione di contenimento	Quanto trasmette sicurezza e accoglienza senza eccessiva pressione.
<b>Usabilità</b>	Facilità di indossarla	Immediatezza, gestualità naturale e adattabilità a diverse corporature.
	Regolabilità / Adattabilità	Possibilità di modificare posizione, peso e distribuzione dei moduli interni.
<b>Materialità</b>	Morbidezza e traspirabilità del tessuto	Comfort termico e tattile durante l'uso prolungato.
<b>Portabilità</b>	Discrezione e facilità di trasporto	Adeguatezza a contesti pubblici e quotidiani, sensazione di oggetto personale e intimo.
<b>Interazione con moduli piccoli</b>	Uso dei bracciali magnetici	Comodità e naturalezza dell'indosso, valore estetico e continuità tattile con il prodotto principale.
	Fidgeting (gioco con i bottoni magnetici)	Efficacia dell'interazione tattile nel calmare, distrarre o mantenere la concentrazione nei momenti di stress.
<b>Esperienza sensoriale</b>	Gestione dei cuscini interni (semi/foam)	Libertà di personalizzazione del peso e della texture nelle diverse zone del corpo.

## Valutazione complessiva della stola sensoriale

Risultati dei test utente

- **Partecipante 1**  
Uomo, 24 anni
- **Partecipante 2**  
Donna, 27 anni
- **Partecipante 3**  
Uomo, 43 anni
- **Partecipante 4**  
Donna, 20 anni
- **Partecipante 5**  
Donna, 33 anni



**Figura 105.** Grafico di valutazione complessiva della stola sensoriale

**Punti di forza:** comfort, morbidezza, facilità d'uso.

**Aree di miglioramento:** regolabilità e varietà dei cuscini interni.

**Tendenza generale:** percepita come più versatile, leggera e adatta anche a contesti pubblici, mantenendo un alto valore sensoriale e di calma.

## ***Discussione sull'efficacia nel ridurre i sintomi dell'ansia***

Dopo la fase di sperimentazione e l'analisi dei risultati, è stato possibile **riflettere sull'efficacia reale dei due prototipi** nel ridurre i sintomi dell'ansia lieve attraverso la stimolazione tattile.

Questa sezione mira a interpretare i dati raccolti alla luce degli obiettivi iniziali del progetto, collegando le **osservazioni empiriche** con i **principi teorici** relativi al tatto, al peso corporeo e alla regolazione sensoriale.

I test condotti hanno mostrato che **entrambe le soluzioni progettuali contribuiscono**, in modi diversi, a ridurre temporaneamente lo stato di tensione fisica ed emotiva nei partecipanti.

La risposta più significativa è emersa nei momenti in cui il **corpo era avvolto, contenuto o stimolato** in modo profondo, confermando le teorie sul beneficio della deep pressure stimulation e del **contatto materiale morbido** nel favorire rilassamento e senso di sicurezza.

La coperta modulare ha generato gli effetti più intensi di calma fisica e grounding.

Il **peso distribuito su spalle e gambe** è stato percepito come una forma di abbraccio corporeo, capace di **rallentare il respiro e favorire la concentrazione** sul momento presente.

La combinazione tra **pressione e morbidezza** è risultata determinante nel trasformare la stimolazione tattile in una vera esperienza di **autoregolazione**.

L'uso serale o in momenti di stanchezza ha amplificato questa efficacia, poiché il corpo tende naturalmente a cercare contatto e stabilità dopo una giornata di stress.



La stola sensoriale, pur più leggera e meno immersiva, ha mostrato una buona efficacia nel promuovere rilassamento immediato in situazioni quotidiane.

Il suo vantaggio principale risiede nella **discrezione** e nella **facilità d'uso**, che consentono all'utente di integrarla nei contesti sociali o lavorativi senza suscitare attenzione.

Il contatto morbido del tessuto e la presenza localizzata dei semi o delle imbottiture creano una **sensazione di comfort termico** e corporeo sufficiente a ristabilire equilibrio e calma leggera.

Molti partecipanti hanno inoltre riferito che manipolare i **bottoni magnetici** o i moduli più piccoli aiuta a **gestire l'agitazione**, offrendo un gesto fisico semplice ma efficace.

Nel complesso, i risultati confermano che **il tatto può agire come strumento di regolazione emotiva**, soprattutto quando l'interazione con il materiale è intuitiva, intima e fisicamente rassicurante.

La possibilità di scegliere come e dove applicare peso o stimolazione rafforza la percezione di controllo corporeo, elemento chiave per contrastare l'ansia e i suoi sintomi somatici.



**Figura 106.** Utilizzo della coperta sulle spalle e manipolazione del piccolo modulo



**Figura 107.** Utilizzo del modulo come braccialetto



**Figura 108.** Sperimentare il senso del tatto usando la coperta

## Limitazioni riscontrate

Nonostante i risultati positivi, il progetto presenta alcune limitazioni sia sul piano metodologico che su quello progettuale.

### Aspetti metodologici

- Il **campione** di partecipanti è stato **ristretto** e omogeneo per livello di ansia, il che limita la possibilità di estendere i risultati a un pubblico più ampio.
- La durata delle prove, in particolare la fase di uso quotidiano, è stata relativamente breve, rendendo **difficile valutare gli effetti nel lungo periodo**.
- Inoltre, la valutazione dell'efficacia si è basata su **dati qualitativi e percezioni soggettive**, senza misurazioni fisiologiche oggettive (frequenza cardiaca, conduttanza cutanea, respirazione).

### Aspetti progettuali

- Sul piano del prodotto, la coperta modulare richiede un **miglioramento del sistema di assemblaggio**, che nelle prime interazioni risulta complesso e poco intuitivo.
- Alcuni moduli sono percepiti come troppo spessi o voluminosi, e la **configurazione generale ne limita la portabilità**.
- Si suggerisce inoltre di valutare **l'uso di materiali più leggeri o termoregolanti**, per aumentarne l'adattabilità stagionale.
- Per quanto riguarda la stola sensoriale, sebbene il suo utilizzo sia stato giudicato facile e piacevole, si è osservata una certa **delicatezza del tessuto elastico** nei punti di fissaggio dei bottoni magnetici.
- Sarebbe utile approfondire la **durabilità dei materiali** con test di uso prolungato, oltre a esplorare varianti con imbottiture intercambiabili per modulare peso e stimolazione tattile.



# direzioni progettuali

*Sintesi dei risultati e dei contributi del progetto*

*Evoluzione dei dispositivi*



## Sintesi dei risultati e dei contributi del progetto

Le prove condotte avevano l'obiettivo di **comprendere come i due prototipi**, la coperta modulare e la stola sensoriale, **favoriscano il rilassamento e la regolazione emotiva** attraverso la stimolazione tattile e la pressione corporea.

