



Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SĄJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



Manuale

Una vita emotiva positiva per l'invecchiamento attivo

2021-1-LTOI-KA220-ADU-000026102

Il sostegno della Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflettono solo il punto di vista degli autori, e l'Agenzia Nazionale e la Commissione non possono essere ritenute responsabili per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Riepilogo

| | |
|---|----|
| COMPETENZE DI BASE PER L'EDUCATORE ADULTO CHE LAVORA CON GLI ANZIANI | 5 |
| 1. Competenza di base 1: Comunicazione e gestione del gruppo | 10 |
| 2. Competenza di base 2: Competenza di materia | 11 |
| 3. Competenza di base 3: Sostegno all'apprendimento | 11 |
| 4. Competenza di base 4: Insegnamento efficiente | 13 |
| 5. Competenza di base 5: Sviluppo professionale personale | 14 |
| 6. Competenza di base 6: Stimolazione dell'apprendimento | 14 |
| 7. Competenza di base 7: Analisi del processo di apprendimento | 16 |
| 8. Competenza di base 8: Autocompetenza | 16 |
| 9. Competenza di base 9: Assistenza agli studenti | 16 |
| 10. Competenza di base 10: Positività | 17 |
| 11. Competenza di base 11: Preparazione | 17 |
| 12. Competenza di base 12: Organizzazione | 19 |
| 13. Competenza di base 13: Chiarezza | 19 |
| 14. Competenza di base 14: Attivo | 20 |
| 15. Competenza di base 15: Pazienza | 20 |
| 16. Competenza di base 16: Equo | 22 |
| Conclusioni | 23 |
| Bibliografia | 24 |



| | |
|--|----|
| Come rimanere online in sicurezza: pagamenti, shopping e operazioni bancarie senza paura | 27 |
| Una guida per una navigazione sicura e gestione dei pagamenti online per gli anziani | 27 |
| Abstract | 27 |
| Parole chiave: Sicurezza online; Sicurezza online; Pagamenti sicuri; Sicurezza dello shopping online | 28 |
| Consigli per la sicurezza online. Come rimanere online in sicurezza: pagamenti, shopping e operazioni bancarie senza paura | 28 |
| Introduzione | 28 |
| 2. Teoria del comportamento pianificato | 29 |
| Esercizio pratico per la sicurezza online | 30 |
| Personalizza password forti | 30 |
| Condivisione di informazioni personali | 31 |
| Attenzione a ciò che condividi | 32 |
| Attenzione a chi conosci online | 33 |
| Navigazione online sicura | 33 |
| Abilita sempre le impostazioni di privacy | 34 |
| Mantieni sempre aggiornato il tuo antivirus. | 34 |
| Investiga sempre ciò che scarichi. | 36 |
| Assicurati che la tua connessione sia sicura. | 36 |
| Fai acquisti su siti web sicuri..... | 37 |
| Alcuni consigli per la sicurezza online: Gestire lo spam online | 37 |
| Segnalazione degli abusi | 39 |
| Attenzione alle truffe | 39 |
| Shopping online | 40 |
| Precauzioni di sicurezza: | 45 |



| | |
|--|-----|
| Bibliografia..... | 48 |
| POPOLAZIONE MONDIALE E POPOLAZIONE ANZIANA | 50 |
| Il Capitale Digitale è correlato positivamente al reddito | 55 |
| Il Capitale Digitale è correlato negativamente all'età | 57 |
| Gli uomini hanno maggiori probabilità delle donne di avere un livello più alto di Capitale Digitale | 57 |
| Gli utenti urbani hanno maggiori probabilità di avere un livello più alto di Capitale Digitale rispetto agli utenti rurali | 58 |
| Rischi da considerare | 66 |
| Utilizzo responsabile, etico e legale | 67 |
| Aumento delle disuguaglianze. | 69 |
| Competenza digitale nella pratica e nell'educazione al lavoro sociale: esperienze dalla Norvegia | 71 |
| Creazione di contenuti digitali | 74 |
| Sicurezza | 74 |
| Adozione vs Accettazione della Tecnologia | 92 |
| Vita emotiva positiva per un invecchiamento attivo | 98 |
| Modulo 4: "Valutare le competenze e le abilità dei partecipanti" | 98 |
| Emozioni negli anziani | 98 |
| 2. L'importanza di fornire una valutazione sugli esercizi per lo sviluppo della competenza emotiva ... | 101 |
| Come favorire emozioni positive negli anziani? | 107 |
| 3.2. Strategie | 113 |
| 3.2.1. Stile di vita | 113 |
| 3.2.2. Animale domestico | 114 |
| 3.2.3. Incoraggiare l'esercizio fisico | 114 |
| 3.2.4. Incoraggiare la lettura | 114 |



| | |
|--|-----|
| 3.2.5. Cucinare | 115 |
| 3.2.6. Giochi | 115 |
| 3.2.7. Migliorare la sicurezza | 115 |
| 3.2.8. Volontariato | 116 |
| 3.2.9. Conversazione | 116 |
| 3.2.10. Gruppi di support | 116 |
| 4. Set of exercises to foster positive emotions and emotional intelligence | 118 |
| 4.1. Coloriamo le emozioni | 118 |
| 4.2. Dove sento le emozioni? | 119 |
| 4.3. Diamo un significato alle emozioni | 120 |
| 4.4. Diario delle emoz | 122 |
| 4.5. Emozioni e musica | 122 |
| 4.6. Emozioni e arte | 124 |
| Bibliografia | 127 |
| Modulo 5 Comunicazione e altre soft skills per gli educatori adulti | 131 |
| 1. COMUNICAZIONE PER ADULTI | 131 |
| 1.1. TEORIA DELLA COMUNICAZIONE | 132 |
| 1.2. ATTORI NEL PROCESSO COMUNICATIVO | 132 |
| 1.3. STILI COMUNICATIVI EDUCATIVI | 134 |
| 1.3.1. LEADERSHIP DEMOCRATICO | 134 |
| 1.3.2. LEADERSHIP AUTORITARIO | 134 |
| 1.3.3. LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE | 136 |
| 1.3.4. IL FACILITATORE COME UN LEADER COMUNICATIVO | 137 |
| 1.3.5. CARATTERISTICHE DEL LEADER COMUNICATIVO | 140 |



| | |
|---|-----|
| 1.3.5. CARATTERISTICHE DEL LEADER COMUNICATIVO | 140 |
| 1.3.5.1. ONESTÀ | 140 |
| 1.3.5.2. AUTENTICITÀ..... | 141 |
| 1.3.5.3. INTEGRITÀ | 141 |
| 1.3.5.4. AMORE | 141 |
| 1.3.6. SOFT SKILLS PER LA LEADERSHIP COMUNICATIVA | 143 |
| 1.3.6.1. CREATIVITÀ | 144 |
| 1.3.6.2. MOTIVAZIONE | 146 |
| 1.3.6.2.1. AUTONOMIA | 148 |
| 1.3.6.2.2. PADRONANZA | 148 |
| 1.3.6.2.3. SCOPO | 152 |
| 1.3.6.3. VISIONE | 152 |
| 2 GIOCO PER FORMATORI: Formare Formatori | 153 |
| 3 GIOCO DI COMUNICAZIONE E DIBATTITO: Sasso, carta, forbici o qualcos'altro. | 155 |
| 4 GIOCO DI CREATIVITÀ E RICICLAGGIO: Ambiente, Architettura o Moda | 158 |
| 5. TEST | 159 |
| BIBLIOGRAFIA | 161 |



COMPETENZE DI BASE PER L'EDUCATORE ADULTO CHE LAVORA CON GLI ANZIANI

A causa dell'importanza sempre maggiore attribuita all'apprendimento intergenerazionale e lungo tutto l'arco della vita, gli educatori adulti stanno assumendo nuovi ruoli e il loro lavoro sta ottenendo un impatto sempre maggiore, specialmente in un contesto generale di crisi finanziaria e sociale (Patrício & Osório, 2013). Pertanto, è importante rispondere alla sfida educativa rappresentata da una popolazione che invecchia e contribuire a fornire percorsi per migliorare le conoscenze, le competenze, la cultura e l'istruzione degli adulti. L'educazione degli adulti, che coinvolge una vasta gamma di attori e contesti, ha una natura eterogenea e coinvolge persone che lavorano con adulti nell'esplorare questioni di competenza intergenerazionale. Inoltre, tali professionisti (o volontari!) devono identificare le competenze necessarie per l'educazione degli adulti e trovare modi per sviluppare le loro prestazioni. Il miglioramento di queste competenze aiuterà a favorire l'accesso degli anziani e ad ampliare la partecipazione e la motivazione nell'educazione degli adulti, rendendo così l'esperienza di apprendimento degli adulti più rilevante, piacevole e divertente (Patrício & Osório, 2013).

Da un lato, il riconoscimento e il feedback forniti dai partecipanti e l'esperienza di lavoro sono determinanti per lo sviluppo di competenze specifiche per i professionisti del settore dell'apprendimento degli adulti; dall'altro lato, il profilo di competenze degli educatori adulti è complesso e comprende un insieme multidimensionale di competenze, atteggiamenti personali e valori, nonché conoscenze e comprensione. La necessità di ulteriori informazioni sull'educazione degli adulti giustifica una maggiore ricerca d'azione e apprendimento d'azione in questo campo. Pertanto, l'obiettivo di questa ricerca è presentare alcune esperienze e competenze di base per gli educatori adulti nell'educazione degli adulti, nel contesto dell'apprendimento non formale e intergenerazionale, focalizzandosi su vari e diversi aspetti del processo di insegnamento e apprendimento e anche su come migliorare le competenze degli educatori adulti nella loro pratica effettiva.



Nel tentativo di trovare una risposta adeguata alla domanda “Qual è l'importanza dell'esperienza di apprendimento con i cittadini adulti e il suo contributo allo sviluppo professionale, nonché quali competenze sono necessarie agli educatori adulti per facilitare un insegnamento efficace?”, lo studio intende descrivere, analizzare e riflettere su diversi contesti di formazione intergenerazionale nell'educazione degli adulti non formale e identificare i fattori che influenzano il lavoro di insegnamento e apprendimento e che possono contribuire allo sviluppo professionale. La necessità di porre un adeguato accento sulla diversità e sulla motivazione degli adulti, utilizzando diversi metodi, stili e tecniche di apprendimento, tenendo conto dell'esperienza e delle conoscenze dei partecipanti, viene adeguatamente considerata.

Il ruolo del divertimento e del piacere è stato identificato come importante nell'apprendimento degli adulti più anziani. Lightfoot e Brady (2005) hanno scoperto che gli anziani “parlano delle nuove ed entusiasmanti idee che stanno imparando e della gioia che ne deriva” (p. 230) quando descrivono le loro esperienze di apprendimento. In particolare, una donna di oltre 70 anni ha dichiarato: “La prima parola che mi viene in mente è divertimento” (Lightfoot e Brady, 2005, p. 230). Bowman e Kearns (2007), nel loro studio sull'apprendimento online per i lavoratori anziani, sostengono questo concetto affermando che l'utilizzo di una varietà di approcci all'apprendimento aiuta a rendere l'apprendimento interessante e divertente. Davis (2001) raccomanda anche di concentrarsi sulla creazione di programmi che enfatizzino il divertimento nell'apprendimento per gli adulti anziani. Armstrong (2002) ha individuato la mancanza di letteratura sull'uso dell'umorismo nell'apprendimento degli adulti o sul processo di rendere divertente l'apprendimento degli adulti. Cita l'argomento di Cathro (1995) secondo cui “l'umorismo è spesso non registrato e forse silenziato all'interno e dalle discipline accademiche” (p. 2). Armstrong ha considerato l'uso dell'umorismo nel curriculum (commedia, scrittura creativa, dramma), nell'insegnamento e nell'apprendimento e nella ricerca (Armstrong, 2002). Identifica l'umorismo come una qualità chiave nell'insegnamento e cita la ricerca di Stock (1970) sugli stili di insegnamento e apprendimento. Stock (1970) ha scoperto che le valutazioni degli studenti attribuivano ai tratti dell'insegnante come “cordialità, umorismo, reattività, preoccupazione” (p. 3) un valore superiore al progresso nell'apprendimento.

L'umorismo e il divertimento sono legati alla risata e al gioco e ci influenzano come esseri umani. Panksepp (2000) ci dice che la risata umana è una reazione primitiva ma anche psicologicamente sofisticata. Le antenate ancestrali della gioia sociale si trovano nel cervello umano e la risata è fondamentalmente un fenomeno sociale. La gioia abbassa la soglia neurale per percepire gli eventi della vita come positivi e speranzosi, alzando invece la soglia per percepire gli eventi come negativi e senza speranza. Il divertimento e il piacere possono essere, e forse sono stati, considerati frivoli e intrattenimento piuttosto che essenziali per un'esperienza di apprendimento ideale. Tuttavia, l'esperienza del divertimento non significa necessariamente che sia un'esperienza facile o confortevole. Barrett (2005) ha esplorato l'apprendimento basato su problemi (PBL) e il concetto di "hard fun" (divertimento difficile). L'argomento centrale di Barrett è che "l'hard fun è un concetto di soglia illuminante per comprendere l'apprendimento nella PBL" (2005, p. 113). Per Papert (1996), l'apprendimento non è divertente nonostante la sua difficoltà, ma proprio perché è difficile. Definisce la difficoltà come un livello di sfida e sostiene che con un alto livello di attività, l'apprendimento può assumere una natura trasformativa e produrre un cambiamento di atteggiamento. "Il divertimento senza difficoltà è frivolezza; la difficoltà senza divertimento è fatica" (Barrett, 2005, p. 121).

La nozione di difficoltà e sfida è stata applicata anche al concetto di gioia. Montuori (2008) considera la gioia come un fenomeno complesso e che non viene facilmente. Si raggiunge attraverso un lavoro duro e richiede rischio psicologico (Montuori, 2008). Sebbene il divertimento abbia avuto poca attenzione nella letteratura sull'apprendimento degli adulti, c'è stata una certa focalizzazione sul ruolo del piacere. Gli adulti che non hanno avuto successo nell'istruzione e ritornano all'apprendimento traggono una serie di benefici dalla partecipazione, come l'aumento della fiducia in se stessi e nuove amicizie (Clemens, Hartley e Macrae, 2003). Identificano anche il fatto che apprezzano l'esperienza. Preston e Hammond (2002) hanno scoperto che "Gli studenti che hanno sperimentato il fallimento precedentemente nel sistema educativo, spesso descritti come 'seconda possibilità', traggono particolare beneficio in termini di stima di sé ed efficacia" (p. 22). La ricerca di Bassett-Grundy (2002) sul supporto all'apprendimento familiare conferma le conclusioni di Preston e Hammond, in cui i partecipanti hanno



identificato pochi svantaggi e “l'impressione complessiva è stata estremamente positiva, con i partecipanti che si sono divertiti molto” (p. 26).

I rapporti sulla ricerca sui Benefici Ampli dell'Apprendimento nel Regno Unito identificano diverse aree in cui viene prodotto il piacere: l'attenzione sociale; la varietà di attività; e l'atmosfera di supporto e amichevole (Preston e Hammond, 2002). Coloro che hanno riportato il maggior piacere erano coloro che frequentavano corsi di istruzione di base e che stavano tornando all'istruzione. I risultati non erano influenzati dall'esperienza precedente nell'istruzione, poiché la ricerca ha mostrato che nell'istruzione iniziale vi era una relazione più debole tra il successo a scuola e il piacere, con “alcune persone che si divertivano a scuola nonostante non avessero ottenuto qualifiche, mentre altre ottenevano qualifiche ma lasciavano con una avversione per l'istruzione” (Schuller et al., 2002, p. iii). Dalla letteratura sono emersi alcuni concetti chiave che aiutano a comprendere perché il divertimento e il piacere possono influenzare l'apprendimento degli adulti. In primo luogo, il ruolo che la motivazione svolge nell'apprendimento degli adulti (Wlodkowski, 1997). Il divertimento e l'importanza sono considerati variabili classiche della motivazione e si propone che il divertimento aumenti la motivazione, con l'importanza sottostante alla motivazione intrinseca e alle attività finalizzate (Sheldon ed Elliot, 1999). In secondo luogo, l'influenza delle emozioni su come gli adulti vivono esperienze educative positive attraverso emozioni positive (Dirkx, 2001). Il concetto finale, quello del benessere, propone che gli adulti che si sentono felici “tendano a funzionare meglio nella vita” (Oishi e Diener, 2001).

Secondo Bernhardsson, N. e Lattke, S. (2011), di seguito è riportato un catalogo transnazionale delle competenze essenziali degli educatori degli adulti:





1. COMPETENZA DI BASE 1: COMUNICAZIONE E GESTIONE DEL GRUPPO

Fornire e ricevere messaggi a numerosi membri di un gruppo è conosciuto come “comunicazione di gruppo” (Indeed Editorial Team, 2021). I gruppi spesso utilizzano questa tecnica di comunicazione per condividere idee, stabilire obiettivi realistici, stabilire priorità e ispirare altri partecipanti in un contesto di apprendimento degli adulti. Le dimensioni dei gruppi possono variare, ma spesso contano tra tre e venti persone. Sia i gruppi di focus più piccoli che interi dipartimenti possono beneficiare di una comunicazione di gruppo efficace. Una comunicazione di gruppo efficace consente ai membri di condividere le informazioni necessarie per raggiungere obiettivi comuni. La capacità di comunicare in modo accurato, gestire la dinamica di gruppo e risolvere i disaccordi sono tra le competenze che gli educatori degli adulti dovrebbero possedere.



2. COMPETENZA DI BASE 2: COMPETENZA DI MATERIA

Definizioni nell'educazione degli adulti dovrebbero presumibilmente andare oltre la valutazione degli insegnanti basata esclusivamente sul punteggio che gli studenti adulti ottengono negli esami standardizzati. Aiutare gli studenti a progredire nel raggiungimento dei loro obiettivi di vita, come ottenere una migliore carriera, leggere per i discenti o per diletto, navigare in internet, orientarsi nel sistema sanitario o imparare persino come inviare un messaggio di testo da un telefono cellulare, dovrebbe essere incluso in queste attività. La leadership del programma, le dimensioni delle classi, l'intensità dell'insegnamento, il tempo dedicato al compito e le caratteristiche degli studenti sono tutti aspetti che influenzano l'apprendimento degli studenti nell'educazione degli adulti, pertanto un insegnante competente è importante ma non sufficiente per il successo degli studenti. Si prevede che gli insegnanti competenti abbiano competenze nel loro campo di insegnamento e utilizzino la didattica esperta nella propria area di istruzione.

3. COMPETENZA DI BASE 3: SOSTEGNO ALL'APPRENDIMENTO

I supporti all'apprendimento sono le risorse, le tattiche e le tecniche che offrono supporto fisico, sociale, emotivo e intellettuale a tutti gli studenti al fine di fornire loro una parità di opportunità di successo a scuola, rimuovendo gli ostacoli e incoraggiando il coinvolgimento nell'apprendimento e nell'insegnamento. Gli educatori devono anche incoraggiare gli studenti a svolgere un ruolo attivo nel loro apprendimento, sostenere l'apprendimento informale, avere a disposizione un set diversificato di metodi e, negli esercizi didattici, trarre vantaggio dalle esperienze personali dei partecipanti.





4. COMPETENZA DI BASE 4: INSEGNAMENTO EFFICIENTE

Per essere un educatore per adulti efficace e produttivo, è necessario comprendere sia ciò che gli studenti stanno imparando che ciò con cui si confrontano. Valutare il loro apprendimento precocemente e frequentemente consente di affrontare eventuali problemi o fraintendimenti man mano che si sviluppano, prima che diventino ostacoli per l'apprendimento futuro. Per un insegnamento efficace è necessario più di una semplice competenza in una materia accademica. È necessario saper comunicare con gli altri e aiutarli a comprendere una prospettiva nuova sul mondo. Non è un compito semplice!

Sebbene ci siano diversi approcci all'insegnamento efficace, gli insegnanti eccezionali hanno alcune caratteristiche. Gli insegnanti efficaci possono semplificare concetti complicati. È facile trascurare il fatto che gli studenti potrebbero non avere una comprensione preliminare dei principi essenziali che si danno per scontati quando si acquisisce competenza in una disciplina accademica. Aiuta gli studenti a comprendere e applicare nuovi termini in modo che possano diventare competenti nel linguaggio della tua materia. Molti argomenti possono essere trasmessi in modo più efficace utilizzando strumenti visivi come diagrammi, disegni, grafici, presentazioni, e così via. Assicurati che siano sufficientemente grandi da leggere, piacevoli da guardare e non ostacolino la comprensione! Considera l'importanza che può avere il linguaggio del corpo. Avere la tua istruzione osservata (o, ancora meglio, registrata) da qualcun altro potrebbe rivelare comportamenti che non vedresti mai da solo.



5. COMPETENZA DI BASE 5: SVILUPPO PROFESSIONALE PERSONALE

Gli insegnanti adulti devono:

- Orientarsi alle esigenze dei partecipanti
- Utilizzare la propria esperienza di vita nell'ambiente di apprendimento
- Utilizzare la propria esperienza di vita nell'ambiente educativo
- Stabilire i propri obiettivi di apprendimento
- Essere creativi
- Essere adattabili
- Riflettere sul proprio ruolo professionale
- Valutare le proprie prestazioni
- Essere sicuri di sé e dedicati alla propria crescita professionale
- Affrontare le critiche
- Guardare le cose da nuovi punti di vista

6. COMPETENZA DI BASE 6: STIMOLAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

Un'atmosfera coinvolgente in classe può aiutare gli studenti ad impegnarsi nel processo di apprendimento e migliorare la loro esperienza educativa. Un ambiente di classe stimolante combina tutti questi elementi; si riferisce a come vengono stimolati i pensieri degli studenti mentre si trovano nel loro ambiente di apprendimento (Creazione di un ambiente di classe stimolante: definizione e strategie, 2019). Questo può derivare da:

- L'uso di elementi visivi durante il corso.
- Attività pratiche che includono il movimento fisico.
- Ogni nuovo argomento può essere appreso in modi diversi.
- Possibilità di pensiero critico e di indagine.
- Insegnanti entusiasmanti e stimolanti.
- Motivare.
- Ispirare.





7. COMPETENZA DI BASE 7: ANALISI DEL PROCESSO DI APPRENDIMENTO

Gli educatori devono essere in grado di:

- Monitorare il processo di apprendimento.
- Valutare i risultati dell'apprendimento.
- Utilizzare valutazioni iterative e discussioni regolari tra insegnanti e studenti.
- Valutare il punto di partenza degli studenti.

8. COMPETENZA DI BASE 8: AUTOCOMPETENZA

- Essere emotivamente stabili e resistenti allo stress.
- Analizzare gli ostacoli all'apprendimento degli studenti.
- Essere genuini.
- Proseguire in modo sistematico.
- Mantenere una mente aperta.

9. COMPETENZA DI BASE 9: ASSISTENZA AGLI STUDENTI

- Creare un ambiente di apprendimento sicuro (non intimidatorio).
- Consentire agli studenti di mettere in pratica ciò che hanno imparato.
- Incoraggiare gli studenti a prendere in mano il proprio processo di apprendimento futuro.
- Essere empatici.
- Promuovere l'apprendimento collaborativo tra gli studenti.
- Fornire assistenza allo studente specifico.
- Ascoltare attivamente.
- Mettersi a disposizione degli studenti.
- Capire le esigenze dello studente.



10. COMPETENZA DI BASE 10: POSITIVITÀ

Mantieni un atteggiamento positivo con i tuoi studenti. L'insegnamento è più efficace quando gli studenti sono motivati a imparare piuttosto che da voti o requisiti di laurea. Molti insegnanti alle prime armi sono confusi dal loro nuovo potere e scambiano l'intimidazione per il rispetto. Considera i tuoi studenti come partner, non come avversari. L'apprendimento e l'insegnamento sono entrambe attività difficili, ma ciò non significa che non si possa divertirsi in classe. Mantieni l'attenzione pur essendo creativo e fantasioso. Permettiti di essere entusiasta e scopri metodi per mostrare agli studenti cosa rende emozionante il tuo argomento.

11. COMPETENZA DI BASE 11: PREPARAZIONE

Gli educatori dovrebbero essere familiari con il materiale del corso. Sembra naturale che tu partecipi alle lezioni e legga gli assegnamenti se gli studenti sono obbligati a farlo. La maggior parte degli insegnanti vuole che gli assistenti di insegnamento frequentino le lezioni, specialmente se non hanno mai seguito o insegnato il corso in precedenza. Ripassa i concetti e le idee importanti se non sei sicuro, soprattutto se non hai affrontato gli argomenti che presenterai da molto tempo. Considera come l'argomento possa essere comunicato nel modo più efficace e idea un metodo. Prepara con anticipo le tue slide, diagrammi, opuscoli e altri materiali, e scrivi una traccia o prendi appunti da seguire durante una presentazione. Non rimandare tutto alla mattina della lezione!





12. COMPETENZA DI BASE 12: ORGANIZZAZIONE

Pianifica ciò che vuoi insegnare. Il tuo compito è mettere in evidenza i temi chiave e il contesto cruciale, aiutando gli studenti a integrare tutto il loro lavoro del corso (letture, laboratori, esami, lavori scritti, lezioni, ecc.). Dato che non c'è mai abbastanza tempo per coprire tutto, seleziona gli argomenti più significativi e mostra come sono collegati. Spiega i concetti in modo che gli studenti possano ampliare i contenuti che hanno già appreso, sia dal tuo corso che da lezioni precedenti. Non concentrarti solo su ciò che stai insegnando oggi. Mostra agli studenti come ciò che stanno studiando ora è collegato agli argomenti presentati in seguito nel corso. Tieni presente i tuoi obiettivi a lungo termine, dosa il tempo in modo da non rimanere senza tempo alla fine e cerca di concludere ogni lezione con una sintesi.

13. COMPETENZA DI BASE 13: CHIAREZZA

Gli insegnanti efficaci sono in grado di spiegare concetti complessi in modo semplice. Mentre sviluppi competenza in un campo accademico, è facile dimenticare che gli studenti potrebbero non avere conoscenze precedenti di concetti fondamentali che tu dai per scontato. Aiuta gli studenti a comprendere e utilizzare nuovi termini, in modo che possano diventare fluenti nel linguaggio della tua disciplina. Molti concetti possono essere dimostrati in modo più efficace con l'uso di strumenti visivi come diagrammi, disegni, grafici, diapositive, ecc. Assicurati che siano abbastanza grandi da vedere, ordinati da leggere e non ostacolino la comprensione! Pensa al ruolo che il linguaggio del corpo può svolgere. Avere la tua lezione osservata da qualcun altro (o ancora meglio, registrata) può rivelare abitudini che non noteresti mai da solo.



14. COMPETENZA DI BASE 14: ATTIVO

Mantieni l'attenzione dei tuoi studenti. La maggior parte degli studenti ricorderà solo una piccola parte di ciò che insegni a meno che non applichino attivamente gli argomenti che insegni. Una lezione è un metodo efficace per trasmettere informazioni a grandi gruppi di persone, ma è inefficace nel fornire agli studenti conoscenze e competenze a lungo termine. Considera di utilizzare almeno una parte del tempo in classe per attività diverse dalle tradizionali lezioni, discussioni e sessioni di domande e risposte. Attività di risoluzione dei problemi in piccoli gruppi possono essere completate in pochi minuti, consentendo agli studenti di interagire con i contenuti insegnati.

15. COMPETENZA DI BASE 15: PAZIENZA

Ricorda come ti sei sentito la prima volta che hai imparato qualcosa di nuovo. Dai agli studenti il tempo di comprendere i materiali e rispondere alle domande. È normale che gli studenti commettano errori se possono imparare da essi. Comprendi che l'apprendimento può essere difficile, anche per gli studenti più motivati. Piuttosto che criticare gli studenti quando qualcosa va storto, pensa a come puoi adattare il tuo approccio per raggiungerli in modo più efficace. Concetti, conoscenze di base o conclusioni che sembrano ovvie per te potrebbero essere oscure per qualcuno che non è familiare con il soggetto. Sii paziente anche con te stesso. L'insegnamento può essere impegnativo e a volte spiacevole. Concediti la stessa possibilità di commettere errori e imparare da essi.





16. COMPETENZA DI BASE 16: EQUO

Considera come ti sentiresti se fossi uno dei tuoi studenti. Probabilmente preferiresti un educatore che stabilisca standard chiari, li segua in modo coerente e sia in grado di ammettere quando commette errori. Dovresti essere preparato a spiegare perché hai tolto punti da una domanda di un test, dato un voto basso a un lavoro scritto o penalizzato qualcuno per un compito consegnato in ritardo. Ovviamente, aiuta se hai stabilito in precedenza regole chiare per l'intero corso e per ogni attività. Una volta stabiliti gli standard, è fondamentale applicarli in modo coerente ed equo; altrimenti, perderai credibilità. D'altra parte, se commetti un errore o non conosci la risposta a una domanda, è molto meglio ammetterlo anziché ignorarlo.



CONCLUSIONI

Per un'insegnamento efficace è necessario avere più competenze oltre alla conoscenza di un argomento accademico. Devi essere in grado di comunicare con i tuoi studenti e aiutarli a comprendere una prospettiva nuova sul mondo. Questo non è un compito semplice! Anche se ci sono diverse approcci per un insegnamento efficace, gli insegnanti eccezionali hanno alcune caratteristiche in comune. Sono preparati, stabiliscono standard chiari ed equi, hanno un atteggiamento piacevole, sono pazienti con gli studenti e valutano regolarmente il proprio insegnamento. Sono in grado di adattare le proprie tattiche didattiche sia agli studenti che all'argomento, poiché riconoscono che gli studenti apprendono in modi diversi. La ricerca ha dimostrato che determinati ruoli e principi, così come il divertimento e il piacere, giocano un ruolo nei programmi di apprendimento degli adulti. La ricerca ha anche evidenziato che sia gli adulti studenti che i loro insegnanti ritenevano che il divertimento e il piacere influenzassero l'apprendimento degli adulti, e sono stati in grado di spiegare il ruolo che il divertimento e il piacere svolgono nei programmi di apprendimento degli adulti. Come insegnante, sei un modello di comportamento che dà il tono alla classe. I tuoi studenti risponderanno più positivamente se dimostri entusiasmo e dedizione. Al contrario, se sei antipatico, impreparato o impaziente, gli studenti rifletteranno caratteristiche simili. Rendi la tua classe un elemento distintivo del loro percorso educativo. Sia il divertimento che il piacere sono stati percepiti sia dagli studenti che dagli insegnanti come un motivatore per frequentare le lezioni e acquisire conoscenze e competenze; sono stati considerati anche un meccanismo che favorisce la concentrazione degli studenti e facilita l'assorbimento dell'apprendimento. Infine, il divertimento e il piacere sono stati identificati come un modo comprovato per creare un ambiente di apprendimento socialmente connesso.



BIBLIOGRAFIA

Armstrong, P. (2002). You're having a laugh! Learning as fun. SCUTREA, 32nd Annual Conference. University of Stirling, UK. 2-4 July

Barrett, T. (2005). 'Lecturers' experience as problem based learners: Learning as hard fun', In Barrett, T., Mac Labhrainn, I. and Fallon, H.(Eds.), Handbook of Enquiry & Problem Based Learning, CELT, Galway.

Bassett-Grundy, A. (2002). Parental perspectives of family learning: Wider Benefits of Learning Research Report 2. Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, London.

Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011). Core competencies of adult learning facilitators in Europe. German Institute for Adult Education. Bernhardsson, N., & Lattke, S. (2011).

Core competencies of adult learning facilitators in Europe. German Institute for Adult Education.

Bowman, K. & Kearns, P. (2007). E learning for the mature age worker: Case studies Australian Flexible Learning Framework, DEST, Canberra.

Bowman, K. (2006). The value of ACE: A guide to the evidence base. Adult Learning Australia, Canberra.

Cathro, L. (1995). 'Humour in adult education: is there something funny going on?' In Collins, M. (ed), The Canmore proceedings: international conference on educating the adult educator: role of the university. Canmore, University of Saskatchewan, May, 1995.



Clemens, A, Hartley, R. & Macrae, H. (2003). ACE outcomes, NCVET, Adelaide.

Creating a Stimulating Classroom Environment: Definition & Strategies. (2019, October 21). Retrieved from <https://study.com/academy/lesson/creating-a-stimulating-classroom-environment-definition-strategies.html>.

Davis, A. (2001). The impact of aging on education, Adult Learning and Development Continuing Education Division, University of Manitoba.

Dirkx, J. (2001) 'The power of feelings: Emotion, imagination, and the construction of meaning in adult learning'. New directions for adult and continuing education, No89, Spring

Lightfoot, K. & Brady, E. (2005). 'Transformations through teaching and learning: The Story of Maine's Osher Lifelong Learning Institute', Journal of Transformative Education. Vol 3 No 3 221-235

Lucardie, D. (2014). The impact of fun and enjoyment on adult's learning. Procedia- Social and Behavioral Sciences, 142, 439-446.

Montuori, A. (2008). "The joy of inquiry", Journal of Transformative Education Vol 6, 8- 26.

Oishi, S & Diener, E (2001). 'Goals, culture and subjective well-being'. Personality and Social Psychology Bulletin. Vol 27, No 12. 1674-1682.

Panksepp, J. (2000). 'The riddle of laughter: Neural and psycho evolutionary underpinnings of joy', Current Directions in Psychological Science, Vol 9, No 6, December, 183-186.



Papert, S. (1996). *The connected family: Bridging the digital generation gap*, Longstreet Press, Atlanta.

Patrício, Maria & Osório, António. (2013). *Skills and competences of adult educators: learning experiences with senior citizens*. 10.13140/RG.2.1.2519.8327.

Preston, J. & Hammond, C. (2002). *The wider benefits of further education: Practitioner's views*, Wider Benefits of Learning, Research Report No 1, Centre for Research on the Wider Benefits of Learning, London.

Schuller, T., Brassett-Grundy, A., Green, A., Hammond, C., & Preston, J. (2002). *Learning, continuity and change in adult life*.

Sheldon, K & Elliot, A. (1999). 'Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: The self-concordance model'.

Stock, A. (1970). 'Formally organised learning situations: the individual and the group' SCUTREA, Inaugural Conference, Hull, UK. Tasmania, CRLRA, University of Tasmania, Launceston.

Wlodkowski, R. (1997). *Enhancing adult motivation to learn: A comprehensive guide for teaching all adults*, 2nd Edition, Jossey-Bass, California.



COME RIMANERE ONLINE IN SICUREZZA: PAGAMENTI, SHOPPING E OPERAZIONI BANCARIE SENZA PAURA

UNA GUIDA PER UNA NAVIGAZIONE SICURA E GESTIONE DEI PAGAMENTI ONLINE PER GLI ANZIANI

ABSTRACT

Non c'è dubbio che i computer abbiano svolto un ruolo enorme nella nostra civiltà negli ultimi decenni e si siano sviluppati enormemente negli ultimi dieci anni includendo quasi ogni aspetto delle nostre vite. Dai compiti quotidiani più semplici alle macchine più complesse, tutto è migliorato grazie all'uso dei computer. Internet è considerato il sistema vascolare che collega tutte queste conoscenze attraverso server online dove è possibile accedere a qualsiasi informazione in un attimo. Oggi, dopo la pandemia di coronavirus, Internet si è esteso ancora di più per aiutare le persone ad accedere alle loro necessità senza uscire di casa; dallo shopping online alle riunioni su Zoom e ai server online per il lavoro da remoto. Questo ha anche aperto la porta a molti truffatori e hacker. In questa ricerca impareremo come stare al sicuro online e come fare acquisti e pagamenti online con fiducia.



**PAROLE CHIAVE: SICUREZZA ONLINE;
SICUREZZA ONLINE; PAGAMENTI SICURI;
SICUREZZA DELLO SHOPPING ONLINE;
CONSIGLI PER LA SICUREZZA ONLINE.
COME RIMANERE ONLINE IN SICUREZZA:
PAGAMENTI, SHOPPING E OPERAZIONI
BANCARIE SENZA PAURA
INTRODUZIONE**

Proteggersi da qualsiasi frode online è estremamente importante durante la navigazione online quotidiana e soprattutto quando si effettuano pagamenti online o si utilizzano siti di shopping. Gli utenti di Internet si trovano di fronte a diversi tipi di minacce, dai virus al furto d'identità e al pericolo per le proprie informazioni finanziarie. Nonostante l'uso di numerosi sistemi di protezione come firewall integrati, antivirus e antimalware, persiste la sensazione di insicurezza riguardo all'esposizione online. Tuttavia, a causa della mancanza di esperienza, molti utenti di Internet non adottano precauzioni sufficienti durante la navigazione online. Inoltre, potrebbero compiere azioni che mettono a repentaglio la loro sicurezza online. Qui esploreremo teorie importanti, precauzioni, alcuni consigli e trucchi per rendere la navigazione online più sicura.



