



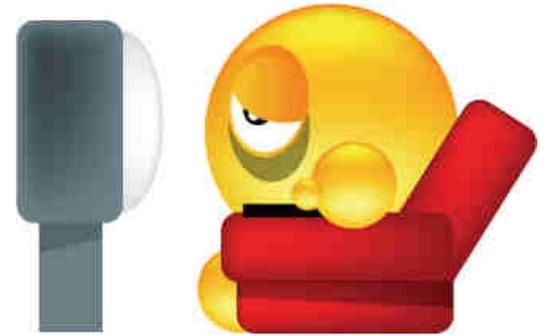
SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

# Tra il dire e il fare...

*Fabio Lucidi*

*Dipartimento di Psicologia dei Processi di  
Sviluppo e Socializzazione*

**Cominciamo con un esempio:  
prevenire l'*Obesità* è un obiettivo  
strategico di molte istituzioni e paesi  
dal momento che:**



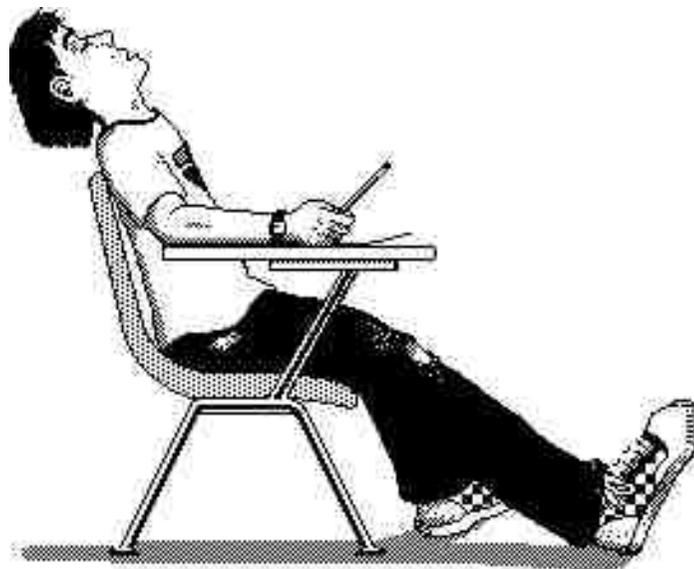
- È un fenomeno a sempre maggiore diffusione nei paesi occidentali industrializzati
- I rischi per la salute sono molto alti

Se anche diamo ai bambini tanti  
buoni consigli .....

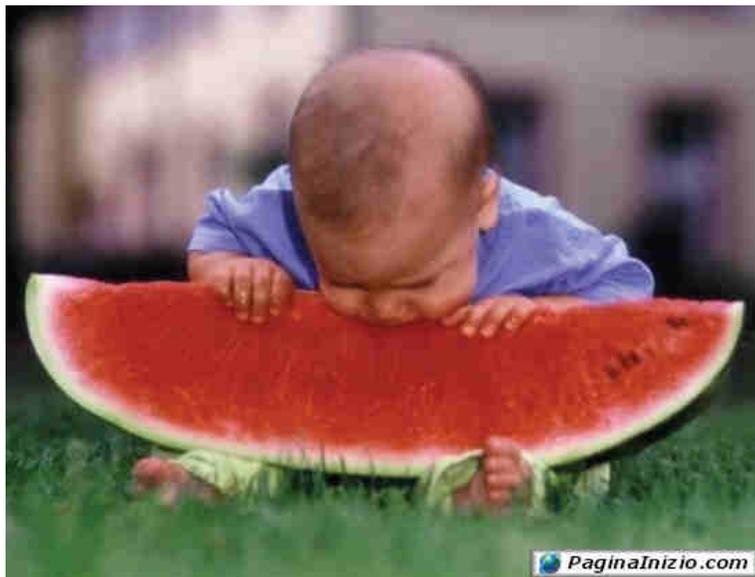


Mi raccomando, mangiate  
molta frutta e molta verdura e  
fate almeno mezz'ora al  
giorno di attività motoria

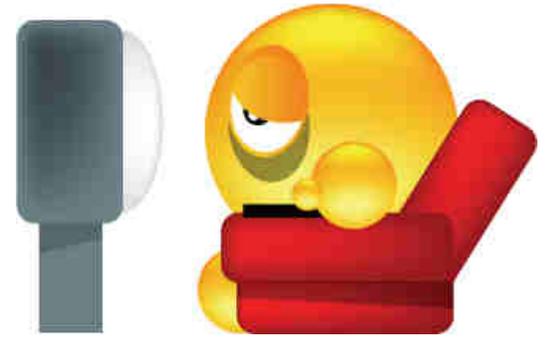
Non necessariamente grandi e  
piccini si precipiteranno a seguire i  
nostri consigli.