Il campione, composto da persone tra i 18 e i 45 anni, con livelli lievi o moderati di stress o ansia, ha partecipato a una serie di test articolati in tre fasi:

**Esplorazione libera:** osservazione spontanea dell'uso e dei gesti naturali.

**Compiti specifici:** azioni guidate per valutare funzioni e usabilità.

**Uso quotidiano:** prova di una giornata, per analizzare il comportamento reale e la risposta emotiva.

Le informazioni raccolte sono state successivamente organizzate in tabelle e sintetizzate in chiave interpretativa, **evidenziando i punti di forza, le criticità e le opportunità evolutive** per il progetto.

## Coperta modulare

### Osservazioni generali

La coperta è stata percepita come un **oggetto confortevole e rassicurante**, capace di trasmettere calma attraverso peso, morbidezza e varietà tattile.

Il **montaggio dei moduli**, tuttavia, ha generato qualche **difficoltà**, soprattutto nella comprensione dei collegamenti centrali.

Il **peso localizzato** sulle spalle o sulle gambe è stato apprezzato per la capacità di **ridurre la tensione muscolare** e favorire una sensazione di “ancoraggio”.



Figura 109. Manipolazione dei bottoni magnetici



Figura 110. Uso sopra le spalle

### Punti di forza

La **pressione profonda** esercitata dal peso è associata a un senso di sicurezza e di rilascio fisico

Le **differenze tattili** tra i moduli (velluto, tessuti ruvidi, semi, schiuma) sono state percepite chiaramente e ritenute stimolanti

I bottoni magnetici e i moduli piccoli offrono una **funzione fidget utile** per la distrazione sensoriale e la gestione dell'ansia.

L'idea di **modularità** è vista come un vantaggio per la personalizzazione e per la possibilità di usare singoli elementi (bracciali).

### **Aspetti da migliorare**

Il **sistema di montaggio risulta poco intuitivo**, con eccessiva quantità di bottoni e orientamenti.

Alcuni **moduli sono troppo spessi** (bracciali) o complessi da assemblare rapidamente.

Suggerita la possibilità di introdurre elementi termici o intercambiabili (semi/imbottitura).

La coperta modulare risulta particolarmente **efficace nel favorire calma e contenimento fisico**, ma richiede una semplificazione funzionale per garantire un uso più immediato. Il valore principale risiede nella sensazione di abbraccio fisico e protezione che il peso e la morbidezza trasmettono.



**Figura 111.** Mostra della coperta prima di essere posizionata sul torso



**Figura 112.** Dettagli della coperta modulare



## Stola sensoriale

### Osservazioni generali

La stola è stata percepita come più **leggera, intuitiva e discreta** rispetto alla coperta.

La **semplicità di utilizzo** e la **possibilità di inserire o spostare i cuscini** (semi o schiuma) sono state valutate positivamente, così come la morbidezza del tessuto.

È considerata adatta anche a **contesti sociali**, grazie alla sua forma simile a un indumento.



**Figura 113.** Inserire un cuscino in una delle tasche



**Figura 114.** Dimostrazione della copertura che fornisce

### Punti di forza

**Facilità d'uso** (valutata 4-5 su 5).

**Tessuto morbido, traspirante e piacevole** sulla pelle.

**Bracciali leggeri e pratici**, percepiti come accessori sensoriali quotidiani.

Effetto calmante percepito anche in movimento o in ambienti pubblici.



### Aspetti da migliorare

Alcuni partecipanti hanno notato che **il tessuto elastico si deforma** leggermente durante i movimenti.

Desiderata la possibilità di **avere più cuscinetti intercambiabili** per bilanciare peso e comfort.

Si suggerisce un **rinforzo nei punti di ancoraggio dei bottoni** magnetici.



*Figura 115. Uso sul torso*



*Figura 116. Dettagli della stola sensoriale*

La stola rappresenta una **versione più leggera** e sociale del dispositivo principale. Mantiene le **qualità calmanti del contatto tattile**, offrendo maggiore libertà e discrezione. La sua efficacia si manifesta nel **favorire una sensazione di equilibrio** e autoregolazione in contesti quotidiani.

# Evoluzione dei dispositivi

## Coperta modulare

### Presentazione dei cambiamenti

La nuova versione della coperta modulare nasce come **evoluzione diretta** delle prove condotte con i prototipi precedenti. Le osservazioni degli utenti hanno evidenziato la necessità di **rendere il prodotto più intuitivo, personalizzabile e versatile**, mantenendo però le qualità sensoriali legate al peso e al contatto tattile.

I moduli sono stati riprogettati per rendere più chiaro il loro montaggio, permettendo una maggiore libertà di configurazione e una migliore distribuzione del peso sul corpo.

### Moduli

La coperta si compone di tre tipi di moduli:

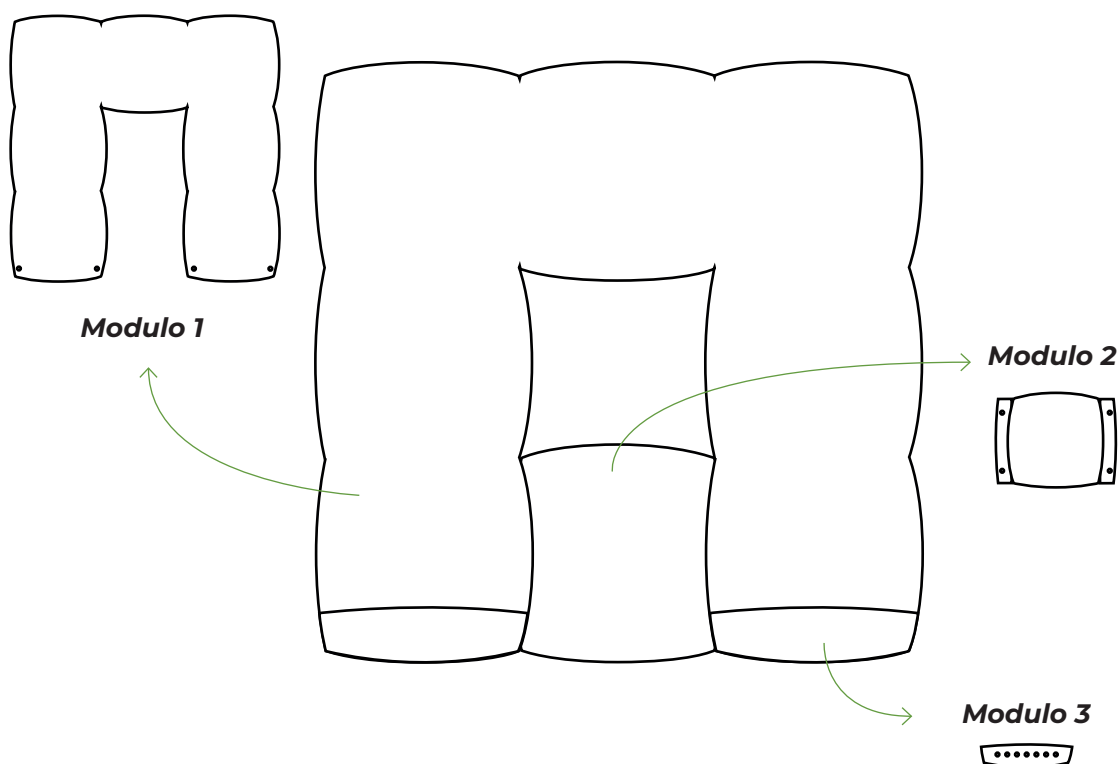


Figura 117. Moduli della coperta modulare aggiornata

### Modulo 1

Il primo modulo è il più grande ed è progettato per **sostenere la schiena, le spalle e i lati del busto** nella parte anteriore del corpo. **È realizzato con due tipi di materiali:** quello a diretto contatto con il corpo è il Tencel, per la sua morbidezza sulla pelle, e dall'altro lato viene utilizzato il cotone vellutato, per aggiungere un'ulteriore consistenza e la sensazione fisica e visiva di un abbraccio confortante.