2. TEORIA DEL COMPORTAMENTO PIANIFICATO

Un'altra teoria di modelli di previsione del comportamento per la sicurezza informatica è nota come la Teoria del Comportamento Pianificato. La Teoria del Comportamento Pianificato è un modello ampiamente implementato che afferma che le attitudini e le norme soggettive influenzano ampiamente l'intenzione di comportamento dell'individuo che influenza il comportamento umano effettivo. I fattori che influenzano l'intensità di questa relazione tra comportamento e intenzione sono il grado in cui le misure di comportamento e intenzione corrispondono, il grado di stabilità di questa interazione e se il comportamento è premeditato o meno. La Teoria del Comportamento Pianificato afferma anche che il Controllo Comportamentale Percepito può influenzare i comportamenti. Il Controllo Comportamentale Percepito (PBC) ha un ruolo significativo nella previsione del comportamento di sicurezza online, dove la conoscenza delle misure di sicurezza informatica per proteggere l'identità e le informazioni finanziarie varia tra gli utenti di Internet. In questa teoria, si è anche riscontrato che la norma soggettiva ha una forte relazione con l'intenzione, suggerendo che l'influenza di terze parti ha un forte impatto su se l'individuo tende ad adottare un comportamento protettivo o meno. Questa ricerca ha anche evidenziato una discrepanza di genere tra il comportamento protettivo maschile e femminile, mostrando che le donne sono più propense ad adottare azioni precauzionali riguardo alla loro privacy. Inoltre, ha fornito una visione importante sul comportamento di protezione meno probabile da adottare, ovvero la lettura delle politiche sulla privacy, dei termini, delle condizioni e degli accordi di licenza prima di accettarli o fornire informazioni personali.

La ricerca mostra che molte persone non danno importanza a questa questione e non intendono farlo in futuro. Ciò è dovuto alla complessità e alla difficoltà di leggere tutte le pagine dei termini e degli accordi. Pertanto, si suggerisce di apportare miglioramenti al modo in cui le politiche sulla privacy vengono presentate ai consumatori, rendendole più brevi e coinvolgenti.



ESERCIZIO PRATICO PER LA SICUREZZA ONLINE

Come nel mondo reale, la sicurezza online è di grande importanza durante la navigazione su Internet. Ciò include siti web, applicazioni web, applicazioni mobili e anche giochi. Gli hacker sono sempre alla ricerca di informazioni confidenziali o di un accesso alle tue informazioni bancarie e alle carte. Una navigazione compromessa può portare sempre a momenti imbarazzanti, come commenti imbarazzanti sui social media o la condivisione accidentale di foto personali o note e una volta che un documento è condiviso online, specialmente su un sito di social media, è quasi impossibile rimuoverlo. Ecco quindi alcuni esercizi pratici per una navigazione e uno shopping online sicuri:

PERSONALIZZA PASSWORD FORTI

Uno dei punti più vulnerabili della sicurezza informatica sono le password e non c'è modo di evitarle. Spesso si consiglia di scegliere una password facile come ("password" e "123456789", ecc.) per non dimenticarla, ma le password facili sono anche facili da indovinare per gli hacker. Personalizza una password forte che sia legata a te ogni volta che ti registri su un nuovo sito web. Le password forti dovrebbero essere composte da almeno quindici caratteri e includere numeri, lettere e caratteri speciali. Ci sono alcuni software integrati nel tuo browser per ricordare tutte le tue password previa autorizzazione, per aiutarti nel caso ne dimentichi una. Tuttavia, conosci il vecchio detto "non mettere tutte le uova nello stesso cesto...". Utili come sono questi software, altrettanto pericolosi possono essere se il tuo browser viene compromesso o hackerato da un malware. Scegli saggiamente le tue password associandole a qualcosa di te per facilitarne il ricordo.



CONDIVISIONE DI INFORMAZIONI PERSONALI

Pensa sempre due volte a che tipo di informazioni personali condividi sui social media, oltre ai siti web di assunzione professionale. Non lasciare informazioni di contatto personali come il tuo indirizzo, numero di telefono, numero di cellulare o il tuo indirizzo email privato in luoghi pubblici. Gli hacker hanno i loro modi per utilizzare tutte queste informazioni pubbliche per prendere il controllo dei tuoi account e, inoltre, possono accedere alle tue finanze. Per quanto riguarda i siti di assunzione, i reclutatori non hanno bisogno del tuo indirizzo o delle tue informazioni personali per contattarti. Hanno bisogno di sapere di più sulle tue competenze e sul tuo background professionale e possono contattarti attraverso siti di assunzione affidabili come LinkedIn. Non registrarti su siti non fidati. Inoltre, non condividere mai le tue password o i codici di sicurezza privati con nessuno, soprattutto online. Nel caso di necessità, se devi condividere la tua password o il tuo codice di sicurezza privato con qualcuno, non farlo mai online e non dimenticare mai di cambiarli successivamente. Sii sempre consapevole di che tipo di informazioni condividere, quando condividerle e con chi condividerle.



ATTENZIONE A CIÒ CHE CONDIVIDI

Internet non ha un tasto “annulla”. Una volta che una foto o un post viene condiviso, non puoi essere certo che rimuovere il documento originale significhi che è stato completamente eliminato. Qualsiasi cosa può essere copiata, catturata con uno screenshot e salvata su dispositivi di altre persone. È abbastanza comune condividere un post o un video divertente e scoprire che diventano virali in pochi minuti. Più persone vedono ciò che condividi, più diventa impossibile cancellare il contenuto. Pensa sempre due volte prima di pubblicare o condividere, potrebbe diventare il prossimo trend online!



ATTENZIONE A CHI CONOSCI ONLINE

Espandere il tuo cerchio sociale è fantastico solo se si tratta di persone reali. I social media sono un ampio campo per personaggi falsi. Le persone che conosci online potrebbero non essere ciò che dicono di essere, anzi potrebbero non essere reali affatto! I social media hanno dato a tutti la possibilità di apparire come vogliono che gli altri li vedano. Chiunque può essere qualsiasi cosa online! Gli hacker hanno sfruttato molto bene questo vantaggio negli ultimi decenni, utilizzando profili falsi per conoscere persone online e instaurare rapporti di fiducia con gli utenti web incauti per svuotare loro i portafogli o persino usando i loro segreti per intimidirli o estorcere loro denaro. Sii sempre cauto su chi incontri online e non condividere mai la tua vita personale con conoscenti online.

NAVIGAZIONE ONLINE SICURA

Come non sceglieresti di passare attraverso un quartiere pericoloso, non accedere a siti web non sicuri online. Non cliccare mai su un indirizzo web sconosciuto e sii sempre attento agli annunci pop-up. Fai attenzione a dove clicchi. È pratica diffusa che molti dirottatori utilizzino indirizzi web infetti come esca per prendere il controllo del tuo computer. Non aprire nessun link sospetto, anche se è stato inviato da un amico o un membro della famiglia, i loro dispositivi potrebbero essere già infetti e i loro account potrebbero essere stati hackerati. Stai attento ai link pubblicitari online, apri solo siti web ben noti. Non inserire mai le informazioni delle tue carte di credito o di debito su un sito web sconosciuto. Un altro tipo comune di esca usata dagli hacker sono i link falsi per il download di file infetti. Non consentire mai l'accesso al download da siti web non fidati. Cerca recensioni di siti web sconosciuti prima di utilizzarli. Fornisci accesso al tuo firewall e antivirus e consenti loro di avvisarti riguardo a siti web non fidati.



ABILITA SEMPRE LE IMPOSTAZIONI DI PRIVACY

Le agenzie di marketing spendono milioni per conoscere le tue abitudini di navigazione online, ciò che cerchi, i siti web comuni che visiti, i tuoi interessi e abitudini al fine di personalizzare le loro pubblicità in base alle specifiche sopra citate. Di conseguenza, le loro pubblicità sembrano più pertinenti al tuo stile di vita e quindi più coinvolgenti. E lo stesso fanno gli hacker! Cercano ogni piccola informazione che possa condurli ad accedere ai tuoi account. Sia i browser web che i sistemi mobili dispongono di un sistema di privacy disponibile per proteggere le tue informazioni di navigazione private. Inoltre, i siti web famosi hanno il loro sistema di protezione della privacy. Sebbene queste impostazioni possano talvolta essere intenzionalmente difficili da trovare per le aziende al fine di utilizzare e vendere le tue informazioni privilegiate per i loro valori di marketing, è di fondamentale importanza controllare ed abilitare regolarmente tutti questi sistemi di privacy di navigazione, in caso di aggiornamenti. Meglio essere al sicuro che dispiacersi!

MANTIENI SEMPRE AGGIORNATO IL TUO ANTIVIRUS.

Gli antivirus agiscono come la prima linea di difesa contro tutti gli attacchi informatici. Ci proteggono da virus, malware e trojan. Mostrano notifiche di avviso in caso di minacce e possono anche scansionare il tuo dispositivo e rimuovere eventuali minacce. Affinché gli antivirus mantengano la loro funzione, devono essere aggiornati. Assicurati di aggiornare il tuo antivirus ogni tanto e di eseguire regolarmente scansioni del tuo dispositivo alla ricerca di minacce.





INVESTIGA SEMPRE CIÒ CHE SCARICHI.

Proprio come i link non affidabili, gli hacker possono tentare di farti scaricare applicazioni infette o giochi che contengono malware per controllare il tuo dispositivo o rubare le tue informazioni. Disabilita sempre il download automatico dai tuoi dispositivi e verifica attentamente ogni sito web prima di scaricare qualcosa. Assicurati che l'estensione del download corrisponda a ciò che stai scaricando. Ad esempio, quando scarichi un file Excel, l'estensione scaricata dovrebbe terminare con (.xlsx). Puoi trovare le abbreviazioni delle estensioni dei file online. E ovviamente, non scaricare mai da siti web sospetti o non affidabili.

ASSICURATI CHE LA TUA CONNESSIONE SIA SICURA.

. L'utilizzo di connessioni Wi-Fi pubbliche può compromettere la tua sicurezza. Gli esperti di sicurezza informatica mostrano preoccupazione per i punti finali delle connessioni, dove la tua rete privata si collega al server online. La tua connessione internet locale può fungere da punto vulnerabile. In caso di dubbio, evita di connetterti a connessioni Wi-Fi non affidabili, specialmente durante gli acquisti o i pagamenti online in cui inserisci i dettagli delle tue carte e il numero del tuo account. Per una maggiore protezione durante la navigazione online, utilizza una connessione sicura (Virtual Private Network) VPN. Il concetto di VPN consiste nell'avere una connessione sicura tra il tuo dispositivo e il server Internet in cui nessuno può accedere o monitorare i dati scambiati.

FAI ACQUISTI SU SITI WEB SICURI.

Quando fai acquisti online e sono richiesti il tuo conto bancario o le tue carte di credito, assicurati sempre che il sito web sia sicuro. Puoi verificare la sicurezza della pagina del sito web di pagamento cercando “https:” nell’indirizzo del sito web, dove la “S” sta per connessione sicura. Se scopri che l’indirizzo del sito web inizia solo con “http:”, significa che questa connessione non è sicura e ti consigliamo di non mettere a rischio le tue informazioni bancarie personali su di essa. In generale, è preferibile scegliere di pagare alla consegna o acquistare online da un sito web o un’applicazione ben noti.

ALCUNI CONSIGLI PER LA SICUREZZA ONLINE: GESTIRE LO SPAM ONLINE

Le email di spam possono essere davvero fastidiose e a volte possono contenere link non affidabili. Lo spam può assumere molte forme, dalle promozioni alle notizie, agli aggiornamenti delle applicazioni, alle brochure di alcune aziende, fino alle email di truffa.

Ecco alcuni consigli per gestire le email di spam:

In generale, c’è una buona ragione per cui vengono categorizzate come spam, quindi non cliccare su nessun link a meno che non provenga da un sito web noto a livello mondiale come Google o Yahoo, ecc.

Assicurati di utilizzare un filtro antispam sui servizi di posta elettronica popolari come Gmail e Yahoo.

Nel caso delle notizie e degli aggiornamenti, puoi semplicemente disiscriverti da quelle email; di solito puoi trovare il pulsante per la disiscrizione in fondo all’email.



SEGNALAZIONE DEGLI ABUSI

Recentemente, è diventato comune sentire parlare di bambini vittime di cyberbullismo. Tuttavia, questo può accadere anche agli anziani. Ogni volta che ricevi un messaggio o una email che include bullismo, minacce o qualsiasi forma di abuso, chiedi aiuto a un adulto e segnala il problema al centro assistenza del sito web. Tutti i siti web famosi hanno un servizio disponibile 24 ore su 24 per aiutarti in questa situazione. Inoltre, ogni volta che vedi qualcuno subire bullismo online, puoi aiutarlo presentando una segnalazione.

ATTENZIONE ALLE TRUFFE

Gli truffatori utilizzano molte forme di email truffaldine per ingannare le persone e rubare i loro soldi. Se una email di offerta o promozione sembra troppo buona per essere vera, segui il tuo istinto e verifica attentamente prima di agire. Le truffe si presentano in molte forme, ecco alcune di esse:

- Truffa dell'emergenza personale: se ricevi una email o vedi un post da un amico che dice di essere in difficoltà e di aver bisogno di soldi immediatamente, cerca un altro modo per accertarti che sia vero, contattando direttamente questa persona o chiedendo qualcosa che solo voi due sapete. Molto probabilmente scoprirai che il loro account o la loro email è stato hackerato e che è il criminale a chiedere denaro.
- Truffa del debito: se hai mai ricevuto una email che afferma che devi dei soldi a un creditore o a un'agenzia governativa, probabilmente si tratta di una truffa. Assicurati sempre che questa fattura sia legittima prima di agire.
- Truffa degli appuntamenti online: come abbiamo già detto, fai sempre attenzione a chi incontri online. I siti web e le applicazioni di incontri online sono considerati uno dei luoghi più ospitali per le truffe. Cerca di non condividere le tue informazioni personali con estranei finché non li conosci di persona.
- Truffa dell'infezione del computer: ogni volta che vedi una notifica o una email che dice che il tuo computer è infetto e che Microsoft lo riparerà per te, probabilmente si tratta di una truffa. Hai tutto il diritto di preoccuparti per la sicurezza del tuo dispositivo. Consulta un esperto o esegui il tuo antivirus o anti-malware già esistente, ma non scaricare programmi da fonti non affidabili.



SHOPPING ONLINE

Lo shopping e le operazioni bancarie si sono sviluppati enormemente negli ultimi anni grazie a internet. È diventato possibile per le persone acquistare ciò di cui hanno bisogno, effettuare operazioni bancarie, monitorare i propri investimenti, pianificare viaggi e persino pagare le tasse con un clic del mouse. La maggior parte dei processi si svolge senza intoppi e senza lamentele. Le persone possono trovare tutti i loro generi alimentari online e risparmiare tempo ed energie per recarsi fisicamente nei negozi locali. Ciò è stato di grande aiuto anche per le persone con mobilità limitata. Puoi anche acquistare regali e souvenir online, far consegnare qualsiasi cosa alla tua porta, pagare le bollette e gestire i tuoi investimenti mentre sei comodamente seduto sulla tua poltrona preferita. Naturalmente, ci sono alcuni rischi associati allo shopping online e alle operazioni bancarie che possono essere gestiti. Ecco alcuni suggerimenti per uno shopping sicuro:

Utilizza password uniche: ancora una volta, le password robuste svolgono un ruolo essenziale nella tua linea di difesa, proprio come accade per i tuoi account dei social media. Non condividere mai le tue password e se hai dovuto dividerne una con qualcuno per gestire il tuo account, non dimenticare di cambiarla successivamente. Assicurati che la tua password sia abbastanza lunga, con un minimo di otto caratteri, includendo lettere, numeri e caratteri speciali. Puoi aggiungere un ulteriore livello di protezione utilizzando lettere maiuscole. Rendi la tua password unica e rilevante per te in modo da poterla ricordare facilmente, ma non troppo facile per i pirati informatici indovinare.

Autenticazione a due fattori: l'attivazione dell'autenticazione a due fattori ti offre un ulteriore solido livello di protezione. L'autenticazione a due fattori significa che ad ogni accesso o acquisto online, il sito web dovrà confermare che sei davvero tu. L'autenticazione a due fattori può assumere diverse forme, come richiedere una password speciale aggiuntiva o un codice di blocco, il riconoscimento del volto o l'impronta digitale. Altre forme di autenticazione a due fattori prevedono l'invio di un codice che può essere utilizzato solo una volta al tuo



numero di telefono verificato, da inserire prima di completare l'acquisto, oppure la chiamata per informarti della password monouso richiesta per ogni processo. La maggior parte dei siti web, in particolare quelli che gestiscono pagamenti e acquisti, e persino i siti web dei social media, dispone di un sistema di sicurezza con autenticazione a due fattori. Puoi semplicemente attivarla seguendo le istruzioni su ogni sito web. Ci sono anche molti video online su come abilitare l'autenticazione a due fattori per ogni applicazione.

Non fare clic su collegamenti non affidabili: evita di cliccare su qualsiasi link inviato tramite email o sui social media che dichiara di provenire da banche, agenzie governative, aziende famose o società di carte di credito, anche se il nome dell'azienda è incluso nell'indirizzo web. Si tratta di una forma comune di truffa chiamata phishing il cui scopo è rubare i tuoi dati di accesso privati. Nessuna banca ti chiederà i numeri delle tue carte o il codice di sicurezza (CSC) scritto sul retro della tua carta Visa o Mastercard. A meno che tu non sia completamente sicuro della legittimità di queste email, puoi accedere ai loro indirizzi web digitandoli nel tuo browser come fai di solito. In caso di dubbio, è preferibile contattare direttamente l'organizzazione.

Offerte troppo belle per essere vere: sii particolarmente cauto quando si tratta di offerte incredibilmente straordinarie inviate tramite email, come ad esempio aver vinto un concorso a cui non hai mai partecipato o aver vinto un regalo molto costoso o uno sconto enorme su un articolo molto costoso che non ti saresti mai aspettato di poterti permettere. Può anche assumere la forma di una vincita in una lotteria o di un viaggio in vacanza alle Hawaii! Il tipo più pericoloso si presenta sotto forma di offerte per farmaci a basso costo o copertura medica completa. Tutte queste truffe vogliono rubare le tue informazioni personali e finanziarie.

Effettua i tuoi acquisti online tramite commercianti conosciuti: fai attenzione ai commercianti sconosciuti o alle applicazioni per lo shopping online. Fai sempre i tuoi acquisti da un'applicazione affidabile e rinomata. Chiedi informazioni sulle nuove applicazioni e sulle politiche dei commercianti, leggi commenti e recensioni da parte di persone di fiducia prima di utilizzarle. Cerca sempre le politiche di reso e rimborso prima di effettuare un acquisto.



Assicurati di utilizzare un sito web sicuro: quando paghi qualcosa online, controlla sempre l'indirizzo del sito web: se inizia con https:, allora si tratta di una connessione sicura, la "s" sta per sicuro. Quando utilizzi applicazioni mobili, assicurati sempre di utilizzare quelle ufficiali e verificate. In caso contrario, cerca recensioni di siti web o applicazioni prima di utilizzarle.

È meglio utilizzare le carte di credito: quando effettui pagamenti online, è meglio utilizzare le carte di credito; in caso contrario, utilizza le carte di debito o metodi di pagamento online sicuri come Paypal. Non inviare mai contanti, assegni o vaglia postali tramite applicazioni di consegna. Anche se l'utilizzo delle carte può comportare alcuni rischi, è minimo rispetto all'invio di contanti o assegni tramite un'applicazione di trasporto. Utilizzando le carte, se qualcosa va storto, puoi presentare un reclamo e farti rimborsare il denaro. Le carte di debito richiedono più tempo per rimborsare i soldi rispetto alle carte di credito. I servizi di pagamento online come Paypal e Skrill hanno le proprie politiche sulla privacy e sui rimborsi.

Controlla due volte prima di pagare: controlla sempre e rivedi le specifiche dell'articolo che desideri acquistare. Leggi attentamente le politiche di reso, rimborso e cancellazione del sito web. Potresti trovarti a prenotare l'hotel sbagliato o ad accettare per errore una politica di reso non rimborsabile. Se qualcosa va storto, cerca di contattare il fornitore del servizio per annullare la modifica. Molti siti web hanno una politica di cancellazione che ti consente di annullare l'acquisto, ma devi agire rapidamente. Una volta spedito l'articolo, l'ordine non può essere annullato. Di solito, puoi restituire l'articolo acquistato in caso di problemi, ma dovrai pagare la spesa di spedizione. Leggi sempre le politiche di acquisto prima di confermare l'acquisto, che includono il calcolo di tutte le spese, la conoscenza delle spese di spedizione e l'aggiunta di tasse e spese di gestione, in modo da non rimanere sorpreso dall'importo addebitato sulla tua carta una volta confermato l'acquisto.

Investiga prima di donare: ci sono molti siti web di finanziamento ben noti e affidabili dove puoi donare il tuo denaro in sicurezza per fornire supporto finanziario alle persone o aiutare chi è in difficoltà, ma devi sempre procedere con cautela. Indaga attentamente sul caso, leggi le condizioni per la donazione e scopri dove andrà la tua donazione. Cerca di scoprire il vero motivo della raccolta di denaro e, in caso di dubbio, prosegui con cautela.

Attento al furto di identità: non registrare mai il tuo numero di previdenza sociale online a meno che tu non sia al cento per cento sicuro che il sito web sia legittimo e abbia un motivo reale e valido per richiedere tali informazioni, come l'apertura di un nuovo conto bancario, una carta di credito o la richiesta di un prestito. Se non sei sicuro della legittimità del sito web, evita di condividere informazioni personali come la tua data di nascita o il luogo di nascita. Sii estremamente cauto anche nel condividere il tuo indirizzo di casa, il numero di telefono o eventuali account sui social media. I famosi account dei social media potrebbero chiederti di inserire informazioni personali come la tua data di nascita durante la registrazione, dopodiché puoi modificare le impostazioni sulla privacy per nascondere tali informazioni agli altri. In caso di dubbio, controlla le recensioni di altre persone.

Tieni sempre d'occhio i tuoi account finanziari online: controlla regolarmente i tuoi account per verificare eventuali attività non autorizzate. Controlla sempre se ci sono addebiti extra applicati alle tue carte di credito o di debito o ai tuoi conti bancari. Se trovi qualcosa di sospetto, segnalalo immediatamente al servizio frodi della tua banca o della tua carta di credito. Fai di questa attività una pratica regolare, controlla il tuo account ogni tanto anche se non fai acquisti o operazioni bancarie online, poiché c'è comunque una piccola possibilità che tu possa essere vittima di frodi.

Truffe di beneficenza: la maggior parte delle organizzazioni benefiche ha il proprio sito web ufficiale per le donazioni ed è sicuro fintanto che sei completamente sicuro di trovarti sul sito web corretto e che sia legittimo. Fai attenzione alle email che dichiarano di provenire da organizzazioni di beneficenza e che chiedono donazioni. Se non conosci l'organizzazione, cerca informazioni su di essa prima di effettuare la donazione. Puoi verificare tutte le organizzazioni benefiche registrate su CharityNavigator.org. Una volta deciso di effettuare la tua donazione online, assicurati di trovarti sul sito web legittimo dell'organizzazione benefica. In caso di dubbio, accedi al sito web digitando il suo indirizzo nel browser come fai di solito. Quando si tratta di presentare la dichiarazione dei redditi, utilizza solo siti o software legittimi: puoi presentare la tua dichiarazione dei redditi federale online gratuitamente. Puoi persino prepararla tramite smartphone. Assicurati sempre della legittimità del sito web che stai utilizzando per presentare la tua dichiarazione dei redditi.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA:

Attenzione al tuo smartphone

Gli smartphone possono conservare tutte le tue informazioni privilegiate, oltre a tracciare la tua posizione. Stai sempre attento a ciò che scarichi e da dove lo scarichi. Scarica solo applicazioni da siti web affidabili. Utilizza anche password per proteggere il tuo telefono.

Proteggi la tua connessione internet

Il router internet è un piccolo dispositivo nella tua casa, ha un nome utente e una password propri. Le password predefinite dei router di solito sono facili da indovinare. In caso di dubbio, contatta il tuo provider di servizi su come cambiare la password.

Proteggi il tuo dispositivo

Nel caso degli smartphone, applica una password sicura per proteggere il tuo telefono. Per quanto riguarda computer e laptop, assicurati sempre di attivare il sistema di sicurezza del firewall e installare un buon antivirus. Se hai bisogno di aiuto, chiedi aiuto alla tua famiglia, amici o a qualsiasi fornitore di servizi vicino a te.

Mantieni i tuoi dispositivi personali

È sempre consigliabile non utilizzare dispositivi pubblici o il dispositivo di altre persone quando devi accedere o effettuare un acquisto. Non puoi garantire che i loro dispositivi siano sicuri e privi di malware o trojan. E se per caso di necessità dovessi accedere da un computer pubblico, non salvare mai le password su quel dispositivo e non lasciare mai il tuo account connesso. Assicurati sempre di disconnetterti da qualsiasi dispositivo non affidabile. Inoltre, non lasciare il tuo dispositivo privato sbloccato e non protetto. Prendi un'ulteriore misura di sicurezza e esci da qualsiasi sito web dopo averlo utilizzato.



Presta molta attenzione agli allegati

Non scaricare mai allegati da email di sconosciuti. Inoltre, controlla sempre se l'estensione del file scaricato corrisponde al tipo di file richiesto. In caso contrario, annulla immediatamente il download.

La curiosità uccide il gatto

Fai attenzione a link e siti web sospetti. Controlla sempre due volte prima di rispondere a qualsiasi offerta o promozione online. Non lasciarti tentare dall'acquisto di ciò di cui non hai bisogno e non lasciare che nessun commerciante influenzi la tua decisione. Chiedi e investiga sempre prima di effettuare un acquisto. In caso di dubbio, procedi con cautela.

Effettua backup

Anche utilizzando gli ultimi software antivirus, purtroppo c'è sempre un nuovo tipo di attacco che non è ancora noto. Puoi comunque essere infettato e rischiare di perdere tutti i tuoi dati. Conservare un backup di tutti i tuoi dati limita le tue perdite. Puoi impostare facilmente backup per il tuo telefono mobile su un hard disk o su un server cloud. Allo stesso modo, puoi conservare in modo sicuro i dati del tuo computer in un backup per eventuali casi di emergenza. Cerca di eseguire i backup con regolarità. Windows e MacOS hanno i loro sistemi operativi di backup che puoi ripristinare facilmente in qualsiasi momento.

Chiedi aiuto

Non aver paura di chiedere aiuto. Puoi sempre rivolgerti alla tua famiglia, amici o anche vicini di casa. Ci sono molti centri per anziani, comunità, gruppi religiosi e persino alcune scuole che offrono corsi a basso costo o gratuiti. I negozi Apple e Microsoft offrono supporto gratuito per i prodotti che vendono. Puoi anche rivolgerti al tuo negozio locale di computer o elettronica. Le reti mobili offrono anche assistenza gratuita attraverso il loro call center o i loro centri di assistenza clienti.



Riepilogo

Lo scopo di questa ricerca non è intimidirti nell'utilizzo di Internet, ma fornirti abbastanza fiducia e supporto durante la navigazione. Internet è un ottimo luogo per trovare nuove opportunità e scoprire un nuovo mondo. Tuttavia, devi essere cauto durante la navigazione online. Segui sempre il tuo istinto e il buon senso mentre utilizzi Internet. Non farti troppo prendere dall'entusiasmo, poiché alcune cose sono "troppo belle per essere vere" e spesso si rivelano truffe alla fine. Pensa sempre in modo critico e saggio prima di compiere qualsiasi azione online. Segui i suggerimenti sopra menzionati per una navigazione sicura e ricorda sempre che la pratica porta alla perfezione! Stai al sicuro e ci vediamo online!



BIBLIOGRAFIA

Hsin-yi Sandy Tsai, Mengtian Jiang, Saleem Alhabash, Robert LaRose, Nora J. Rifon, Shelia R. Cotten, (June 2016). Understanding online safety behaviors: A protection motivation theory perspective.

Sarah Burns and Lynne Roberts, (February 2013). Applying the Theory of Planned Behaviour to predicting online safety behaviour.

Kaspersky Lab, Tips to Safe Online Shopping. <https://usa.kaspersky.com>

ConnectSafely, (August 2021). The Senior's Guide to Online Safety. <https://www.connectsafely.org/seniors-guide-to-online-safety/>



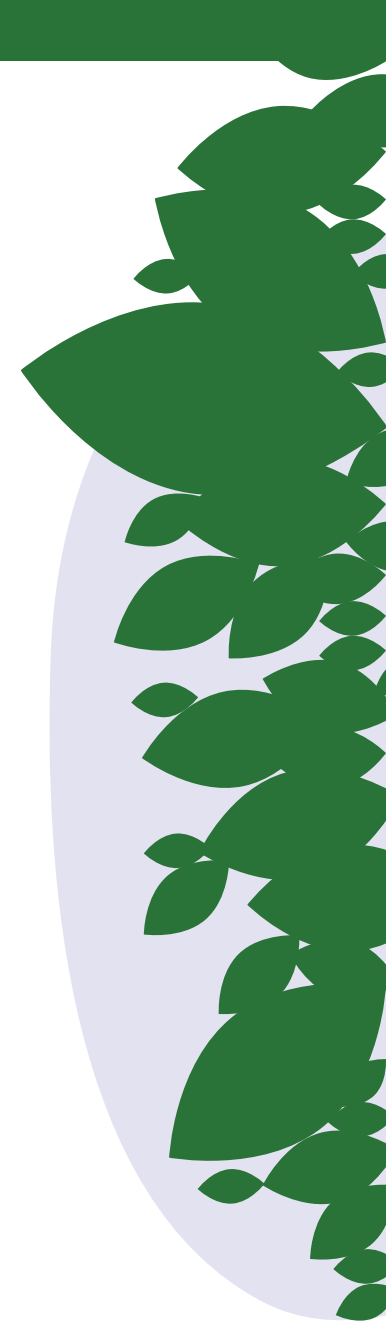


POPOLAZIONE MONDIALE E POPOLAZIONE ANZIANA

La crescita dell'uso delle reti Internet in contesti educativi diversi è innegabile. Il suo consumo è molto più evidente in tutte le istituzioni universitarie dei paesi in via di sviluppo. Pertanto, l'analfabetismo digitale si riduce di minuto in minuto in questa popolazione. Tuttavia, i social network come mezzo di formazione professionale sono stati utilizzati molto poco nella popolazione anziana.

Le competenze digitali sono complesse costruzioni concettuali che cercano di definire le conoscenze e le abilità necessarie per svolgere azioni nel campo accademico, lavorativo o vitale per lo sviluppo sociale. A questo proposito, si concorda nel considerare queste competenze come potenzialità dell'essere umano per adattarsi alle esigenze virtuali che predominano nella convivenza delle comunità digitali. Le competenze digitali sono abilità di base e avanzate per il raggiungimento delle interazioni umane, l'apprendimento e l'insegnamento per ottenere la comunicazione umana. Se aggiungiamo a questo concetto i vantaggi dell'insegnamento virtuale, sia nell'ambiente universitario che in quello scolastico, possiamo comprendere le competenze o abilità digitali come le capacità primarie per rispondere alle richieste del curriculum [1-6], a loro volta per risolvere i problemi congiunturali delle società, in cui sono immersi i poteri visionari delle università e delle scuole del paese. Pertanto, l'aspetto attitudinale è considerato in questo insieme di competenze, anche se alcune proposte non ne considerano l'inclusione nella teoria digitale.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71065/AC_Holguin_AJA-Garay_RP-Amasifuén_SV-Huaita_ADM-Luza_CFF-Cruz_MJ-Ledesma_PF.pdf?sequence=1



L'adozione della tecnologia digitale sta diventando imperativa in tutti i settori dei servizi e delle imprese, compresa l'assistenza sanitaria. Nell'era dell'invecchiamento globale, la tecnologia digitale è considerata una nuova opportunità per superare le varie sfide legate all'invecchiamento, come la ridotta funzione fisica e cognitiva, le molteplici condizioni croniche e le modifiche nelle reti sociali [1]. In linea con questa tendenza, la percentuale di persone anziane che utilizzano la tecnologia digitale è aumentata in modo esponenziale [2], anche se questa percentuale è ancora inferiore rispetto a quella delle generazioni più giovani. Secondo l'ultimo rapporto sulle prospettive dell'economia digitale dell'Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico (OCSE), il 62,8% delle persone tra i 55 e i 74 anni è ora connesso a internet, così come il 96,5% delle persone tra i 16 e i 24 anni [3].

Migliorare l'inclusione e il coinvolgimento degli adulti più anziani nella tecnologia digitale sta diventando sempre più importante per promuovere la loro salute e funzionalità [4]. Mentre numerosi studi hanno misurato la competenza digitale delle generazioni più giovani [5,6], pochi hanno esaminato l'inclusione degli adulti più anziani nella ricerca e nel design delle tecnologie digitali. Inoltre, le misure esistenti di alfabetizzazione digitale per gli anziani sono generalmente incentrate su modelli di accettazione e ostacoli all'adozione [7-9], che non tengono conto dell'eterogeneità delle capacità degli utenti. Come sottolineato da Mannheim et al [10], i design che si concentrano fortemente sugli ostacoli potrebbero emarginare gli adulti più anziani, assumendo che siano meno capaci di utilizzare le tecnologie digitali rispetto ai loro coetanei più giovani.

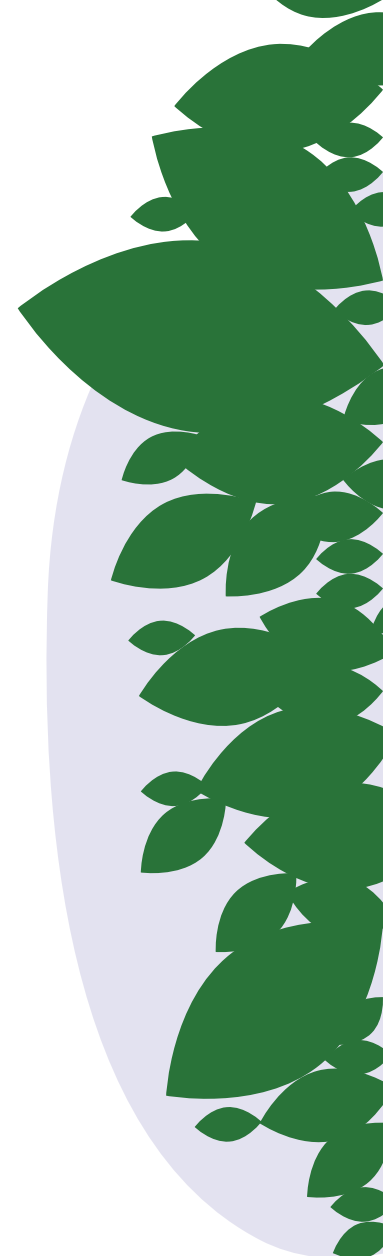
Per i professionisti sanitari, la rapida digitalizzazione dei servizi sociali e sanitari ha varie implicazioni per fornire agli adulti più anziani un migliore accesso, conoscenza e comportamento [11]. Le piattaforme di teleassistenza rappresentano una soluzione per gli adulti più anziani e più fragili che possono ricevere supporto medico a distanza [12], mentre il GPS può essere utilizzato per estrarre dati personalizzati al fine di individuare i pazienti anziani e monitorare o prevedere le loro esigenze [13]. L'uso di internet è associato a una minore probabilità di depressione tra i pensionati, e i siti di social networking rappresentano un'opportunità per gli adulti più anziani di ridurre la solitudine

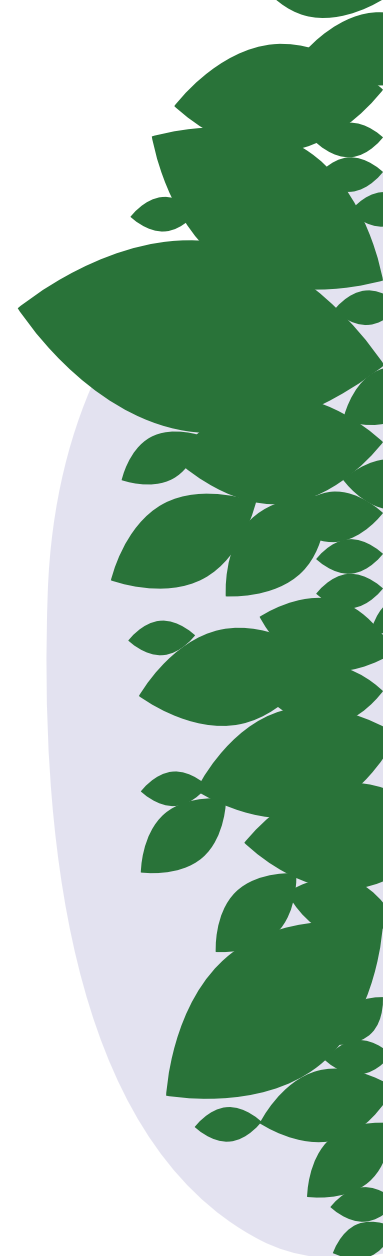
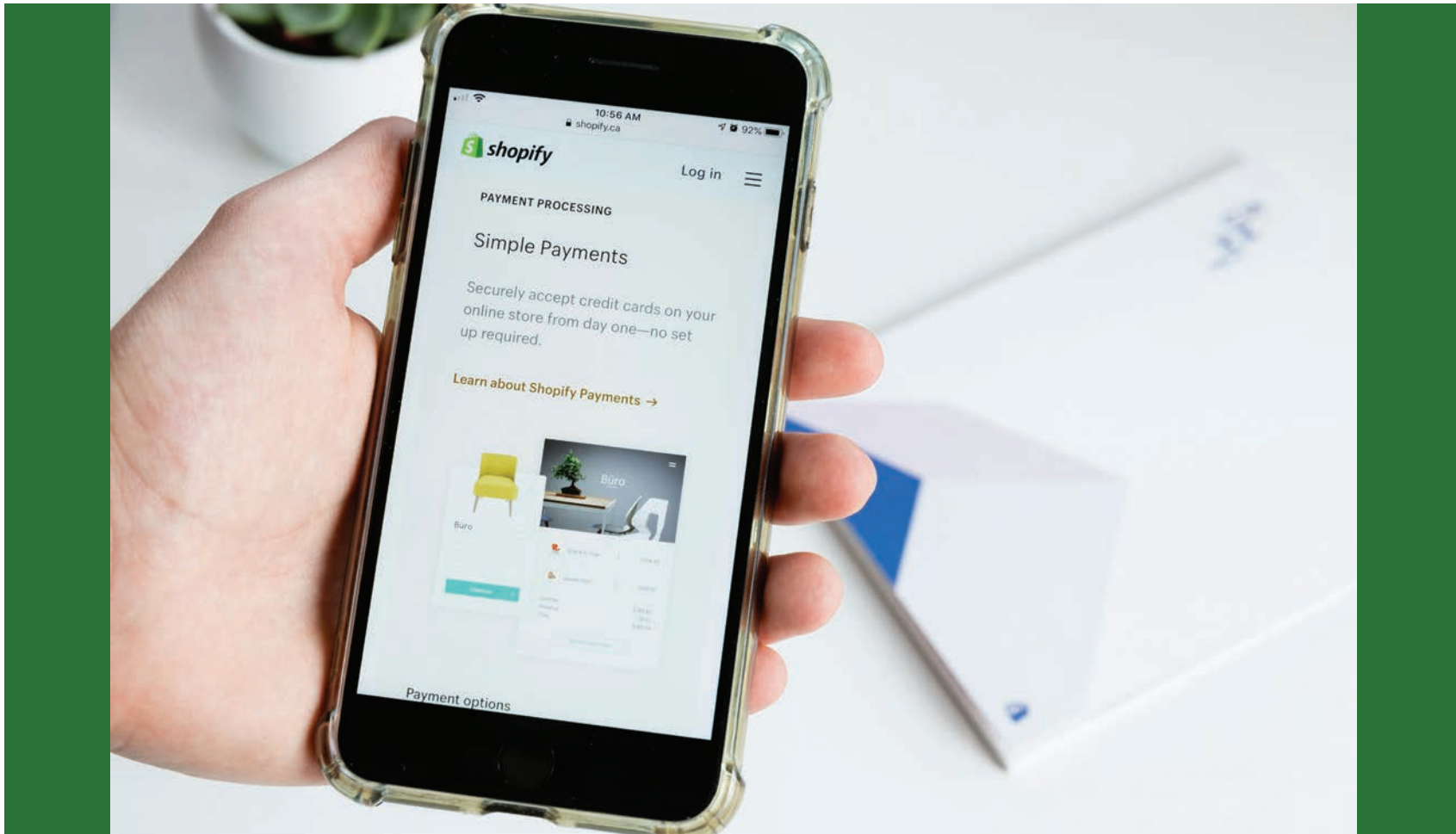
attraverso interazioni online con familiari e amici [14]. L'aumento del numero di forum sull'Alzheimer sul sistema di microblogging Twitter, ad esempio, mostra come i sistemi di social networking fungano da piattaforma per gli individui anziani per condividere le ultime informazioni relative alla salute con gli altri [13].