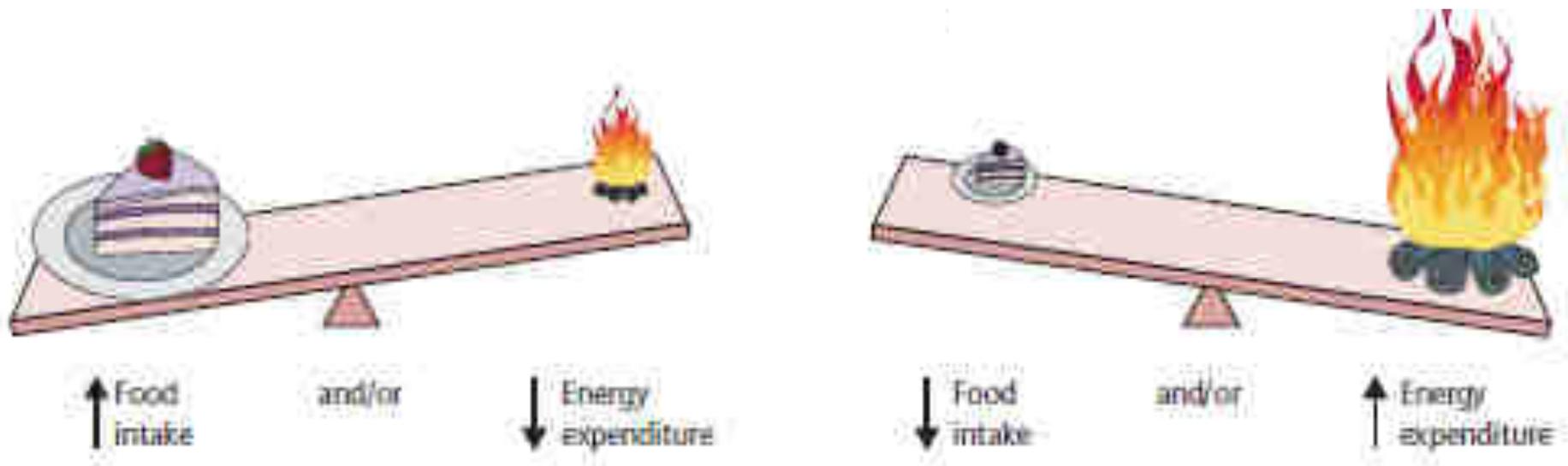
Ne è detto che  
otterremo i  
risultati  
desiderati



# Ma gli altri no: Strategie preventive tipicamente seguite:



- Il classico approccio preventivo cerca di stimolare i bambini, attraverso l'informazione a migliorare gli stili di vita e, in particolare a ridurre l'introito energetico e/o ad accrescere il dispendio calorico.



# Tuttavia:

- Molti interventi basati su un classico paradigma di formazione si sono rivelati inefficaci
- E' stato dimostrato che molti interventi che poggiano sulla riduzione del danno producono stigma
- Le ricerche empiriche capaci di identificare il “programma ideale” di prevenzione dell'obesità infantile sono poche, e spesso poco considerate
- Molti interventi sono stati criticati perché non si basano su una solida cornice teorica che spieghi come avvengono i cambiamenti comportamentali
- Molti interventi sono stati criticati perché ritenuti poco applicabili alla realtà.

*Han J.C., Lawlor D.A., Kimm S.Y.S., Lancet 2010; 375: 1737–48*

# La “filosofia” delle iniziative efficaci

- A) Si concentrano sullo sviluppo personale di in un individuo inserito in un contesto;
- B) sono azioni sociali che poggiano sull’ idea che gli stili di vita sani siano un diritto talvolta negato;
- C) Ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività dell’ individuo, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, lavorativo ecc) e ambientale;
- D) Dispongono di una teoria che ne guida l’ azione;
- E) Dispongono di una valutazione di esito.

# La “filosofia” delle iniziative efficaci

- A) Si concentrano sullo sviluppo personale di in un individuo inserito in un contesto;
- ***B) sono azioni sociali che poggiano sull'idea che la salute sia un diritto talvolta negato.***
- C) Ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività del bambino, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, ecc) e ambientale.
- D) Dispongono di una teoria che ne guida l'azione
- E) Dispongono di una valutazione di esito

# E' una questione socio-economica?

- Uno dei principali predittori della salute in qualsiasi fascia d'età è lo status socio-economico.



