



Lattes

Efficacia dell'Educazione Razionale Emotiva

L'ERE rappresenta ormai un efficace modello d'intervento di educazione emotiva ed è proprio per questo che si sta diffondendo anche nel nostro Paese.

Essendo ormai applicata, a livello internazionale, da qualche decennio, si sono già potuti svolgere studi relativi alla sua **efficacia; studi** che dimostrano come sia particolarmente adatta per prevenire e agire su problematiche quali ansia, paura, tristezza, scarsa autostima.

In particolare, una rassegna di 21 studi sull'**efficacia dell'ERE** ha sottolineato come nell'88% delle ricerche si notava una diminuzione dei punteggi relativi all'irrazionalità, nell'80% risultava diminuire l'ansia e nel 71% emergeva un aumento dei punteggi della dimensione "locus of control interno" (cioè la percezione del controllo degli eventi che ognuno possiede, che può essere attribuito a se stessi o a fattori esterni).

Inoltre, nel 50% degli studi risultava che l'ERE era efficace sulla dimensione dell'autostima e sui problemi comportamentali.

Recenti studi sottolineano anche come l' **Educazione Razionale Emotiva** possa essere applicata per la prevenzione di nuove forme di malessere tra gli adolescenti, come il [Gioco d'Azzardo Patologico](#), purché debitamente riadattata e abbinata alla divulgazione di informazioni specifiche sulla patologia.

A rendere ancora più efficace l'ERE rispetto ad altri programmi che lavorano sulla dimensione emotiva, è l'accento che viene posto **sull'apprendimento di abilità metacognitive**. Essa, infatti, mira a sviluppare la capacità di comprendere i meccanismi cognitivi che sono alla base dell'emozione, in modo da poter agire su di essi e quindi operare una trasformazione delle reazioni emotive spiacevoli e disfunzionali.

(<https://www.stateofmind.it/2017/03/educazione-razionale-emotiva-contesto-scolastico/>)