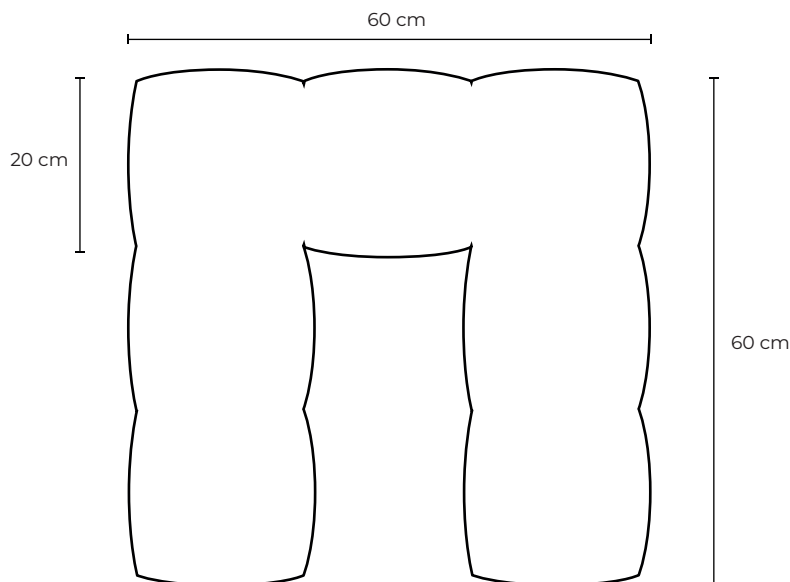


Figura 118. Misure del modulo 1 della coperta modulare

È dotato di **sette tasche** che permettono di inserire, rimuovere o sostituire i cuscini in schiuma o semi naturali, adattando la sensazione di peso e consistenza alle preferenze individuali.

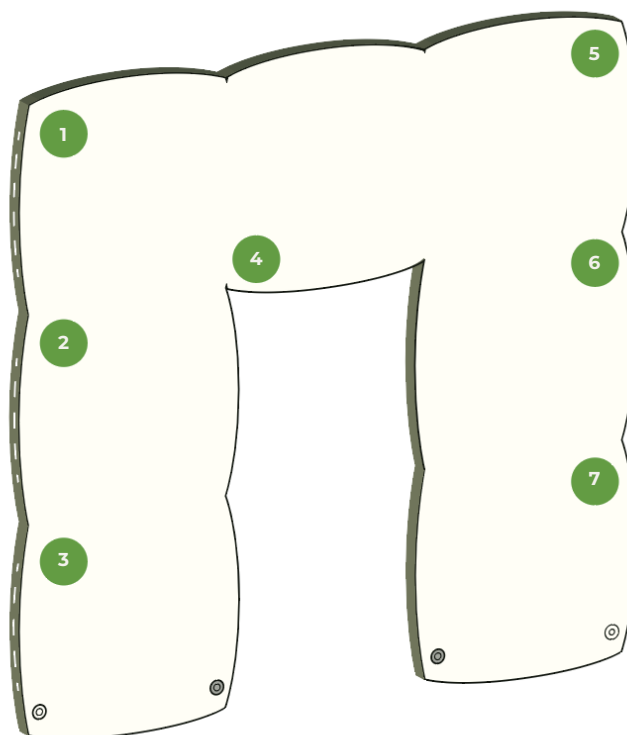


Figura 119. Tasche della coperta modulare

## Modulo 2

Il secondo modulo è di forma quadrata e si collega alle estremità inferiori del modulo principale per **circondare completamente il torso**. Presenta **due texture**: una vellutata e una leggermente ruvida, oltre a **una tasca per inserire semi e schiuma**. Inoltre, la tasca ha un interno testurizzato per creare un'esperienza tattile extra, consentendo all'utente di esplorare l'interno del modulo senza vedere cosa sta toccando.

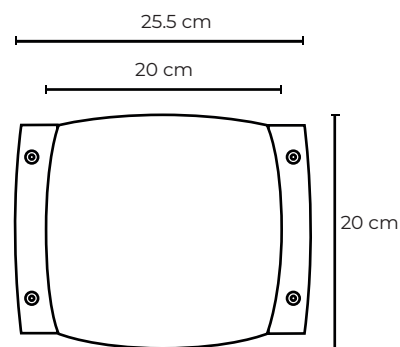
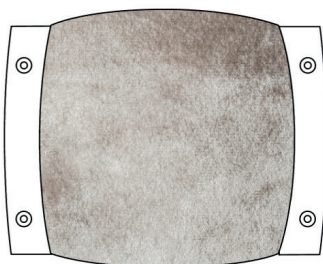


Figura 120. Dimensioni del modulo 2

Fronte



Retro

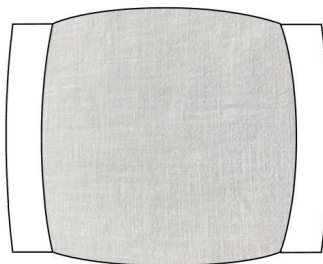
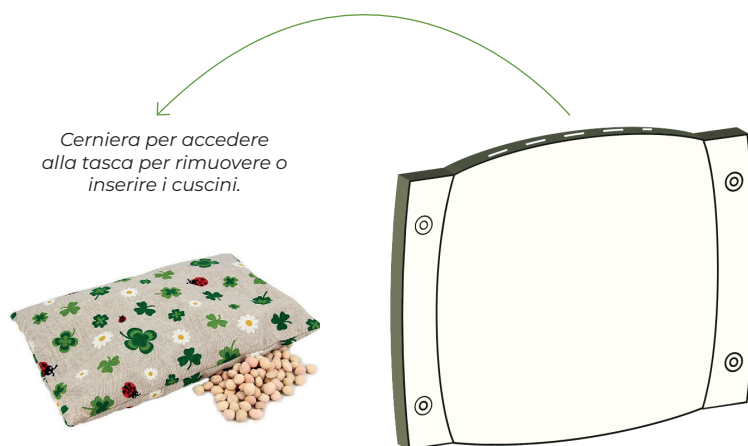


Figura 121. Lati del modulo 2

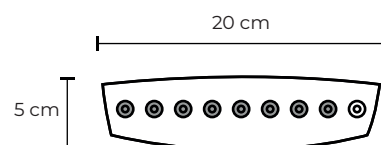


Fornisce anche accesso alla nuova texture.