# Anche i ricchi piangono, ma i poveri piangono più spesso

- Povertà materiale e povertà di reti di aiuto, disoccupazione, lavoro poco qualificato, basso titolo di studio sono tutti fattori, spesso correlati tra loro, che minacciano la salute degli individui. In tutta Europa i cittadini in condizioni di svantaggio sociale tendono ad ammalarsi di più, a guarire di meno, a perdere autosufficienza, ad essere meno soddisfatti della propria salute e a morire prima. Mano a mano che si risale lungo la scala sociale questi stessi indicatori di salute migliorano secondo quello che viene chiamata la legge del gradiente sociale.

Quindi scordatevi di fare..



# E' solo una questione di soldi?

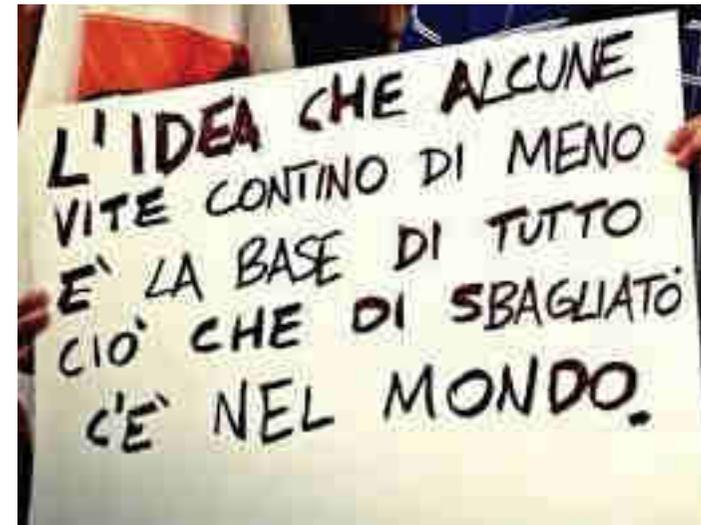


THIS IMAGE HAS NOT BEEN MODIFIED. IT'S TIME TO CHANGE THAT.  
SEEK THE DIFFERENCE AT [WWW.COMMITMENTMANAGER.COM](http://WWW.COMMITMENTMANAGER.COM)



# Il peso della cultura

- Il rischio di morire cresce con l'abbassarsi del titolo di studio. Chi ha un diploma ha un rischio di morire maggiore del 16% rispetto ad una laureato, chi la licenza media del 46%, chi quella elementare del 78%. Questo fenomeno si ripete anche tra le donne e riguarda tutti gli indicatori di salute: ammalarsi, restare a lungo con la malattia e con le sue conseguenze, finire male a causa della malattia.



# L' accesso alle cure

- il Servizio Sanitario Nazionale è un grande presidio universalistico, capace di trasferire i benefici della medicina in tutto il paese e in tutti gli strati sociali senza (troppe) distinzioni di diritto nell' accesso; dunque il SSN è un presidio dislocato sul territorio che tende a realizzare pari opportunità nell' accesso alle cure o alla possibile prevenzione delle malattie.

L'accesso alla cure è il pane...



Chi svolge il ruolo di presidio per garantire pari opportunità di mettere in atto comportamenti di promozione della salute?



Nutro la convinzione che siate qui  
per prepararvi a ricoprire a quel  
ruolo



Lo status socio-economico non  
vincola solo l'accesso a  
opportunità fisiche.

Con lo status socio economico:

Cambiano le conoscenze e le convinzioni;

Cambiano gli atteggiamenti;

Cambiano gli obiettivi personali;

Cambiano le motivazioni e le intenzioni;

Cambiano i comportamenti.

# Attraverso una prescrizione...

Non cambiano le conoscenze e le convinzioni;

Non cambiano gli atteggiamenti;

Non cambiano gli obiettivi personali;

Non cambiano le motivazioni e le intenzioni;

Cambiano i comportamenti?

Se non basta prescrivere potrei  
informare-...