Migliorare l'inclusione e il coinvolgimento degli adulti più anziani nella tecnologia digitale sta diventando sempre più importante per promuovere la loro salute e funzionalità [4]. Mentre numerosi studi hanno misurato la competenza digitale delle generazioni più giovani [5,6], pochi hanno esaminato l'inclusione degli adulti più anziani nella ricerca e nel design delle tecnologie digitali. Inoltre, le misure esistenti di alfabetizzazione digitale per gli anziani sono generalmente incentrate su modelli di accettazione e ostacoli all'adozione [7-9], che non tengono conto dell'eterogeneità delle capacità degli utenti. Come sottolineato da Mannheim et al [10], i design che si concentrano fortemente sugli ostacoli potrebbero emarginare gli adulti più anziani, assumendo che siano meno capaci di utilizzare le tecnologie digitali rispetto ai loro coetanei più giovani.

Per i professionisti sanitari, la rapida digitalizzazione dei servizi sociali e sanitari ha varie implicazioni per fornire agli adulti più anziani un migliore accesso, conoscenza e comportamento [11]. Le piattaforme di teleassistenza rappresentano una soluzione per gli adulti più anziani e più fragili che possono ricevere supporto medico a distanza [12], mentre il GPS può essere utilizzato per estrarre dati personalizzati al fine di individuare i pazienti anziani e monitorare o prevedere le loro esigenze [13]. L'uso di internet è associato a una minore probabilità di depressione tra i pensionati, e i siti di social networking rappresentano un'opportunità per gli adulti più anziani di ridurre la solitudine attraverso interazioni online con familiari e amici [14]. L'aumento del numero di forum sull'Alzheimer sul sistema di microblogging Twitter, ad esempio, mostra come i sistemi di social networking fungano da piattaforma per gli individui anziani per condividere le ultime informazioni relative alla salute con gli altri [13].

<https://www.jmir.org/2021/2/e26145/>





Le competenze digitali degli anziani sono un mezzo per ridurre i possibili rischi di esclusione dalla società.

Quando Internet è comparso per la prima volta, i primi studiosi tendevano a semplificare eccessivamente il fenomeno della divisione digitale proponendo una divisione dicotomica tra coloro che accedevano a Internet e coloro che erano esclusi (Hoffman e Novak, 1999; Katz e Aspden, 1997). Si concentravano sulle disuguaglianze nell'accesso a Internet in base alle differenze socioeconomiche e culturali (DiMaggio et al., 2001), ciò che oggi è noto come primo livello della divisione digitale (Attewell, 2001). Di conseguenza, queste prime ricerche mostravano come le persone socialmente più avvantaggiate fossero le prime a acquisire tecnologie e accesso alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT; DiMaggio et al., 2004). Tuttavia, con la diffusione delle ICT e la diffusione di Internet, alcuni studiosi hanno ampliato questa definizione includendo i diversi usi di Internet e il possesso di diverse competenze digitali, ciò che oggi è noto come secondo livello della divisione digitale (Hargittai, 2002). Questo secondo livello ha mostrato una "stratificazione" digitale (Peter e Valkenburg, 2006) e disuguaglianze sia in termini di utilizzo di Internet (Van Dijk, 2006) sia di partecipazione online. Infine, i ricercatori hanno identificato anche il terzo livello della divisione digitale (Ragnedda, 2017; Wei et al., 2011) che si riferisce alle disuguaglianze in termini di benefici e risultati concreti che gli utenti possono ottenere dall'uso delle ICT (Van Deursen et al., 2015). Da diverse prospettive e angolazioni, questi studi hanno mostrato come le disuguaglianze in termini di accesso a Internet (prima divisione digitale), competenze digitali (seconda divisione digitale) e benefici e opportunità basati sull'accesso e l'uso delle ICT (terza divisione digitale) siano strettamente intrecciate con le disuguaglianze sociali. La letteratura mostra come la distribuzione disomogenea di risorse e capitali (non solo economici, ma anche sociali e culturali) all'interno della popolazione (Van Deursen et al., 2015) sia alla base delle disuguaglianze digitali. Tuttavia, sebbene sia fondamentale esaminare il contesto socioculturale ed economico della popolazione nell'analisi delle disuguaglianze nell'accesso e nell'uso delle ICT (Blank e Grosej, 2015), ciò non tiene pienamente conto della multidimensionalità delle disuguaglianze digitali (Anthias, 2013). Recentemente, nel tentativo di comprendere meglio le disuguaglianze digitali, gli studiosi hanno sottolineato la necessità di concettualizzare un nuovo capitale, chiamato appunto "Capitale Digitale", in grado di catturare il "insieme di disposizioni" che gli individui sviluppano per interagire con le nuove tecnologie (Park, 2017) e le abilità

e risorse acquisite che possono essere accumulate dall'individuo e utilizzate per ottenere benefici dall'uso delle ICT (Ragnedda, 2018). Quello che manca nella letteratura è un tentativo di misurare concretamente e testare empiricamente questo specifico capitale. Infatti, come già accennato, nessuno ha provato a misurare il Capitale Digitale e testarlo con variabili sociodemografiche e socioeconomiche. Pertanto, non esiste letteratura in merito. Tuttavia, gli studi sulle disuguaglianze digitali hanno ripetutamente evidenziato una marcata relazione tra modelli sociodemografici e socioeconomici e disuguaglianze nell'accesso, nell'uso e nel conseguimento di benefici dalle ICT (DiMaggio et al., 2004; Robinson et al., 2015; Zillien e Hargittai, 2009). La letteratura ha infatti mostrato come queste variabili influenzino il modo in cui le persone accedono a Internet (Tsatsou, 2011), le loro competenze digitali (Jones-Kavalier e Flannigan, 2008) e le loro attività online (Hargittai e Hinnant, 2008; Zickuhr e Smith, 2012). Sebbene il Capitale Digitale sia un concetto recentemente sviluppato e non sia mai stato misurato come un capitale specifico, assumiamo che sia correlato a queste cinque variabili, che a loro volta sono connesse agli assi principali delle disuguaglianze sociali. Questa presunzione generale si divide in cinque diverse ipotesi come segue.

IL CAPITALE DIGITALE È CORRELATO POSITIVAMENTE AL REDDITO

Il reddito è una delle principali caratteristiche prese in considerazione negli studi sulle disuguaglianze digitali (Mardis, 2013; Ragnedda e Muschert, 2013; Talukdar e Gauri, 2011; Witte e Mannon, 2010). Le disuguaglianze nell'accesso e nell'uso delle ICT sono legate ai gruppi socioeconomici e queste differenze influenzano il benessere online e offline delle persone (Van Deursen et al., 2017). Inoltre, diversi autori hanno evidenziato come le tradizionali strutture sociali, compreso il reddito, alla base delle disuguaglianze sociali influenzino anche le disuguaglianze digitali (Ragnedda e Muschert, 2015; Robinson et al., 2015). Seguendo questa linea di ricerca, ipotizziamo che un reddito più elevato influenzi positivamente il livello di Capitale Digitale.



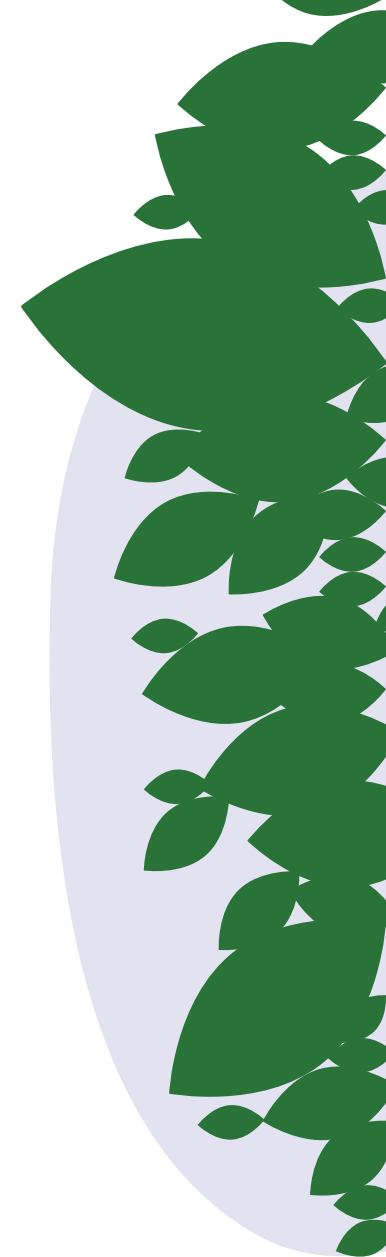


IL CAPITALE DIGITALE È CORRELATO NEGATIVAMENTE ALL'ETÀ

Ricerche precedenti hanno mostrato come l'età influenzi sia l'accesso (Dutton e Blank, 2013) che i tipi di attività online (Blank e Groselj, 2014; Lee et al., 2011), influenzando quindi gli elementi costitutivi del Capitale Digitale. Pertanto, in linea con diversi studi che hanno evidenziato un effetto negativo dell'età sul livello e i tipi di coinvolgimento e attività digitali (Fox, 2004; Hargittai e Hinnant, 2008; Niehaves e Plattfaut, 2014), ci aspettiamo che l'età contribuisca negativamente al livello di Capitale Digitale.

GLI UOMINI HANNO MAGGIORI PROBABILITÀ DELLE DONNE DI AVERE UN LIVELLO PIÙ ALTO DI CAPITALE DIGITALE

Ricerche precedenti sulla divisione digitale si sono concentrate su diversi modelli sociodemografici, tra cui il genere (Katz e Rice, 2002; Norris, 2001; Wilson et al., 2003). Più recentemente, alcuni studi hanno mostrato come, nei paesi sviluppati come il Regno Unito, il divario tra uomini e donne nell'accesso a Internet si sia ridotto (Blank e Groselj, 2014). Ciò suggerisce che, per quanto riguarda il genere, il primo livello della divisione digitale (basato sulle disuguaglianze nell'accesso alle ICT) non esiste più in quei paesi caratterizzati da un livello più elevato di penetrazione di Internet. Tuttavia, alcune forme di disuguaglianza digitale possono essere ancora individuate tra uomini e donne in termini di intensità (Hargittai, 2010), frequenza d'uso (Wasserman e Richmond-Abbott, 2005),

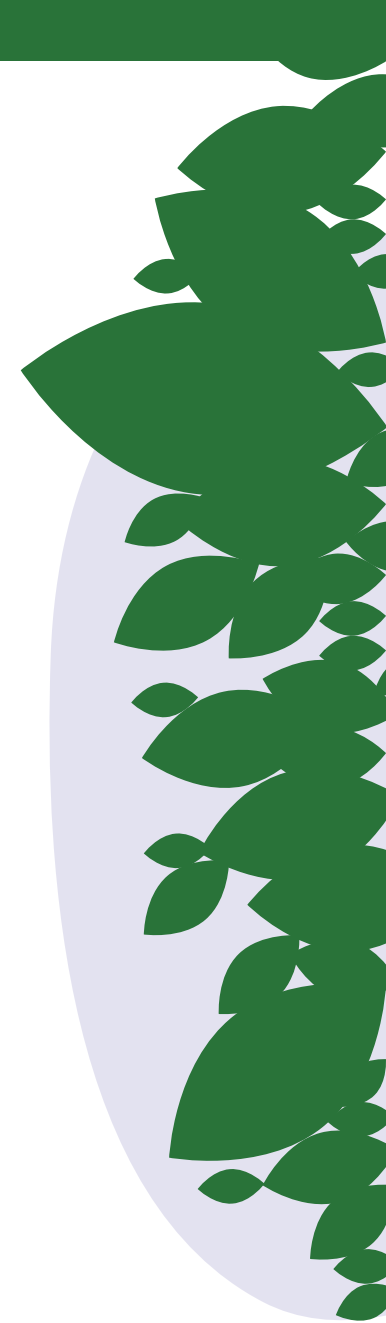


gamma di attività online (Haight et al., 2014) e autovalutazione delle competenze digitali (Hargittai e Shaw, 2015). Pertanto, in linea con questi studi, ci aspettiamo che il genere sia correlato al livello di Capitale Digitale.

Il Capitale Digitale è correlato positivamente al livello di istruzione. La letteratura mostra che il livello di istruzione influenza in modo significativo e positivo l'accesso (Attewell, 2001; Clark e Gorski, 2001, 2002), il livello di coinvolgimento digitale (Mossberger et al., 2007; Shelley, 2009) e il tipo di attività online (Blank e Groselj, 2014; Van Deursen e Van Dijk, 2013; White e Selwyn, 2013). Poiché queste tre caratteristiche (accesso, coinvolgimento e attività) sono catturate dal DCI, assumiamo che livelli più elevati di istruzione influenzino positivamente il livello di Capitale Digitale.

GLI UTENTI URBANI HANNO MAGGIORI PROBABILITÀ DI AVERE UN LIVELLO PIÙ ALTO DI CAPITALE DIGITALE RISPETTO AGLI UTENTI RURALI

Questa ipotesi è supportata da ricerche che hanno riscontrato una maggiore penetrazione di Internet nelle aree urbane rispetto alle aree rurali (Crang et al., 2006; Townsend et al., 2013) e che la mancanza di connessione a banda larga in alcune aree rurali ha effetti negativi su diverse questioni sociali (Ashmore et al., 2015; Philip et al., 2017). Pertanto, ci aspettiamo di osservare un livello più elevato di Capitale Digitale tra coloro che vivono nelle aree urbane rispetto a coloro che vivono in piccole città o aree rurali.



La competenza digitale come diritto umano

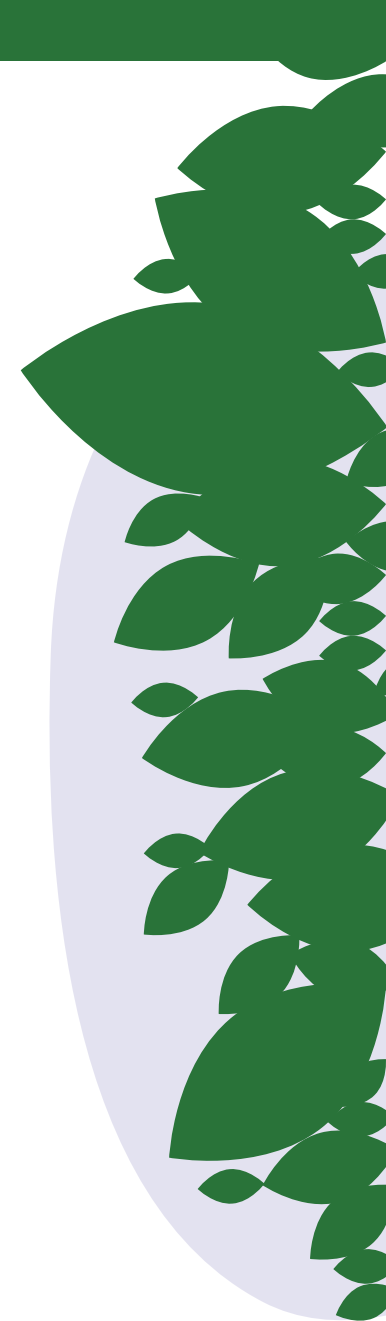
La competenza digitale è sia un requisito che un diritto dei cittadini, se vogliono essere funzionali nella società odierna. Tuttavia, è emerso che i cittadini non riescono necessariamente a tenere il passo con le mutevoli esigenze derivanti dai rapidi cambiamenti tecnologici e dall'adozione delle nuove tecnologie. Il concetto di competenza digitale è un obiettivo in movimento multifattoriale, che copre molte aree e competenze e si evolve rapidamente con l'apparizione di nuove tecnologie. La competenza digitale si trova al crocevia di molteplici campi. Essere competenti digitalmente oggi implica la capacità di comprendere i media (dato che la maggior parte dei media è stata/digitalizzata), di cercare informazioni e di essere critici su ciò che viene trovato (dato l'ampio utilizzo di Internet) e di comunicare con gli altri utilizzando una varietà di strumenti e applicazioni digitali (mobile, internet). Tutte queste abilità appartengono a discipline diverse: studi sui media, scienze dell'informazione e teorie della comunicazione. Analizzare il repertorio di competenze legate alla competenza digitale richiede una comprensione di tutte queste concettualizzazioni sottostanti. Inoltre, sono emersi altri aspetti aggiuntivi come nuovi requisiti per essere funzionali in un ambiente digitale, come ad esempio la capacità di consultare testi ipertestuali.

<http://www.ifap.ru/library/book522.pdf>

Tuttavia, le realtà moderne, in particolare la pandemia causata dalla diffusione del COVID-19, sono diventate una sorta di banco di prova per il livello attuale di digitalizzazione dell'economia domestica e hanno formulato un chiaro problema di ricerca e di applicazione che consiste nello studio dei fenomeni di crisi all'incrocio di molte aree di ricerca. Innanzitutto, questa crisi è difficile da classificare poiché presenta numerose manifestazioni, dalle origini biologiche (emergenza di un nuovo ceppo di influenza capace di rapida mutazione) a quelle socioeconomiche e politiche (a tutti i livelli, dal personale al macroeconomico).

La crisi odierna ha origini non economiche, ma porta, tra le altre cose, a conseguenze economiche su scala macro. Valutare tali conseguenze sarà possibile solo dopo la fine della pandemia. Tuttavia, oggi è possibile e necessario trarre le prime conclusioni sulla preparazione del paese e del mondo a resistere a tali crisi globali dal punto di vista del passaggio di massa alle piattaforme digitali nella maggior parte delle sfere della società e dei processi socio-economici nel mondo e nel paese.

Le tecnologie vengono sempre più utilizzate nella società e nell'economia, trasformando i modi di lavorare, studiare, comunicare, accedere alle informazioni e trascorrere il tempo libero, tra gli altri. Poter beneficiare degli strumenti digitali e dei media può supportare tutte le sfere della vita nella società odierna. Internet e soprattutto le tecnologie sociali vengono sempre più utilizzate da tutti i gruppi di cittadini. Tuttavia, come i cittadini utilizzano queste tecnologie e quali benefici ne traggono possono variare molto. La ricerca mostra che l'uso digitale non porta necessariamente a un miglioramento o sviluppo di competenze digitali avanzate in sé. Inoltre, non tutti i gruppi di persone hanno sufficiente interesse, fiducia, supporto sociale o opportunità per iniziare a sviluppare la propria competenza digitale. Le persone senza sufficiente competenza digitale sono a rischio di esclusione da attività importanti, non potendo sfruttare appieno le opportunità disponibili e potendo addirittura mettersi in pericolo nell'uso degli strumenti digitali e dei media. Le divisioni nella competenza digitale hanno la tendenza a coincidere con e possibilmente aumentare altre divisioni sociali ed economiche. Pertanto, sono necessarie azioni per incoraggiare lo sviluppo delle competenze digitali per tutti i cittadini, indipendentemente dall'età, dalla professione o dall'uso attuale delle ICT.



Gli aspetti della competenza digitale sono così vari che non esiste un concetto comune o una definizione universalmente accettata. Il fatto che ci siano molti e diversi concetti relativi alla competenza digitale riflette la sua importanza. La ricerca e la letteratura su diversi concetti mettono in evidenza i diversi aspetti della competenza digitale di cui le persone hanno bisogno per beneficiare degli strumenti digitali e dei media. Questo rapporto esamina i principali concetti utilizzati: alfabetizzazione ICT, alfabetizzazione Internet, alfabetizzazione dei media, alfabetizzazione dell'informazione e alfabetizzazione digitale. Questi concetti si sovrappongono in vari modi e il rapporto elabora una mappatura delle loro relazioni. Tutti comprendono aspetti che dovrebbero essere considerati nella coltivazione della competenza digitale complessiva. Il rapporto suggerisce che non sia utile concentrarsi sull'elaborazione di una definizione globale, ma piuttosto concentrarsi sugli aspetti ed elementi necessari per apprendere la competenza necessaria per gli ambienti digitali attuali e futuri. Questa è la base per il modello concettuale sviluppato nel rapporto.

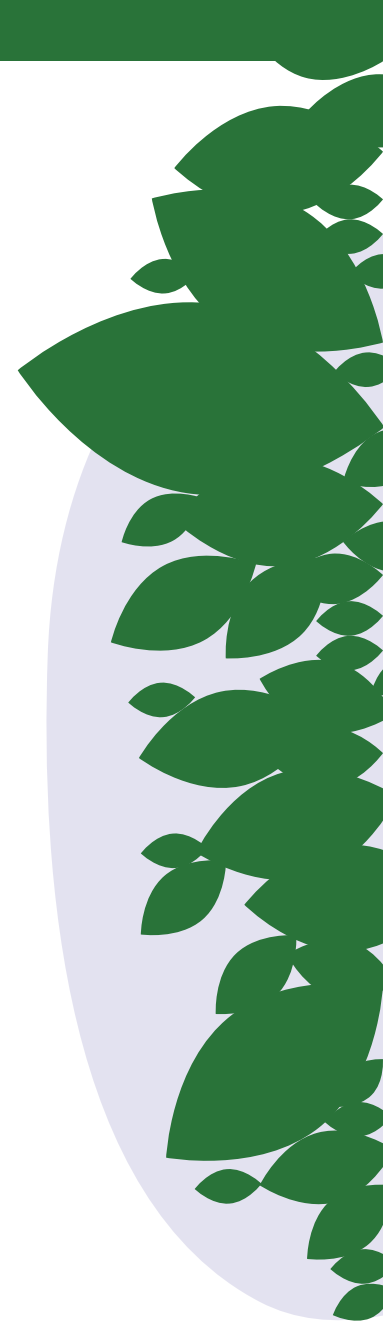
Le politiche europee hanno adottato diverse approcci alla competenza digitale. Gli approcci politici enfatizzano prospettive diverse e spesso hanno elaborato i propri concetti e definizioni specifiche per evidenziare gli aspetti desiderati. La DG Società dell'Informazione e Media (INFOS) enfatizza l'inclusione nella società digitale, la DG Imprese e Industria (ENTR) promuove le competenze ICT come necessarie per l'innovazione e l'industria, la DG Istruzione e Cultura (EAC) sottolinea la competenza digitale come chiave per l'apprendimento lungo tutto l'arco della vita e la DG Occupazione, Affari Sociali e Inclusione (EMPL) riconosce la competenza digitale tra le nuove competenze necessarie per i nuovi posti di lavoro. Tutte queste prospettive si integrano a vicenda. Inoltre, tutte sottolineano che l'aspetto principale oggi non è più l'accesso e l'uso delle tecnologie, ma la capacità di trarne vantaggio in modi significativi per la vita, il lavoro e l'apprendimento. Le misurazioni europee attuali si concentrano maggiormente sulla misurazione dell'accesso e dell'uso che sulle competenze (cioè misurano la qualità dell'uso) o sulla competenza (cioè misurano atteggiamenti e strategie di utilizzo). Tuttavia, sono in corso lavori per migliorare le misurazioni al fine di supportare gli obiettivi di competenza. Il rapporto propone un modello concettuale di competenza digitale che considera le seguenti aree principali: 1) Conoscenze e competenze strumentali per l'uso

di strumenti digitali e media; 2) Competenze e conoscenze avanzate per la comunicazione e la collaborazione, la gestione delle informazioni, l'apprendimento e la risoluzione dei problemi e la partecipazione significativa; 3) Atteggiamenti verso l'uso strategico delle competenze in modo interculturale, critico, creativo, responsabile e autonomo. Le conoscenze e le competenze strumentali sono una condizione preliminare per sviluppare o utilizzare competenze più avanzate.

Modello concettuale della competenza digitale che considera le seguenti aree principali: 1) Conoscenze e competenze strumentali per l'uso di strumenti digitali e media; 2) Competenze e conoscenze avanzate per la comunicazione e la collaborazione, la gestione delle informazioni, l'apprendimento e la risoluzione dei problemi e la partecipazione significativa; 3) Atteggiamenti verso l'uso strategico delle competenze in modo interculturale, critico, creativo, responsabile e autonomo. Le conoscenze e le competenze strumentali sono una condizione preliminare per sviluppare o utilizzare competenze più avanzate.

Benefici sociali. Internet offre nuove opportunità alle persone di connettersi con le persone che conoscono, con le comunità di loro interesse o di creare nuove connessioni basate sui loro interessi. Le comunità tradizionali basate sulla posizione stanno perdendo significato per molti individui che hanno creato la propria comunità mobile personale attraverso le reti (Ala-Mutka, 2010).

Benefici per la salute. Come già accennato, Internet aumenta la qualità della vita sociale per coloro che sono lontani dai loro circoli sociali o che appartengono a gruppi specifici. La crescita delle varie comunità fornisce anche nuovi sistemi di supporto per i pazienti con malattie rare, genitori di bambini malati o persone in riabilitazione dopo interventi chirurgici. Sono disponibili risorse create da individui ma anche da professionisti e talvolta con controllo editoriale professionale. Nel complesso, molte informazioni sulla salute e risorse comunitarie sono disponibili online e il loro utilizzo è elevato. Ad esempio, Pew/Internet ha scoperto che il 61% degli adulti (83% degli utenti di Internet) negli Stati Uniti cerca informazioni sulla salute online (Fox & Jones, 2009). Secondo Pew/Internet, Internet è la terza





opzione più comune per cercare informazioni sulla salute, dopo aver consultato professionisti della salute (86%) o amici o familiari (68%). Il 52% delle ricerche online sulla salute viene effettuato per conto di qualcuno diverso dalla persona che effettua la ricerca online. L'indagine di ComScore ha rilevato che le donne affermano di rivolgersi più spesso a Internet e ai siti web (60%) per informazioni sulla salute rispetto ad amici, familiari e partner (51%), sebbene si affidino ancora molto ai professionisti (82%).

Benefici economici. La competenza digitale è diventata una questione importante per l'occupabilità, a causa della necessità di professionisti delle ICT in tutti i settori e perché le ICT sono ora utilizzate in tutti i tipi di attività. I datori di lavoro ritengono che tra cinque anni il 95% di tutti i lavori richiederà competenze ICT (Proofpoint, 2007). Nel 2010 nell'UE27, il 52% delle persone impiegate utilizzava computer, e il 94% delle imprese aveva accesso a Internet e il 96% utilizzava computer (dati Eurostat). Van Deurs en (2010) ha esaminato esempi di ricerca e ha scoperto che i lavoratori con competenze Internet hanno un migliore accesso a lavori desiderabili e i lavoratori che utilizzano i computer ricevono una migliore retribuzione rispetto a coloro che non lo fanno. La competenza digitale ha anche altri effetti economici per i consumatori in generale, poiché quelli meglio attrezzati digitalmente sono in grado di cercare prezzi più bassi e acquistare o vendere prodotti e servizi attraverso vari canali. La capacità di beneficiare delle ICT è importante per ogni imprenditore, in quanto fornisce piattaforme facilmente configurabili per imprese innovative anche se hanno un gruppo target molto ristretto (Lindmark, 2008), rendendo possibili nuovi prodotti e servizi e sostenendo modelli di crowdsourcing per lo sviluppo dei prodotti.

Benefici civici. Gli strumenti digitali e i media forniscono una vasta gamma di risorse che consentono alle persone di accedere a informazioni aggiornate da varie fonti e quindi di essere meglio informate sugli eventi in corso nel proprio paese e nel mondo. Questi strumenti permettono anche alle persone di esprimere le loro preoccupazioni e idee o segnalare questioni in modo più visibile. Inoltre, i cittadini con competenza digitale possono utilizzare gli ambienti digitali per creare piattaforme per innovazioni sociali, come lanciare azioni collettive per una comunità locale o per aiutare le vittime di disastri (Ala-Mutka, 2008). Gli esempi mostrano come Internet sia stato utilizzato per lanciare applicazioni collaborative per aumentare la trasparenza delle organizzazioni attraverso le informazioni divulgate dai cittadini (Osimo, 2008). I governi e le organizzazioni pubbliche stanno inoltre sviluppando servizi pubblici online e sperimentando approcci partecipativi in cui i cittadini possono contribuire a migliorare i servizi e la governance per se stessi e per gli altri (Ala-Mutka, 2008; Osimo, 2008).

Benefici culturali. Internet e varie piattaforme sociali offrono anche un nuovo palcoscenico per le persone per condividere le proprie espressioni personali e interagire con il pubblico, se lo desiderano. Ad esempio, le motivazioni date dai blogger statunitensi per bloggare erano espressione creativa (77% dei rispondenti), condivisione di esperienze personali (76%) e condivisione di conoscenze pratiche (64%) (Lenhart & Fox, 2006). Le persone possono anche mostrare la propria competenza professionale o artistica attraverso portfolio e vetrine online, sviluppando così la propria identità e credibilità professionale. Gli strumenti e i media digitali offrono anche una nuova dimensione di opportunità di apprendimento lungo tutto l'arco della vita. Forniscono un modo per sviluppare un apprendimento e un'insegnamento innovativi con approcci centrati sugli studenti e per collegare le scuole in approcci organizzati all'istruzione (Redecker, Ala-Mutka, Bacigalupo, Ferrari & Punie, 2009). Inoltre, le varie comunità e reti in cui si sviluppano e si scambiano conoscenze offrono alle persone un apprendimento informale e non formale come parte delle loro attività personali, anche quando non si propongono di apprendere (Ala-Mutka, 2008, 2010). I lavoratori e i professionisti hanno un nuovo ed efficace mezzo per supportare le attività e sviluppare conoscenze con altri professionisti di tutto il mondo attraverso comunità di pratica basate su Internet.

Benefici sociali. L'uso delle ICT ha penetrato in tutte le aree di lavoro, affari e servizi. I paragrafi precedenti dimostrano come la competenza digitale e l'accesso alle ICT possano beneficiare le persone in modi diversi. L'indagine transform ha rilevato che il 66% delle persone ritiene che Internet li abbia aiutati a godersi il tempo libero, ottenere una buona istruzione (60%), trovare un buon lavoro (58%), impegnarsi nell'apprendimento lungo tutto l'arco della vita (55%), migliorare le condizioni per avviare la propria attività (53%) e godere di una buona qualità della vita (51%). Questi benefici riguardano la società e l'economia nel complesso. Inoltre, le ICT svolgono un ruolo speciale nel promuovere l'innovazione e lo sviluppo di nuove soluzioni per sfide sociali come la sostenibilità. I professionisti delle ICT sono necessari in tutti i settori e secondo le stime recenti del progetto eSkills Monitor, questa necessità sta aumentando più della disponibilità di persone con competenze adeguate nei prossimi anni. Attualmente, il 55% dei lavoratori delle ICT si trova al di fuori del settore delle ICT. Assicurare la competenza digitale per i lavoratori delle ICT e le persone che beneficiano dei servizi è cruciale per la crescita e il recupero dell'economia europea.

RISCHI DA CONSIDERARE

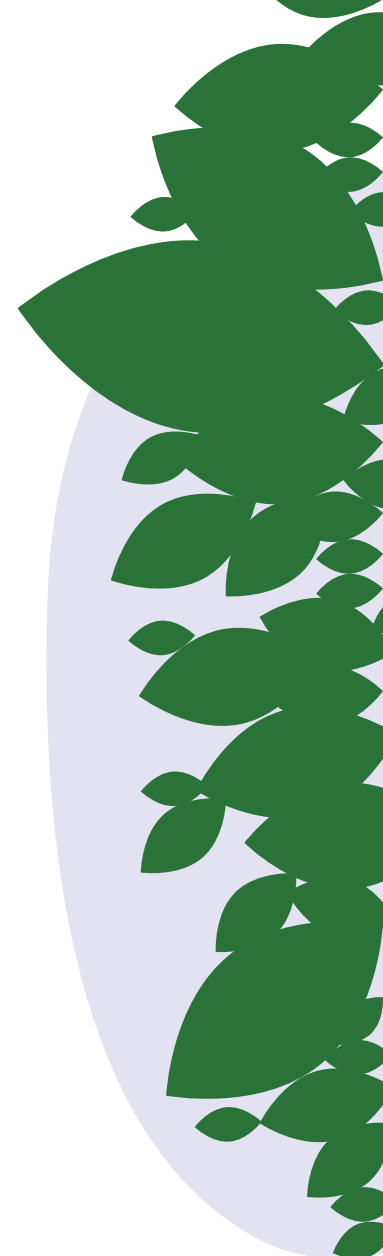
Nel 2010 nell'UE27, il 69% delle persone aveva utilizzato Internet negli ultimi 3 mesi, mentre il 26% non l'aveva mai utilizzato. Tuttavia, il 93% del gruppo di età 16-24 anni era tra gli utenti di Internet, mentre il 54% del gruppo di età 55-74 anni non l'aveva mai utilizzato. Un'altra divisione ha una base educativa: solo il 47% delle persone con bassa istruzione aveva utilizzato Internet negli ultimi mesi, mentre il 92% di coloro con un'istruzione elevata l'aveva fatto. Questo sottolinea la necessità di garantire che tutti abbiano l'opportunità, fin dai primi anni di istruzione, di vedere il valore degli strumenti digitali e dei media e acquisire le competenze per utilizzarli. Un'altra lezione dalle statistiche è la necessità di sviluppare opportunità di apprendimento per coloro che hanno già terminato l'istruzione formale, ma che hanno bisogno di competenze digitali per partecipare alla società e per il loro lavoro e la loro vita personale. Inoltre, i genitori hanno bisogno di comprendere la competenza digitale al fine di proteggere, sostenere ed educare i loro figli piccoli nell'uso digitale. Ad esempio, dati recenti mostrano che attualmente il 77% dei ragazzi di età compresa tra 13 e 16 anni e il 38% di quelli di età compresa tra 9 e 12 anni in Europa utilizzano i siti di social networking, e non tutti sono consapevoli delle impostazioni sulla privacy.¹¹

Sicurezza personale e privacy. Internet crea nuovi rischi aggiuntivi rispetto ai media tradizionali o alle discussioni offline con gli amici. La divulgazione pubblica di contributi personali spesso crea una traccia visibile permanente, che potrebbe persino influenzare l'employability in seguito. Ad esempio, un'indagine di Careerbuilder nel 2009¹² ha mostrato che il 45% dei datori di lavoro negli Stati Uniti utilizza i siti di social networking per fare ricerche sui candidati a un lavoro, e il 35% di loro ha trovato contenuti che hanno causato la non assunzione del candidato (ad esempio, fotografie o informazioni inappropriate, contenuti sul consumo di alcol o droghe, denigrazione dei colleghi). Con l'aumento dell'uso dei siti di social networking, è cruciale che gli utenti comprendano che tali siti (senza le impostazioni appropriate sulla privacy e le competenze critiche) possono portare alla perdita di controllo dei dati personali e alla consegna degli stessi a terze parti per scopi commerciali. La pubblicazione di dati personali online può anche esporre gli utenti al furto di identità, al tormento o ad altri risultati indesiderati. Un recente rapporto dei consumatori degli Stati Uniti (ConsumerReports.org, 2011) ha

rilevato che il 15% degli utenti di Facebook aveva pubblicato la propria posizione attuale o i piani di viaggio, e circa uno su cinque non aveva utilizzato i controlli sulla privacy di Facebook. Oltre ai rischi che le persone creano per se stesse in ambienti informatici, possono essere esposte a vari rischi tecnici come malware e anche a persone malintenzionate. Nel 2010, il 31% delle persone nell'UE27 che avevano utilizzato Internet nei 12 mesi precedenti aveva avuto problemi di sicurezza (dati Eurostat).