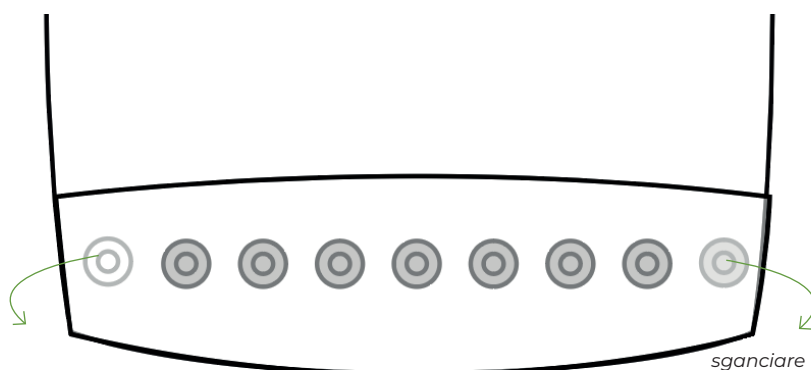
Figura 122. Nuove funzionalità nel modulo 2 riguardanti la personalizzazione

**Modulo 3**

Il modulo finale si aggancia alle estremità del modulo 1 e ha due funzioni principali: **incoraggiare movimenti ripetitivi** agganciando e staccando i magneti e **indossarlo come un braccialetto**. Non solo offre un effetto calmante, ma offre anche due diverse texture da provare a contatto con la pelle.

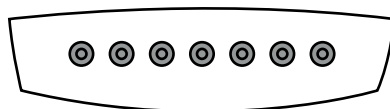


**Figura 123.** Dimensioni del modulo 3



**Figura 124.** Separazione del modulo dal pezzo principale

Fronte

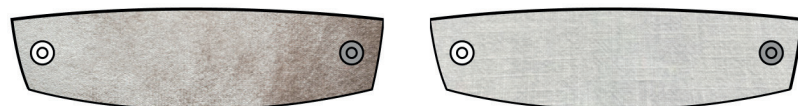


Retro



**Figura 125.** Posizioni dei bottoni magnetici

I magneti sono disposti in modo da garantire una migliore esperienza di gioco e si adattano perfettamente al polso di ciascun utente.

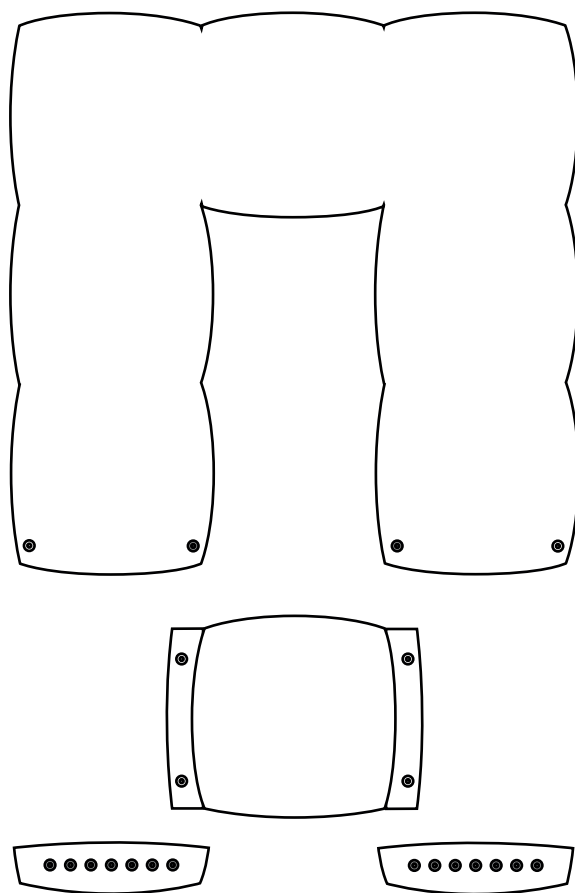


**Figura 126.** Texture dei lati del modulo

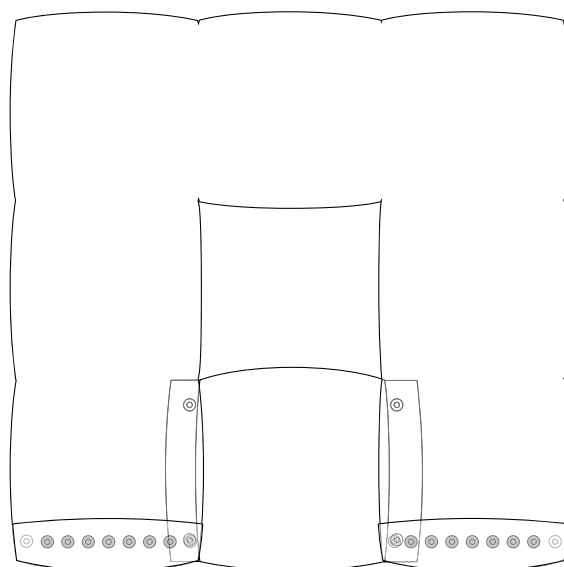
Ogni modulo avrà a contatto con la pelle una delle due texture che presenta.

### ***Come si uniscono i moduli?***

I bottoni magnetici per unire i moduli tra loro sono stati mantenuti, ma in modo semplificato per evitare la confusione che si creava vedendone così tanti.



**Figura 127.** Moduli separati



**Figura 128.** Moduli uniti

## Materiali

Per la struttura della coperta si conservano i materiali naturali e si aggiunge un materiale tecnico che comunque ha un valore sostenibile ed ecologico:

- **Tencel (lato a contatto con la pelle):** morbido, traspirante e ipoallergenico.
- **Cotone vellutato (lato esterno):** aggiunge una consistenza avvolgente e calda.
- **Imbottiture modulari:** in memory foam o semi naturali, che forniscono rispettivamente morbidezza e peso rassicurante.
- Il sistema di collegamento dei bottoni magnetici viene mantenuto, ma semplificato riducendo il numero di bottoni, in quanto aumenta il valore del movimento.

## Modi di uso

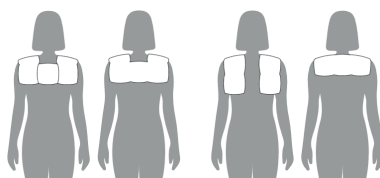
Il prodotto può essere sempre utilizzato in diverse configurazioni come inizialmente proposto:



**Figura 129.** Nuova coperta sopra le gambe

### Coperta completa

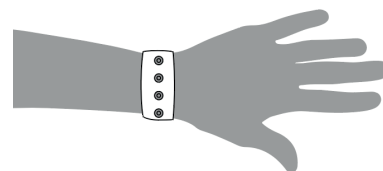
Per coprire le gambe o il busto durante momenti di riposo.