## **Informazione educazione**

**Centrato sulla modifica del comportamento  
mediante cambiamento di cognizioni**

**L' Assunto di base:  
si tratta di una sequenza lineare**

La sequenza prevede che: **Fornire informazioni determina**

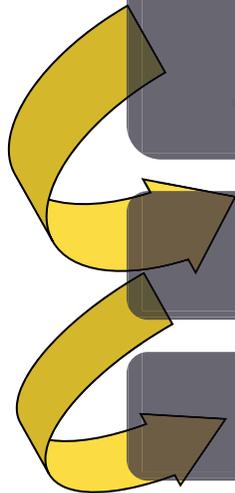
**Aumento/miglioramento delle conoscenze**



**Mediante cambiamento di cognizioni**

**Modifica del comportamento**

**Miglioramento della salute**



E' proprio in questa sequenza e  
in ogni sua possibile interruzione  
che sta la distanza ..



# La “filosofia” delle iniziative efficaci

- *A) Si concentrano sullo sviluppo personale di in un individuo inserito in un contesto;*
- B) sono azioni sociali che poggiano sull’ idea che gli stili di vita sani siano un diritto talvolta negato;
- C) Ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività dell’ individuo, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, lavorativo ecc) e ambientale;
- D) Dispongono di una teoria che ne guida l’ azione;
- E) Dispongono di una valutazione di esito.

# Modelli di promozione della salute

✓ **1. Self empowerment**

✓ **2. Group empowerment**

✓ **3. Azione collettiva**

# La “filosofia” delle iniziative efficaci

- A) Si concentrano sullo sviluppo personale di in un individuo inserito in un contesto;
- B) sono azioni sociali che poggiano sull’ idea che gli stili di vita sani siano un diritto talvolta negato;
- ***C) Ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività dell’ individuo, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, lavorativo ecc) e ambientale;***
- D) Dispongono di una teoria che ne guida l’ azione;
- E) Dispongono di una valutazione di esito.

# L' approccio del **Self empowerment**

CENTRATO SU SVILUPPO PERSONALE

- MEDIANTE TECNICHE DI APPRENDIMENTO PARTECIPANTE (MODELLING, ROLE PLAYING)
- RILASSAMENTO
- TRAINING SULL' ASSERTIVITA'
- MIGLIORAMENTO DI ABILITA' SOCIALI (*LIFE SKILLS*)
- SELF MANAGEMENT

# **Le Life Skills**

- **“Le Life Skills sono abilità che consentono di trattare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana, sono dunque abilità di vita fondamentali in ogni processo di adattamento umano” (OMS).**
- **Sono abilità cognitive, emotive e relazionali di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che sociale.**

# Le Life Skills sono

1. **Problem solving:** Capacità di affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani
2. **Pensiero creativo :** Capacità di esplorare le alternative possibili e originali, di rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.
3. **Decision Making:** Capacità di prendere decisioni per affrontare in modo costruttivo le difficoltà.
4. **Pensiero critico :** Capacità di analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva.
5. **Comunicazione efficace:** Capacità di sapersi esprimere sia verbalmente che non, in maniera appropriata rispetto alla cultura a alle situazioni.

# E inoltre

6. **Capacità di relazioni interpersonali:** Capacità di mettersi in relazione e interagire con gli altri in maniera positiva
7. **Empatia:** Capacità di riconoscere, discriminare e condividere le emozioni degli altri.
8. **Autoconsapevolezza:** Capacità di conoscere se stessi, il proprio carattere, le forze e debolezze, desideri e insofferenze
9. **Gestione delle emozioni :** Capacità di riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; consapevolezza di quanto le emozioni influenzino i comportamenti e la capacità di rispondere in maniera appropriata
10. **Gestione dello stress:** capacità di riconoscere e controllare le fonti di tensione nella vita quotidiana, sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia mediante la capacità di rilassarsi

## L' APPROCCIO DEL **Group empowerment**

→ E' rivolto a **piccoli gruppi**

→ Si basa sui processi di: **influenza sociale, confronto e sostegno sociale**

→ Tecniche usate: **peer education, educazione socio-affettiva**

## **L' APPROCCIO DELL' Azione collettiva**

- Focus  
sullo sviluppo della comunità**
- Coinvolgimento delle persone  
nella progettazione  
e realizzazione**
- Interventi nei contesti ambientali  
(scuola, luogo di lavoro, servizi)**