UTILIZZO RESPONSABILE, ETICO E LEGALE.

Attraverso contributi online, le persone possono arrecare danno non solo a sé stesse, ma anche agli altri. Ad esempio, il 21,4% delle aziende statunitensi ha rilevato l'esposizione di informazioni sensibili in blog o strumenti simili da parte dei dipendenti, il che ha spesso portato a provvedimenti disciplinari nei confronti dell'impiegato (Proofpoint, 2007). Le persone spesso pubblicano informazioni sensibili sui loro amici e colleghi, senza considerare il "danno" che possono arrecare loro (Get Safe Online, 2007). Il rapporto del consumatore statunitense (ConsumerReports.org, 2011) ha rilevato che il 21% di coloro che hanno figli a casa ha pubblicato nomi e foto di questi bambini, mettendoli così a rischio di molestie. Nelle scuole, il cyberbullismo tramite social computing è una preoccupazione sia per gli studenti che per gli insegnanti e fino al 43% degli studenti potrebbe aver subito bullismo online (Palfrey, Sacco, boyd, DeBonis, & Tatlock, 2008). Le persone spesso ignorano anche le norme e le regole sulla proprietà intellettuale. Ad esempio, Chou et al. (2007) hanno rilevato nel loro sondaggio che solo il 66% di 244 studenti ha risposto correttamente riguardo all'uso accettabile e, inoltre, solo il 37% è stato in grado di scegliere la ragione corretta per la propria risposta. Una comprensione critica dei media digitali è quindi fondamentale. I contenuti online influenzano le decisioni e le attività delle persone, ed è quindi cruciale che comprendano la sua natura come risorsa, in cui la validità delle informazioni non è necessariamente stata verificata. Van Deursen e Van Dijk (2009) hanno riportato che nel test delle competenze internet, con partecipanti provenienti da diversi gruppi target e livelli di istruzione, nessuno ha realmente valutato le informazioni trovate. Su



internet, la responsabilità di valutare l'affidabilità e il valore delle informazioni spetta al lettore e al destinatario, ed è importante che ne abbiano consapevolezza. Studi mostrano ad esempio che il 34% degli utenti europei di internet ha deciso, basandosi su un blog, di non acquistare un prodotto (Deere, 2006; E. Hargittai, 2009). Ancora più preoccupante è che il 7,9% dei partecipanti a uno studio eUser ha deciso di non seguire il consiglio di un medico e il 19,5% ha deciso di non andare da un medico a causa di informazioni trovate online. Istituti educativi hanno vietato l'uso di Wikipedia, poiché gli studenti non hanno dimostrato di avere le competenze per utilizzarla in modo critico e responsabile (Ala-Mutka, 2008).

AUMENTO DELLE DISUGUAGLIANZE.

Una delle sfide principali è assicurarsi che tutti gli utenti imparino a beneficiare delle diverse opportunità digitali disponibili e, allo stesso tempo, siano consapevoli e in grado di affrontare i possibili rischi che derivano dall'uso dei media digitali globali. La competenza digitale è fondamentale sia per le persone che per le organizzazioni, per stare al passo con gli sviluppi e innovare nuovi prodotti e processi. È necessaria particolare attenzione per evitare ulteriori divari tra coloro che utilizzano strumenti e media digitali e coloro che non lo fanno. Coloro che non hanno accesso e competenze per beneficiare di strumenti e media digitali sono esclusi dalle nuove possibilità che offrono. van Deursen (2010) suggerisce, sulla base della sua ricerca, che Internet rafforza le forme tradizionali di disuguaglianza sociale. I benefici economici, sociali, sanitari, culturali e civici sono più accessibili per coloro che sono già in una posizione migliore in questo senso e meno accessibili a coloro che ne hanno maggiormente bisogno, come i lavoratori poco qualificati, disoccupati o gli anziani senza supporto sociale. DiMaggio et al. (2004) fanno l'osservazione seguente: "... la competenza Internet è correlata alla soddisfazione che gli utenti traggono dalla loro esperienza, fino a che punto la trovano stressante o gratificante e quindi fino a che punto persistono nell'uso di Internet e acquisiscono competenze aggiuntive... Sulla base di queste osservazioni potremmo prevedere che l'ineguaglianza nella competenza si approfondisca

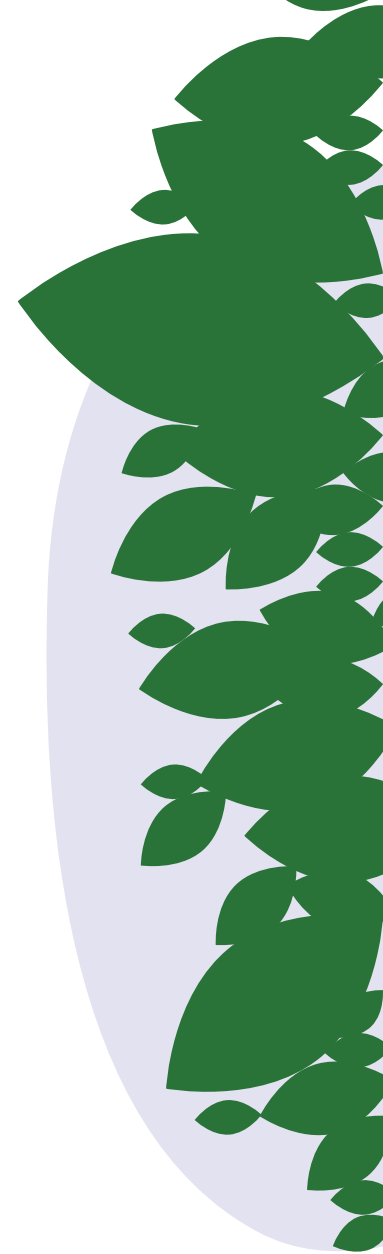
inesorabilmente, poiché gli utenti abili trovano gratificante l'uso di Internet e acquisiscono maggiori competenze, mentre gli utenti meno capaci diventano frustrati e si allontanano.” (DiMaggio et al., 2004, p. 378)

Sebbene l'uso di computer e internet stia aumentando tra tutti i gruppi di persone, ciò non implica che sviluppino le competenze strategiche necessarie per trarne vantaggio in diversi aspetti della vita. Potrebbero semplicemente rimanere al livello di utilizzo di alcune specifiche applicazioni (giochi, comunicazione), come suggerito dai risultati di van Deursen (2010). Pertanto, l'uso di internet in sé non dovrebbe essere considerato come prova di competenza digitale, e le politiche e gli approcci educativi dovrebbero mirare a fornire consapevolezza e opportunità di apprendimento sulla competenza digitale per tutti.

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/62706965/MappingDigitalCompetence20200401-127207-1xyc56f-libre.pdf?1586092470=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMapping_Digital_Competence_Towards_a_Con.pdf&Expires=1675717457&Signature=NqnOYVuVZjK4aCPKRjZoM9EpiQY~nEcBboMPTglBP~IjzI2J4GrGHg~fAt2~BXRiXIAt82mZ2FQnWh5T9-6qIpUd7cxmwcqur~qgMP1T6zKaFvlda7nKEFrmYPE~A-g3enaPv1p3XAusDLHuY7Kvs5DVnq4O3sPwT42m7CkJuYD6Qr1FhI-fS1CcI99OUQLtRmdoF-xyZts8af~ohd2~-Tqgc40iEX9qmU-wxVOIAvSFN3OlwWtJzuUGYfLZRHObymyuwncC7-wc7gmRwiRJpebspSFAEHmL1PW6njJ-IvhB3EJg24LfxS9ERH84aecCvURsoCveqioLp6gjphrTg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

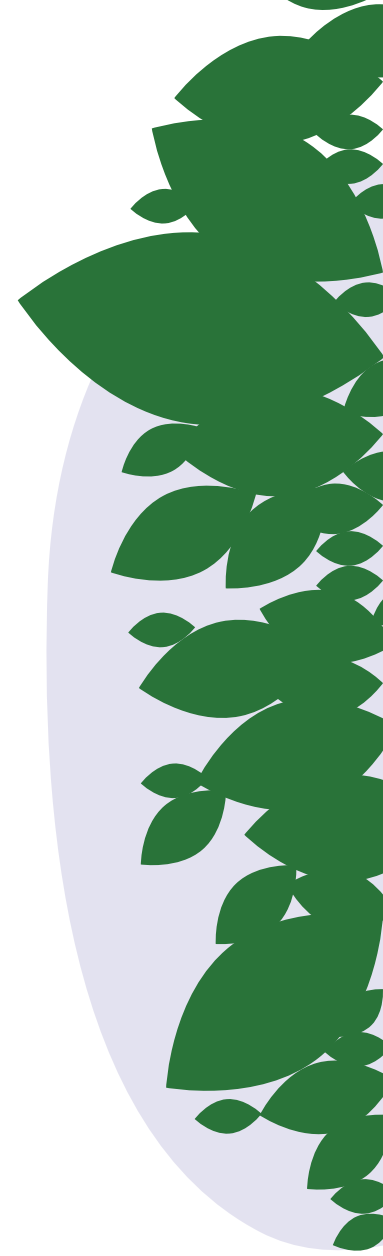
COMPETENZA DIGITALE NELLA PRATICA E NELL'EDUCAZIONE AL LAVORO SOCIALE: ESPERIENZE DALLA NORVEGIA

Dal 2006, la competenza digitale è considerata una delle otto competenze chiave per l'apprendimento permanente di tutti i cittadini europei (Commissione europea 2006). Sono stati effettuati diversi tentativi per sviluppare un consenso sulla definizione del termine 'competenza digitale'. Questo articolo adotta la definizione del governo norvegese, che suggerisce che la competenza digitale sia "la capacità di relazionarsi e utilizzare gli strumenti e i media digitali in modo sicuro, critico e creativo. Riguarda conoscenze, competenze e atteggiamenti. Riguarda la capacità di svolgere compiti pratici, comunicare, ottenere o elaborare informazioni. Il giudizio digitale, come la privacy, la critica delle fonti e la sicurezza delle informazioni, è anche una parte importante della competenza digitale" (Government.no 2012, 18). Come suggerisce la definizione sopra riportata, la competenza digitale è molto più di una semplice abilità tecnica. Dovrebbe invece comprendere diverse aree di competenza che sono essenziali per un ambiente digitale ben funzionante (vedi Tabella 1). Queste aree possono includere informazione, comunicazione, creazione di contenuti, sicurezza e risoluzione dei problemi, che insieme vengono indicate come Quadro europeo di competenza digitale (DigComp) (Ferrari 2013, 4). Le competenze digitali sono spesso un requisito per gli assistenti sociali di prima linea in Norvegia o in altri paesi europei, poiché le tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC) vengono sempre più utilizzate nel settore per la fornitura di servizi, la comunicazione e la collaborazione, la gestione dei casi e l'amministrazione (ad esempio, Antonio, Raquel e Victoria 2018; Goldkind, Wolf e Freddolino 2018; Zhu e Andersen 2020). Gli assistenti sociali di oggi hanno l'obbligo professionale di migliorare la loro competenza digitale al fine di migliorare la qualità dei servizi e soddisfare le aspettative delle persone in una società digitale (Berzin e Coulton 2017; Hill e Shaw 2011;



Zhu e Andersen 2020). Inoltre, gli assistenti sociali hanno bisogno della competenza per sostenere i diritti umani degli utenti dei servizi attraverso l'inclusione digitale e l'accesso ai servizi governativi online, tutelare le persone dagli abusi e dai rischi online e digitali, e promuovere l'uguaglianza sociale attraverso diversi strumenti digitali a sostegno dei gruppi emarginati (Arnesen 2019; C. Chan e Holosko 2016; Goldkind, Wolf e Freddolino 2018). Tuttavia, nella ricerca sul lavoro sociale ci sono poche discussioni su quali conoscenze esplicite e competenze i professionisti devono sviluppare per acquisire una competenza digitale che risponda alle esigenze attuali, come quelle specificate dal DigComp. A causa della mancanza di un consenso nel nostro campo, speriamo di utilizzare il framework DigComp come punto di partenza per sviluppare un modello sistematico che fornisca un dettaglio sufficiente per mappare le aree di conoscenza della competenza digitale nel campo del lavoro sociale. Ci sono diverse ragioni per selezionare il framework DigComp in questo studio. In primo luogo, è un framework che è stato sviluppato inizialmente sulla base di una revisione di altri 15 noti framework di competenza digitale (Ferrari 2012; Janssen et al. 2013). In secondo luogo, come membro dell'Area economica europea, la Norvegia comprende che la competenza digitale coincide in gran parte con il framework DigComp. La Direzione dell'Istruzione utilizza il termine "competenze digitali" invece di "competenza digitale", ma il contenuto corrisponde bene (NOU 2019, 2). In terzo luogo, il DigComp è stato ampiamente adottato per fornire una comprensione concettuale della competenza digitale per l'alta formazione (ad esempio, Engen, Giæver e Mifsud 2015; Siddiq 2018).

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2156857X.2021.1899967?needAccess=true&role=button>

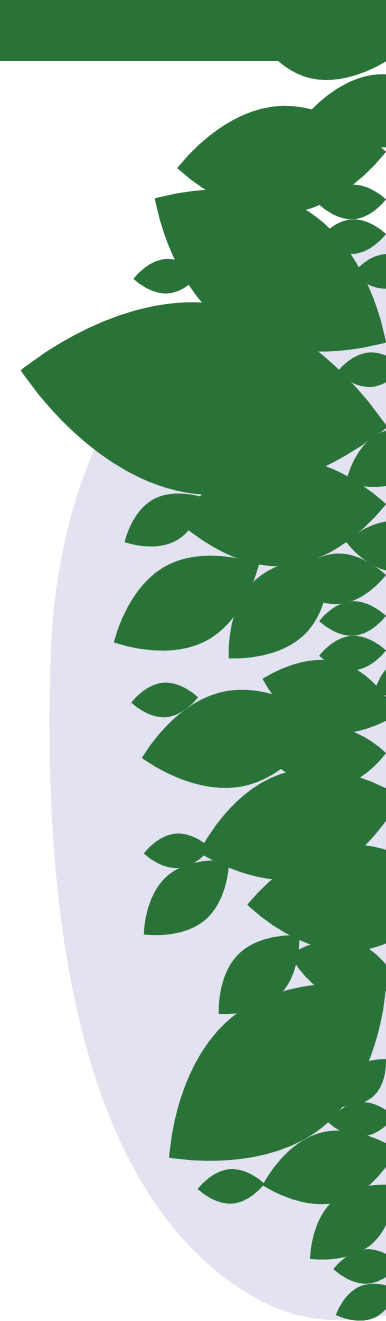


CREAZIONE DI CONTENUTI DIGITALI

La creazione di contenuti nel DigComp si riferisce alla capacità di creare e modificare nuovi contenuti digitali, integrare e rielaborare contenuti precedenti, produrre espressioni creative, output multimediali e programmazione, nonché gestire e applicare diritti di proprietà intellettuale e licenze (Carretero, Vuorikari e Punie 2017). Secondo studi precedenti, la creazione di contenuti digitali può essere una competenza essenziale e competitiva per gli assistenti sociali di oggi riguardo all'attivismo, alla sensibilizzazione del pubblico, alla comunicazione e alla fornitura di informazioni e al supporto all'impegno di gruppo e comunitario (ad esempio, C. Chan e Holosko 2016; Goldkind, Wolf e Freddolino 2018). Tuttavia, sia nello studio di caso di NAV che nell'analisi dei programmi di studio, abbiamo riscontrato che la competenza nella creazione di contenuti digitali viene relativamente meno enfatizzata rispetto ad altre aree di conoscenza della competenza digitale.

SICUREZZA

La conoscenza della sicurezza comprende la conoscenza sulla protezione personale, la protezione dei dati, la protezione dell'identità digitale, le misure di sicurezza e l'uso sicuro e sostenibile delle tecnologie (Carretero, Vuorikari e Punie 2017). Nel campo del lavoro sociale, conoscere le questioni di sicurezza legate all'uso della tecnologia è uno degli obiettivi più importanti per lo sviluppo della competenza digitale (ad esempio, López Peláez, Pérez García e Aguilar-Tablada Massó 2018; Reamer 2015; Zhu e Andersen 2020). Nel caso di NAV, i partecipanti hanno evidenziato che si è verificato un aumento della discussione su due principali aree di problemi di sicurezza legati all'uso delle TIC nella loro pratica. In primo luogo, come membri di una "professione intensiva di informazioni", i partecipanti hanno bisogno di conoscenze e competenze per proteggere i dati personali degli utenti dei servizi e la loro privacy in un ambiente digitale. NAV ha molte norme e politiche rigorose pertinenti per garantire la riduzione delle violazioni. Ad esempio, i dati contenenti informazioni sensibili



come la salute personale e le informazioni finanziarie possono essere condivisi solo tramite canali di contatto digitale specifici. I PC e i dispositivi mobili utilizzati per la gestione delle informazioni devono essere protetti da una password. Inoltre, la condivisione di informazioni digitali tra settori del welfare può contribuire allo sviluppo di una soluzione di welfare unificata per gli utenti dei servizi. Tale processo solleva anche preoccupazioni, tra cui la perdita della privacy degli utenti, l'eliminazione del consenso informato o il rischio di etichettare alcuni clienti e monitorarli o intervenire contro la loro volontà e autonomia (Kingsley et al. 2018; Steiner 2020). Pertanto, gli assistenti sociali devono riconoscere tali sfide e diventare promotori informati che promuovono la raccolta etica dei dati e la condivisione tra settori del welfare. Inoltre, i professionisti sono in una posizione privilegiata per garantire che gli utenti dei servizi comprendano come i loro dati possono essere utilizzati e lo scopo di tale utilizzo (Fitch 2019; Zhu e Andersen 2018). In secondo luogo, la conoscenza della sicurezza deve affrontare anche i rischi per la salute e le minacce al benessere fisico e psicologico derivanti dall'uso delle tecnologie digitali. Molti partecipanti hanno sottolineato l'importanza di bilanciare i benefici della tecnologia e i rischi per la salute ad essa correlati, come affaticamento visivo digitale e problemi muscolo-scheletrici a collo, spalle, schiena, colonna vertebrale, dita e polsi, nonché problemi emotivi tra cui lo stress. Hanno anche osservato gli aspetti positivi e negativi delle soluzioni digitali nella società in generale. Alcuni partecipanti hanno discusso come mitigare i rischi legati all'uso della tecnologia, come lo sfruttamento sessuale online, il grooming e il cyberbullismo, anche se nessuno di loro ha incontrato tali rischi nella loro pratica. La sicurezza come area di conoscenza della competenza digitale viene esplicitamente enfatizzata nel Regolamento sulla Linea Guida Nazionale per l'Educazione al Lavoro Sociale (2019). Tuttavia, la linea guida menziona solo che i candidati al lavoro sociale dovrebbero avere conoscenze in materia di sicurezza digitale e una buona comprensione delle possibilità e dei limiti dell'uso della tecnologia. Non offre descrizioni dettagliate o esempi di ciò che costituisce la sicurezza digitale nella pratica o che tipo di sfide di sicurezza sono poste dall'uso della tecnologia. Formulazioni simili relative alla conoscenza della sicurezza possono essere trovate nei curricula del lavoro sociale (ad esempio, N1, N3, N5, N6 e N9). In particolare, N5 sottolinea che si prevede che gli studenti conoscano "la sicurezza digitale sul luogo di lavoro" durante il loro tirocinio. N1, nel suo corso di specializzazione interdisciplinare del quarto



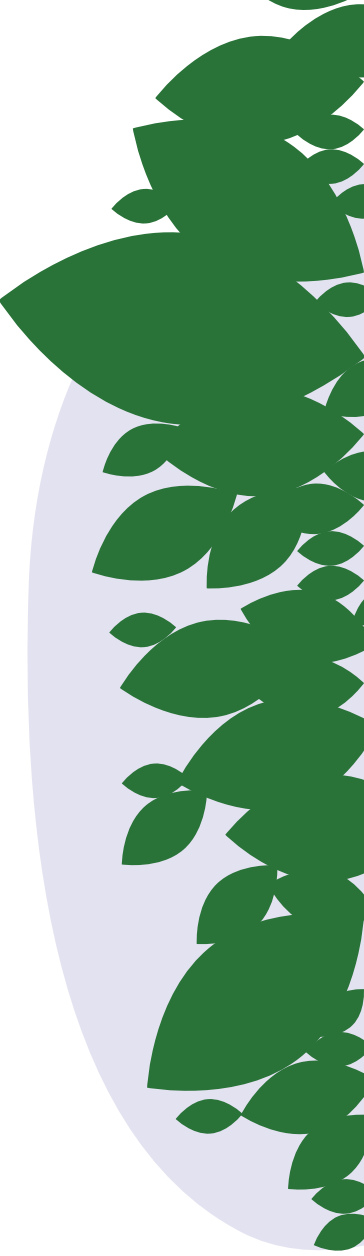
semestre, specifica che gli studenti acquisiranno “conoscenze sulla sicurezza digitale e saranno in grado di applicare la competenza digitale nello sviluppo di buoni servizi”. Il corso del secondo semestre di N3, Lavoro Sociale con Bambini e Famiglie, menziona che gli studenti dovrebbero “padroneggiare gli strumenti digitali, avere conoscenze sulla sicurezza digitale e conoscere le loro possibilità e limitazioni nel lavoro sociale”. N11 afferma che il suo corso selettivo BVV3050 Welfare dell’Infanzia, Media e Pubblico aiuterà gli studenti a sviluppare “competenze digitali, inclusa la conoscenza della sicurezza digitale nel lavoro con bambini, giovani e famiglie”. Come possiamo vedere, le due principali aree di conoscenza della sicurezza identificate nello studio di caso di NAV, la privacy digitale e le questioni di salute/minacce legate all’uso della tecnologia, non sono evidenziate come aspetti essenziali della competenza digitale nei curricula attuali del lavoro sociale. Secondo i nostri educatori, la consapevolezza delle questioni legate alla sicurezza legate all’uso della tecnologia è aumentata nella loro istituzione. Sebbene le descrizioni dei programmi non affrontino significativamente questa area, gli educatori hanno cercato di includere gli argomenti pertinenti in conferenze e seminari nell’insegnamento effettivo dei loro corsi. Ad esempio, un educatore ha affrontato il cyberbullismo nella sua conferenza relativa al lavoro sociale scolastico, mentre un altro ha affrontato le sfide della privacy legate alle tecnologie assistive nella registrazione dei dati personali degli utenti dei servizi. Inoltre, a causa della crisi COVID-19, la maggior parte dei corsi nell’autunno 2020 è stata digitalizzata. Ciò ha accelerato una discussione accesa tra insegnanti e studenti in relazione alle sfide di sicurezza dell’uso della tecnologia. Tali sfide includono: 1) problemi di sicurezza dei dati e della privacy legati all’utilizzo di diversi software per supportare l’apprendimento interattivo online; e 2) sovraccarico digitale e pressioni sulla salute fisica e psicologica.

Risoluzione dei problemi

La risoluzione dei problemi nel DigComp indica la capacità di risolvere problemi tecnici specifici, individuare esigenze e risorse digitali, utilizzare creativamente la tecnologia, individuare lacune nella competenza digitale e aggiornare la propria competenza e quella degli altri (vedi Tabella 1) (Carretero, Vuorikari e Punie 2017). Questa area di competenza è stata ben riflessa nel caso di NAV. Ad esempio, molti dei nostri partecipanti devono avere una competenza di base nella gestione di problemi tecnici, poiché devono gestire quotidianamente vari sistemi e strumenti digitali, e alcuni di questi sistemi hanno interfacce utente relativamente deboli. Questi problemi tecnici includono il blocco del sistema, la perdita di dati e il mancato aggiornamento automatico. Molte richieste di attività nei sistemi di gestione dei dati di NAV si sovrapponevano a causa di problemi di integrazione e sincronizzazione delle informazioni pertinenti. Gli operatori devono spesso svolgere le stesse attività, come l'inserimento dei dati, più volte per garantire che tutti gli utenti di questi sistemi (all'interno o all'esterno di NAV) abbiano accesso equo ai dati critici. Pertanto, molti partecipanti esprimono frustrazione per la progettazione e l'accessibilità dei sistemi di gestione dei casi che richiedono molto tempo per la registrazione e la condivisione dei dati. Sebbene la maggior parte dei partecipanti abbia ricevuto una formazione pertinente prima dell'implementazione di un nuovo sistema o soluzione, alcuni considerano l'attuale formazione istituzionale, gestita da presentazioni PowerPoint e video, come "anti-interattiva", "incomprensibile" e "tempo-stressante". I partecipanti si trovano anche in punti diversi dello spettro della trasformazione digitale. Mentre alcuni sono super utenti della tecnologia che si dedicano a esplorare le possibilità di varie soluzioni digitali in relazione alla loro realtà pratica, altri sono restii all'aggiornamento dei sistemi e si lamentano del rapido ritmo di digitalizzazione. I super utenti della tecnologia sono anche più propensi a migliorare consapevolmente la loro competenza tramite mezzi digitali e ad aiutare altri colleghi che sono inclini a problemi tecnici. Come conferma la letteratura, coloro che non sono super utenti della tecnologia tendono a imparare ed evolversi meno in un ambiente ricco di tecnologia, e alla fine diventano incapaci di utilizzare creativamente strumenti digitali per scopi professionali (Hill e Shaw 2011; Baker et al. 2014; Antonio, Raquel e Victoria 2018).

I partecipanti hanno anche notato che la competenza digitale tra gli utenti dei servizi può essere un fattore essenziale nel plasmare l'esperienza di queste persone con i servizi digitali di NAV e la pratica mediata dalla tecnologia. Gli utenti dei servizi che non dispongono di risorse e competenze digitali pertinenti possono incontrare sfide o addirittura essere esclusi dai servizi e dalla pratica mediata dalla tecnologia di NAV. Esempi di tali utenti includono individui che non dispongono di BankID e altri strumenti di identificazione online autenticati necessari per accedere alla piattaforma digitale di NAV o che non possono permettersi smartphone, personal computer e connessione Wi-Fi. Possono anche essere coloro che non hanno competenze digitali a livello strumentale e strutturale, ovvero potrebbero non sapere come utilizzare una tastiera o navigare in un sistema informatico. Individui scettici verso la tecnologia o che non hanno fiducia nella capacità delle soluzioni digitali di NAV di proteggere la loro privacy e i loro dati personali possono anche essere restii o avere un'esperienza complessivamente negativa con la pratica digitale all'interno dell'istituzione. Come concluso dalla letteratura precedente, i diversi livelli di alfabetizzazione digitale degli utenti dei servizi e l'accesso disuguale alle tecnologie dell'informazione e della comunicazione possono ostacolare l'uguaglianza. Definire le disuguaglianze nella nuova era del welfare digitale e individuare risorse critiche per migliorare la competenza digitale dei gruppi svantaggiati sono componenti essenziali per promuovere l'inclusione digitale (Goldkind, Wolf e Freddolino 2018; Olsson, Samuelsson e Viscovi 2019; Zhu e Andersen 2020).

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2156857X.2021.1899967?needAccess=true&role=button>



Anziani nell'Era Digitale. Prospettive Teoriche sulle Tecnologie Assistive

Innanzitutto, si osserva un invecchiamento accelerato e un aumento dell'aspettativa di vita sia a livello europeo che nazionale [1]. La principale implicazione di questi fenomeni è legata sia a una pressione sostanziale sul sistema sanitario [2] che a una sempre maggiore necessità di auto-cura per gli anziani. Inoltre, il mondo di oggi è sempre più tecnologico. Considerando queste due realtà, la domanda principale è come la tecnologia possa essere utilizzata come strumento efficace per aiutare gli anziani a vivere una vita indipendente. Partendo dal contesto internazionale, questo articolo offre una panoramica teorica sul modo in cui la letteratura sta considerando la questione delle tecnologie assistive.

A partire dalla problematica della divisione digitale e presentando il modo in cui le abilità umane si indeboliscono nel corso della vita, l'articolo si concentra sul concetto di tecnologia assistiva come possibile soluzione per migliorare la vita degli anziani. Essendo una nozione molto complessa, dopo aver definito la tecnologia assistiva, viene fornita una prospettiva aggiornata. Vengono descritti modelli di accettazione della tecnologia assistiva e raccomandazioni per la progettazione tecnologica al fine di fornire una panoramica approfondita delle variabili più importanti che possono influenzare la decisione degli anziani di accettare l'uso della tecnologia.

In un contesto in cui gli anziani, le persone di età superiore ai 65 anni [3], sono considerati come aventi accumulato una grande quantità di conoscenze ed esperienze [4], escluderli dalla vita sociale, specialmente attraverso il pensionamento, e considerando il problema dell'invecchiamento della popolazione, può comportare un importante deficit di capitale sociale. Pertanto, le nuove tecnologie (dispositivi che possono aiutare nella comunicazione e nel monitoraggio di determinati comportamenti o problemi medici) possono aiutare a (ri)integrare le persone anziane nel processo naturale della vita. La tecnologia ha la capacità di migliorare la qualità della vita soprattutto per gli anziani, soprattutto monitorando le loro condizioni di salute attraverso tecnologie controllate a distanza, aumentando l'autostima non dipendendo più da altre persone, integrandoli in comunità online specifiche, riducendo così i livelli di solitudine o mantenendo attivi gli anziani attraverso la possibilità di comunicazione online [4].

Nonostante la tecnologia sia onnipresente (dalle banche dove le bollette dovrebbero essere pagate quasi esclusivamente presso un'automazione, alle stazioni degli autobus dove i biglietti possono essere acquistati presso un'automazione), per gli anziani la motivazione a utilizzare i nuovi dispositivi è solitamente ridotta. In un contesto in cui, con l'invecchiamento, si verifica un declino delle abilità sensoriali e cognitive, è probabile che le persone anziane considerino la necessità di imparare nuove abilità come un ostacolo nel processo di utilizzo delle nuove tecnologie, come gli sportelli automatici, i computer e la navigazione online [5].

Il processo di invecchiamento è considerato il risultato dell'evoluzione sociale (medicina, qualità della vita, protezione sociale, ecc.) ed è dovuto alla diminuzione della mortalità tra le persone anziane, all'aumento dell'aspettativa di vita e alla significativa diminuzione del tasso di natalità [1]. L'invecchiamento è un fenomeno globale che attualmente interessa tutti i paesi. Pertanto, la diminuzione del numero di bambini contemporaneamente all'aumento del numero di anziani sta generando un cambiamento nell'equilibrio tra le generazioni. Essendo un fenomeno a lungo termine e irreversibile, è molto probabile che avrà lo stesso effetto durante l'intero XXI secolo. Si stima che nel 2050 gli anziani rappresenteranno circa il 22% della popolazione mondiale [1], e, in base al Dipartimento degli Affari Economici e Sociali delle Nazioni Unite [6], il tasso di crescita delle persone oltre i 65 anni è del 2,4% annuo a livello globale. Nel 2047 si stima che ci saranno più anziani rispetto al numero di bambini [3].

A livello europeo, l'età media è aumentata di 0,3 anni ogni anno in media dal 2004 al 2014 [7]. La media dell'Unione Europea per le persone tra i 65 e gli 84 anni è del 6,8% della popolazione totale [8]. Gli uomini di 65 anni si prevede che vivano, in media, altri 17,9 anni, mentre per le donne sono 21,3 anni [8]. In quest'ultimo caso, è necessario l'intervento delle politiche pubbliche. Poiché c'è un numero crescente di persone incapaci di sostenersi autonomamente, la pressione sul sistema di assistenza medica è più alta che mai [9].

Sulla base dei dati forniti da Eurostat [3], le attività su internet degli anziani di età compresa tra i 65 e i 74 anni in alcuni paesi europei selezionati nel 2012 erano diverse. Quindi, più del 55% non era interessato a internet, il 27% ha dichiarato di non avere bisogno di internet, il 19% non possedeva un computer, il 16% considerava i computer troppo costosi, il 15% non sapeva come usare un computer e il 12% ha affermato che non erano disponibili corsi di formazione.

Pertanto, considerando la preoccupante predisposizione all'invecchiamento, il basso livello di utilizzo di internet e delle nuove tecnologie da parte della popolazione anziana e la capacità delle nuove tecnologie di migliorare la qualità della vita degli anziani, c'è la necessità di abituare le persone anziane all'uso della tecnologia, a loro vantaggio.

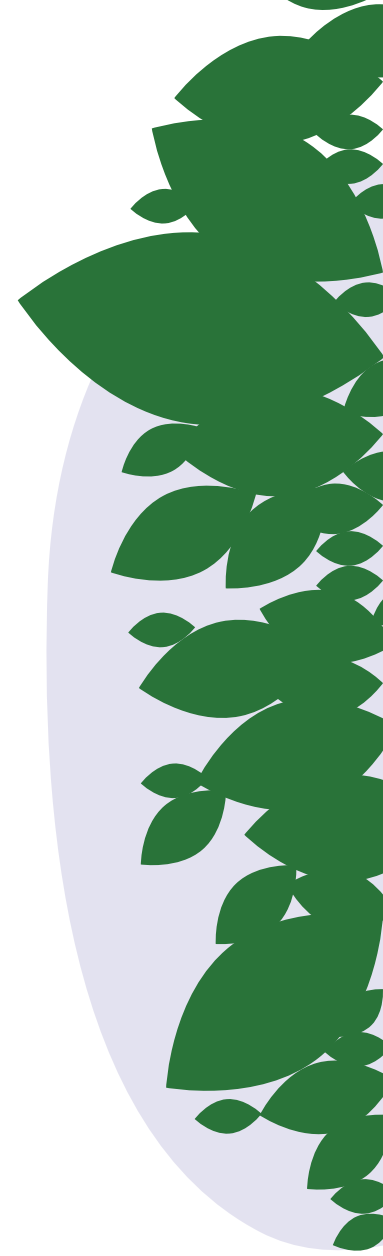
LA DIVISIONE DIGITALE

Nel 1977, il sociologo Daniel Bell, il primo sociologo a descrivere l'impatto sociale dei media di comunicazione digitali, considerò che la tecnologia ha conseguenze sociali importanti [10]. Oltre ai benefici politici ed economici di internet, la letteratura sottolinea i benefici sociali delle reti informatiche. Pertanto, internet può essere percepito come una nuova forma di socializzazione, di creazione di comunità o come una forma di incontri nella "città elettronica" [11].

Il grado in cui una comunità adotta qualcosa di innovativo dipende, in primo luogo, dal livello di compatibilità (i valori esistenti, le esperienze passate, le esigenze esistenti delle persone) e, in secondo luogo, dai vantaggi relativi di quella particolare tecnologia [12]. Oltre alla questione dell'intimità, l'ineguaglianza è un problema che viene dibattuto all'interno del processo di sviluppo tecnologico. L'ineguaglianza, nel linguaggio digitale, è chiamata divisione digitale [10].

Olphert et al. [13] sottolineano che ci sono diversi tipi di divisione digitale. Il primo è la divisione globale che si riferisce alle differenze di accesso a internet tra i paesi industrializzati e quelli in via di sviluppo. In secondo luogo, c'è la divisione sociale che sottolinea il divario tra le persone ricche di informazioni e quelle povere di informazioni in ogni nazione. Infine, si parla di una divisione democratica che implica differenze tra coloro che utilizzano e coloro che non utilizzano la tecnologia al fine di impegnarsi e partecipare alla vita pubblica [13].

Più specificamente, nel contesto online, la divisione digitale significa un accesso diseguale a Internet dal punto di vista delle conoscenze coinvolte, della qualità della connessione o della capacità di valutare le



informazioni. Studi e rapporti sviluppati negli Stati Uniti dall'Amministrazione nazionale delle telecomunicazioni e delle informazioni affermano che l'accesso a Internet viene incoraggiato per individui con un'alta istruzione, con redditi medi e superiori alla media, sotto i 55 anni, principalmente uomini provenienti dalle aree urbane. Interessantemente, gli studi sottolineano che due discrepanze (il vantaggio degli uomini sulle donne e dei giovani sugli anziani) non sono più valide, specialmente nel contesto in cui la tecnologia sta diventando sempre più user-friendly e ampiamente utilizzata [10].

Un altro studio indica che gli effetti dell'utilizzo di Internet variano in base alle competenze dell'utente. Pertanto, un principiante è probabile che incontri difficoltà nel trovare le informazioni necessarie e, di conseguenza, sviluppi sentimenti contrastanti sulla tecnologia, come frustrazione e incapacità [10].