**Figura 130.** Le due versioni di uso sul torso

### Versione sulle spalle o torso

Per avvolgere il corpo e simulare la sensazione di un abbraccio contenitivo.



**Figura 131.** Uso come bracciale

### Versione ridotta o da viaggio

Con i moduli piccoli usati come bracciali, mantenendo la stimolazione tattile e l'effetto calmante anche in contesti pubblici o di lavoro.

## Stola sensoriale

### Presentazione dei cambiamenti

La stola sensoriale leggera rappresenta l'adattamento estivo e più portatile della coperta modulare. È pensata per offrire una sensazione di calma e contenimento senza generare calore, rispondendo così alle necessità di chi vive in climi caldi o desidera un oggetto meno ingombrante per l'uso quotidiano.

### Sezioni

La stola è composta da **due sezioni**: il pezzo principale e un modulo piccolo magnetico

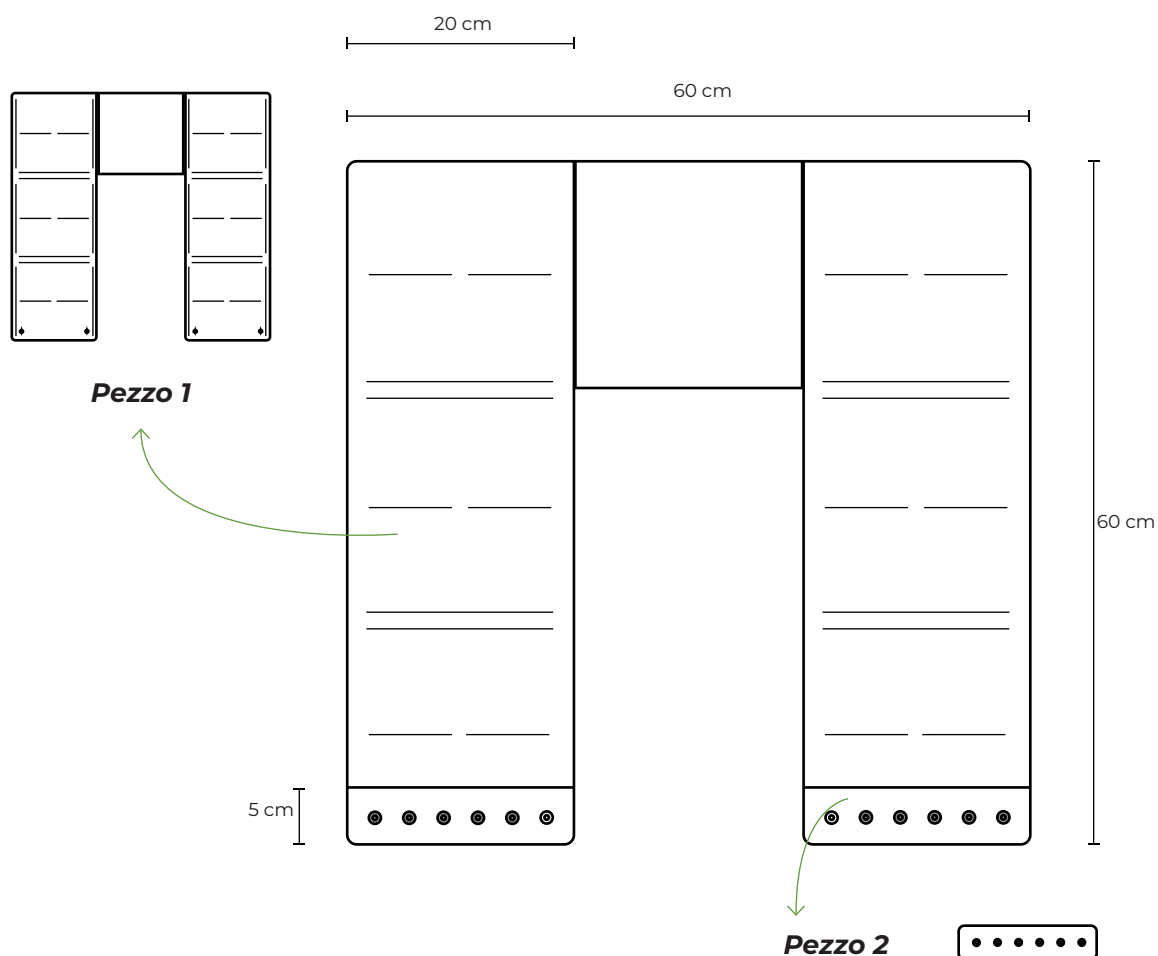


Figura 132. Moduli della stola sensoriale



### Pezzo 1

La parte principale contiene **tasche per inserire o rimuovere cuscini** di semi o memory foam, permettendo di personalizzare peso e sensazione di contatto in base alle zone del corpo (spalle, schiena, petto).

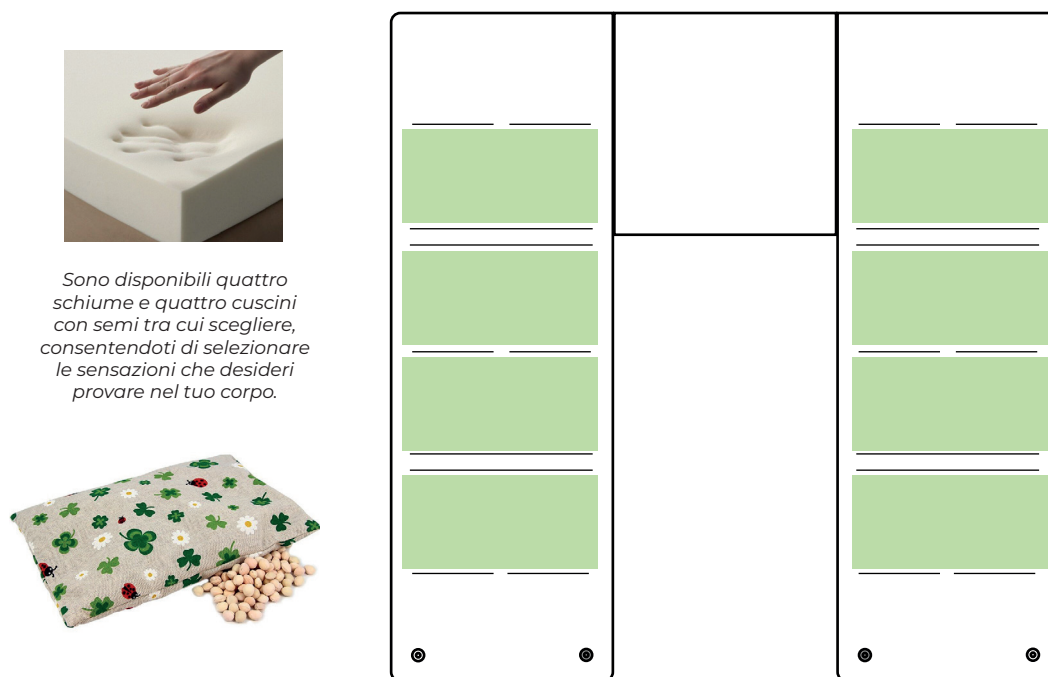
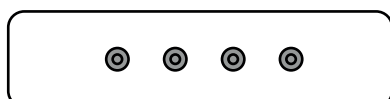


Figura 133. Sezioni disponibili per inserire i diversi tipi di cuscini

### Pezzo 2

Il piccolo modulo può essere **separato e usato come braccialetto tattile**, mantenendo la stimolazione manuale in situazioni dinamiche o di stress.