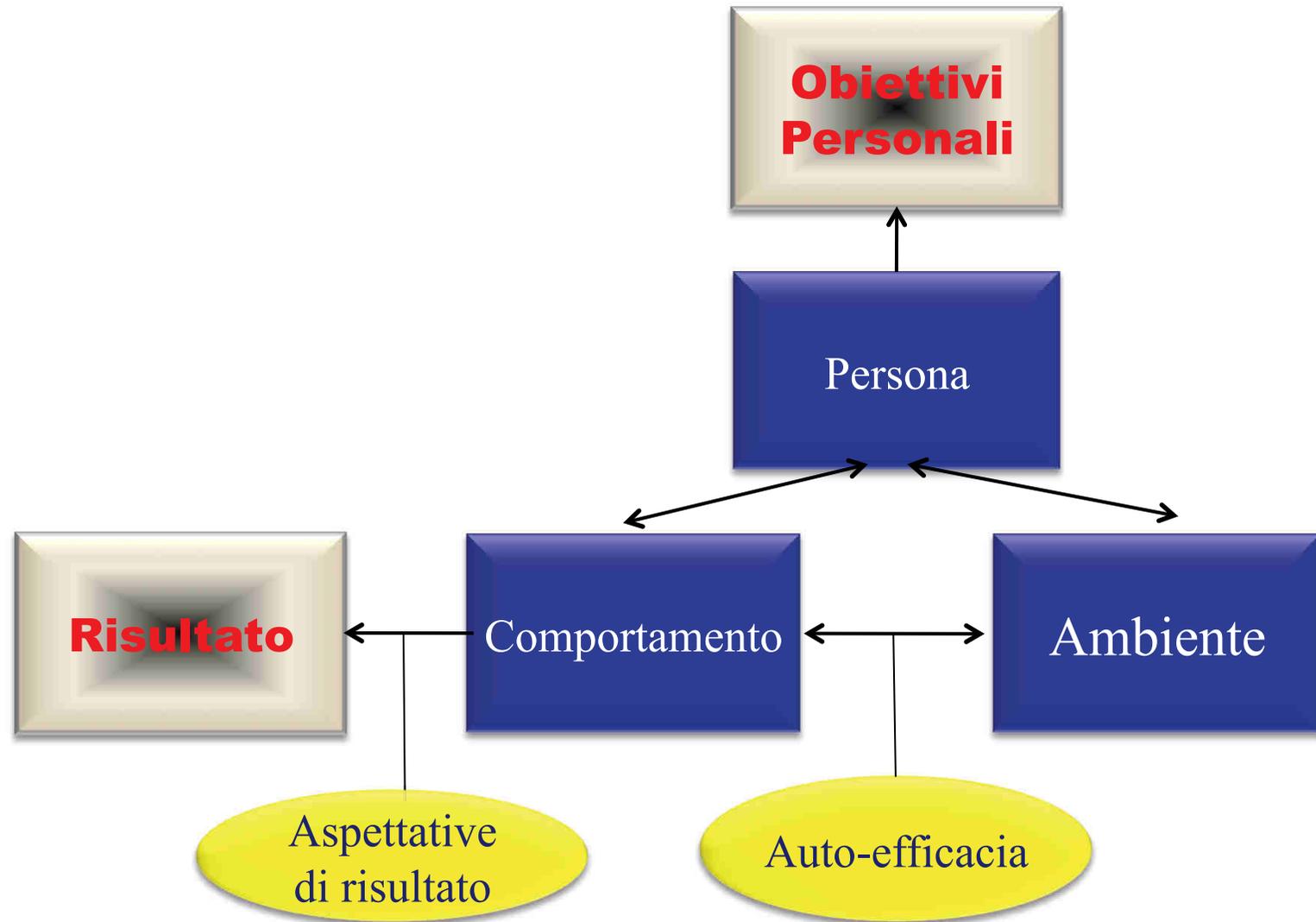
Tecniche. Per agire su cosa?