Impatto dell'invecchiamento

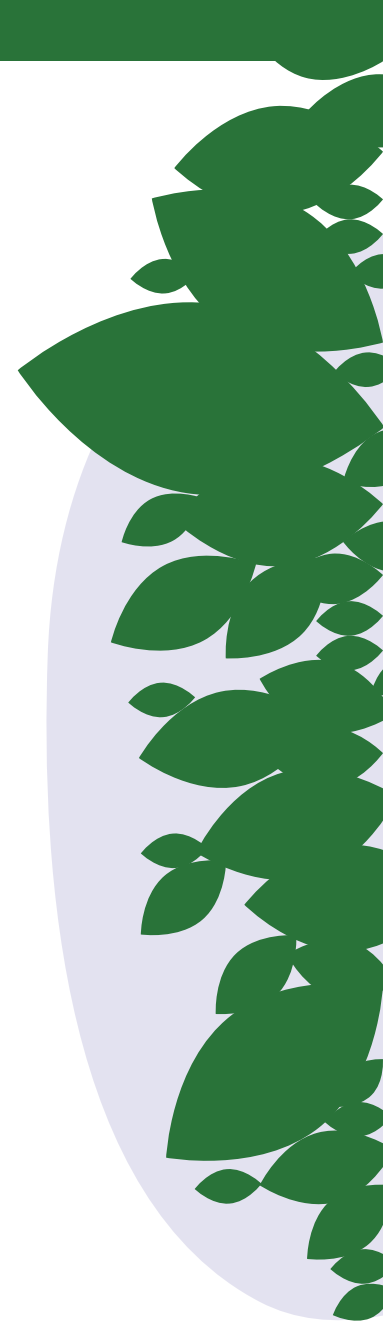
Conoscere come gli anziani percepiscono la tecnologia e comprendere il loro profilo sono aspetti fondamentali che devono essere presi in considerazione dalle aziende, dai governi e dagli stakeholder dei servizi sociali che forniscono servizi, prodotti o programmi rivolti agli anziani. Pertanto, gli anziani sono considerati una comunità sensibile caratterizzata da un reddito medio e a volte basso, minori richieste finanziarie e molto tempo libero. Tuttavia, hanno bisogno di integrazione sociale [14].

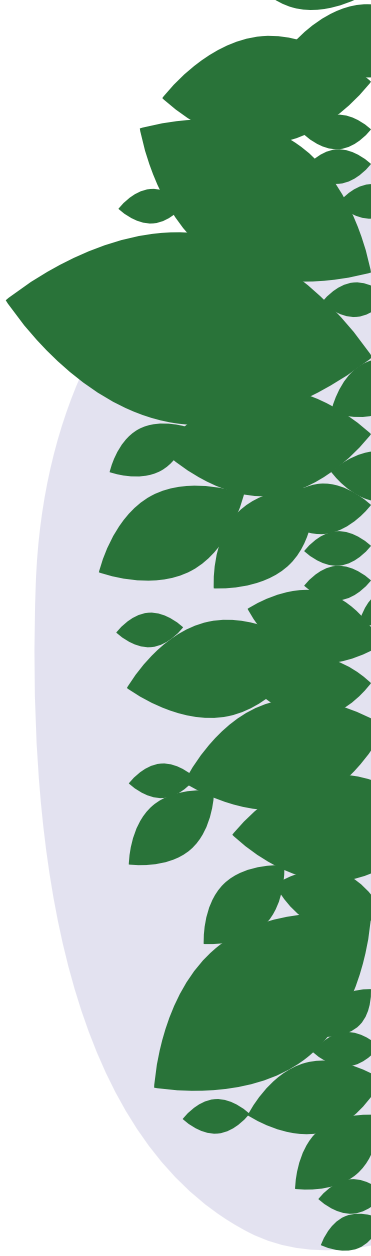
I cambiamenti sono presenti anche a livello fisico, emotivo e sociale. Quindi, per quanto riguarda i cambiamenti sensoriali, sia l'acuità visiva che uditiva sono ridotte e possono influire sul modo in cui le informazioni vengono percepite [14]. Gli anziani sono inclini a mostrare una riduzione della larghezza del campo visivo, della sensibilità alla luce, della percezione dei colori, della resistenza all'abbagliamento, dell'acuità, della sensibilità al contrasto, della ricerca visiva e dell'elaborazione e del riconoscimento dei pattern [15]. Le persone anziane hanno bisogno di più luce sia per la lettura che per la scrittura, la velocità di elaborazione delle informazioni diminuisce e il campo visivo si restringe [3] (p. 18). I problemi di vista sono anche legati alla lettura di testi piccoli, alla visione in condizioni di scarsa illuminazione, alla localizzazione visiva degli oggetti

e alla visione di oggetti o persone situate a distanza ravvicinata. Sebbene questi problemi siano solitamente presenti nel 15-20% della popolazione adulta, quasi tutti gli adulti oltre i 55 anni hanno bisogno di occhiali [16] (pp. 4-5). Nello stesso contesto, si ritiene che la perdita dell'udito sia la terza condizione cronica più comune riportata dagli anziani, con circa il 30-35% delle persone oltre i 65 anni che ha questo problema, soprattutto gli uomini [16] (pp. 4-5). A livello acustico, i deficit sono legati a una diminuzione dell'udito, a un peggioramento della percezione corretta e alla localizzazione del suono [3] (p. 18). Causati soprattutto dall'esposizione prolungata al rumore, i problemi uditivi comportano una diminuzione della capacità di udire determinati suoni della parola o suoni ad alta frequenza (ad esempio, il cinguettio di un uccello, il suono di un telefono, ecc.) [16] (pp. 4-5). A causa di una diminuzione dell'udito, nel design di un'interfaccia o di un sito web, il suono dovrebbe essere a frequenze più basse del solito [15].

La Tabella 1 fornisce una panoramica del modo in cui alcune delle abilità umane si evolvono nel tempo. Ad esempio, a partire dai 35 o 40 anni, le abilità visive (legate all'intensità della luce e alle caratteristiche spaziali) e alcune abilità uditive (legate agli aspetti fisici delle orecchie e alle variabili esterne) iniziano a deteriorarsi [3].

Tabella 1. Progressione delle abilità sensoriali lungo il corso della vita, adattata da [3].





A livello fisico, gli anziani tendono ad avere problemi di flessibilità, forza, velocità di esecuzione, coordinazione occhio-mano, mobilità ed agilità [14]. Riguardo alle abilità motorie, i principali cambiamenti riguardano una diminuzione della velocità di movimento, una diminuzione della forza e resistenza, un calo dell'equilibrio e della coordinazione, e la possibilità di movimenti involontari [17].

Si ritiene che fino a 65 anni, una persona abbia già perso un terzo della sua massa muscolare. Pertanto, non solo l'equilibrio e la capacità di alzarsi peggiorano, ma la coordinazione, la precisione e le abilità motorie finiscono diminuiscono nel tempo. Pertanto, quando si utilizza la tecnologia, possono sorgere problemi in contesti in cui è richiesta una rapida azione (ad esempio, doppio clic) o nella situazione di premere contemporaneamente più di un pulsante [3] (p. 18).

A livello cognitivo, gli elementi più colpiti, soprattutto negli anziani, sono la memoria, il ragionamento e il pensiero astratto [14]. Alcune delle manifestazioni più comuni sono la perdita di memoria, la confusione, il "pensiero disorganizzato, il giudizio compromesso, difficoltà a esprimersi, difficoltà a riconoscere persone familiari e disorientamento nel tempo, nello spazio e nella posizione" [16] (pp. 4-5). Inoltre, dato che l'attenzione concentrata diventa una sfida, la quantità di informazioni fornite dovrebbe essere ridotta e presentata in modo semplice e riconoscibile [3] (p. 18).

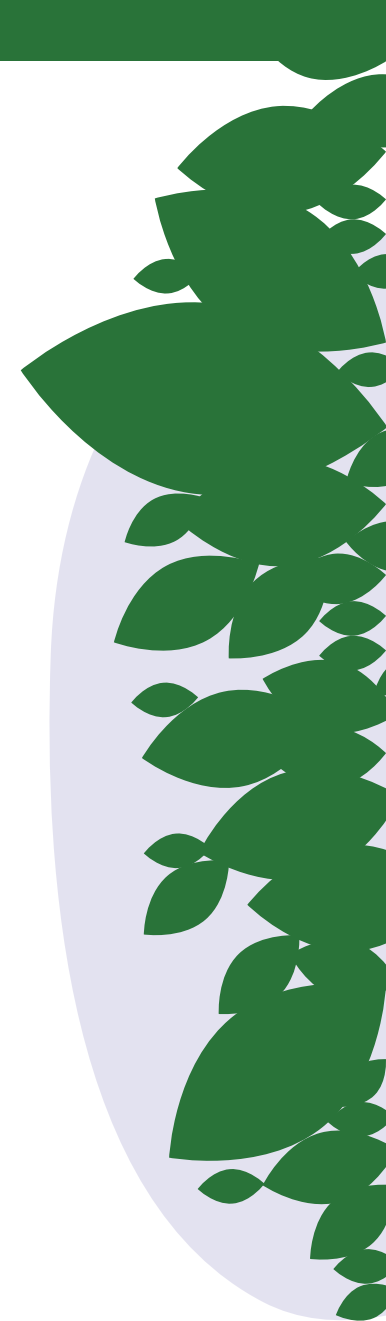
Considerando il contesto di una popolazione che invecchia, l'eterogeneità della popolazione oltre i 65 anni e i normali problemi di salute associati a questa età, la comunicazione efficace con gli anziani, soprattutto da parte dei professionisti sanitari, diventa una sfida [16] (p. 3). La perdita della comprensione del linguaggio è di solito attribuita a un calo della memoria di lavoro, "il sistema cerebrale che fornisce la memoria temporanea e la manipolazione delle informazioni necessarie per compiti cognitivi complessi" [16] (pp. 4-5). Tuttavia, le ricerche esistenti non hanno trovato prove riguardo alla diminuzione delle capacità linguistiche degli anziani (suono del linguaggio, combinazione significativa di parole o comprensione verbale). Al contrario, considerando che la memoria a lungo termine non è influenzata (conoscenze, vocabolario, storia familiare), si ritiene che il vocabolario migliori con l'età e l'intelligenza rimanga stabile [16] (p. 4).

I cambiamenti sociali possono includere la diminuzione del reddito, la perdita delle reti sociali preesistenti e l'isolamento. Sulla base dei cambiamenti sopra descritti, gli spostamenti emotivi possono includere la comparsa di solitudine, tensione, ansia di diventare dipendenti dagli altri e paure per la sicurezza [14].

Tecnologia assistiva per gli anziani

La tecnologia può aiutare gli anziani a rimanere in contatto con le loro famiglie e amici, creare un ambiente domestico più sicuro, facilitare l'assistenza medica, introdurre nuove motivazioni nella vita di una persona, garantire un maggiore accesso alle informazioni e aumentare il livello di interazione sociale, autostima, soddisfazione e autonomia nella vita [4] (p. 287). Pertanto, avendo accesso alla tecnologia, gli anziani possono essere più indipendenti e più coinvolti socialmente.

La letteratura parla di sensori avanzati e reti di tecnologie che possono migliorare la qualità della vita. Esempi includono case intelligenti dotate di sistemi di illuminazione intelligenti, cucine intelligenti (sistemi per il rilevamento dei pericoli derivanti dai dispositivi da cucina), monitoraggio del consumo energetico, sistemi di sicurezza, ecc. Queste tecnologie sono utili soprattutto per le persone anziane che desiderano vivere in modo indipendente nelle proprie case e, allo stesso tempo, mantenere il controllo sul proprio stato di salute [2]. Inoltre, l'interazione uomo-robot o uomo-dispositivo può essere vantaggiosa in situazioni di emergenza, ad esempio nel rilevamento di una persona caduta in cucina. Una casa intelligente può riconoscere questa situazione anomala e inviare il robot-dispositivo a quella persona per fornire i primi soccorsi [18].

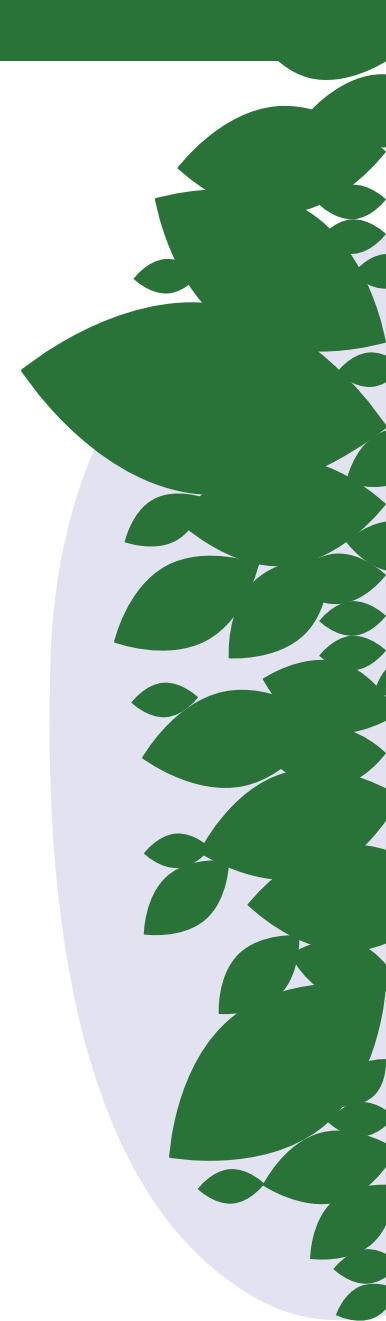


La tecnologia assistiva è definita come apparecchiature personalizzabili in grado di mantenere o migliorare le capacità di una persona con problemi medici [4] (p. 288). I sistemi di comunicazione wireless possono facilitare gli esami medici, la raccolta di dati sul paziente, il controllo dell'ambiente in cui la persona vive al fine di prevenire malattie, mantenere le funzioni fisiche e cognitive e favorire un coinvolgimento attivo [4].

Gamberini et al. [4] (pp. 287-288) parlano di diversi obiettivi che collegano gli anziani alla tecnologia. In primo luogo, principalmente per evitare malattie, la tecnologia può diventare un legame tra specialisti medici e anziani che possono ricevere consigli (tecnologia di telemedicina) o che possono essere supervisionati a distanza [2]. In secondo luogo, la tecnologia può aiutare nella supervisione cognitiva e fisica dell'individuo attraverso sensori che raccolgono costantemente dati relativi alla posizione della persona e alle attività che ha svolto. Questo è il caso delle persone con disabilità fisiche (ad esempio, che non possono lasciare la casa), disabilità cognitive, persone che soffrono di isolamento, frustrazione o depressione e che possono comunicare con persone che hanno una malattia simile [4] (pp. 287-288).

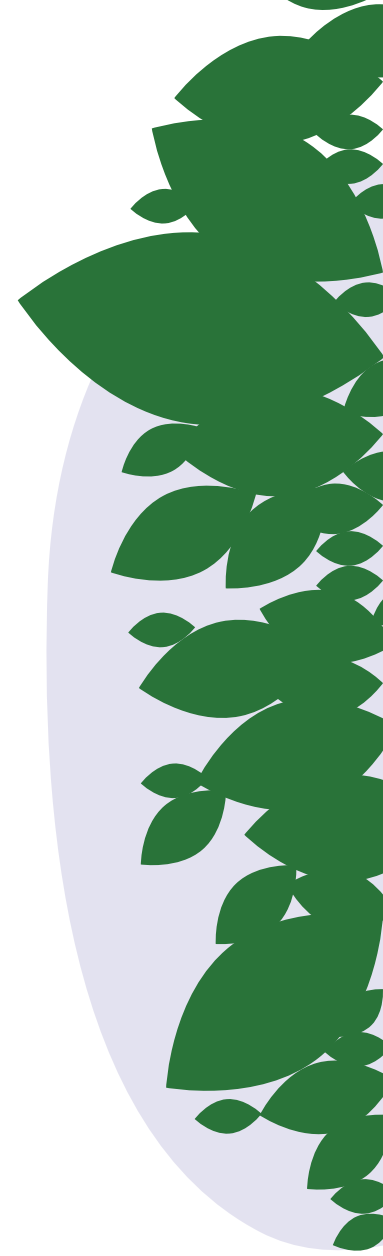
La letteratura discute due concetti legati all'assistenza nelle attività della vita quotidiana (ADL), ovvero l'assistenza personale e l'assistenza tecnologica. Mentre l'assistenza personale implica l'aiuto dato a una persona disabile da parte di altri (ad esempio, coniuge, figlio, amico, assistente pagato, ecc.), l'assistenza tecnologica implica l'uso di apparecchiature (ad esempio, sedie a rotelle, deambulatori, alzasedie per WC, ecc.) nelle attività quotidiane della persona abilitata. L'assistenza tecnologica crea maggiore indipendenza rispetto all'assistenza personale [19] (p. 330).

Ci sono due argomenti principali a favore della necessità di tecnologia assistiva nella vita quotidiana degli anziani. Il primo si riferisce all'aspettativa di una carenza di personale qualificato nel settore sanitario nel prossimo futuro. Il secondo si riferisce al fatto che le persone tendono sempre più a preferire vivere nelle proprie case anziché essere istituzionalizzate in case di riposo quando necessario [20].



In questo contesto, ci sono molti tentativi di creare i robot più efficienti che possano essere utilizzati nell'assistenza sanitaria. Ci sono due direzioni per lo sviluppo della tecnologia sanitaria. La prima direzione si riferisce alla tecnologia assistiva fisica (robot di riabilitazione) che non è principalmente comunicativa e sociale, come sedie a rotelle, arti artificiali, esoscheletri, ecc. La seconda direzione si riferisce alle tecnologie sanitarie che implicano la comunicazione e che possono essere considerate robot sociali o entità sociali che comunicano con l'utente (robot assistenti sociali) [20] (p. 95).

Nel campo dei robot assistenti sociali, la letteratura parla di robot di tipo servizio e robot di tipo compagno. I robot di tipo servizio supportano le attività di base (ad esempio, mangiare, fare il bagno, usare il bagno, vestirsi), migliorano il livello di mobilità (ad esempio, navigazione), forniscono assistenza domestica e monitorano individui che necessitano di attenzione continua. Esempi di questo tipo di robot sono il robot infermiere Pearl, il gatto robotico olandese iCat e il robot di cura tedesco Care-obot [20] (p. 95). I robot di tipo compagno hanno la principale funzione di migliorare il benessere dell'utente. Diversi esempi forniti nella letteratura sono il robot a forma di foca giapponese Paro, l'Huggable e l'Aibo sviluppato da Sony. Allo stesso modo, la letteratura sottolinea che ci sono robot che sono sia tecnologie assistenti che tecnologie compagne (ad esempio, Aibo) [20]. La Tabella 2 fornisce informazioni su alcuni dei robot assistenti sopra citati.



ADOZIONE VS ACCETTAZIONE DELLA TECNOLOGIA

Renaud e Van Biljon [27] fanno la distinzione tra adozione e accettazione della tecnologia. Mentre l'adozione della tecnologia implica un processo (dal prendere conoscenza della tecnologia all'utilizzo della tecnologia come stile di vita), l'accettazione è definita come un'attitudine nei confronti della tecnologia. L'esempio fornito dagli autori si riferisce a un utente che acquista un dispositivo ma che ha bisogno di tempo fino all'adozione vera e propria. L'adozione completa avviene solo dopo l'accettazione completa [27].

È interessante notare che, mentre nel campo dei sistemi informativi si parla, a livello micro, di modelli di accettazione della tecnologia senza considerare il processo di adozione completa, i sociologi sottolineano un approccio a livello macro considerando una decisione di acquisto (accettazione o rifiuto) come parte del processo di adozione [27].

Il processo di adozione della tecnologia viene descritto da Renaud e Van Biljon [27] come un insieme di cinque fasi: la fase della conoscenza (l'individuo viene a conoscenza del prodotto), la fase di persuasione (l'individuo viene persuaso della necessità del prodotto), la fase decisionale (che porta all'acquisto), la fase di implementazione (il prodotto viene utilizzato) e la fase di conferma (la necessità di confermare la decisione presa di acquistare il prodotto). Allo stesso modo, Renaud e Van Biljon [27] parlano della domesticazione della tecnologia, in cui gli utenti sono considerati attori sociali e in cui l'attenzione principale è rivolta al modo in cui le innovazioni tecnologiche cambiano e vengono cambiate dal contesto sociale.

Il modello più importante legato all'accettazione della tecnologia è il modello di accettazione della tecnologia (TAM). Questo modello è stato introdotto da Fred Davis nel 1986 e aiuta a spiegare e prevedere il comportamento degli utenti per quanto riguarda la tecnologia dell'informazione [28]. In altre parole, il TAM può spiegare perché un utente accetta o rifiuta la tecnologia dell'informazione ed è basato su due credenze cognitive: utilità percepita e facilità d'uso percepita [28] (p. 151).

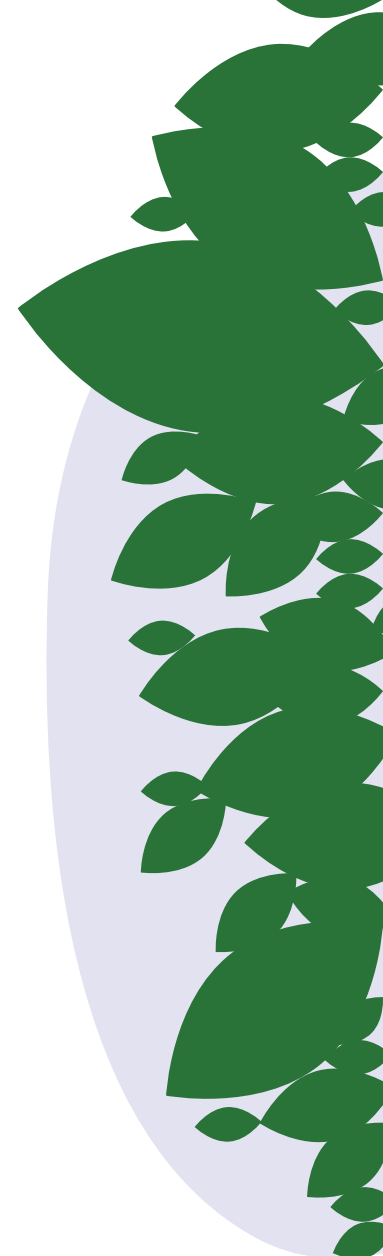
Il processo di accettazione della tecnologia viene tradotto nel TAM basandosi su sei variabili: variabili esterne (variabili demografiche, utilità percepita, facilità d'uso percepita), utilità percepita (il grado in cui la tecnologia migliora le prestazioni), facilità d'uso percepita (il grado in cui un individuo considera la tecnologia priva di sforzo nell'uso), atteggiamento verso l'uso (la desiderabilità di utilizzare il sistema), intenzione comportamentale (prevista da atteggiamento verso l'uso e utilità percepita) e uso effettivo (previsto dall'intenzione comportamentale) [27]. Tuttavia, questo modello non tiene conto dell'influenza sociale [27].

La principale descrizione del TAM si riferisce al fatto che l'uso della tecnologia è influenzato, direttamente o indirettamente, dall'intenzione comportamentale dell'utente, dall'atteggiamento, dall'utilità percepita del sistema e dalla facilità d'uso percepita. Allo stesso tempo, i fattori esterni possono influenzare l'intenzione e l'uso attraverso l'utilità percepita e la facilità d'uso [28].

Progettare tecnologie per gli anziani

Quando si parla di tecnologie assistive per gli anziani, la letteratura solleva due problematiche principali. In primo luogo, la tecnologia viene percepita come poco familiare e associata all'ansia nell'uso. In secondo luogo, il costo degli investimenti nella tecnologia viene di solito considerato troppo elevato [31]. Partendo dall'ipotesi che l'età da sola non predica l'accettazione della tecnologia, Nedopil et al. [3] parlano di una distinzione tra i fattori che influenzano l'accettazione della tecnologia e i fattori che influenzano la necessità di tecnologia. Pertanto, i fattori che influenzano l'accettazione della tecnologia sono il costo, la compatibilità con le esigenze individuali, l'esperienza personale nell'uso della tecnologia e le barriere di accessibilità (fisiologiche, cognitive). Allo stesso tempo, i fattori che influenzano la necessità di tecnologia sono l'età dell'utente, lo stile di vita domestico, il numero e il tipo di persone che vivono nella casa e l'atteggiamento personale nei confronti della tecnologia [3].

La letteratura [3] ritiene che gli anziani siano motivati a utilizzare la tecnologia soprattutto in determinate situazioni. Pertanto, sono più aperti quando la tecnologia è compatibile con la loro routine e quando possono valutare che i benefici della tecnologia superano lo sforzo necessario per imparare ad usarla. Inoltre, è

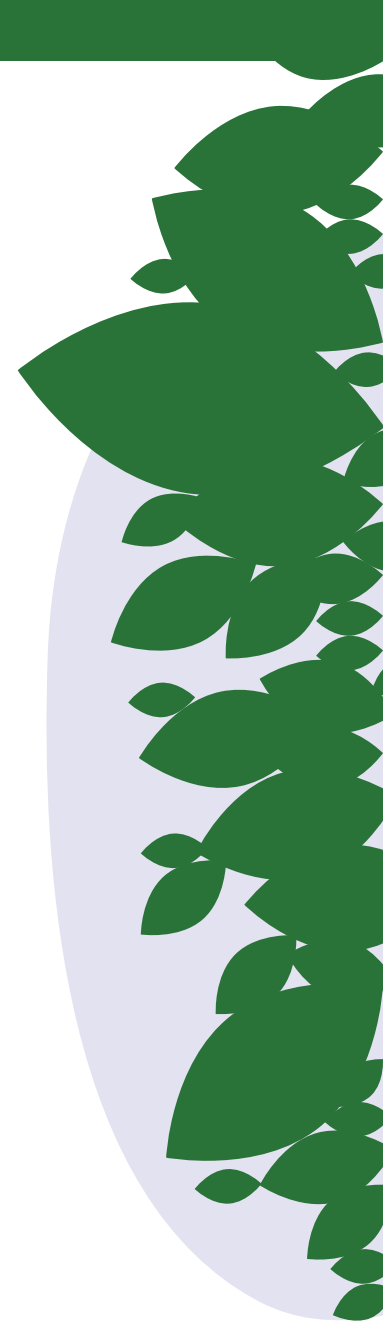


importante notare che, come previsto, il numero di anziani che utilizzano la tecnologia dell'informazione e delle comunicazioni (ICT) sta aumentando costantemente [3].

Un'ampia quantità di applicazioni e prodotti disponibili per gli anziani, sebbene accessibili, non sono appositamente creati per le loro esigenze e quindi non generano una sufficiente familiarità [31]. Indipendentemente dalla sua utilità, la tecnologia è spaventosa e viene percepita come una questione delicata dalla maggioranza degli anziani, soprattutto se è troppo invadente, complessa, imbarazzante o crea disturbi ambientali [32] (p. 1703). A tal proposito, la familiarità del design e dell'interfaccia è considerata una questione molto significativa che dovrebbe essere affrontata per l'e-inclusione degli anziani [31]. Come sottolinea Wakefield [33], c'è un divario tra il funzionamento della tecnologia mainstream e le capacità degli anziani. Ad esempio, mentre il tempo di risposta di un'icona su un dispositivo Apple è di 0,7 secondi, il tempo di risposta per una persona di oltre 65 anni potrebbe essere di circa un secondo. Mentre gli attuali schermi touch non sono adatti a una persona con nervi meno sensibili nelle dita e quindi con un tocco più pesante, un leggero tremore della mano potrebbe essere interpretato dal dispositivo come uno swipe anziché un tocco [33]. Pertanto, la tecnologia esistente dovrebbe essere completamente adattata alle esigenze e alle capacità degli anziani.

Ci sono molte aziende che cercano di creare dispositivi più adatti per gli anziani e le loro esigenze. Tuttavia, ci sono studi che sottolineano come le soluzioni tecnologiche assistive debbano tenere conto del fatto che gli anziani non vogliono essere considerati bisognosi e fragili [3].

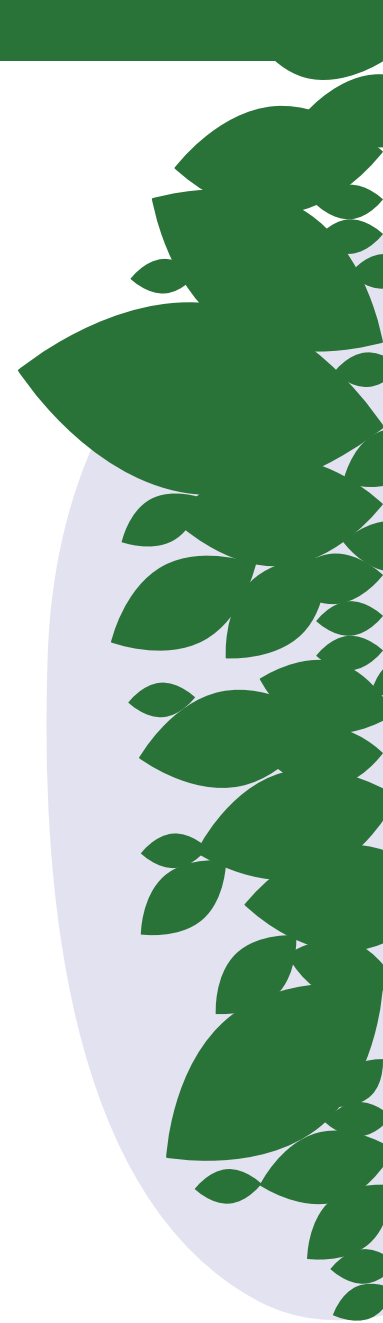
Considerando che le problematiche legate all'uso della tecnologia da parte degli anziani possono essere risolte attraverso il miglioramento del design e la formazione, Gamberini et al. [4] (p. 289) parlano di cinque caratteristiche dell'uso della tecnologia: la difficoltà di apprendimento (il tempo necessario per completare un'attività), l'efficienza (il grado in cui le applicazioni soddisfano le esigenze dell'individuo, evitando così perdite di tempo e frustrazione), gli errori (il grado in cui determinate applicazioni generano errori e il grado in cui l'individuo è in grado di risolverli) e la soddisfazione (la soddisfazione legata all'uso di un determinato dispositivo o applicazione).



Allo stesso tempo, sebbene gli anziani tendano a percepire in modo positivo la tecnologia di monitoraggio, la loro accettazione dipende dalla sua utilità nel supportare una vita indipendente e dal grado di intrusione nella vita privata [32] (p. 1704), soprattutto considerando la loro preoccupazione per la privacy dello spazio e non delle informazioni [32] (p. 1704). Leonardi et al. [31] propongono una modalità di interazione basata su gesti noti e naturali che sono familiari agli anziani. Ad esempio, propongono di sfregare un oggetto con un dito invece del comando “cancella”, evitare il menu e gli strumenti standard, rappresentare un forum di discussione come una piazza del paese e utilizzare uno stile classico invece di forme e colori sorprendenti.

Nello stesso contesto, ci sono studi che mostrano come l'accesso a Internet possa aumentare l'interazione sociale e le prestazioni cognitive tra gli anziani, principalmente perché la navigazione in Internet implica abilità cognitive e motorie [34]. In uno studio di neuroimaging che coinvolgeva 24 anziani e adulti maturi, Small et al. hanno dimostrato che sia durante la lettura di un libro che durante la ricerca su Internet, si attivano aree cerebrali simili [34]. L'unica differenza è che la ricerca su Internet attiva in modo più intenso il cortecia prefrontale, un'area responsabile delle decisioni rapide e della valutazione di informazioni complesse. Pertanto, si può affermare che l'inclusione digitale potenzia le capacità cognitive degli anziani, contribuisce alla loro salute fisica e mentale e offre loro l'opportunità di avere una vita indipendente [34]. Nel contesto delle difficoltà fisiche, cognitive e psicologiche progressive, la tecnologia può essere un componente prezioso per migliorare la vita indipendente degli anziani a casa [32] (p. 1703). Le principali situazioni in cui la tecnologia può essere utile sono le seguenti: semplificazione dei compiti domestici e sicurezza (ad esempio promemoria delle attività, allarmi per gas, incendi e intrusioni, rilevatori di caduta, sistemi di monitoraggio visivo e acustico) e mantenimento delle comunicazioni e delle reti sociali (ad esempio sistemi di video-comunicazione) [32] (p. 1703).

Nedopil et al. [3] (pp. 21-22) forniscono diversi elementi di cui tenere conto durante la progettazione di un prodotto per gli anziani. In primo luogo, bisogna fornire un valore aggiuntivo, un valore legato a un futuro vantaggio percepito, come la sicurezza e il comfort. È importante che ciò che viene promesso venga effettivamente realizzato. In secondo luogo, la tecnologia dovrebbe essere un supporto adattabile. Ciò significa che dovrebbe fornire aiuto per quelle attività che aiutano gli anziani a diventare indipendenti, non per quelle



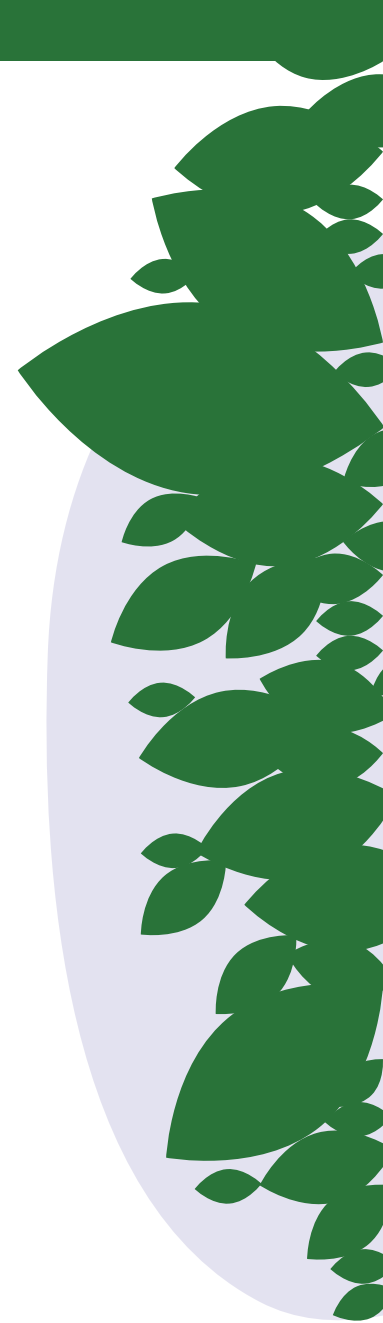
attività che possono gestire facilmente. In terzo luogo, il prodotto dovrebbe essere progettato in modo molto semplice e comprensibile. Sebbene un design accattivante rimanga un componente importante anche per gli anziani, la funzionalità dovrebbe tenere conto del fatto che la concentrazione e la memoria diminuiscono con l'età. Infine, il dispositivo dovrebbe consentire un'esperienza piacevole, essere facile da usare e generare esperienze emotive positive [3] (pp. 21-22).

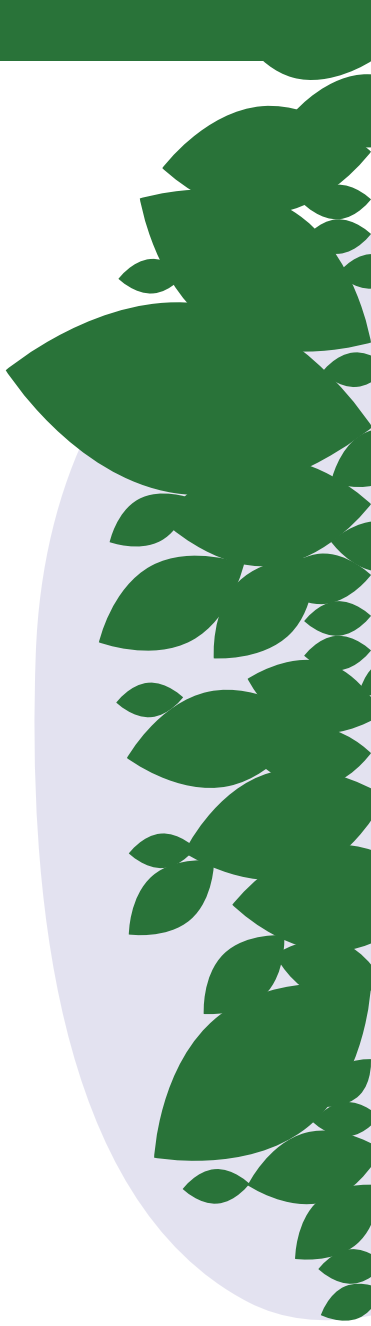
Ci sono tre fasi principali nel processo di progettazione di prodotti adatti alle esigenze degli anziani: comprensione, conceptualizzazione e test. Il primo passo, la comprensione, si riferisce alla fase in cui vengono raccolte informazioni sul comportamento e sulle esigenze di una persona anziana (documentazione personale, interviste, ricerca di mercato, letteratura). Il secondo passo, la conceptualizzazione, è la fase di generazione di idee, di sviluppo di concetti che dovrebbero soddisfare adeguatamente le esigenze degli utenti. Infine, il test è la fase in cui i nuovi concetti e prodotti vengono testati al fine di ricevere feedback preziosi per migliorare il prodotto finale [35].

Sulla base delle caratteristiche degli anziani, i dispositivi dovrebbero includere pulsanti grandi, essere più adatti per le mani tremanti, fornire avvisi in caso di emergenza rilevata, essere facili da pulire, avere un display impermeabile, mostrare un buon contrasto, avere un display privo di riflessi, essere compatibili con altre interfacce/applicazioni, avere un manuale di facile lettura con immagini e istruzioni passo passo, avere una grande capacità di archiviazione dei dati, ecc. [35].

Il modo in cui un'interfaccia mobile è organizzata può influenzare fortemente il modo in cui viene percepita dalle persone. La qualità percepita di un'interfaccia dipende dal livello di intrattenimento, dalle difficoltà di navigazione e da quanto informativa sia. Mentre le difficoltà di navigazione o l'accessibilità riguardano tempestività, comodità, interpretabilità e completezza, essere informativi implica accuratezza, pertinenza, esaustività, aggiornamento e credibilità [36].