Fronte



Retro



Figura 134. Posizioni dei bottoni magnetici

## Materiali

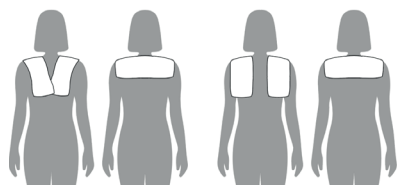
Per quanto riguarda le modifiche di progettazione della stola sensoriale sono stati conservati i materiali leggeri e traspiranti:

- **Coolmax:** mantiene la pelle fresca e asciutta, evitando l'accumulo di calore.
- **Tencel:** per la sua morbidezza e la capacità di assorbire l'umidità.

All'interno, una **struttura di rinforzo flessibile** evita la deformazione del tessuto quando vengono applicate forze di trazione sui bottoni, senza compromettere la sensazione tattile.

## Modi di uso

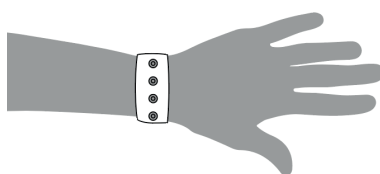
Le possibilità di utilizzo del prodotto sono sempre le stesse in due modalità:



**Figura 135.** Le due versioni di uso sul torso

### **Versione sulle spalle o torso**

Avvolge il collo, le spalle (e il petto) se lo si desidera senza generare calore.



**Figura 136.** Uso come bracciale

### **Versione ridotta o da viaggio**

Si separa dalla parte principale e si ottiene un braccialetto che può essere indossato sempre.



# conclusioni

*Impatto sociale e accademico*

*Futuri ambiti di ricerca e sviluppo*



## Impatto sociale e accademico

Il progetto proposto nasce dall'esigenza di esplorare il ruolo del design sensoriale come strumento di supporto al benessere psicofisico e, in particolare, come mezzo per alleviare i sintomi dell'ansia lieve e moderata attraverso il tatto.

L'intero percorso, dalla ricerca teorica fino alla sperimentazione dei prototipi, ha messo in evidenza **il potenziale del design empatico** nel rispondere a bisogni emotivi e corporei, integrando materiali, forma e interazione per generare esperienze di calma e autoregolazione.

Sul piano **sociale**, la ricerca dimostra che anche oggetti quotidiani, quando **progettati con attenzione sensoriale e inclusiva**, possono diventare strumenti di cura discreti e accessibili.

La **coperta modulare** e la **stola sensoriale** si configurano come **due risposte complementari**: la prima agisce sul rilascio profondo e sul contenimento fisico, mentre la seconda permette una calma leggera e prolungata, adatta a contesti diversi (più caldi), ma anche sociali e lavorativi.

Entrambe contribuiscono a **normalizzare l'uso di dispositivi di autoregolazione emotiva**, rendendoli accettabili anche per chi non si identifica con strumenti terapeutici tradizionali.

Dal punto di vista **accademico**, il progetto amplia la discussione sul **ruolo del design come mediatore tra corpo e mente**, ponendo l'accento sulla dimensione tattile come linguaggio progettuale autonomo. Mentre, la ricerca nell'ambito della **sperimentazione basata sull'esperienza**, rafforza la fase di osservazione diretta e il dialogo con gli utenti che diventano parte integrante del processo di progetto.

## Futuri ambiti di ricerca e sviluppo

Il lavoro apre diversi scenari di approfondimento e sviluppo, sia sul piano tecnologico che sociale.

Un primo ambito riguarda la **possibilità di integrare componenti digitali** all'interno dei dispositivi, per monitorare parametri fisiologici (temperatura, ritmo cardiaco, respirazione) e **restituire all'utente una consapevolezza** corporea aumentata.

Questa evoluzione potrebbe portare alla creazione di **versioni ibride** (analogiche e digitali) in grado di adattare peso o temperatura in risposta allo stato emotivo della persona.

Un secondo ambito di sviluppo riguarda la **creazione di kit sensoriali** per contesti comunitari, come spazi terapeutici, scuole o ambienti di lavoro, in cui la **dimensione del contatto** e del **comfort condiviso** può diventare una forma di coesione sociale.

La modularità e la facilità d'uso del progetto lo rendono particolarmente adatto a **interventi educativi o preventivi**, dove l'obiettivo è favorire l'autoregolazione e la riduzione dello stress attraverso gesti semplici e materiali tattili.

Infine, è importante proseguire con una **riflessione sull'accessibilità multisensoriale**, sperimentando materiali e configurazioni adatte a differenti sensibilità corporee, stagioni e condizioni fisiche. L'inclusione non è solo funzionale, ma anche percettiva:

***progettare per il tatto significa considerare la diversità delle esperienze sensoriali come risorsa e non come limite.***

In conclusione, questa ricerca dimostra come il **tatto possa trasformarsi in un linguaggio progettuale** capace di attivare processi di calma, consapevolezza e riconnessione corporea.

Il percorso ha mostrato che anche attraverso materiali semplici come tessuti, semi, schiume e pesi distribuiti è possibile generare esperienze che vanno oltre la funzione estetica o ergonomica, per toccare la **dimensione emotiva e psicologica** dell'individuo.

La coperta modulare e la stola sensoriale diventano così **mediatori di benessere**, oggetti che invitano al rallentamento, all'ascolto e all'auto-contenimento, trasformando il gesto di avvolgersi, toccare o comprimere in un **atto di cura personale**.

Il valore del progetto risiede nella sua capacità di **tradurre teorie complesse**, come la stimolazione tattile profonda o la regolazione sensoriale, **in forme concrete, accessibili e quotidiane**. Il prodotto, in questo senso, diventa un medium tra il dentro e il fuori, capace di restituire alla persona un **senso di stabilità fisica e mentale**, senza l'intermediazione di tecnologie invasive o dispositivi clinici.

In prospettiva, questo progetto invita a pensare al **design** come a una **disciplina capace di prendersi cura del corpo, delle emozioni e delle relazioni** attraverso la materia, la forma e l'esperienza tattile, mostrando una visione del design sempre più umana, sensibile e consapevole, dove ogni oggetto diventa occasione di incontro tra la persona e sé stessa.

