

Autoefficacia

Dott.ssa Monica Chiovaro

Psicologo/Psicoterapeuta

Formatrice Gordon: “Insegnanti Efficaci-
Genitori Efficaci- Persone Efficaci)



COSA FAREMO OGGI

- ❑ Breve excursus su: Agenda 2030 e Service learning
- ❑ Riflettiamo insieme sul significato di **CITTADINANZA ATTIVA** e di **COMPETENZA**
- ❑ **Life skills**: autoefficacia, problem solving, creatività, proattività
- ❑ Considerazioni finali

TEMI DI INDAGINE E DI INTERVENTO

OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE



L'Agenda 2030 dell'ONU indica gli obiettivi da raggiungere per uno sviluppo sostenibile

Potrebbe essere un'ottima occasione per una scuola del Service Learning



Sono "Obiettivi comuni" che riguardano tutti i Paesi e tutti gli individui

- Sradicare la povertà in tutte le sue forme e ovunque nel mondo
- Porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare l'alimentazione e promuovere l'agricoltura sostenibile
- Garantire una vita sana e promuovere il benessere di tutti a tutte le età
- Garantire un'istruzione di qualità inclusiva ed equa e promuovere opportunità di apprendimento continuo per tutti
- Raggiungere l'uguaglianza di genere e l'autodeterminazione di tutte le donne e ragazze
- Garantire la disponibilità e la gestione sostenibile di acqua e servizi igienici per tutti
- Garantire l'accesso all'energia a prezzo accessibile, affidabile, sostenibile e moderna per tutti
- Promuovere una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, la piena occupazione e il lavoro dignitoso per tutti
- Costruire una infrastruttura resiliente, promuovere l'industrializzazione inclusiva e sostenibile e sostenere l'innovazione
- Ridurre le disuguaglianze all'interno dei e fra i Paesi
- Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, resilienti e sostenibili
- Garantire modelli di consumo e produzione sostenibili
- Adottare misure urgenti per combattere i cambiamenti climatici e le loro conseguenze
- Conservare e utilizzare in modo sostenibile gli oceani, i mari e le risorse marine
- Proteggere, ripristinare e promuovere l'uso sostenibile degli ecosistemi terrestri, gestire in modo sostenibile le foreste, contrastare la desertificazione, arrestare e invertire il degrado dei suoli e fermare la perdita di biodiversità
- Promuovere società pacifiche e inclusive orientate allo sviluppo sostenibile, garantire a tutti l'accesso alla giustizia e costruire istituzioni efficaci, responsabili e inclusive a tutti i livelli
- Rafforzare le modalità di attuazione e rilanciare il partenariato globale per lo sviluppo sostenibile

Perché è importante che il Mondo Scuola conosca l'Agenda 2030?

1

Emergono concetti chiave come:

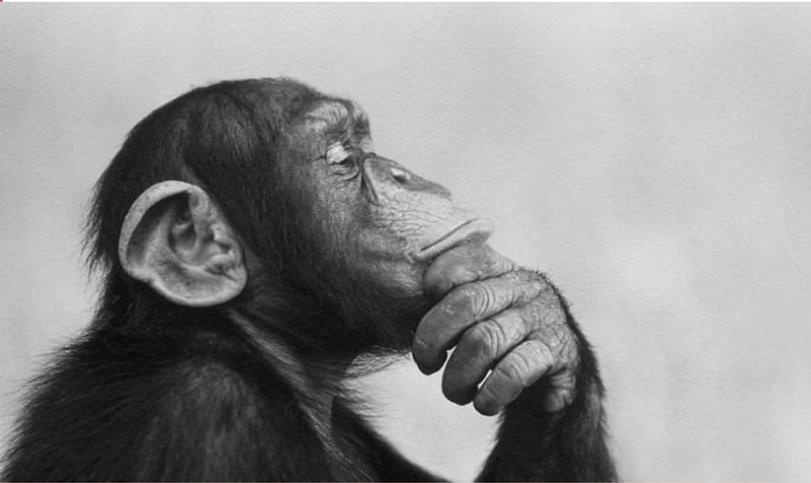
- Benessere di tutti
- Apprendimento continuo per tutti (**lifelong learning**)
- Ridurre le disuguaglianze
- Promuovere società pacifiche e inclusive
- Cittadinanza globale