<https://www.mdpi.com/2227-7080/5/3/60>





VITA EMOTIVA POSITIVA PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

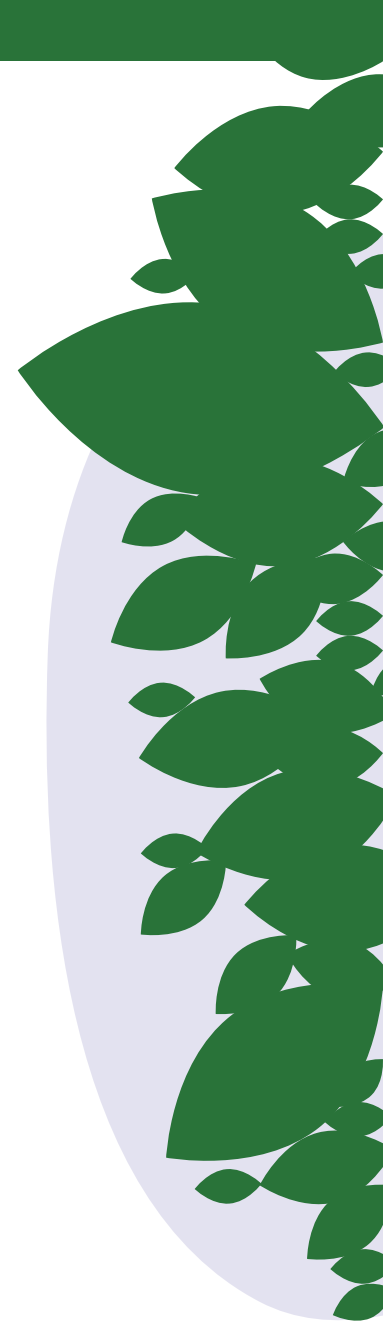
MODULO 4: “VALUTARE LE COMPETENZE E LE ABILITÀ DEI PARTECIPANTI”

EMOZIONI NEGLI ANZIANI

Invecchiare comporta una serie di cambiamenti a livello fisico-sensoriale, cognitivo, sociale ed emotivo-motivazionale, oltre a una forte eterogeneità: non tutte le persone anziane sono uguali, ma vi è una considerevole variabilità intra- e interindividuale determinata dalle esperienze di vita, dalle opportunità formative, dal contesto familiare e dal tipo di lavoro (De Beni & Borella, 2015).

L'invecchiamento è quindi quel fenomeno multidirezionale e multidimensionale che, nonostante comporti il deterioramento della persona coinvolta, è in grado di controllare le emozioni: preferire quelle positive e rielaborare in chiave positiva quelle negative è importante per migliorare il proprio benessere.

Molti studi mostrano come le emozioni influenzino positivamente vari costrutti come, ad esempio, la memoria, la percezione e l'apprendimento, così come la rievocazione di ricordi in cui l'emozione svolge un ruolo rinforzante. Spesso il ricordo è più legato all'emozione provata che all'evento effettivo. Possiamo fare riferimento alle teorie classiche citando alcuni autori.



James e Lange intendevano confutare la convinzione della teoria del senso comune secondo cui le sensazioni producono gli aspetti fisiologici delle emozioni, sostenendo che l'emozione è la sensazione dei cambiamenti fisiologici: l'emozione sarebbe quindi determinata a livello cosciente dalla percezione delle risposte corporee agli stimoli che causano paura, rabbia, tristezza o gioia.

Invece, Cannon e Bard proposero una cosiddetta teoria centrale: secondo questa teoria, l'emozione non si verifica a livello viscerale, ma a livello cerebrale nei circuiti del paleoencefalo (in particolare il talamo e l'ipotalamo), che attiveranno le funzioni corticali e, successivamente, viscerali. In questa teoria, quindi, il flusso degli eventi procede dall'evento emotivo al sistema nervoso e contemporaneamente sia alle viscere che alle aree corticali per un'elaborazione cognitiva dell'evento.

L'invecchiamento comporta una maggiore modulazione delle emozioni, il che spiega una maggiore stabilità dell'umore, una ridotta risposta psicofisiologica e una minore ricerca di emozioni. La persona anziana porta con sé un grande bagaglio di emozioni, che siano gioie o tristezze vissute nella propria vita e che plasmano il carattere e il pensiero.

Non solo le emozioni sono identificate come base delle relazioni sociali e culturali.

Più invecchiamo, più le interazioni sociali si riducono, il cerchio di amicizie si restringe e ci affidiamo sempre di più alla famiglia e alle affezioni. Questo fenomeno è stato confermato da studi e ricerche, caratterizzando la teoria psicologica di Carstensen sviluppata negli anni '90: la "teoria della selezione socio-emotiva".

Secondo questa teoria, gli anziani mettono in atto l'"effetto di positività", un meccanismo di regolazione emotiva che si concentra sugli obiettivi emotivi piuttosto che cognitivi, mirando a eliminare esperienze negative e ridurre i rischi emotivi come tensione, stress e conflitto, preferendo emozioni soddisfacenti che stimolano il benessere.

La percezione del tempo è un altro aspetto importante di questa teoria, poiché il riconoscere di avere poco tempo a disposizione spinge la persona anziana a concentrarsi su obiettivi a breve termine anziché a lungo termine, come la creazione di nuove conoscenze che richiedono tempo ed energia. Il desiderio è vivere nel presente e goderne appieno.



Tuttavia, questo focus solo sugli aspetti positivi della vita può portare a conseguenze negative. La persona anziana che cerca di evitare informazioni che tendono ad essere negative e di delegare a terzi decisioni difficili e sgradevoli, tenderà a mostrare comportamenti legati alla mancata elaborazione delle informazioni.

Nel tentativo di affrontare questa problematica in uno studio recente, è stato chiesto ai partecipanti (sia giovani che anziani) se preferivano richiedere informazioni gratuite, affidabili e anonime sulla propria suscettibilità personale a diverse malattie e minacce ambientali.

A metà dei partecipanti è stato detto che potevano conoscere il “rischio” (cornice di istruzioni negativa); l'altra metà è stata informata che potevano conoscere la “protezione” dalle minacce (cornice di istruzioni positiva).

In conclusione, si è osservato che gli adulti più anziani erano più propensi a richiedere le informazioni quando presentate nella cornice della protezione rispetto a quella del rischio.

Ciò porta a riflettere su come i professionisti sanitari debbano adattare il messaggio che desiderano comunicare al paziente anziano in base alle loro preferenze e obiettivi.

Il ruolo dell'educatore, che ha trovato impiego dagli anni '60, sta vivendo un'evoluzione nella sua occupazione. Se nei primi tempi la professione si concentrava sul lato educativo e animativo dei gruppi di anziani, oggi la figura dell'educatore professionale svolge anche l'impiego di riabilitazione e cura degli stessi, basando il proprio lavoro sulla relazione con gli anziani. L'obiettivo è quello del mantenimento e dell'incremento delle capacità attraverso la progettazione e la gestione di attività legate alla vita quotidiana, che sono intese come un canale per raggiungere gli obiettivi educativi stabiliti.

Queste scoperte hanno portato la nostra società a una rivoluzione nel modo di pensare e gestire gli anziani. Molta attenzione viene dedicata al loro benessere e alla prospettiva di vita futura.

Le ricerche nel campo mostrano che, grazie alle attività psicofisiche e ai giochi, è possibile migliorare la fase dell'invecchiamento e ridurre l'insorgenza di malattie, riuscendo a vivere più a lungo; le sessioni di mindfulness possono aiutare a vivere nel “qui e ora”, elaborando ciò che è stato e godendo del presente, portando gli anziani a gestire e esprimere meglio le emozioni.



Pertanto, per migliorare l'esperienza emotiva, è necessario svolgere un lavoro mirato sulle emozioni che porterà contemporaneamente a stimolare il contatto emotivo e la percezione di diversi stati emotivi, potenziando il ricordo delle emozioni, stimolando l'espressione verbale delle emozioni provate e incoraggiandone la condivisione e il benessere, stimolando sia emozioni dirette che indirette.

2. L'IMPORTANZA DI FORNIRE UNA VALUTAZIONE SUGLI ESERCIZI PER LO SVILUPPO DELLA COMPETENZA EMOTIVA.

Il ruolo degli educatori professionali è un ruolo decisivo nella vita degli anziani, accompagnando il loro percorso e influenzando i risultati. Per affrontare questa specifica questione, è utile fare una panoramica generale sulle emozioni, potendo dire che: "Il contenuto emotivo delle informazioni e degli eventi nella vita quotidiana condiziona l'organizzazione di una memoria duratura; se le informazioni o gli eventi hanno un contenuto emotivo intenso, la memoria sarà più forte e durerà più a lungo; ciò viene definito potenziamento emotivo (Neurobiol Aging 2004; 25: 1117-24)", e l'amigdala è il centro del sistema di memoria emotiva, dove avviene il confronto tra diversi stimoli ricevuti con esperienze passate. È ciò che dà colore alla vita.

È importante, a livello educativo, essere in grado di distinguere quali sono le emozioni primarie come gioia, tristezza, paura, rabbia, sorpresa, disgusto, dalle emozioni secondarie, tra cui vergogna, colpa, imbarazzo, timidezza, disprezzo.





L'invecchiamento porta a modificazioni, non solo fisiche, ma anche emotive. I ruoli sociali cambiano, l'aspetto fisico viene alterato, la precarietà della salute e della vita spesso si somma alla precarietà economica, per non parlare della riduzione delle relazioni sociali, poiché si rimane spesso soli. Il problema è che se tutto ciò viene vissuto solo come perdita, il rischio di essere sopraffatti dalla rabbia e dalle emozioni negative è molto alto.



Le emozioni negative mettono alla prova il sistema immunitario e facilitano molte malattie come danni vascolari e aumento del colesterolo. La diminuzione della tolleranza e della pazienza, la vita sedentaria e l'attaccamento alle abitudini incentivano il rischio di sviluppare stati depressivi che portano all'alexithymia, quel disturbo che compromette la consapevolezza e la capacità descrittiva degli stati emotivi vissuti, rendendo lo stile comunicativo sterile e senza colore (Treccani, 2010).

È stato nel 1990 quando Salovey e Mayer hanno scritto la prima definizione di Intelligenza Emotiva (IE).

È nata per indagare il dominio delle emozioni e comprendere il suo ruolo nel benessere e nel comportamento umano. L'intelligenza emotiva coinvolge la capacità di percepire, valutare ed esprimere con precisione le emozioni, di comprendere e/o provare i sentimenti, di comprendere le emozioni e di regolarle per promuovere la crescita emotiva e intellettuale (Salovey, Mayer, s.d.).

Influenza anche la capacità delle persone di far fronte con successo alle richieste e alle pressioni dell'ambiente (Martinez, 1997).

In seguito, per spiegare meglio la loro idea di intelligenza emotiva, l'hanno suddivisa in quattro livelli di abilità di base:

Percepire ed esprimere emozioni;

Utilizzare le emozioni per facilitare il pensiero;

Comprendere le emozioni;

Gestire le emozioni.

Daniel Goleman, d'altra parte, la definisce come "la capacità di motivarsi, di perseverare nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e posticipare la gratificazione, di modulare il proprio umore impedendo che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e speranzosi", e distingue le abilità personali dalle abilità sociali. Le prime si riferiscono, in generale, alla capacità di cogliere diversi aspetti della vita emotiva, mentre le seconde si riferiscono a come si comprende gli altri e ci si relaziona con loro.



Goleman ritiene che l'intelligenza emotiva sia un insieme di cinque abilità:

Conoscenza delle proprie emozioni: Riguarda la capacità di riconoscere un sentimento mentre sorge, l'autocoscienza, intesa come continua attenzione riflessiva alla propria esperienza. Elemento costruttivo di un altro aspetto molto importante dell'intelligenza emotiva, che è la capacità di liberarsi da uno stato d'animo negativo.

Controllo e regolazione delle proprie emozioni: Si riferisce alla capacità di controllare i sentimenti, affinché siano appropriati alla situazione. I momenti difficili, così come quelli positivi, danno sapore alla vita, ma per farlo devono essere in equilibrio; infatti, è la relazione tra emozioni positive e negative che determina il benessere di un individuo.

Automotivazione: La capacità di padroneggiare le emozioni è un prerequisito per potersi concentrare, trovare motivazione e autocontrollo. È un prerequisito per motivarsi a raggiungere un certo obiettivo e persistere nell'impegno quando le situazioni diventano altamente frustranti. La motivazione è il motore interno che spinge all'attuazione di una serie di comportamenti che consentono di raggiungere gli obiettivi.

Riconoscimento delle emozioni altrui: Empatia: Questa abilità consente di conoscere come si sente un altro essere umano, ed entra in gioco in molte situazioni, dalle tipiche della vita professionale a quelle della vita privata, dalle relazioni romantiche a quelle genitore-figlio. La chiave per comprendere i sentimenti e le emozioni degli altri risiede nella capacità di leggere i messaggi che vengono manifestate dalla comunicazione non verbale. Come affermava Watzlawick (1980), le persone non comunicano solo attraverso vari codici, ma metacomunicano (metacomunicazione: una comunicazione su come viene interpretata un'informazione) rendendo esplicito all'altro ciò che si cela dietro il messaggio inviato. Le persone empatiche sono più sensibili ai segnali sociali sottili che indicano i bisogni, i desideri o le volontà degli altri, mentre "l'incapacità di riconoscere i sentimenti degli altri è considerata una grave deficienza nell'intelligenza emotiva." (Goleman, n.d.)

Gestione delle relazioni: La capacità di gestire le emozioni degli altri è una competenza fondamentale nell'arte di gestire le relazioni interpersonali. Per poter gestire le emozioni degli altri e connettersi con gli altri, è fondamentale aver sviluppato una buona autodisciplina, calma interiore e una buona comprensione dei propri sentimenti. Gestire efficacemente le relazioni interpersonali può essere definito come "un'arte raffinata delle relazioni" che richiede la maturità di altre due abilità emotive, l'autodisciplina e l'empatia". Queste due abilità emergono intorno all'età di due anni e si sviluppano successivamente.



Sulla base di quanto detto e come educatori professionali, è opportuno aumentare le proprie competenze nell'educazione emotiva avvicinandosi a nuovi metodi tecnologici di apprendimento.

Tali strumenti influenzano positivamente la motivazione e rendono l'insegnamento più interessante. Il potere della tecnologia aumenta notevolmente parallelamente alla capacità di empatizzare e comunicare, che rimane un punto fermo della vostra professione.

Accanto alle attività animate e ludiche, è essenziale che vi dedichiate alle esigenze di socializzazione, alle relazioni, all'incremento e al mantenimento delle competenze cognitive ed espressive, nonché al recupero della memoria e della storia personale e familiare. Le molteplici attività offerte dovrebbero ricreare un clima accogliente e familiare che possa valorizzare le abitudini e le conoscenze dell'utente, rispettando i suoi ritmi.

Questo primo passo è fondamentale per gettare le basi della predisposizione della persona anziana alla nuova realtà e all'approccio emotivo. Come visto in precedenza, stimolare l'esperienza emotiva portandola a un livello più eterogeneo è uno dei punti focali.

Dovrai stimolare la persona anziana in modo mirato facendole svolgere esercizi che le attivino specifici aspetti emotivi attraverso diversi modi di espressione.

In effetti, le persone anziane tendono a riproporre quasi sempre le stesse esperienze, che a loro volta sono legate a un ristretto gruppo di emozioni. Spesso, la persona anziana esprime emozioni primarie di dolore, gioia, paura, rabbia attraverso un legame con certe esperienze vissute in passato; è improbabile che parli degli eventi verbalizzando emozioni più complesse come imbarazzo, speranza, rassegnazione, offesa, delusione, e se se ne parla, sarà in modo superficiale o senza nemmeno entrare in contatto pieno con quell'emozione tanto quanto l'altra è predominante.

Un esempio di esercizio, per comprendere meglio l'argomento, è chiedere alle persone di colorare il nome di alcune emozioni e poi spiegare il motivo di quell'associazione.

L'esercizio può essere approfondito chiedendo di collegare ogni emozione a un ricordo. Questo esercizio ti permetterà di indagare i ricordi personali ed ampliare il vocabolario emotivo del paziente.

Ciò che è stato appena espresso aiuta a comprendere che favorire un contatto emotivo eterogeneo nella persona anziana è parte integrante del lavoro di stimolare le abilità cognitive residue.





COME FAVORIRE EMOZIONI POSITIVE NEGLI ANZIANI?

Come indicato nelle pagine precedenti, è importante non solo offrire supporto emotivo e fisico agli anziani, ma è altrettanto importante aiutarli e insegnare loro a favorire la crescita di emozioni positive. Molte volte gli anziani tendono a isolarsi dal mondo esterno, provando ansia e depressione a causa del trascorrere del tempo e del mondo moderno, che può sembrare loro quasi estraneo. Un'intelligenza emotiva ben strutturata può avere un impatto positivo sulla loro salute sociale, psicologica e fisica.

Approfondimenti teorici

Come precedentemente affermato, lo psicologo Daniel Goleman ha identificato le principali competenze personali e interpersonali coinvolte nell'intelligenza emotiva, spiegando perché l'intelligenza emotiva è importante quanto il quoziente intellettivo (IQ) quando si parla di successo (The Institute of Chartered Accountants in England and Wales [ICAEW], 2021):

Consapevolezza di sé, che consiste nel riconoscere e comprendere le proprie emozioni, è la nostra bussola morale e riconosce i nostri punti di forza e debolezza.

Autoregolazione, che consiste nel gestire le nostre emozioni, sia positive che negative, che può essere fatto attraverso esercizi di rilassamento e respirazione.

Motivazione, che riguarda la spinta a migliorare e raggiungere i propri obiettivi.

Empatia, una competenza fondamentale, è la capacità di vedere la situazione dal punto di vista di un'altra persona, e il rispetto per la diversità e l'inclusione è un aspetto chiave di questo.

Abilità sociali, le persone dotate di queste competenze sono brave a relazionarsi con gli altri, possono essere leader, gestire i conflitti e motivare le altre persone.





Il sistema limbico è costituito da diverse strutture cerebrali che coordinano la percezione, la consapevolezza, la memoria e le emozioni: l'ippocampo (sede della memoria emotiva), l'amigdala (dove ha origine la paura, il centro delle emozioni), l'ipotalamo (i corpi mammillari trasmettono impulsi dall'amigdala e dall'ippocampo al talamo), il fornice (trasmette informazioni emotive) e la corteccia limbica. Oltre al sistema limbico, il sistema nervoso autonomo ha anche un compito importante nelle risposte emotive, poiché coordina le reazioni fisiologiche agli stimoli di paura (Biviano, 2019). (Figura 1: Il sistema limbico)

Per quanto riguarda le emozioni positive, possono avere diversi impatti sul cervello (Ackerman, 2019):

Le emozioni positive possono migliorare le nostre prestazioni in un compito cognitivo, sollevando il nostro morale, senza distrarci come nel caso delle emozioni negative (Jordan & Dolcos, 2017, citato in Ackerman, 2019).

Possono attivare vie di ricompensa, contribuendo a ridurre i livelli di cortisolo e aumentare il benessere (Ricard et al., 2014, citato in Ackerman, 2019).

Possono aiutarci ad ampliare i nostri orizzonti ed espandere la gamma di azione del nostro cervello (Fredrickson, 2001, citato in Ackerman, 2019).



The Limbic System

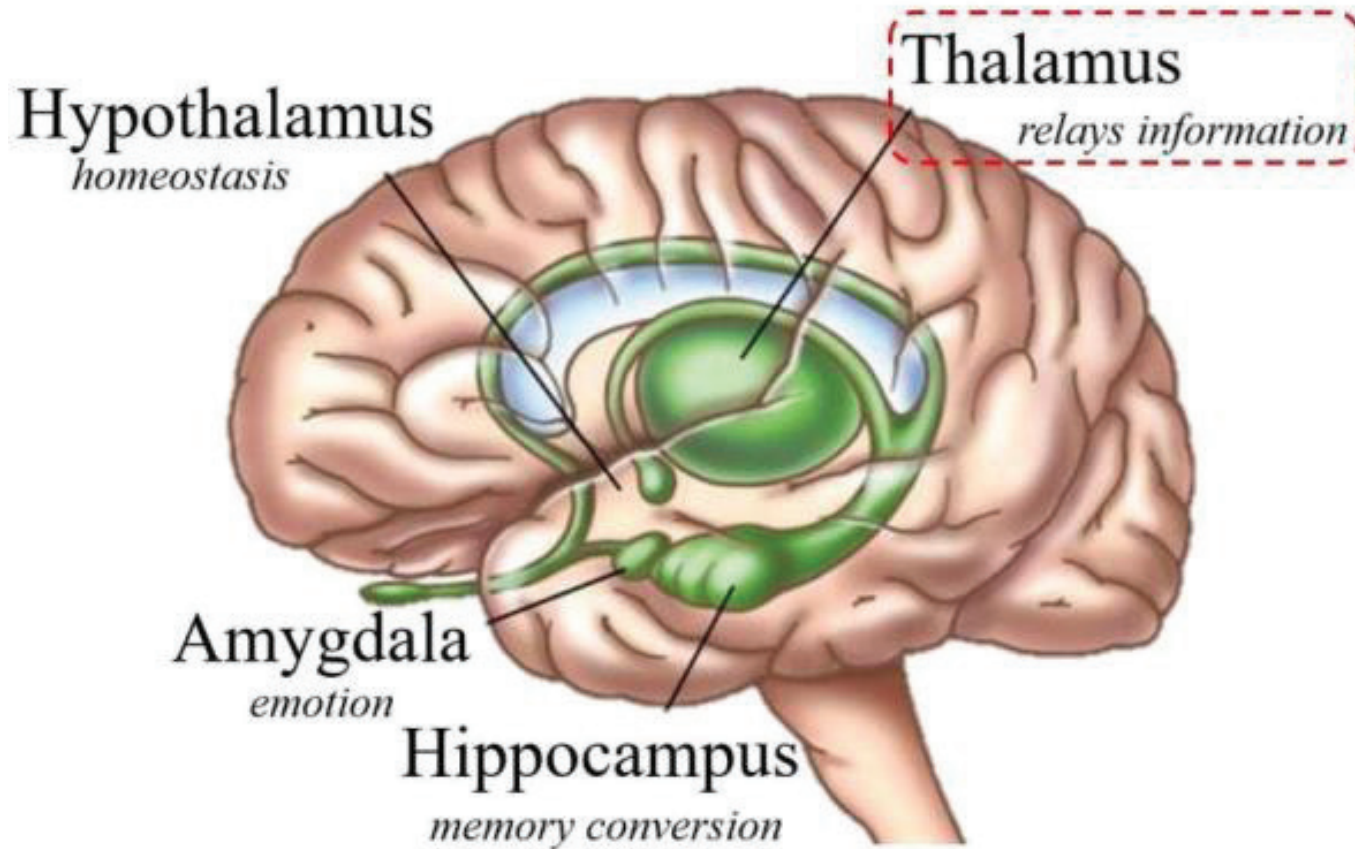


Figure 1.
The Limbic System -
Thalamus

Note. From The
Limbic System -
Thalamus [Image],
by E. Pan, 2020,
([https:// www.
thereignofthebrain.
com/resources/
the-limbic-system-
thalamus](https://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus))

Nonostante siano spiacevoli, le emozioni negative sono anche necessarie per la crescita individuale. Secondo la “teoria del dilatare-e-costruire” elaborata da Fredrickson (1998, citato in Micieli, 2019), le emozioni positive, al pari delle emozioni negative, svolgono una funzione adattiva nel senso che motivano gli esseri umani a svolgere attività che sono evolutivamente vantaggiose. Infatti, Barbara Fredrickson (1998, citata in Micieli, 2019) è stata la prima a studiare le emozioni positive, identificandone quattro tipi: gioia, contentezza, interesse e amore.

Tuttavia, ci concentreremo su come favorire emozioni positive negli anziani.

Le emozioni negative, in particolare l'ira, tendono a diminuire con l'età (tranne nei casi di malattia), mentre le emozioni positive rimangono abbastanza stabili (Carstensen et al., 2000; Charles et al., 2001, citati in Ong et al., 2011).

Con l'avanzare dell'età, gli anziani possono sentirsi emarginati dalla società e un peso per la loro famiglia, e potrebbero adottare comportamenti negativi per la salute, come una dieta povera e uno stile di vita sedentario (Ong et al., 2011).



3.2. STRATEGIE

3.2.1. STILE DI VITA

Si consiglia agli anziani di cercare di mantenere uno stile di vita attivo e sano che non sia troppo impegnativo, di avere una routine di sonno-veglia regolare, poiché l'invecchiamento è associato a deterioramenti nella qualità del sonno (Bloom et al., 2009, citato in Ong et al., 2011), mentre le emozioni positive possono favorire pattern di sonno adattivi (Steptoe et al., 2008, citato in Ong et al., 2011).

Alcune delle strategie per favorire emozioni positive negli anziani possono essere (Davis, s.d.):
esercizi di meditazione mindfulness,
esercizi di respirazione,
concentrarsi sulle proprie qualità positive,
imparare a utilizzare affermazioni positive (Sono felice; Cerco sempre di vedere il lato positivo delle cose; Tutti i miei sentimenti sono validi e utili; Tratto me stesso/a con gentilezza e compassione; Sono amato/amata dalla mia famiglia),
aumentare la fiducia in sé stessi,
praticare l'accettazione.



3.2.2. ANIMALE DOMESTICO

Nel caso in cui gli anziani si sentano soli, oltre all'attenzione e all'affetto forniti dagli operatori e dai membri della famiglia, nel caso vivano nel proprio appartamento o casa, potrebbe essere utile dargli un animale domestico da accudire: infatti, potrebbe donare agli anziani un senso di scopo e autorealizzazione, aumentando l'autostima e riducendo il rischio di malattie come la depressione (Maccarone, 2018).

3.2.3. INCORAGGIARE L'ESERCIZIO FISICO

L'esercizio fisico dovrebbe essere incoraggiato: è essenziale per mantenere la salute della mente e del corpo, infatti "mens sana in corpore sano". Si può incoraggiare a fare passeggiate in compagnia di un membro della famiglia, un amico o un tecnico sanitario in un parco, o partecipare a gruppi di aerobica per anziani presso un centro ricreativo. Nel caso di problemi di mobilità, si possono incoraggiare esercizi sedentari; infatti, l'attività può mantenere gli anziani attenti e tenere lontana la depressione (Maccarone, 2018).

3.2.4. INCORAGGIARE LA LETTURA

È un fatto che la lettura aiuta a mantenere la mente attiva, e sappiamo che mantenere la mente attiva ci aiuta ad avere un senso di consapevolezza di sé. Leggere libri con storie e narrazioni positive, diari di viaggio o autobiografie può aiutare la persona anziana a passare il tempo e mantenere vivace l'immaginazione e l'interesse per la conoscenza e le attività. Inoltre, risolvere cruciverba, sudoku e rebus può aiutare a mantenere la mente giovane (Maccarone, 2018).



3.2.5. CUCINARE

Seguire un'alimentazione sana, soprattutto con l'avanzare dell'età, è importante per evitare malattie come alti livelli di colesterolo e diabete. Non mangiare a sufficienza può causare irritabilità, affaticamento e tristezza. Partecipare a corsi di cucina può aiutare gli anziani a sentirsi più sereni e parte di un gruppo, e può aiutarli a comprendere l'importanza della cucina salutare, con pasti nutrienti per il cervello, il corpo e i sentimenti positivi (Maccarone, 2018).

3.2.6. GIOCHI

Come già accennato, risolvere cruciverba e comporre puzzle può aiutare a mantenere la mente attiva, stimolata e in salute. Può essere utile accompagnare la persona anziana a unirsi a un club di giochi da tavolo o a un club del libro, dove potranno giocare a carte, bridge, scrabble e approfittare dell'opportunità di fare nuove amicizie e conversare con altri anziani (Maccarone, 2018).

3.2.7. MIGLIORARE LA SICUREZZA

Specialmente nelle donne anziane, vedere la propria figura allo specchio può causare tristezza e disagio, quindi è importante assicurarsi che la persona anziana si lavi regolarmente e correttamente. Inoltre, può aiutare la donna anziana a sentirsi meglio e più attraente indossare il trucco, quindi è consigliabile farla partecipare a laboratori e gruppi teatrali. Sentirsi attraenti e curate può aumentare la fiducia in sé stesse della persona anziana e la sua visione della vita (Maccarone, 2018).



3.2.8. VOLONTARIATO

Esistono opportunità di lavoro e volontariato per le persone anziane, che possono donare loro uno scopo e un significato nella vita (Maccarone, 2018).

3.2.9. CONVERSAZIONE

La conversazione e la consapevolezza di essere ascoltati sono punti molto importanti nella vita di ogni individuo. Il gruppo più emarginato dalla società è quello degli anziani, spesso considerati inutili. Ascoltare, conversare, fare domande e mostrare interesse verso gli anziani è importante per farli sentire felici, motivati e importanti (Maccarone, 2018).

3.2.10. GRUPPI DI SUPPORTO

Per favorire le emozioni positive, la persona anziana può unirsi a gruppi di supporto, dove imparerà diverse tecniche di rilassamento e mindfulness e dove potrà trovare un supporto che i familiari non possono offrire. Può anche essere utile consigliare alla persona anziana di consultare uno psicologo specializzato in psicologia positiva, in modo che possa offrire interventi mirati a favorire le emozioni positive.

Il prossimo capitolo mostrerà possibili esercizi che possono essere realizzati senza l'aiuto di uno psicologo.





4. SET OF EXERCISES TO FOSTER POSITIVE EMOTIONS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

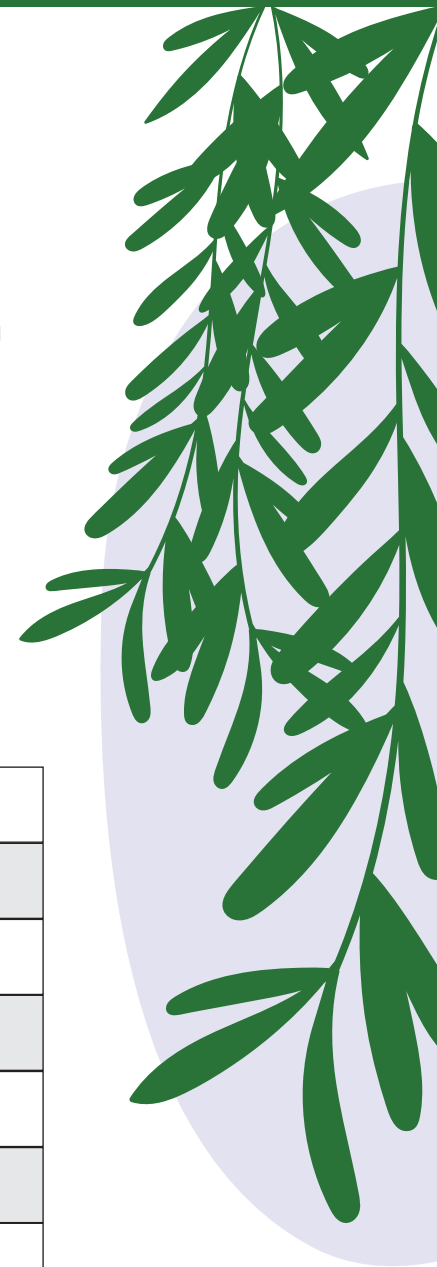
4.1 COLORIAMO LE EMOZIONI

Come già menzionato nel Capitolo 2, conosciamo un esercizio che mira a esplorare i ricordi personali e ampliare il vocabolario emotivo della persona anziana.

All'anziano verrà chiesto di associare un colore al nome di alcune emozioni e spiegare il motivo dell'associazione. L'esercizio può essere approfondito chiedendo di associare il colore a un ricordo.

Esempio: Emozione-Amore. Colore-Rosso

| Emotion | Color |
|----------|-------|
| Fun | |
| Surprise | |
| Joy | |
| Trust | |
| Love | |
| Interest | |
| Serenity | |



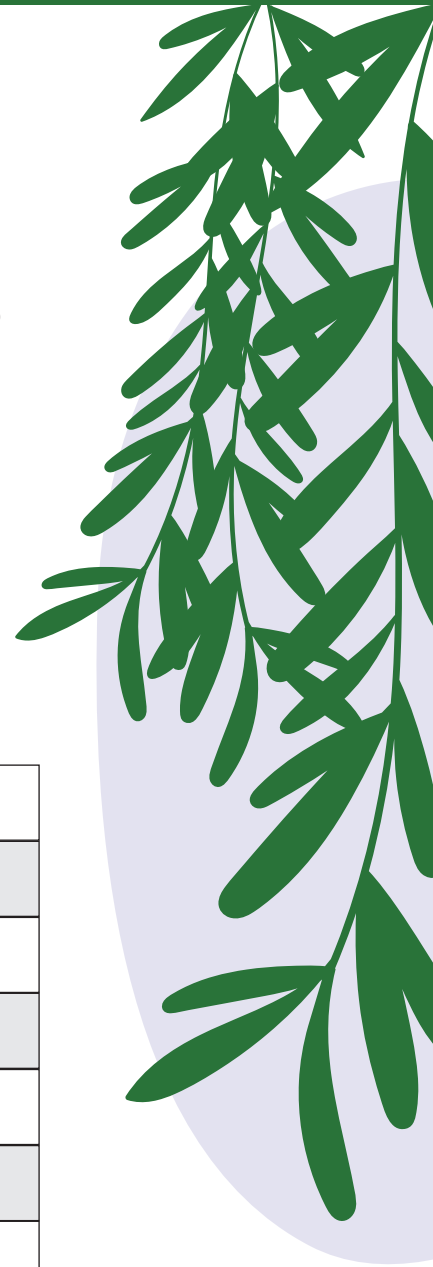
4.2. DOVE SENTO LE EMOZIONI?

All'anziano verrà chiesto di associare una parte del corpo alle emozioni. Questo esercizio può essere combinato con un'attività fisica.

L'esercizio può essere approfondito chiedendo di associare una sensazione fisiologica a un'emozione. Lo scopo di questo esercizio è mantenere alta la consapevolezza mente-corpo.

Esempio: Amore - Petto; Amore - Calore

| Emotion | Body part/feeling |
|----------|-------------------|
| Fun | |
| Surprise | |
| Joy | |
| Trust | |
| Love | |
| Interest | |
| Serenity | |



4.3. DIAMO UN SIGNIFICATO ALLE EMOZIONI

Simile all'esercizio precedente, all'anziano verrà chiesto di dare una breve spiegazione delle emozioni positive e negative. L'esercizio può essere approfondito chiedendo di descrivere un'aneddoto associato alle emozioni positive. L'obiettivo dell'esercizio è dare un significato alle emozioni sperimentate.

Esempi: Divertimento - provare soddisfazione nel fare qualcosa; Divertimento - cucinare una nuova ricetta

| Emotion | Meaning |
|----------|---------|
| Fun | |
| Surprise | |
| Joy | |
| Trust | |
| Love | |
| Interest | |
| Serenity | |





4.4. DIARIO DELLE EMOZ

Un esercizio molto utilizzato, specialmente nella terapia cognitivo-comportamentale, è quello di tenere un diario delle emozioni sperimentate.

Alla persona anziana verrà consegnato un diario e gli sarà chiesto di cercare di compilare le emozioni sperimentate durante la giornata abbinandole a un'aneddoto.

Questo esercizio ha lo scopo di permettere all'anziano di conoscere meglio le proprie emozioni e di adottare comportamenti che portano a emozioni positive.

Esempio: Oggi sono uscito a fare una passeggiata con la mia famiglia. Ho provato felicità.

G-dur <https://www.youtube.com/watch?v=1prweT95Mo0>

4.5. EMOZIONI E MUSICA

L'obiettivo di questo esercizio è far comprendere le emozioni attraverso l'ascolto di brani musicali proposti.

Alla persona anziana verranno offerti dei brani musicali e, al termine di ogni brano, le sarà chiesto di associare una o più emozioni positive al brano. Nel caso in cui l'emozione sia negativa (malinconia, tristezza, paura, rabbia,...), all'anziano verrà chiesto di argomentare la scelta.

L'esercizio può essere approfondito chiedendo all'anziano di elaborare ulteriormente l'emozione positiva scelta (Casetta, s.d.).

Brani proposti: [Insert song titles here]

Saint-Saëns: The swan <https://www.youtube.com/watch?v=3qrKjywjo7Q>

Chopin: Revolutionary etude (Op.10 no.12) https://www.youtube.com/watch?v=ZpuROwy_8mg Antonio Vivaldi: La stravaganza (tempo allegro) <https://www.youtube.com/watch?v=1k4hoTdO5hs> Bach: Preludio no.1 in G major <https://www.youtube.com/watch?v=1prweT95Mo0>



| PRIDE | TENDERNESS | HAPPINESS |
|--|---|--|
| Fullfillment Satisfaction Bliss Ecstasy Grace Pride Majesty Solemnity | Love Care Tenderness Union Gratitude Protection Sweetness Compassion Kindness | Fun Happiness Humor Cheerfulness Pleasure Playfulness Vitality Contentment Delight |



4.6. EMOZIONI E ARTE

L'obiettivo di questo esercizio è far comprendere le emozioni alle persone abbinandole a immagini di famosi dipinti.



All'anziano verranno mostrate immagini di dipinti e gli sarà chiesto di descrivere almeno due emozioni provate alla vista del dipinto. Nel caso in cui le emozioni siano negative, all'anziano verrà chiesto di approfondirne la descrizione.