*E forse, al termine di questo percorso, ciò che rimane è l'idea che **il design** possa essere un **abbraccio silenzioso: un gesto che non parla, ma sente; che non risolve, ma accompagna. Un invito a ritrovare, attraverso la materia e il tatto, un modo gentile di tornare a sé stessi.***

# **bibliografia**





## Bibliografia

Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment [Review of Anxiety: Insights into Signs, Symptoms, Etiology, Pathophysiology, and Treatment]. [https://easpublisher.com/media/features\\_articles/EASJMS\\_210\\_580-591\\_c\\_eDyY5He.pdf](https://easpublisher.com/media/features_articles/EASJMS_210_580-591_c_eDyY5He.pdf)

American Psychological Association. (2022, February 14). What's The Difference Between Stress and Anxiety? Apa.org; American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/anxiety-difference>

Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>

Anxiety and Complementary Health Approaches. (2022). NCCIH; NCCIH. <https://www.nccih.nih.gov/health/anxiety-and-complementary-health-approaches>

Anxiety NZ (2024). Understanding Fear, Anxiety, and Stress. <https://anxiety.org.nz/resources/understanding-fear-anxiety-and-stress>

Bearaby. (2025). Weighted Stuffed Animals. Bearaby. [https://bearaby.com/products/weighted-sloth-stuffed-animal?srltid=AfmBOorHaF\\_FDLa8Bqoyr7uyO8ikhCnLFCY1P8WaDRTT7DiuHlkz04dM](https://bearaby.com/products/weighted-sloth-stuffed-animal?srltid=AfmBOorHaF_FDLa8Bqoyr7uyO8ikhCnLFCY1P8WaDRTT7DiuHlkz04dM)

Bharat C. (2025). Design by Bharat C. <https://designbybharat.com/industrial-design/3>

Blain, L. (2020, January 7). The serious truth behind the adorable PARO baby seal-bot. *New Atlas*. <https://newatlas.com/paro-robot-baby-seal-companion/13753/>

Bontula, A., Preston, R. C., Shannon, E., Wilson, C., & Fitter, N. T. (2023). Deep Pressure Therapy: A Promising Anxiety Treatment for Individuals with High Touch Comfort? *IEEE Transactions on Haptics*, PP. <https://doi.org/10.1109/TOH.2023.3272623>

Bristow, J. (2018, October 25). 10 Ways to Define Mindfulness. *Mindful*. <https://www.mindful.org/10-ways-to-define-mindfulness/>

Chand, S. P., & Marwaha, R. (2023). Anxiety. *National Library of Medicine; StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>

Cimmino. (2022, July 26). Tela di cotone: usi e caratteristiche. <https://www.cimmino.com/it/tela-di-cotone-usi-e-caratteristiche/>

Clinica de la Ansiedad. (2015, November 19). ¿Se hereda la ansiedad? *Clínica de La Ansiedad*. <https://clinicadeansiedad.com/soluciones-y-recursos/preguntas-mas-frecuentes/se-hereda-la-ansiedad/>

Craftmestudio (2020). Magnetic Beveled Snap Buttons. *Etsy*. <https://www.etsy.com/it/listing/239235702/bottoni-automatici-magnetici-smussati-di>

Cultivating Health. (2024, August 21). Symptoms of anxiety and how to know when you need help. *UC Davis Health*. <https://health.ucdavis.edu/blog/cultivating-health/symptoms-of-anxiety-and-how-to-know-when-you-need-help/2024/08>

## Bibliografia

- Donini, G. (2024, August 10). Il Design Multisensoriale: creare spazi che parlano ai sensi | Makte. Makte. <https://www.makte.it/it/il-design-multisensoriale-creare-spazi-che-parlano-ai-sensi/>
- Etactics Inc. (2022, July 28). un gruppo di persone che giocano a biliardo. Unsplash. <https://unsplash.com/it/foto/un-gruppo-di-persone-che-giocano-a-biliardo-BExa4DPr6Q8>
- Fabric House. (2025). CRÊPE, VISCOSE, GREIGE. <https://www.fabrichouse.com/it/p/crepe-viscosa-greige-f000041291>
- Farach, F. J., Pruitt, L. D., Jun, J. J., Jerud, A. B., Zoellner, L. A., & Roy-Byrne, P. P. (2012). Pharmacological treatment of anxiety disorders: Current treatments and future directions. *Journal of Anxiety Disorders*, 26(8), 833–843. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.07.009>
- Gillis, D. (2018, January 27). Unsplash. <https://unsplash.com/it/foto/persone-sedute-sulla-sedia-di-fronte-al-tavolo-mentre-tengono-le-penne-durante-il-giorno-KdeqA3aTnBY>
- Gottschalk, M. G., & Domschke, K. (2017). Genetics of Generalized Anxiety Disorder and Related Traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 159–168. <https://doi.org/10.31887/dcns.2017.19.2/kdomschke>
- Goyal, M. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Harvard Medical School. (2019, March 1). Anxiety and stress weighing heavily at night? A new blanket might help. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/anxiety-and-stress-weighing-heavily-at-night-a-new-blanket-might-help>
- Heynight. (2020) Coperte ponderate, Weighted Blankets. <https://www.heynight.it/it/7-coperta-ponderata>
- High Focus Centers. (2024, June 18). Understanding the 4 Levels of Anxiety. High Focus Centers. <https://www.highfocuscenters.com/2024/06/18/what-are-the-4-levels-of-anxiety/>
- Hoge, E. A., Bui, E., Mete, M., Dutton, M. A., Baker, A. W., & Simon, N. M. (2022). Mindfulness-Based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13–21. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679>
- InMaterassi. (2024, November 25). Cos'è il Memory Foam e perché fa bene alla schiena. Inmaterassi.it. <https://www.inmaterassi.it/it/blog/memory-foam-che-cose-e-perche-fa-bene-alla-schiena/>
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2021). Global Health Data Exchange (GHDx). Institute for Health Metrics and Evaluation; University of Washington. <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>
- Johnston A. (2015). Robotic seals comfort dementia patients but raise ethical concerns. KALW. <https://www.kalw.org/show/crosscurrents/2015-08-17/robotic-seals-comfort-dementia-patients-but-raise-ethical-concerns>

## Bibliografia

Koskinen, M.-K., & Hovatta, I. (2023). Genetic insights into the neurobiology of anxiety. *Trends in Neurosciences*, 46(4), 318–331. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2023.01.007>

Koss Group. (2023). Anniazzurri.it. <https://anniazzurri.it/paro-il-robot-terapeutico-che-aiuta-gli-anziani-con-demenza>

Li, M., Liu, X., Ye, X., & Zhuang, L. (2022). Efficacy of acupuncture for generalized anxiety disorder: A PRISMA-compliant systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 101(49), e30076. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000030076>