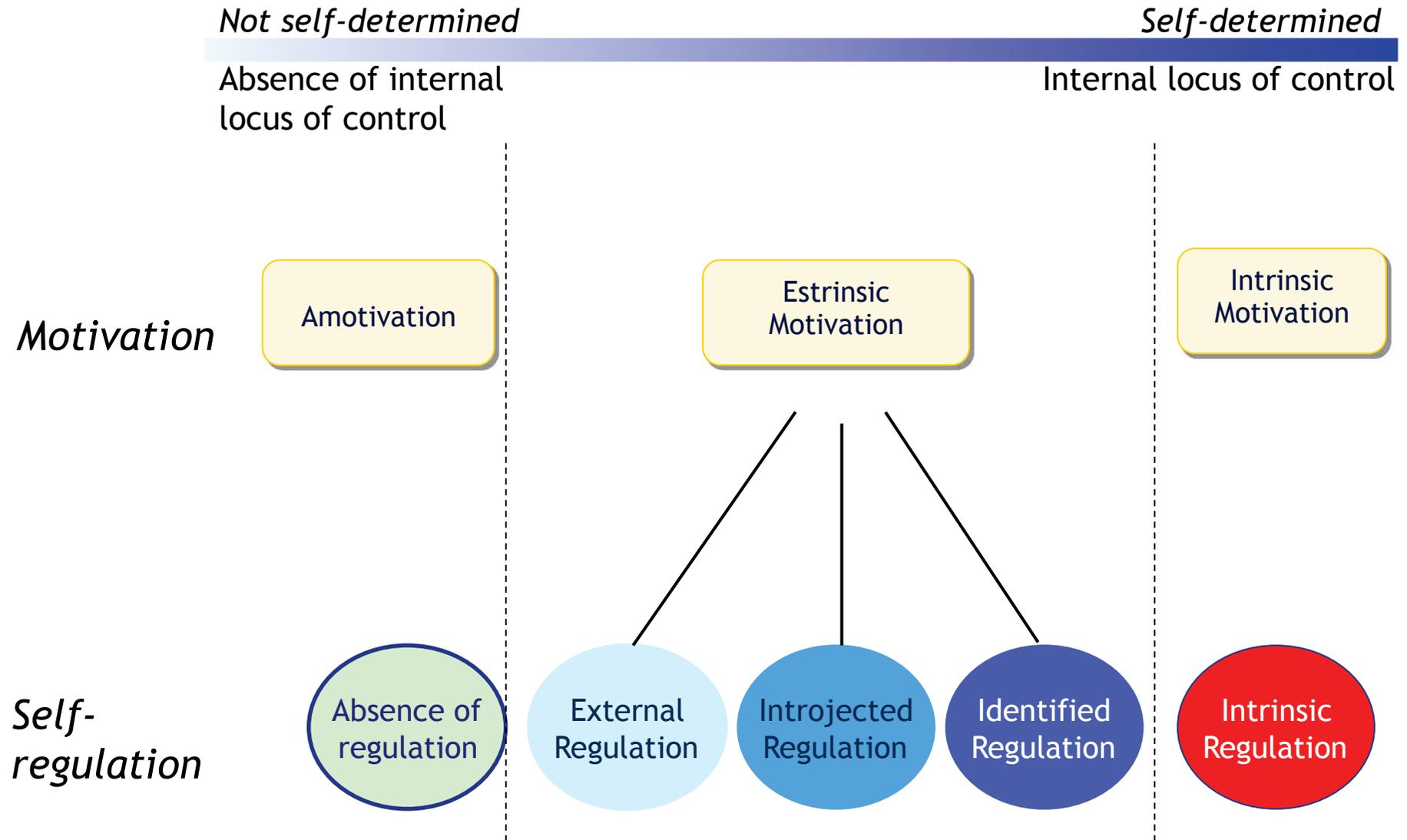
# La “filosofia” delle iniziative efficaci

- A) Si concentrano sullo sviluppo personale di in un individuo inserito in un contesto;
- B) sono azioni sociali che poggiano sull' idea che gli stili di vita sani siano un diritto talvolta negato;
- C) Ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività dell' individuo, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, lavorativo ecc) e ambientale;
- **D) Dispongono di una teoria che ne guida l' azione;**
- E) Dispongono di una valutazione di esito.