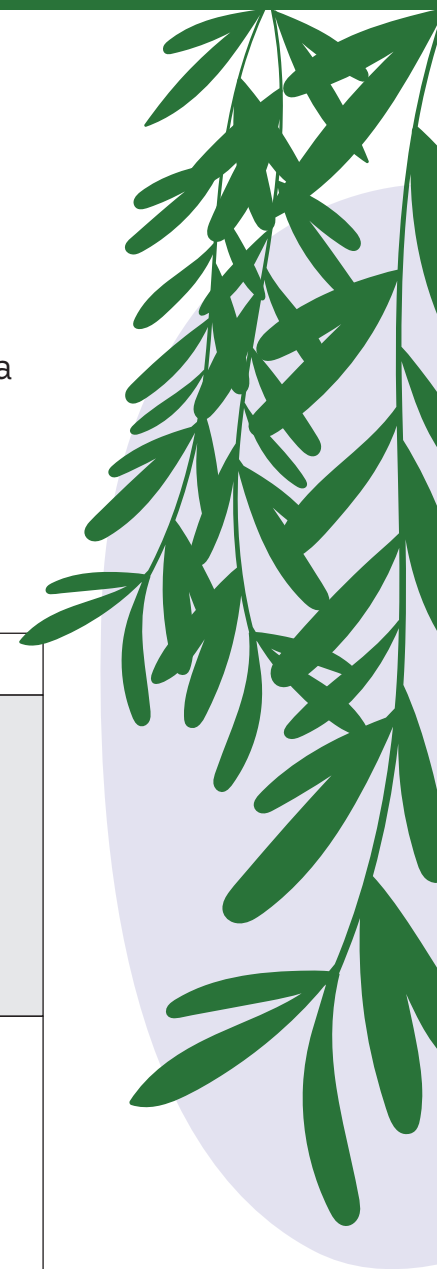
Immagine 1: Monet, Campo di papaveri vicino ad Argenteuil;

Immagine 2: Van Gogh, Terrazza del caffè di sera;

Immagine 3: Klimt, Il bacio;

Immagine 4: Bouguereau, Amore e Psiche.

| Painting | Emotion |
|---|---------|
|  | |
|  | |







BIBLIOGRAFIA

Caruso, F. (2019, December 24). La testimonianza: invecchiamento ed emozioni. State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2019/12/testimonianza-emozioni-eta/>

Goldin, G. (2021, April 21). Cognizione ed emozioni nell'invecchiamento. State of mind. <https://www.stateofmind.it/2021/04/paradosso-invecchiamento/>

Memini, F. (2020, November 17). L'invecchiamento e la teoria della selettività socio-emotiva. Aging Project. <https://www.agingproject.uniupo.it/la-teoria-della-selettivita-socio-emotiva/>

Carrara, L. (2015, June 22). Stimolare il contatto emotivo nell'anziano. MEDICITALIA. <https://www.medicitalia.it/minforma/psicologia/2179-stimolare-il-contatto-emotivo-nell-anziano.html>

Ceron, D., Scarpa, P. N. & Vitillo, M. (2013, March 1). L'educatore professionale nel lavoro di cura con gli anziani. I luoghi della cura online. <https://www.luoghicura.it/operatori/professioni/2013/03/educatore-professionale-nel-lavoro-di-cura-con-gli-anziani/>

Pezzati, R., Ballabio, R., Curia, L., Molteni, V., Maggi, A., Contento, E., Spolidoro, E., Durante M., & Colombo, P. (2018). Programma benessere emotivo anziani. Erickson. https://static.erickson.it/Products/LIBRO_978-88-590-1528-4_X887_Programma-benessere-emotivo-anziani/Pdf/SFO_978-88-590-1528-4_Programma-benessere-emotivo-anziani.pdf



Novi, M. (2017). Competenze emotive e sociali: Validazione di un nuovo modello. [Bachelor's thesis]. Università Ca' Foscari. <http://dspace.unive.it/bitstream/handle/10579/11914/860961-1215745.pdf?sequence=2>https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

Knitter, G., Mleczko, I., Dawson, S., Jaszczuk, K., La Pegna, A. & Biondo, A. (2018). Sviluppo delle competenze negli educatori di adulti. EDEC. https://danilodolci.org/media/EDEC_manuale_didattico-IT.pdf

Istituto della Enciclopedia Italiana fondata da Giovanni Treccani. (2010). Alessitimia. In Dizionario di Medicina. https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia_%28Dizionario-di-Medicina%29/

Blue Clinic. (n. d.). Gli effetti delle emozioni negative sulla salute negli anziani. <https://www.blueclinic.it/news/335-gli-efetti-delle-emozioni-negative-sulla-salute-negli->

Marcacci, G. (n. d.). Le principali teorie delle emozioni I. James & Lange, Cannon & Bard. MindfulPath. <http://www.mindfulpath.it/portfolio/le-principali-teorie-delle-emozioni-1-james-lange-cannon-bard/>

The Institute of Chartered Accountants in England and Wales. (2021, April 28). The 5 elements of emotional intelligence. https://www.icaew.com/insights/student-insights/the-5-elements-of-emotional-intelligence?fbclid=IwAR2haLwdRqEPxtLU7PtPd5-s_5h0sNKLasUdoOqvof64KQeyJAHhDi00jr8

Ackerman, C. (2019, April 27). What are Positive and Negative Emotions and Do We Need Both? PositivePsychology.com. <https://positivepsychology.com/positive-negative-emotions/>



Biviano, E. (2019, July 14). Il cervello emotivo: la sede delle emozioni. In-Psychology. https://www.in-psychology.it/il-cervello-emotivo-la-sede-delle-emozioni/?fbclid=IwAR2yYxv_lg5dHGpoyJuX0hGK5JkBH4uVzxIsIwxkKHunSerRYdK3RSyf5g

Pan, E. (2020). The Limbic System – Thalamus [image]. The Reign of the Brain. (<https://www.thereignofthebrain.com/resources/the-limbic-system-thalamus>)

Mieli, S. (2019, April 10). L'importanza delle emozioni positive. Il contributo di Barbara Fredrickson. State of Mind. <https://www.stateofmind.it/2019/04/barbara-fredrickson-emozioni-positive/>

Ong, A. D., Mroczek, D. K., & Riffin, C. (2011). The Health Significance of Positive Emotions in Adulthood and Later Life. Social and personality psychology compass, 5(8), 538–551. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00370.x>

Davis, T. (n. d.). Positive Emotions: List, 90+ Examples, Theories, & Tips. The Berkeley Well-Being Institute. <https://www.berkeleywellbeing.com/positive-emotions.html>

Maccarone, D. (2018, August 31). How to Enhance Emotional Wellbeing in Older Adults. Home Care Assistance. <https://www.homecareassistancebarrie.ca/boosting-emotional-wellbeing-in-seniors/>

Casetta, L. (n. d.). Esercizi di intelligenza emotiva. Studio Psicologia Rizzi. <https://www.studiopsicologiarizzi.it/aggiornamenti/esercizi-di-intelligenza-emotiva/?fbclid=IwARIs3nm4j4775VzWqdmqCdwkg-4p6GPDoeD0oETY0I7v4RNB7zCPA6Ii6yM>

<http://web.tiscali.it/francescopace/emozione.htm>

<https://www.mimmoderosa.it/Formazione/intelligenzaemotivagoleman.pdf>





MODULO 5

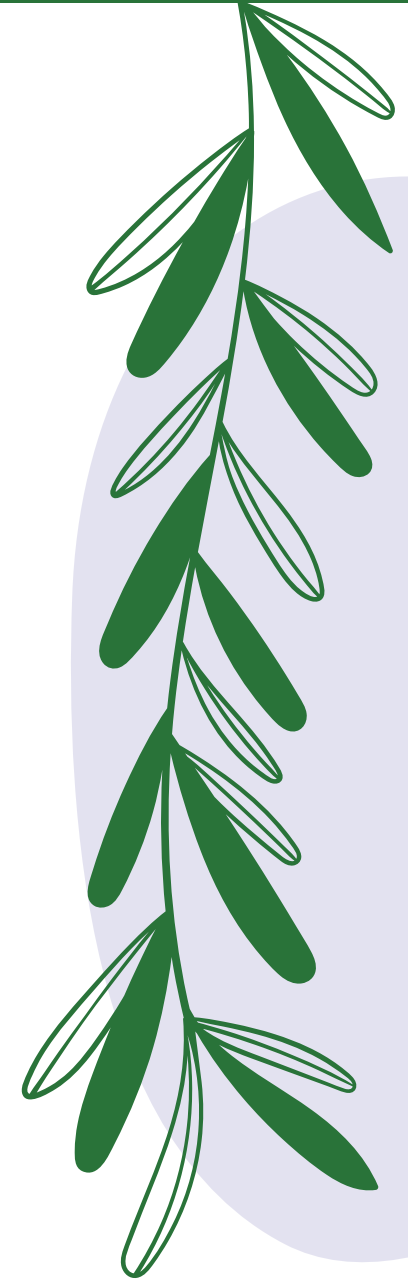
COMUNICAZIONE E ALTRE SOFT SKILLS PER GLI EDUCATORI ADULTI

1. COMUNICAZIONE PER ADULTI

La comunicazione è un elemento essenziale nell'attività umana. È parte intrinseca dei bisogni sociali per lo sviluppo personale e, come mezzo di interazione, rappresenta una delle questioni chiave per la comprensione tra le persone.

Nella formazione delle persone anziane, è importante trasmettere idee e conoscenze che siano di valore per l'individuo e, a tal fine, è necessario prestare attenzione alla comunicazione. Interessi, atteggiamenti, modi di valorizzare la vita, esperienze, ecc. sono tutti diversi nell'educazione delle persone anziane rispetto a quella degli adolescenti o dei bambini, quindi non si dovrebbe commettere l'errore di lavorare allo stesso modo e aspettarsi gli stessi risultati.

Un programma di formazione, un manuale o un'attività educativa devono focalizzarsi sul pubblico di riferimento e mantenere un dialogo che consenta il giusto flusso di informazioni per catturare l'attenzione e fornire valore ai destinatari. Pertanto, il canale di comunicazione deve essere quello corretto.



1.1. TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Nella comunicazione e nelle competenze relazionali che i formatori devono applicare nell'educazione degli adulti, la strategia dell'apprendimento significativo deve essere presente. Questa è una teoria proposta e sviluppata da Ausubel (1968). L'idea è quella di utilizzare le conoscenze e le esperienze acquisite e memorizzate dagli adulti come base per l'apprendimento.

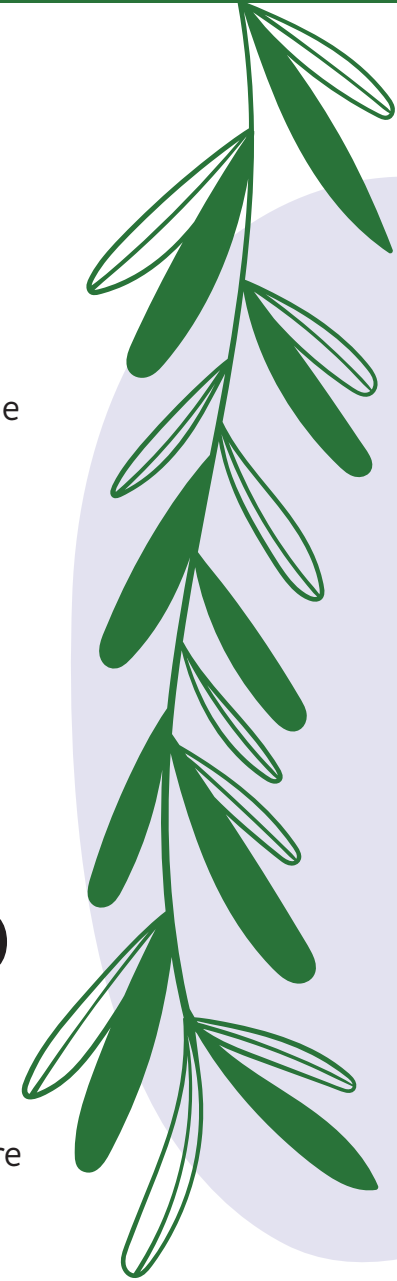
Gli adulti, a differenza dei bambini o dei giovani studenti, hanno una maggiore esperienza e accumulo di conoscenze dovuto al tempo trascorso. Tuttavia, la tendenza naturale è quella di accomodarsi all'applicazione di tali conoscenze, in modo che non si vada oltre ed esplorino nuovi campi di conoscenza, esperienze, ecc. non si determini il vero limite delle proprie conoscenze.

In questo senso, la comunicazione può essere il punto di incontro tra prospettive diverse, conoscenze ed esperienze. Così, da un lato, la comunicazione tra gli adulti apprendenti e il formatore deve essere differenziata dalla comunicazione tra gli adulti apprendenti e gli altri apprendenti, o anche con se stessi dall'introspezione.

1.2. ATTORI NEL PROCESSO COMUNICATIVO

Dal punto di vista della comunicazione tra apprendenti.

I formatori degli adulti devono tenere presente l'importanza di incoraggiare questa risorsa. La relazione stabilita tra le conoscenze precedenti e il nuovo apprendimento crea un modo unico di interpretare, comprendere e valorizzare ciò che si apprende. I punti di valore possono differire anche tra gli apprendenti adulti. In questo contesto, la comunicazione agisce come un collegamento tra idee, valori ed esperienze diverse e facilita il riconoscimento dei propri limiti di conoscenza.



Tuttavia, riconoscere i limiti della propria conoscenza non garantisce la fusione di questi limiti o l'apprendimento, inteso come assorbimento di conoscenza. È attraverso la comunicazione e l'espressione che si crea la possibilità di dialogo e argomentazione, che possono ampliare e consolidare le conoscenze. Secondo la teoria di Ausubel (1968), un ricevente passivo non sarebbe in grado di acquisire conoscenza. Al contrario, gli apprendenti più anziani devono essere attivi nella comunicazione. A tal fine, devono avere solide conoscenze o esperienze sul soggetto e competenze relazionali che consolidino la loro posizione, come la fiducia in se stessi nelle proprie idee o valori, la comunicazione e il desiderio di apprendere, ecc.

Dal punto di vista della comunicazione tra educatore-adulto apprendente.

Gli educatori devono tenere conto del fatto che gli apprendenti più anziani hanno già acquisito conoscenze ed esperienze. In questa situazione, l'educatore deve comunicare e agire in modo sensibile in modo da non creare un ambiente in cui l'apprendente si senta incompetente o in cui i propri valori siano messi in discussione.

Il facilitatore o insegnante deve valorizzare le conoscenze dell'apprendente, ma allo stesso tempo creare interesse o curiosità nell'apprendente affinché voglia continuare a imparare. Riconoscere la necessità di apprendere o approfondire le conoscenze è fondamentale affinché l'apprendente possa attribuire significato all'apprendimento e acquisire un impegno personale.

Nell'atto comunicativo, la relazione tra facilitatore e apprendente è fondamentale. La relazione si basa su un sistema duale in cui lo scambio di informazioni avviene tra entrambe le parti e il ruolo di insegnante-studente si dissolve, diventando un processo di apprendimento reciproco, poiché ognuno impara dagli altri (Calivá, 2009). Ciò rende il processo una responsabilità condivisa tra lo studente e l'insegnante



1.3. STILI COMUNICATIVI EDUCATIVI

Nell'insegnamento, ci sono strategie e stili comunicativi che il formatore utilizza con i suoi studenti per raggiungere gli obiettivi. Lungo questa linea, vengono riconosciuti tre principali stili di leadership:

- Democratico

- Autoritario

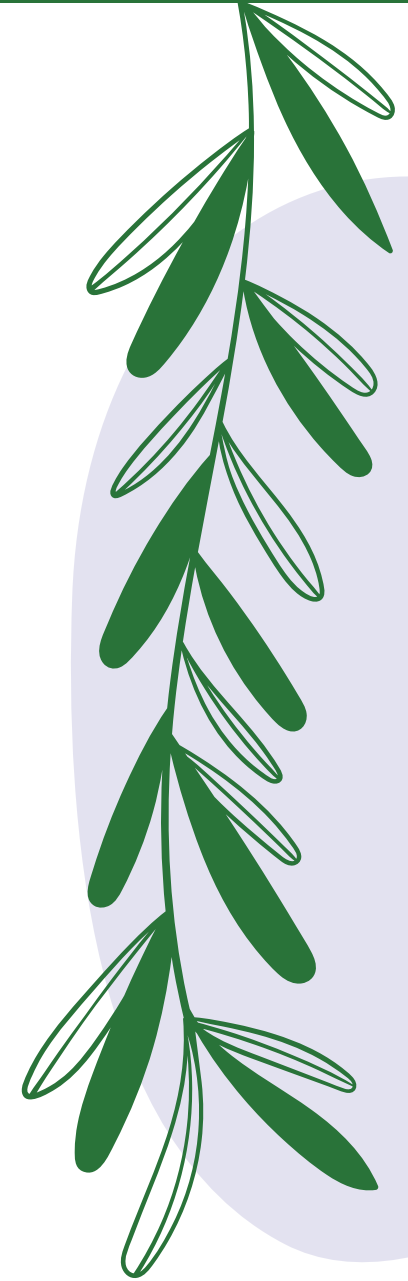
- Trasformatzionale

1.3.1. LEADERSHIP DEMOCRATICO

Il facilitatore crea entusiasmo negli studenti incoraggiando la partecipazione di tutti. Si cerca la partecipazione collettiva, il lavoro di squadra e l'attenzione al benessere del gruppo. Il facilitatore promuove il ruolo di creare un ambiente di comunicazione e partecipazione di gruppo, incoraggiando il dialogo e il contributo di opinioni, che saranno prese in considerazione e saranno fondamentali per prendere decisioni. Tuttavia, alla fine egli/ella ne è responsabile (García-Allen, 2022).

1.3.2. LEADERSHIP AUTORITARIO

Il formatore prende decisioni senza consultazione e senza considerare l'opinione del gruppo. Egli assegna il sistema di lavoro, i compiti e stabilisce l'organizzazione da seguire. Tutto è controllato e determinato dal formatore. Non vi è autonomia nel conoscere né nel prendere decisioni da parte degli studenti; si crea una relazione di dipendenza (El Formador, 2014).





1.3.3. LEADERSHIP TRASFORMAZIONALE

I facilitatori che aderiscono a un sistema di leadership e comunicazione trasformativa utilizzano livelli elevati di comunicazione per raggiungere gli obiettivi. Cercano di sviluppare una visione condivisa degli obiettivi. La flessibilità e la motivazione degli apprendenti sono una priorità. I facilitatori lavorano per sviluppare una piena motivazione negli apprendenti. Hanno una visione della formazione che impartiscono ai loro apprendenti e possono quindi portare a cambiamenti nelle aspettative, percezioni e motivazioni nel gruppo. Attraverso la loro comunicazione, costruiscono fiducia, rispetto e guadagnano l'ammirazione degli apprendenti. Non lavorano con incentivi o norme, ma con qualità intangibili, come idee, motivazioni, ecc., con lo scopo di creare relazioni e dare più significato alle attività indipendenti (García-Allen, 2022). In generale, la leadership pura non esiste, né è consigliabile applicarla. Una delle caratteristiche che saranno discusse successivamente nelle competenze trasversali dei facilitatori è che devono essere autonomi. Nell'applicazione di un sistema di leadership comunicativa, deve essere sufficientemente flessibile per adattare le attività, le lezioni e i compiti al profilo degli apprendenti e non il contrario. Si parte da una base per costruire una piramide, ma ciò non significa che tutte le piramidi debbano avere la stessa forma.

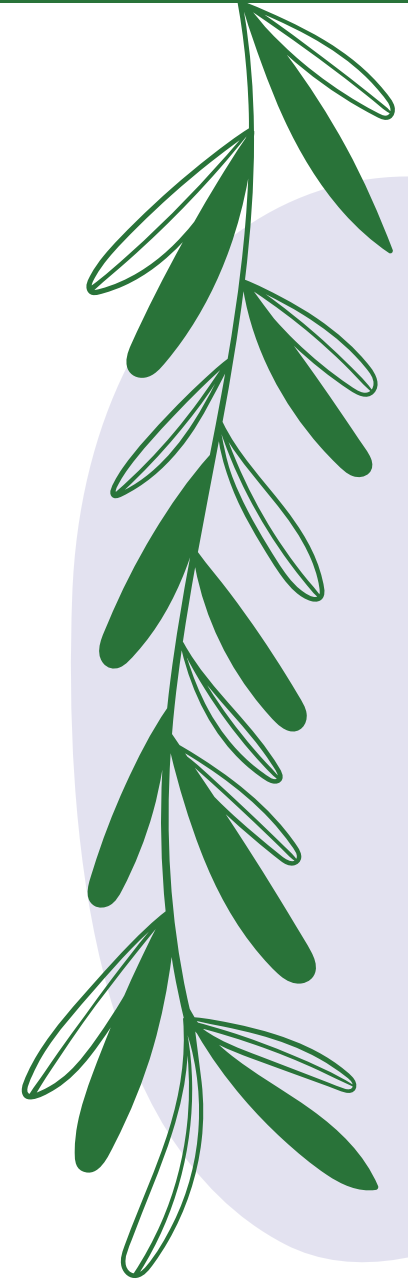




Illustration 1. Ruins in Guachimontones, Mexico

Source: Image from Ford Brackin in Pixabay



1.3.4. IL FACILITATORE COME UN LEADER COMUNICATIVO

Ci sono diversi tipi di leader, tuttavia, non tutte le forme di leadership sono adatte o efficaci nell'educazione degli adulti.

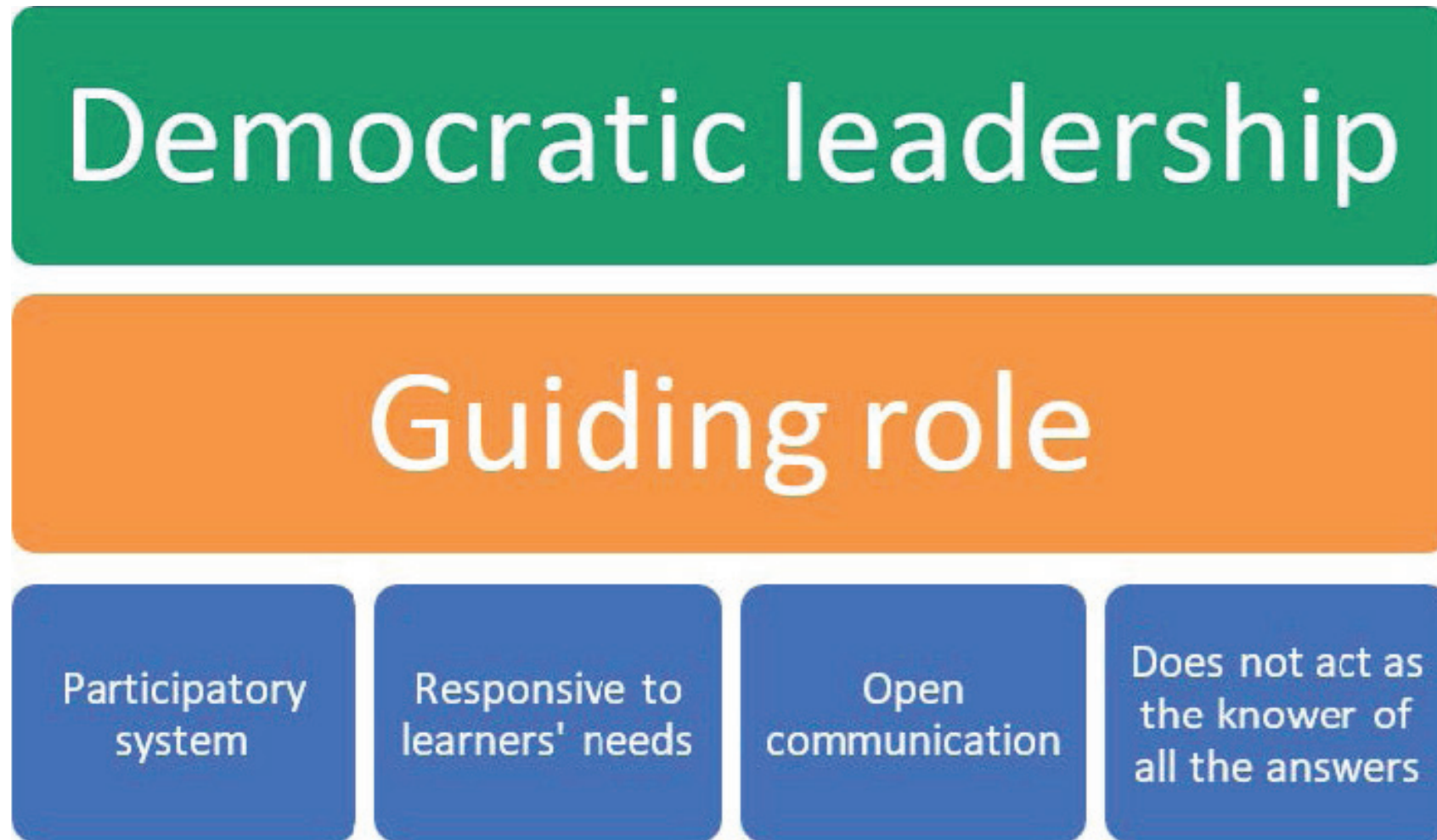
Dal punto di vista dell'andragogia, il modello comunicativo segna una linea di demarcazione tra il sistema del docente e quello del facilitatore. Pertanto, il ruolo del facilitatore deve evitare l'autoritarismo, optando per una leadership democratica e partecipativa, e adattare l'apprendimento alle esigenze degli apprendenti al fine di favorire la motivazione.

In altre parole, il facilitatore è un facilitatore che cede la leadership in determinati momenti, ma non completamente. Egli/ella ha la capacità e la responsabilità di prendere decisioni, ma ascolta anche gli altri e tiene conto del gruppo di lavoro.

Ma come sottolinea Fiedler (2001), anche di fronte a tendenze e sistemi di comunicazione e leadership generalmente raccomandati, è necessario tenere conto delle realtà contestuali. Le relazioni interpersonali e le reazioni tra i partecipanti all'attività educativa (formatore-studenti) sono fondamentali nel determinare se uno stile di leadership possa funzionare o fallire.



Figure 1. Caratteristiche di un facilitatore come leader comunicativo



Source: Own elaboration based on data from Adam (1987)

1.3.5. CARATTERISTICHE DEL LEADER COMUNICATIVO

Ottenere che loro ascoltino non richiede solo di lavorare sugli strumenti, sulle attività e sull'ambiente in cui si svolgono gli eventi. Lo stile comunicativo deve essere coltivato e lavorato anche.

La comunicazione è di per sé una necessità nell'educazione. Ma affinché sia utile, non può essere trattata solo come un sistema di trasferimento di conoscenze. Affinché queste conoscenze possano raggiungere e penetrare, il facilitatore deve soddisfare 4 requisiti nel sistema comunicativo:

- Onestà (essere chiaro)
- Autenticità (essere sé stessi)
- Integrità (mantenere ciò che si dice)
- Amore (preoccuparsi dei propri studenti)

1.3.5.1. ONESTÀ

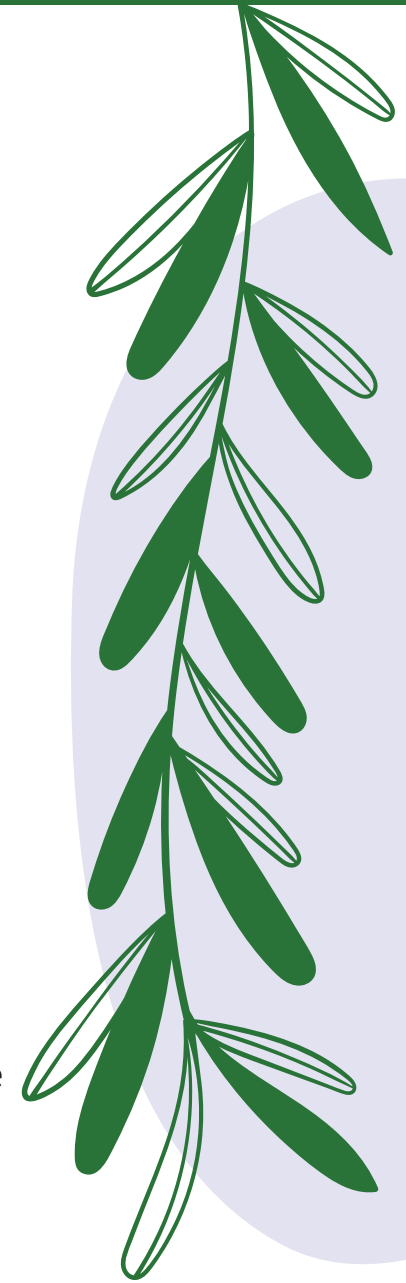
“L'onestà è l'assenza di falsità. Questo sembra molto semplice, ma in realtà è una sfida straordinaria, perché mentire fa parte della natura umana” (Treasure, 2017).

La tolleranza per la menzogna è aumentata nel corso degli anni. Secondo studi di Pamela Meyer, una persona può essere ingannata tra 10 e 200 volte al giorno. Abbiamo normalizzato le bugie innocenti e persino le “fake news”.

Ma nonostante tutto ciò, le persone apprezzano ancora e valorizzano l'onestà nella comunicazione. Treasure (2017) evidenzia due aspetti critici dell'onestà nella comunicazione: essere chiari e essere diretti.

Essere chiari significa impegnarsi nella comunicazione in modo che il messaggio sia facile da capire, diretto, completo e specifico, in modo che il messaggio venga generalmente recepito in modo efficace.

Essere diretti significa essere sinceri, cioè dire ciò che si vuole dire, pensando sempre a ciò che si sta dicendo. Dimostrare fermezza nei propri pensieri e valutazioni, senza ambiguità, farà sì che i destinatari non vogliano perdere nemmeno una parola.



1.3.5.2. AUTENTICITÀ

Nella comunicazione è possibile agire consapevolmente o inconsciamente. Tenendo conto degli interessi comunicativi, può essere importante nella trasmissione del messaggio generare un “tu” positivo, al fine di creare un discorso efficace.

Tuttavia, è importante chiarire che l'autenticità non è contraddittoria alla privacy. Essere autentici non significa essere trasparenti e privi di filtro. La privacy personale è una scelta perfettamente valida e che non sminuisce l'autenticità; c'è una grande differenza tra i livelli di autenticità e i ruoli assunti (Treasure, 2017).

1.3.5.3. INTEGRITÀ

L'integrità, intesa come mantenere la parola data, è importante nel messaggio. Se i destinatari attribuiscono importanza alle tue parole, si creerà un legame basato sul rispetto e sulla sincerità. Per raggiungere questo punto, è essenziale che le tue parole siano supportate dalle azioni e non da contraddizioni o bugie. Quando le parole perdono valore, la comunicazione perde valore e si apre la porta della diffidenza.

“Se non riesci a mantenere la tua integrità, ricorda il consiglio dei 7 peccati capitali sulle scuse: semplicemente scusa e spiega cosa stai mettendo in atto affinché non accada di nuovo” (Treasure, 2017).





1.3.5.4. AMORE

Intesa come “gentilezza amorevole”, si riferisce alle “intenzioni dell’amore dei buoni desideri” trasmesse nell’atto comunicativo. Ciò significa che gli insegnamenti, le spiegazioni o i discorsi si allineano con gli interessi, le motivazioni o il benessere dei destinatari. Questa attitudine plasma anche altre qualità come l’onestà e cerca un equilibrio tra essere completamente sinceri senza filtri e non “ferire” i sentimenti degli ascoltatori. Con un’emozione di apprezzamento per gli altri, la comunicazione non cerca manipolazione, inganno o interesse personale, ma è più altruistica.

Sei lì per contribuire ai destinatari. Di solito è possibile individuare un relatore che è egocentrico (ama ascoltarsi) e cerca approvazione, questo è un tipo di comunicazione artificiale e interpretata.

D’altra parte, una comunicazione che intende trasmettere un messaggio prezioso ai destinatari (cercando la crescita degli apprendenti, la gioia, l’ispirazione, ecc.) potrebbe non solo veicolare informazioni, ma arriverà in modo più significativo con calore e naturalezza, aumentando ulteriormente l’attenzione dei destinatari verso il messaggio.

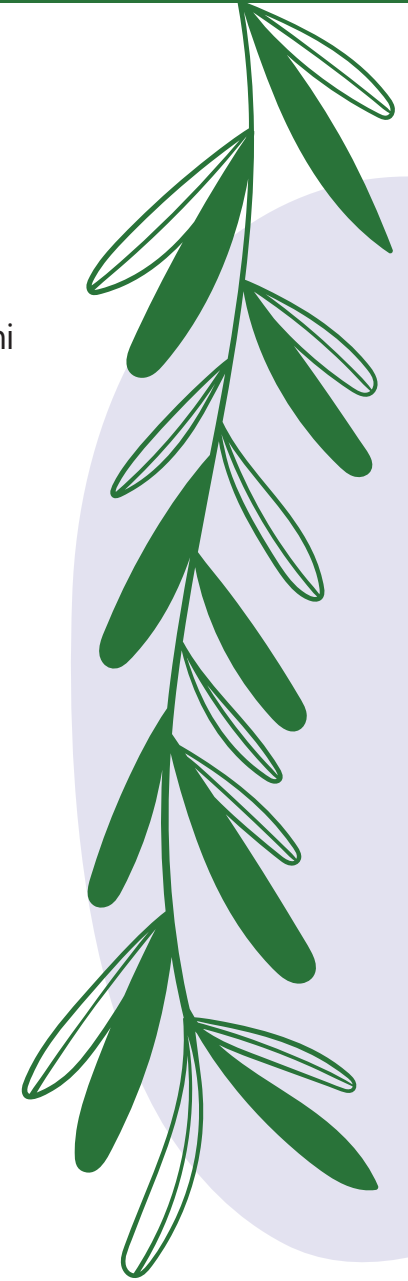
1.3.6. SOFT SKILLS PER LA LEADERSHIP COMUNICATIVA

L’andragogo deve possedere alcune qualità per essere un leader facilitatore e svolgere il suo lavoro nel modo più efficace possibile. Queste includono essere:

- Creativo

- Visionario

- Motivatore



1.3.6.1. CREATIVITÀ

Per avere successo, la mera pianificazione non è sufficiente, è necessaria l'improvvisazione (Isaac Asimov).

La creatività del formatore consentirà di mettere l'accento su tecniche che utilizzano l'esperienza dei partecipanti come una ricca risorsa di apprendimento. Non ci sono regole nell'apprendimento, i piani di apprendimento devono essere individualizzati (un contratto sociale tra i partecipanti e i formatori).

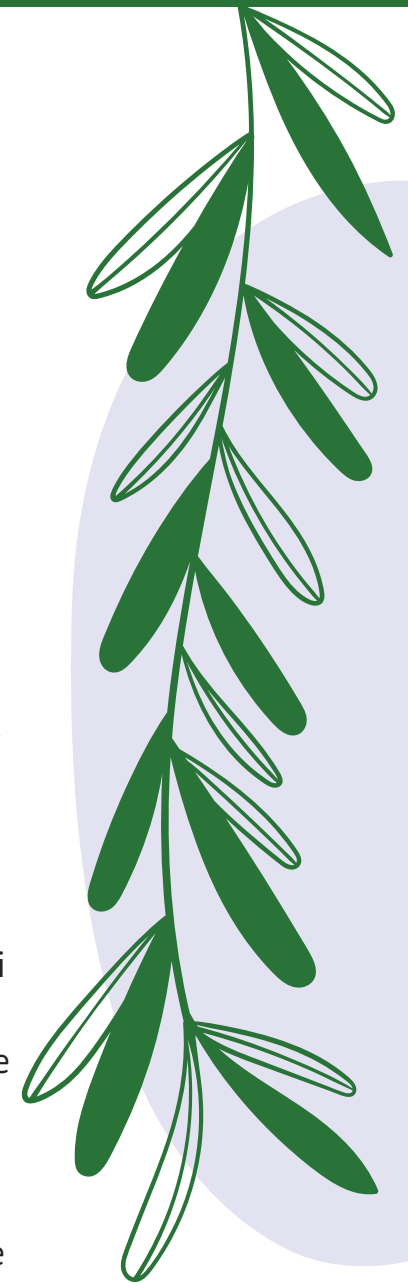
Un formatore creativo esce dai confini dell'educazione formale ed è in grado di utilizzare strumenti per individuare i problemi dei partecipanti nell'apprendimento e creare soluzioni creative (López, 2015).

L'educazione informale è un complemento necessario e prezioso all'educazione formale degli adulti, e la creatività è una competenza fondamentale in questo insegnamento. Alimenta la curiosità e stimola la motivazione dei partecipanti perché utilizza risorse pragmatiche e reali.

Ad esempio, si può organizzare una sessione sulla trasformazione dei rifiuti di una fabbrica in prodotti utili. Spazi come le piazze e le strutture diventano un laboratorio che apre la porta a nuovi modi di pensare per tutti i partecipanti.

Il trasferimento della creatività è un'altra possibilità che si presenta con un formatore creativo. La creatività è particolarmente importante per le persone anziane; significa reinventarsi e dimostrare la propria capacità di miglioramento. Le persone anziane partono da una base di esperienza e conoscenza che i più giovani non hanno o hanno sviluppato in misura minore. Questo livello di conoscenza a volte ostacola la capacità di creare e provare cose nuove e diverse, perché la zona di comfort è più comoda e sicura. Il fatto che il formatore fornisca strumenti e mezzi creativi per sviluppare le capacità dei partecipanti supera o riduce la visione del tradizionale, quotidiano, monotono, ecc., per stimolare la curiosità e la motivazione dei partecipanti all'attività.