L'opificio (2025). Velluto di Cotone, colore arancione. [https://shop.lopfificio.com/it/catalog/velluti/collezione-velluto-di-cotone/stile-urban/arancione/VCO016-0000-0418?srltid=AfmBOorVVRkL5JZTzdbszwRFHXyv\\_KVxuTQv6dssvThWxGptYelLuUo\\_](https://shop.lopfificio.com/it/catalog/velluti/collezione-velluto-di-cotone/stile-urban/arancione/VCO016-0000-0418?srltid=AfmBOorVVRkL5JZTzdbszwRFHXyv_KVxuTQv6dssvThWxGptYelLuUo_)

Magliocca, S. (2020, December 8). Yoga per il disturbo d'ansia generalizzata: uno studio clinico controllato e randomizzato. *State of Mind*. <https://www.stateofmind.it/2020/12/disturbo-ansia-generalizzata-yoga/>

Marksberry, K. (2020). Stress Effects. The American Institute of Stress. <https://www.stress.org/stress-effects/>

Matiner. (2025, January 20). Tejido Tencel: una fibra sostenibile protagonista en la industria textil – Matiner. <https://matiner.cat/es/tejido-tencel-una-fibra-sostenible-protagonista-en-la-industria-textil/>

Mazzei, G. (2020, October 5). La coperta di Linus spiegata da una psicologa. *Fumettologica*. <https://fumettologica.it/2020/10/coperta-linus-peanuts/>

MemLab. (2024, June 25). Design multisensoriale: Gli spazi che parlano ai nostri sensi. MEM. <https://memlab.it/design-multisensoriale-come-progettare-spazi-che-parlano-ai-nostri-sensi/>

Mental Health America. (2024). Benzodiazepines. <https://screening.mhanational.org/content/benzodiazepines/>

Mental Health Foundation. (2024). What causes anxiety? Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/mental-health-awareness-week/anxiety-report/what-causes-anxiety>

Mei, S. (2024, January 19). Cos'è la coperta ponderata? come funziona? - zenO Materasso. ZenO Materasso. <https://www.zeno-materasso.it/coperta-ponderata-cose-e-come-funziona/>

Montero-Marin, J., Garcia-Campayo, J., López-Montoyo, A., Zabaleta-Del-Olmo, E., & Cuijpers, P. (2018). Is cognitive-behavioural therapy more effective than relaxation therapy in the treatment of anxiety disorders? A meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(9), 1427–1436. <https://doi.org/10.1017/S0033291717003099>

Mourichon, A. (2019, December 17). persona che scrive su carta da stampa. *Unsplash.com*; Unsplash. <https://unsplash.com/it/foto/persona-che-scrive-su-carta-da-stampa-wusOJ-2uY6w>

## Bibliografia

- Naidoo, U. (2016, April 13). Nutritional strategies to ease anxiety - harvard health blog. Harvard Health Blog. <https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-strategies-to-ease-anxiety-201604139441>
- National Institute of Mental Health. (2022) I'm so Stressed Out! Fact Sheet. [www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet)
- Nepriakhina, D. (2017, December 8). Post-it stampati incollati su lavagna. Unsplash. <https://unsplash.com/it/foto/post-it-stampati-incollati-su-lavagna-zoCDWPuiRuA>
- Orbium. (2023, April 24). Alimentos para Reducir la Ansiedad y el Estrés. ORBIUM ADICCIONES. <https://orbiumadicciones.com/bienestar/alimentos-que-ayudan-a-reducir-el-estres-y-la-ansiedad/>
- Papola, D., Miguel, C., Mazzaglia, M., Franco, P., Tedeschi, F., Romero, S., Patel, A., Ostuzzi, G., Gastaldon, C., Karyotaki, E., Harrer, M., Purgato, M., Sijbrandij, M., Patel, V., Furukawa, T. A., Cuijpers, P., & Barbui, C. (2023). Psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder in Adults. JAMA Psychiatry, 81(3). <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.3971>
- Paro Robots. (2014). PARO Therapeutic Robot. Parorobots.com. <http://www.parorobots.com/>
- Ricchini, G. (2023, April 6). A cosa serve l'agopuntura e quali sono i suoi benefici - Fitnessway. Accademia Italiana Massaggi. <https://www.accademiamassaggi.it/a-cosa-serve-lagopuntura-e-quali-sono-i-suoi-benefici/>
- Romanazzi, F. (2021). La progettazione multisensoriale applicata al Design Biofilico in ambito socioassistenziale (E. Buiatti, Ed.). <https://webthesis.biblio.polito.it/secure/21012/1/tesi.pdf>
- SinokNit. (2024). Cos'è il tessuto Coolmax? I calzini Coolmax fanno bene? SinoKnit. <https://sinoknit.com/it/blog/what-is-coolmax-fabric/>
- The 3 Parts of Anxiety: Thoughts, Emotions, and Behaviors. (n.d.). Psychology Today <https://www.psychologytoday.com/us/blog/understanding-the-anxious-mind/201912/the-3-parts-anxiety-thoughts-emotions-and-behaviors>
- The Biology of Anxiety. (2025). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/basics/anxiety/the-biology-of-anxiety>
- Therabody EU. (2024) Theragun Sense. <https://www.therabody.eu/en-it/products/theragun-sense-black?country=IT>
- Timur Shakerzianov. (2022, June 16). un gruppo di persone sedute in una stanza. Unsplash.com; Unsplash. <https://unsplash.com/it/foto/un-gruppo-di-persone-sedute-in-una-stanza-YIPCH249qHE>
- Toldo, S. (2022, July). Noccioli di ciliegia: non buttarli via! Idee per riutilizzarli. Sant'Orsola. <https://www.santorsola.com/blog/noccioli-di-ciliegia-non-buttarli-via-idee-per-riutilizzarli/>
- Turner, T. (2018, February 23). Forget the Fidget Spinner, Meet the Fidget Pen. Yanko Design - Modern Industrial Design News; Yanko Design. <https://www.yankodesign.com/2018/02/23/forget-the-fidget-spinner-meet-the-fidget-pen/>

## *Bibliografia*

Visch, V. T., Wit, M. de, Dinh, L., van, M. Melles, & Sonneveld, M. H. (2011). Industrial Design meets mental healthcare: Designing products involving game-elements for mental healthcare therapy — Three case studies. 1–6. <https://doi.org/10.1109/segah.2011.6165457>

Weather, I. (2019, August 28). donna seduta sul divano. Unsplash. com; Unsplash. [https://unsplash.com/it/foto/donna-seduta-sul-divano-eAzLO5tr2\\_c](https://unsplash.com/it/foto/donna-seduta-sul-divano-eAzLO5tr2_c)

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *The International Journal of Psychoanalysis*

World Health Organization. (2025). Anxiety disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>

Zoogman, S., Goldberg, S. B., Voursura, E., Diamond, M. C., & Miller, L. (2019). Effect of yoga-based interventions for anxiety symptoms: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Spirituality in Clinical Practice*, 6(4), 256–278. <https://doi.org/10.1037/scp0000202>