# Basi teoriche: 1



# Base Teorica: 2

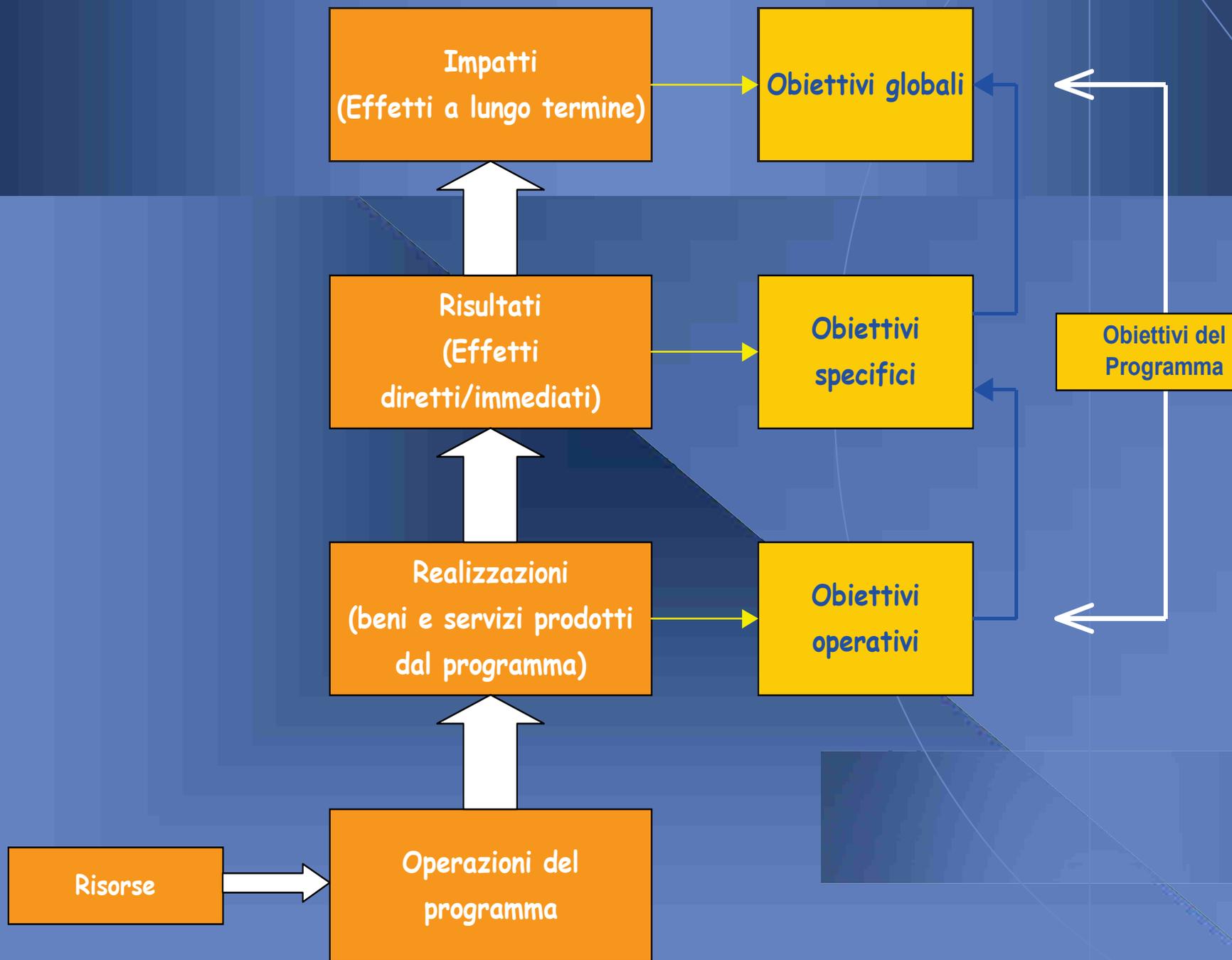


# 5 nuotatori diversi

- *Pierino non nuota quasi mai, non sa più perché si è iscritto e alla fine dell'anno abbandonerà il nuoto.*
- *Valentino nuota 3 ore a settimana, finirà il corso di nuoto perché altrimenti suo padre lo sgriderebbe.*
- *Maria nuota 3 ore a settimana, finirà il corso di nuoto e farà le gare per dimostrare al padre che ce la poteva fare, che lei valeva qualcosa.*
- *Emanuela nuota 3 ore a settimana per mantenersi in forma e in salute.*
- *Leonardo nuota 3 ore a settimana, perché gli piace. Quello che vorrebbe di più è poter seguire le sue sensazioni in acqua.*

# La “filosofia” delle iniziative efficaci

- A) Si concentrano sullo sviluppo personale di in un individuo inserito in un contesto;
- B) sono azioni sociali che poggiano sull’ idea che gli stili di vita sani siano un diritto talvolta negato;
- C) Ricercano prevalentemente di agire su meccanismi di autoregolazione e agentività dell’ individuo, inserito in un contesto sociale (familiare, scolastico, lavorativo ecc) e ambientale;
- D) Dispongono di una teoria che ne guida l’ azione;
- **E) Dispongono di una valutazione di esito.**