Così, il cortile di un centro culturale può essere trasformato in un laboratorio di moda creando una Maratona Creativa di Riciclaggio Tessile. Si può imparare a dipingere, cucire, sensibilizzare sul danno ambientale e creare qualsiasi cosa si possa immaginare con i vestiti usati.





1.3.6.2. MOTIVAZIONE

Per stabilire una strategia di motivazione, è importante differenziare gli incentivi dalla motivazione intrinseca. Il motivo per cui le persone si impegnano nell'attività: perché gli piace, sono interessate, è importante per loro. Secondo la prospettiva di Pink (2009), ci sono tre principali motivazioni intrinseche (Figura 2):

Autonomia

Mastery (padronanza)

Purpose (scopo)

Il facilitatore deve motivare gli apprendenti, per cui una risorsa molto importante è l'autonomia. L'autonomia va di pari passo con la creatività. Permette agli studenti di reinventarsi, immaginare possibilità e, naturalmente, generare quell'"impulso" a fare cose, creare e svilupparsi, che chiamiamo "motivazione".

L'autonomia può riguardare il tempo, le risorse, la metodologia, ecc. A seconda degli obiettivi o della strategia del facilitatore nell'attività, devono essere stabilite le "regole" dell'autonomia. Ad esempio, in una formazione sulla comunicazione e le soft skills, possono essere definite le seguenti condizioni come regole per gli apprendenti:

- Bisogna lavorare con risorse comunicative (almeno 1).
- È un lavoro di gruppo.

Più regole significano meno autonomia, ma è necessario stabilire un minimo di condizioni come facilitatore per guidare, poiché alla fine non saranno viste come "regole", ma come risorse.

La differenza tra promuovere l'autonomia e il proposito o la padronanza è che il primo è legato a una condizione di godimento dell'attività.

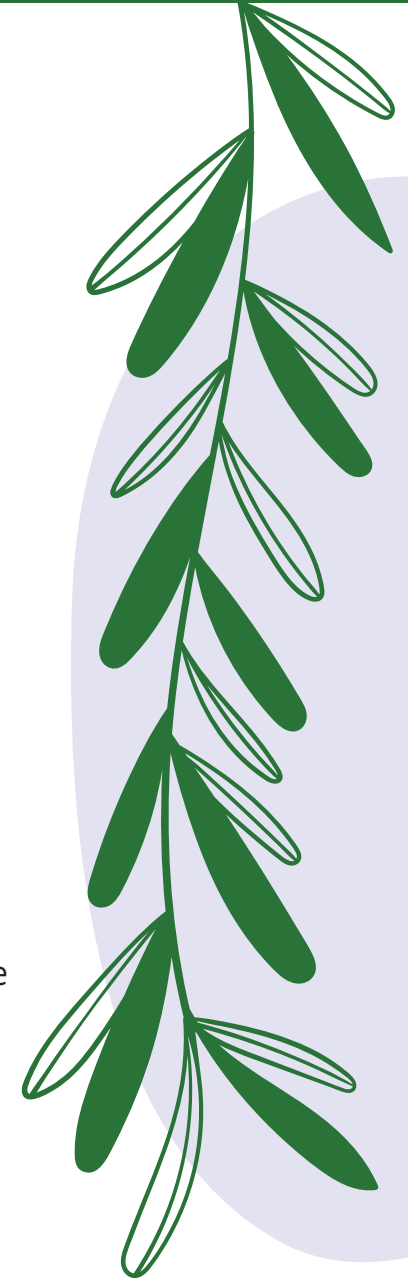
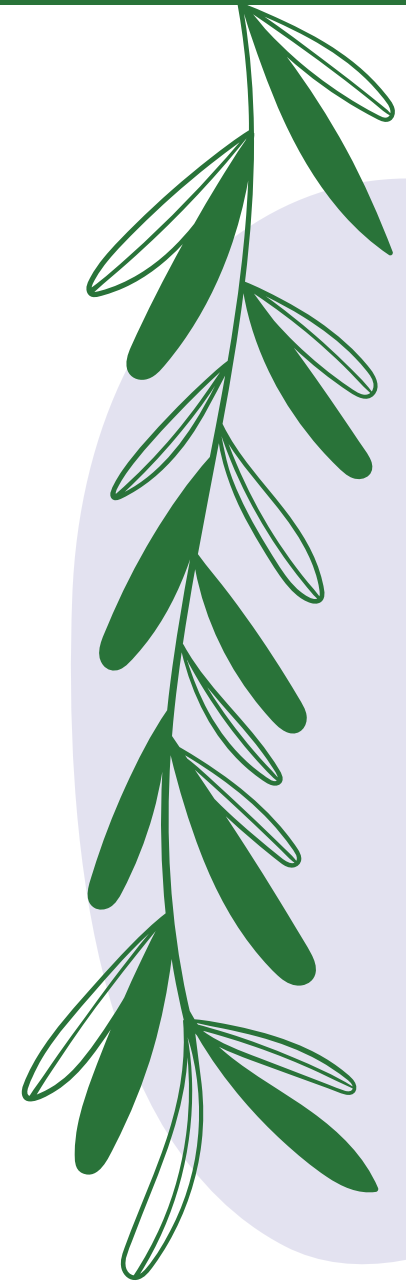


Figure 2. The intrinsic motivations



Source: Own elaboration based on data from Pink's (2009)



1.3.6.2.1. AUTONOMIA

Il facilitatore deve motivare gli apprendenti, per cui una risorsa molto importante è l'autonomia. L'autonomia va di pari passo con la creatività. Permette agli studenti di reinventarsi, immaginare possibilità e, naturalmente, generare quell'"impulso" a fare cose, creare e svilupparsi, che chiamiamo "motivazione".

L'autonomia può riguardare il tempo, le risorse, la metodologia, ecc. A seconda degli obiettivi o della strategia del facilitatore nell'attività, devono essere stabilite le "regole" dell'autonomia. Ad esempio, in una formazione sulla comunicazione e le soft skills, possono essere definite le seguenti condizioni come regole per gli apprendenti:

- Bisogna lavorare con risorse comunicative (almeno 1).
- È un lavoro di gruppo.

Più regole significano meno autonomia, ma è necessario stabilire un minimo di condizioni come facilitatore per guidare, poiché alla fine non saranno viste come "regole", ma come risorse.

La differenza tra promuovere l'autonomia e il proposito o la padronanza è che il primo è legato a una condizione di godimento dell'attività.

1.3.6.2.2. PADRONANZA

Quando parliamo di padronanza, ci riferiamo alla maestria, che sia di una competenza, di un argomento, di un hobby, ecc.

Ci sono adulti che lungo la vita hanno sviluppato abilità, hobby sportivi, arti, scienze o semplicemente li hanno sviluppati a causa delle necessità che sono sorte.



Alla fine, lungo la vita, le persone imparano direttamente o indirettamente per gusto o necessità. Tuttavia, ci sono persone che non solo imparano, ma cercano anche di andare oltre, di approfondire, migliorare o perfezionare ciò che hanno già iniziato con una certa conoscenza.

In questo punto, Briceño (2017) differenzia due situazioni diverse in cui le persone possono trovarsi: apprendimento o prestazione.

Sono nella zona di apprendimento quando vogliono migliorare, quindi svolgono attività su qualcosa che non hanno ancora padroneggiato e vogliono migliorare.

Nella zona di prestazione hanno già padroneggiato la competenza, l'attività, l'argomento, ecc. e cercano di metterla in pratica.

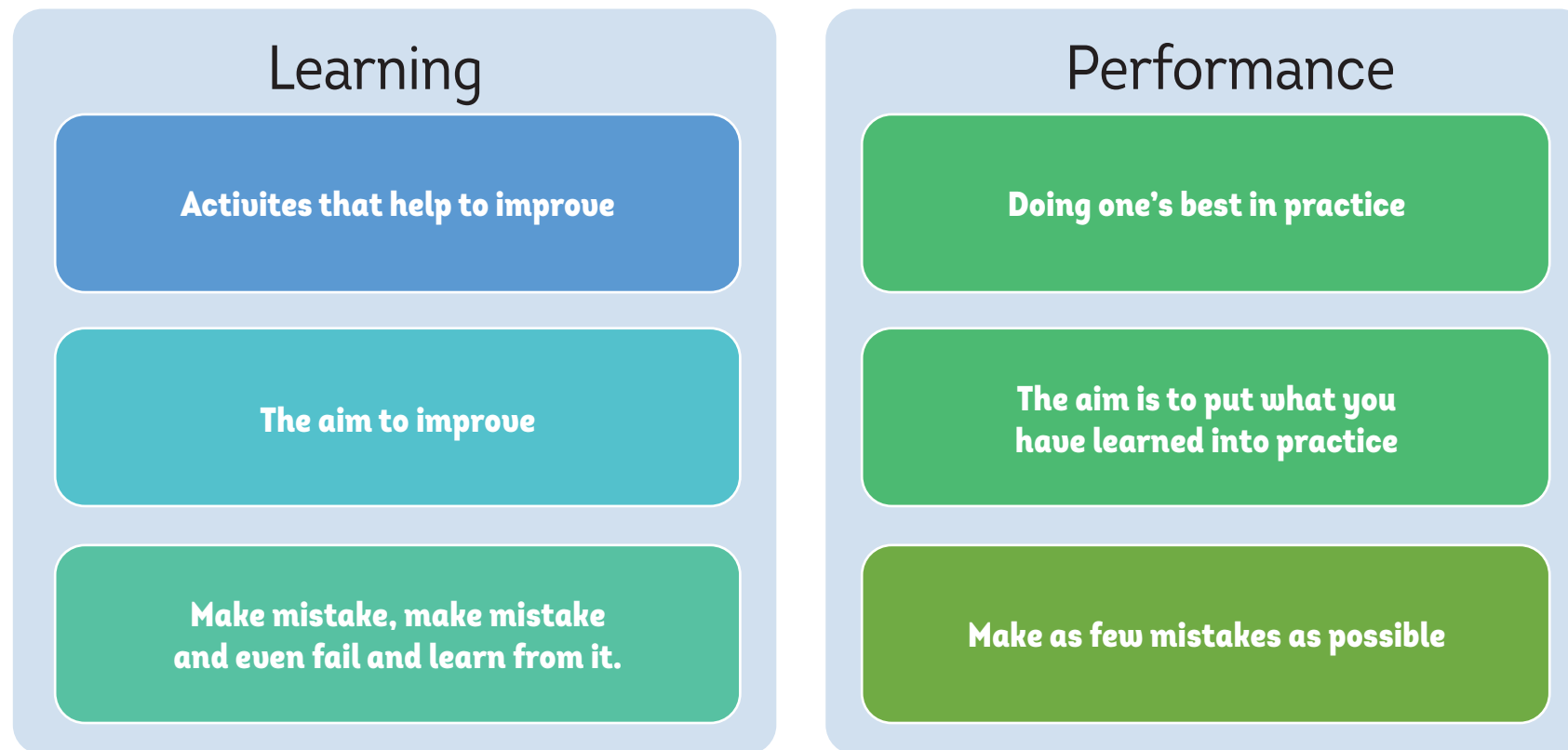
Questa distinzione è fondamentale, poiché l'apprendimento è una zona in cui le attività sono completamente diverse. Infatti, fornire agli apprendenti un contesto di prestazione quando cercano l'apprendimento può essere dannoso per l'individuo (generando stress, frustrazione, ecc.) e per la loro performance.

I processi di apprendimento richiedono ciò che lo psicologo Ericsson (2016) ha definito "pratica deliberata". Ciò si riferisce all'individualizzazione delle competenze e delle pratiche per l'analisi e l'identificazione dei punti da migliorare. In questo modo è possibile concentrare gli sforzi su un punto d'azione.

Il punto chiave è che gli adulti che sono stati indirizzati all'apprendimento da questa motivazione escono dalla loro zona di comfort per affrontare sfide. Ciò significa sperimentare fallimenti e errori, migliorare e imparare.



Figura 3. Tabella comparativa tra apprendimento e prestazione



Source: Own elaboration based on data from Briceño (2017)

Pertanto, il terreno che il facilitatore deve preparare per il discente deve presentare condizioni specifiche. Ciò non significa che l'area delle performance sia inutile, perché non lo è. In realtà, è altrettanto necessaria quanto l'area del learning. È necessario trovarsi in entrambe le aree tutto il tempo. In altre parole, devono essere alternate.

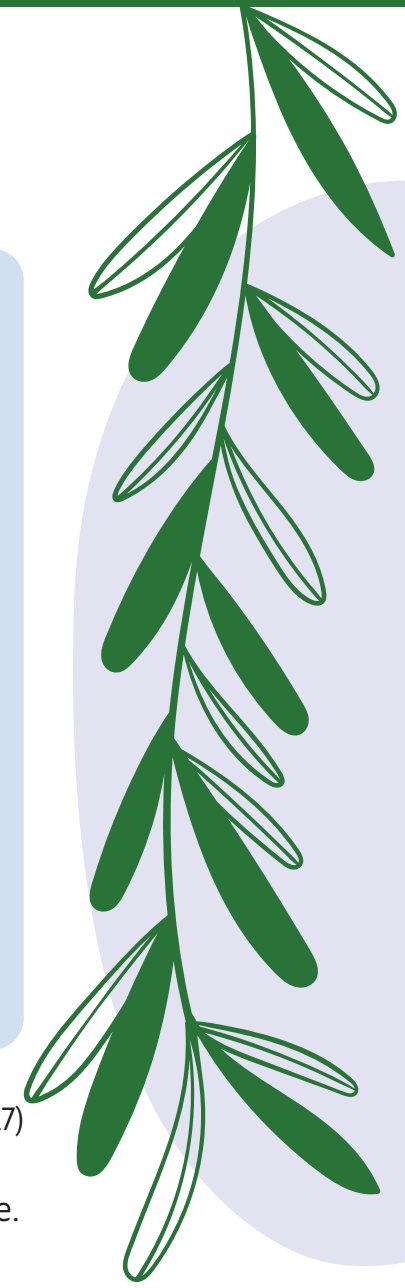


Figure 4. Tips for the learning zone



Source: Own elaboration



1.3.6.2.3. SCOPO

Il proposito è un'altra motivazione intrinseca molto importante. Trovare un'applicazione pratica è un punto motivazionale forte per gli anziani. Il formatore deve incarnare l'apprendimento significativo, che soddisfa bisogni reali ed è una delle guide più efficaci per promuovere un ambiente motivante e creare impegno tra gli apprendenti. Nuovi concetti e generalizzazioni più ampie dovrebbero essere evidenziati, dimostrati ed esemplificati con esperienze di vita tratte dall'apprendente. In altre parole, come cercano di applicare ciò che hanno imparato alla loro vita quotidiana.

Gli adulti affrontano l'insegnamento e l'apprendimento con una prospettiva temporale diversa rispetto ai bambini. L'apprendimento dei bambini è incentrato sulla disciplina. Gli adulti, d'altra parte, pensano in termini di applicazione immediata.

In altre parole, per le persone più anziane, l'educazione è una risposta ai problemi della vita che stanno affrontando al momento. In questa prospettiva, diventa cruciale nell'ambito della motivazione adattare l'attività al profilo e alle esigenze degli apprendenti. Questa differenza determina se gli studenti saranno motivati o privi di motivazione.

1.3.6.3. VISIONE

Un facilitatore può avere la conoscenza, ma deve anche avere le risorse per cristallizzarla.

Il facilitatore visionario ha la capacità di vedere il potenziale degli strumenti, delle tecnologie, dei materiali, delle attività e del potenziale dei suoi apprendenti, ecc., comprenderli e lavorare con essi per soddisfare le loro esigenze e quelle dei loro apprendenti.



Il docente visionario può esaminare le idee degli altri e immaginare come utilizzarle in classe. Sulla base di ciò, può cercare modi per far lavorare i suoi studenti al di fuori della zona di comfort o per affrontare nuovi modi di pensare, lavorare sulla creatività, possibili errori o debolezze, ecc.

In altre parole, è in grado di “guardare” attraverso discipline e curricula per andare oltre. In questo modo, può stabilire collegamenti che rafforzano e migliorano il valore dell'apprendimento e rafforzano l'insegnamento (Expansion, 2011).

2 GIOCO PER FORMATORI: Formare Formatori

REGOLE

Immagina di dover preparare una lezione per i tuoi studenti. Prima di pianificare la lezione, dovresti pensare alle condizioni che la lezione richiede, al design in sé. Per fare ciò, guarda il seguente video e identifica le caratteristiche di una zona di apprendimento rispetto a una zona di performance.

Successivamente, cerca di rispondere alle seguenti domande per usarle come guida:

Riesci a differenziare tra la zona di apprendimento e la zona di performance? Spiega ed esemplifica.

Quanto tempo viene trascorso nella zona di apprendimento? È complementare alla zona di performance?

Cosa sta facendo il terapeuta? Quali tipi di attività sta utilizzando?

Qual è la metodologia del terapeuta?

Cosa pensi sia la strategia del terapeuta? Pensi che improvvisi?

Video link: <https://www.youtube.com/watch?v=7WJts0gKCRM>





Competenze acquisite: Questa attività svilupperà le tue capacità analitiche come facilitatore e ti permetterà di avvicinarti un po' di più nell'identificare il tipo di competenze che devi rafforzare.

3 GIOCO DI COMUNICAZIONE E DIBATTITO: Sasso, carta, forbici o qualcos'altro.

Immagina di essere un docente che tiene un corso sulla comunicazione, il dibattito, l'improvvisazione, ecc., rivolto a persone anziane. Il tuo obiettivo è sviluppare la loro abilità di agilità mentale, utilizzando tutte le loro risorse e conoscenze. In questo esercizio desideri migliorare le loro competenze e sviluppare la motivazione durante l'attività.

REGOLE

C'è un mediatore. Tutti gli altri partecipanti sono giocatori. Ogni giocatore ha tre fogli bianchi. Si formano due squadre. I giocatori possono parlarsi tra loro all'interno delle squadre per scegliere un rappresentante e pensare a una strategia di gioco in quel momento. Possono disegnare su ciascuna carta un sasso, un pezzo di carta, delle forbici o qualcosa a loro scelta, ripetendo lo stesso disegno. Inoltre, devono numerare ogni carta.

Una volta che tutti i partecipanti hanno disegnato le loro carte, senza mostrarle, devono piegarle e metterle in una scatola. Ogni rappresentante prende tre carte. Giocheranno tre round. Hanno 3 minuti per creare una strategia di gioco in cui devono scegliere l'ordine di gioco con ciascuna carta. Quando scade il tempo, il gioco inizia.



Il moderatore dà il segnale e viene mostrata la prima carta. Nel caso in cui esca la carta “qualcos'altro”, chiunque l'abbia giocata deve prima argomentare perché la sua carta batterebbe la carta avversaria (possono creare storie, dare esempi, parlare di esperienze, fare domande scientifiche, ecc.) ha 3 minuti, mentre argomenta, il rappresentante della squadra avversaria deve pensare a un argomento che lo contraddica. Il vincitore è colui che convince il mediatore. Se entrambe le squadre tirano la carta “qualcos'altro” contemporaneamente, chi ha il numero più alto inizia ad argomentare e il tempo si riduce di 30 secondi.

Il moderatore/facilitatore dovrebbe poi favorire un momento di riflessione sul gioco in cui si rifletta sulle risposte date. Ciò dovrebbe concentrarsi sui punti deboli dell'argomentazione (contro il tempo) e sul possibile sviluppo o miglioramento di argomenti più forti.

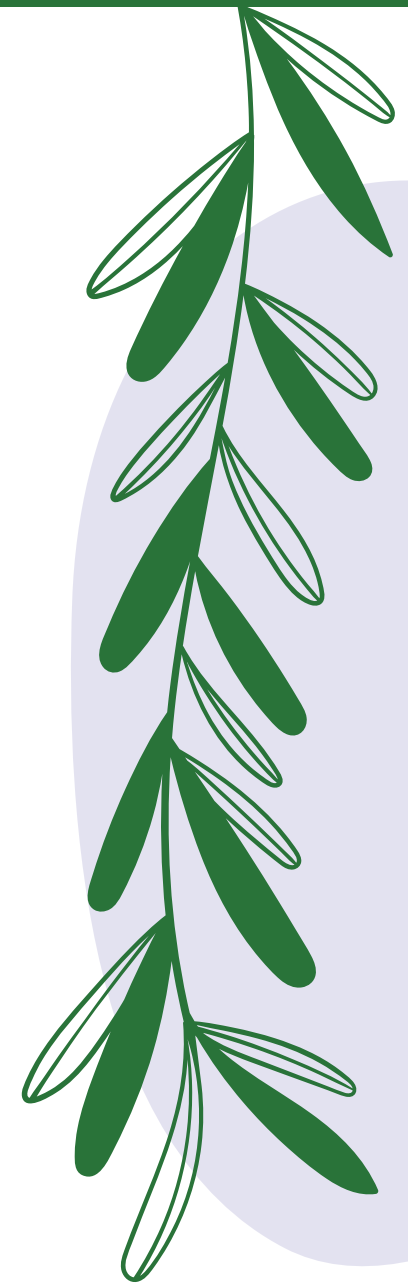
Esempi di domande di riflessione potrebbero essere:

Vedi i punti deboli delle tue argomentazioni? Come argomenteresti ora tenendo conto di ciò? Cosa hai trovato più difficile?

Vorresti tirare qualcos'altro? Cosa? Come lo argomenteresti?

Per saperne di più sulle metodologie di apprendimento, puoi consultare il capitolo 1.3.6.2.2 “Mastery” a pagina 10.

Competenze acquisite: Agilità mentale, miglioramento delle competenze generali di dibattito attraverso l'improvvisazione e la creatività.





4 GIOCO DI CREATIVITÀ E RICICLAGGIO: Ambiente, Architettura o Moda

Questa attività svilupperà la creatività, il lavoro di squadra, la consapevolezza ambientale e, a seconda del pubblico target, si potranno sviluppare competenze nel design, nell'ingegneria, nella moda, ecc.

Immagina di tenere un corso di formazione sull'ambiente, il design, l'architettura, ecc. rivolto a persone anziane. Il tuo obiettivo è applicare le loro conoscenze in modo creativo.

REGOLE

Tutti i partecipanti ricevono un foglio di carta. Su di esso scrivono il nome di un oggetto. Pieghino la carta e la mettono in una scatola.

I partecipanti vengono divisi in due squadre. Ogni squadra deve prendere un foglio di carta a caso dalla scatola. Leggono ad alta voce l'oggetto scritto e chiedono all'altra squadra di fare lo stesso.

In questa attività si dovrà immaginare che l'oggetto sia rotto e bisogna dargli una seconda vita, ma nello stato attuale è impossibile. Quindi, bisogna cercare idee creative per dargli una seconda vita. Oltre all'oggetto assegnato a ciascuna squadra, si possono utilizzare materiali aggiuntivi.

La squadra deve discutere le possibilità e le idee che possono sviluppare con materiali diversi.

La squadra che propone l'idea più originale vince.

Il limite di tempo per sviluppare l'idea è di 15 minuti.



Dopo l'attività può esserci un momento di riflessione per identificare i pro e i contro degli oggetti creati, le possibilità di applicazione, i luoghi di applicazione, possibili utilizzi aggiuntivi, le persone che potrebbero utilizzarli (bambini, adulti, ecc.).

Infine, le squadre possono discutere cosa avrebbero creato o come avrebbero riutilizzato l'oggetto dell'altra squadra.

Per saperne di più sulle metodologie di apprendimento, puoi consultare il capitolo 1.3.6.1 "Creativity" a pagina 8.

Competenze acquisite: Creatività, sviluppo di una nuova metodologia con poche restrizioni e regole, uscendo dalla solita applicazione degli oggetti.

5. TEST

Analizza le tue competenze comunicative e le soft skills come facilitatore.

L'atmosfera delle attività, delle lezioni o delle dinamiche dovrebbe essere partecipativa.

L'apprendimento che avviene nelle loro aule dovrebbe essere cooperativo.

Il facilitatore comprende ma non soddisfa le esigenze degli adulti che apprendono.

Il facilitatore sa applicare diversi metodi di insegnamento e tecniche didattiche.

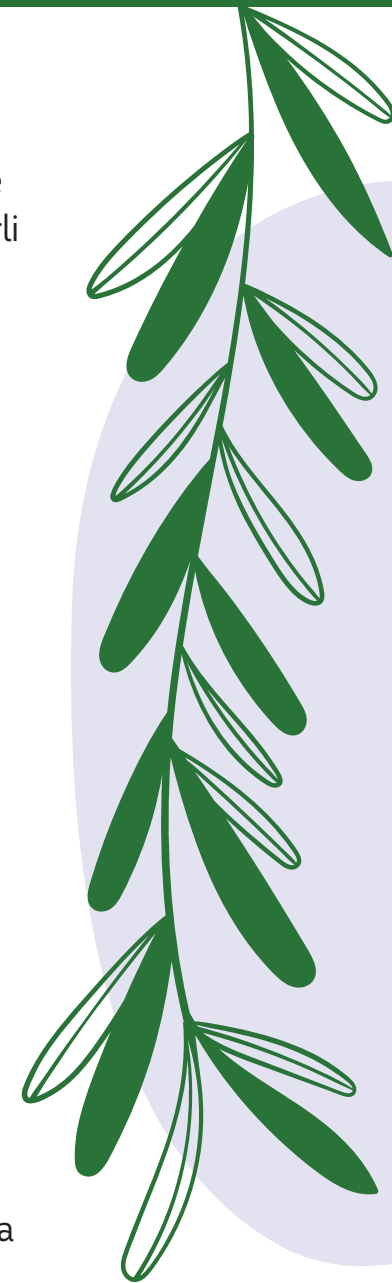
Il facilitatore non evita di perseguire nuove idee, considerando i fallimenti come fattori di apprendimento.

L'andragogo riconosce l'unicità e il potenziale di ogni individuo ma non interviene su di essi.

La tecnica del bastone e della carota viene spesso utilizzata per stimolare gli studenti.

Il facilitatore sta costantemente ampliando il suo campo di interesse.

Alcuni facilitatori gestiranno meglio i problemi di altri, a seconda della preparazione accademica, dell'esperienza di insegnamento, ...



Puoi anche accedere al test in modalità online da questo link: https://kahoot.it/challenge/02981250?challenge-id=b442c765-be96-41e5-8ef0-7e2f4bea4a1c_1667002329722 GAME PIN : 02981250

RISPOSTE

Vero Vero Falso

Il ruolo del facilitatore deve evitare l'autoritarismo, optando per un leadership democratica e partecipativa, e adattare l'apprendimento alle esigenze degli apprendenti per incoraggiare la motivazione.

Vero Falso

Il formatore fornisce strumenti e mezzi creativi per sviluppare le capacità degli apprendenti, superando o riducendo la visione tradizionale, monotona, quotidiana, ecc., al fine di stimolare la curiosità e la motivazione dei partecipanti all'attività.

Falso

Riconoscono l'unicità e il potere di ogni individuo e si basano su di essi. Il facilitatore visionario ha la capacità di vedere il potenziale degli strumenti, delle tecnologie, dei materiali, delle attività e il potenziale dei loro apprendenti, ecc., comprenderli e lavorare con loro per soddisfare le loro esigenze e quelle dei loro apprendenti.

Falso

Il sistema della carota e del bastone non sempre funziona, solo in circostanze in cui le attività sono molto semplici da eseguire. È meglio utilizzare incentivi intrinseci degli apprendenti adulti come il senso di scopo, la padronanza o l'autonomia.

Vero Vero



BIBLIOGRAFIA

Aker, G. F. (1963). Criteria for Evaluating Graduate Study in Adult Education: Findings of a Study Conducted for the Commission of Professors of Adult Education.

Ausubel, D. (1968). Psicología educativa: una visión cognitiva. Holt, Rinehart and Winston.

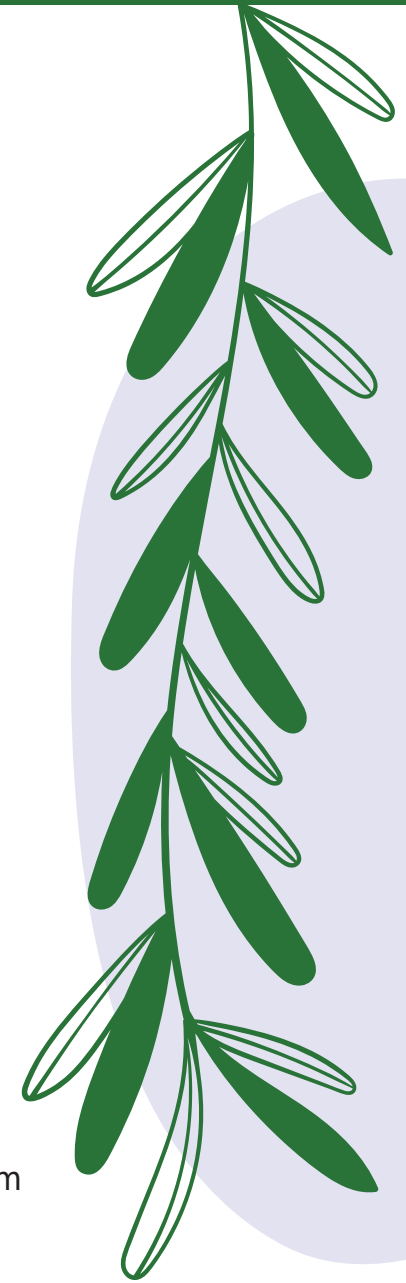
Briceño, E. (2017, 1 febrero). How to get better at the things you care about [Video]. TED Talks. https://www.ted.com/talks/eduardo_briceno_how_to_get_better_at_the_things_you_care_about

Calivá E., Juan Manual de capacitación para facilitadores. Centro de Liderazgo para la Agricultura Dirección de Liderazgo Técnico Gestión del Conocimiento Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). San José, C.R.: IICA, 2009. 102 p.

El docente del siglo XXI, un comunicador. (2011, 27 marzo). juandon. Innovación y conocimiento. <https://juandomingofarnos.wordpress.com/2011/03/27/el-docente-del-siglo-xxi-un-comunicador/>

El Formador. (2014, 14 enero). <https://www.aulafacil.com/cursos/pedagogia/formador-de-formadores/el-formador-estilos-docentes-autoritario-l6344>

Ericsson, P. A. / . (2022). Número uno/ Peak: Secretos Para Ser Mejor En Lo Que Nos Propongamos/ Secrets from the New Science of Expertise. Conecta.



Expansión. (2011, 9 junio). El Docente-Líder: reto de la educación. Expansión. <https://expansion.mx/opinion/2011/06/08/el-docentelider-reto-de-la-educacion>

Fiedler, K. (2001). Affective influences on social information processing. In J. P. Forgas (Ed.), Handbook of affect and social cognition (pp. 163-185). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Flavio de Jesús Castillo Silva. Andragogía, andragogos y sus aportaciones. Voces de la Educación, Voces de la Educación 2018.

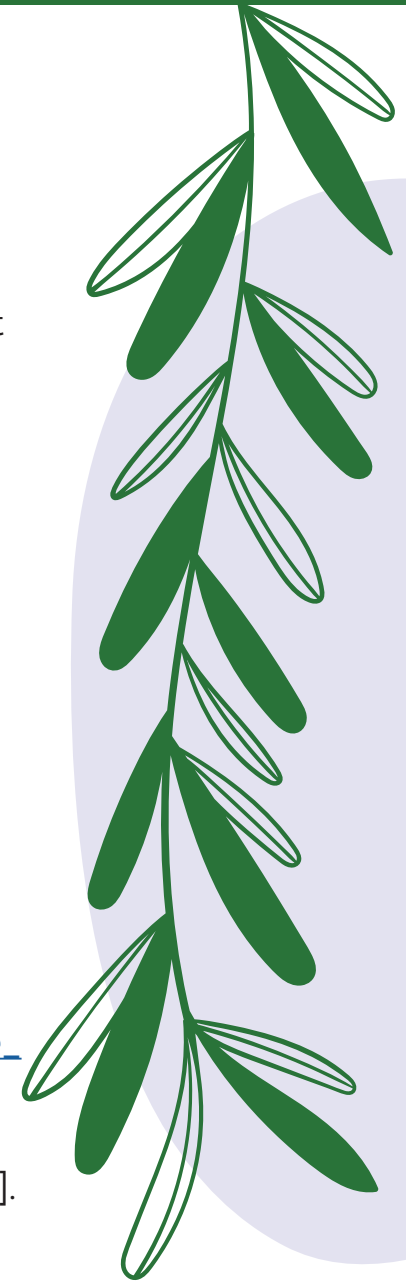
Ford Brackin. (s. f.). Pixabay. Recuperado 28 de octubre de 2022, de <https://pixabay.com/es/photos/guachimontones-jalisco-m%C3%A9xico-534557/>

García-Allen, J. (2022, 3 octubre). Tipos de Liderazgo: Las 5 clases de líder más habituales. <https://psicologiyamente.com/coach/tipos-de-liderazgo>

Knowles, M. S. (1978). Andragogy: Adult Learning Theory in Perspective. Community College Review, 5(3), 9-20. <https://doi.org/10.1177/009155217800500302>

Pink, D. (2009, 24 agosto). The puzzle of motivation [Video]. TED Talks. https://www.ted.com/talks/dan_pink_the_puzzle_of_motivation?subtitle=es

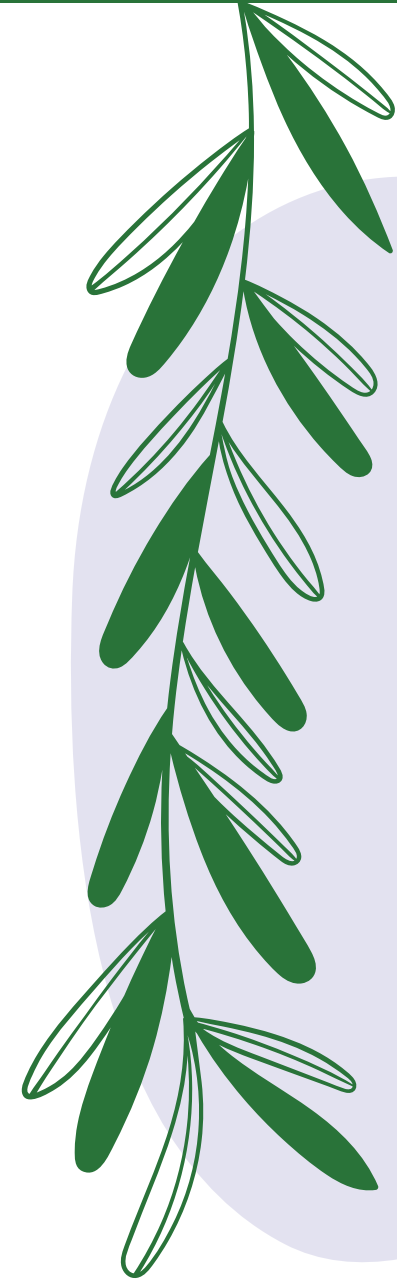
TEDx Talks. (2015, 27 septiembre). Historias de un educador salvaje | Juan López-Aranguren | TEDxMadrid [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=IDd4ITlRko>

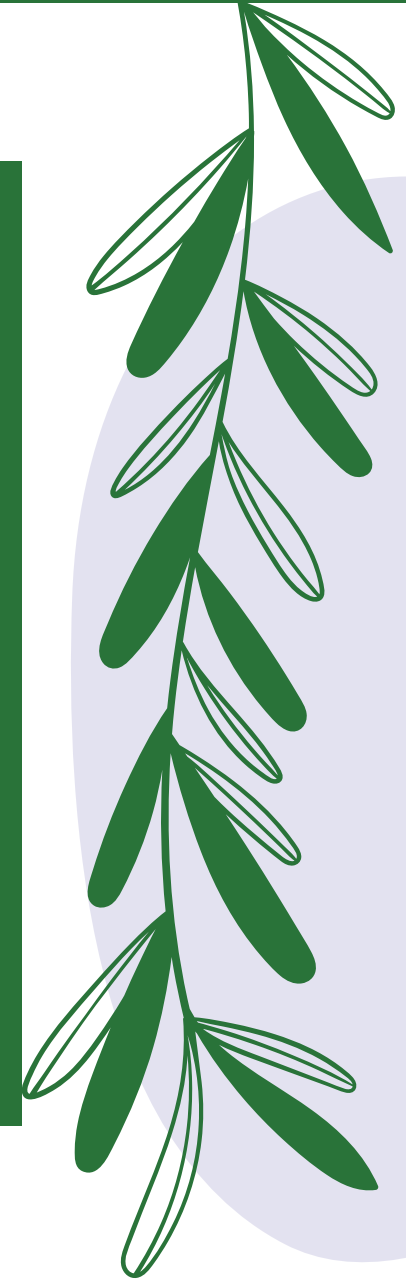


Torres, M., Fermín, Y., Arroyo, C., & Piñero, M. (2000). La horizontalidad y la participación en la andragogía.

Educere, 4 (10),25-34.[fecha de Consulta 28 de Octubre de 2022]. ISSN: 1316-4910. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35641004>

Treasure, J. (2017). How to be Heard: Secrets for Powerful Speaking and Listening (Communication Skills Book).
Mango.







Co-funded by
the European Union



LIETUVOS IŠSĖTINĖS SKLEROZĖS SAJUNGA
LITHUANIAN MULTIPLE SCLEROSIS UNION

MITRA FRANCE



INDEPCIE



Estonia



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.