# Fasi del ciclo di programmazione, tipo di valutazione e tecniche utilizzate

Fasi del ciclo del programma

Tipo di valutazione

Tecniche utilizzate

Programmazione

Valutazione ex-ante

Stima indicatori

Analisi impatto sociale

Analisi costi -benefici

Attuazione

Valutazione in itinere

Multicriteria

Analisi indicatori

Controllo

Valutazione ex-post

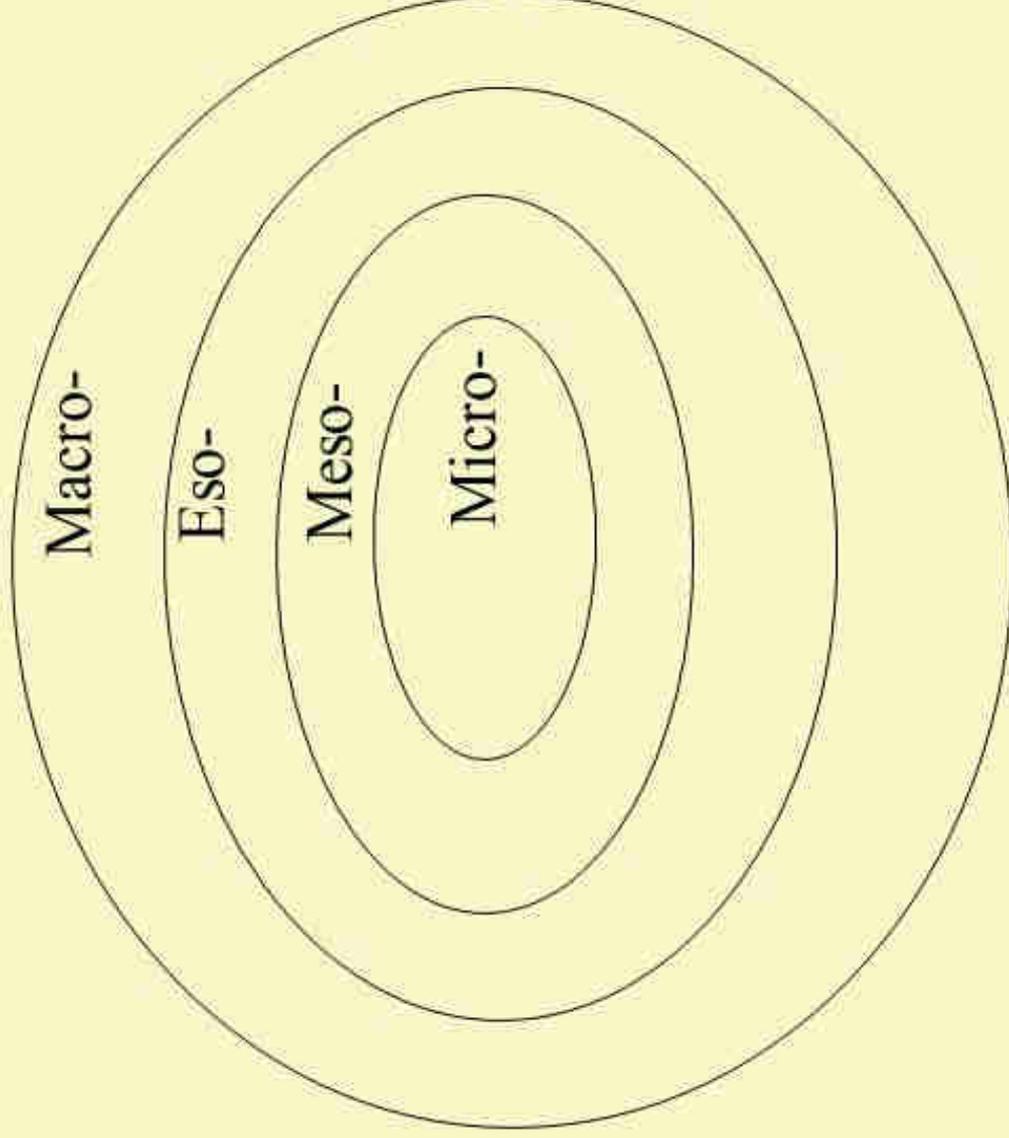
A. efficienza- efficacia

Analisi di impatto

- programma
- asse/misura

# I sistemi di Urie Bronfenbrenner (1979)

Microsistema:  
relazioni prossimali



Mesosistema: gruppi  
primari

Esosistema:  
situazioni ambientali  
complesse

Macrosistema:  
cultura, ideologie,  
normative

Sui quali agire in modo coerente  
e strutturato



*Un bambino che non gioca  
non è un bambino, un adulto  
che non gioca è destinato a  
perdere il bambino che è in  
lui.*



*Una salita, vista dall'alto,  
assomiglia moltissimo a una  
discesa*