2

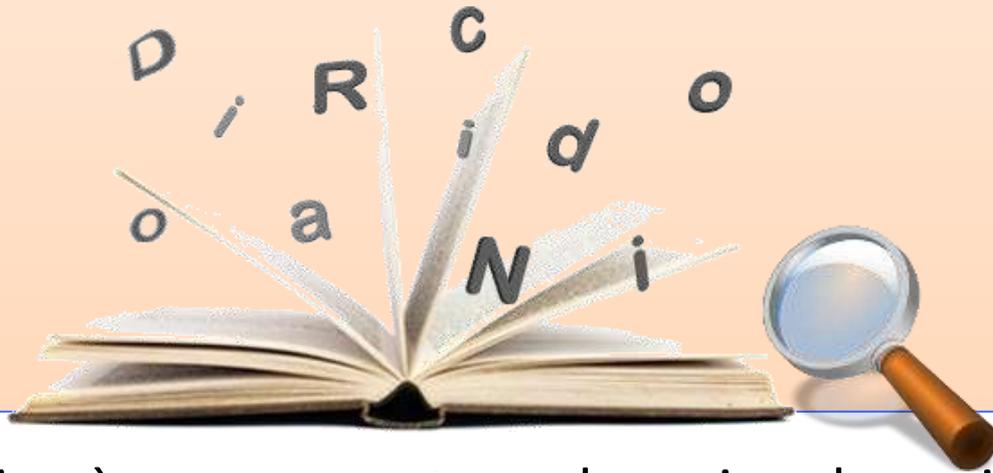
Inoltre l'Agenda 2030 indica obiettivi che coinvolgono direttamente la scuola: ***“Fornire un’educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti”***.

Presupposto fondamentale per migliorare la vita delle persone e per raggiungere un reale sviluppo sostenibile, così come la tutela dei diritti umani e la conquista di una reale cittadinanza globale.

Brainstorming



Definizione di “**Service learning**”



Il Service Learning è una proposta pedagogica che unisce il:

- Service**: la cittadinanza, le azioni solidali e il volontariato per la comunità e il
- Learning** :l’acquisizione di competenze professionali, metodologiche, sociali e soprattutto didattiche

Obiettivo: permette agli allievi di sviluppare le proprie **conoscenze** e **competenze** attraverso un servizio solidale alla comunità.



+



L'elemento innovativo di questa proposta sta nel collegare strettamente il **servizio all'apprendimento** in una sola attività educativa articolata e coerente. La sua implementazione consente simultaneamente di **imparare e di agire** e, in questo senso, si presenta come una pedagogia capace di migliorare l'apprendimento e, al tempo stesso, **potenziare i valori della cittadinanza attiva.**

...alcune considerazioni



1 il Service Learning viene progettato in modo integrato con il curriculum ed è interdisciplinare

2 Il Service Learning è una metodologia di **apprendimento attivo**, è un **apprendimento situato** in un contesto. Nel fare Service Learning il docente amplia l'ambiente di apprendimento dalla classe, alla scuola alla comunità fuori dalla scuola. Il progetto, infatti, deve primariamente selezionare le attività in base agli apprendimenti che possono essere innescati nello svolgere quello specifico servizio.

3 Nel Service Learning l'azione è preceduta ed accompagnata dallo studio e dalla riflessione: lo **scopo** è quello di migliorare la comunità ma, soprattutto, di far crescere lo studente, consentendogli di acquisire conoscenze e competenze attraverso un'attività **gratificante e motivante**.
Soddisfa i bisogni veri e sentiti di una comunità

Prosocialità

Comportamenti Prosociali: sono quei comportamenti che, in assenza di rinforzi esterni (motivazione estrinseca), favoriscono altre persone, gruppi o fini sociali e aumentano la possibilità di generare una reciprocità positiva nelle relazioni sociali e interpersonali

CITTADINANZA ATTIVA

Riduce la distanza tra apprendimento e vita reale

Apprendimento attivo

Learning by doing e apprendimento significativo

SERVICE LEARNING

Gli studenti sperimentano la **fiducia nei loro confronti** e diventano capaci di **assunzione di responsabilità**, di migliorare la qualità di vita delle persone, prendendosi cura degli altri e dell'ambiente.

Apprendimento attivo: viene abbandonato un apprendimento trasmissivo (metodo del tubo: datemi un bambino sano e ne farò quel che volete) in favore di una visione costruttivista e puerocentrica e **orientata alle competenze**.

L'apprendimento diventa **significativo** quando la conoscenza viene trasformata in competenza e generalizzata nei contesti di vita

Prosocialità

Vengono stimolati comportamenti prosociali come:



Empatia

Aiuto

Servizio

Prendersi cura dell'altro

Solidarietà

CITTADINANZA ATTIVA

Riduce la distanza tra apprendimento e vita reale

Apprendimento attivo

Learning by doing e apprendimento significativo

Lo studente è protagonista attivo in ogni fase del progetto



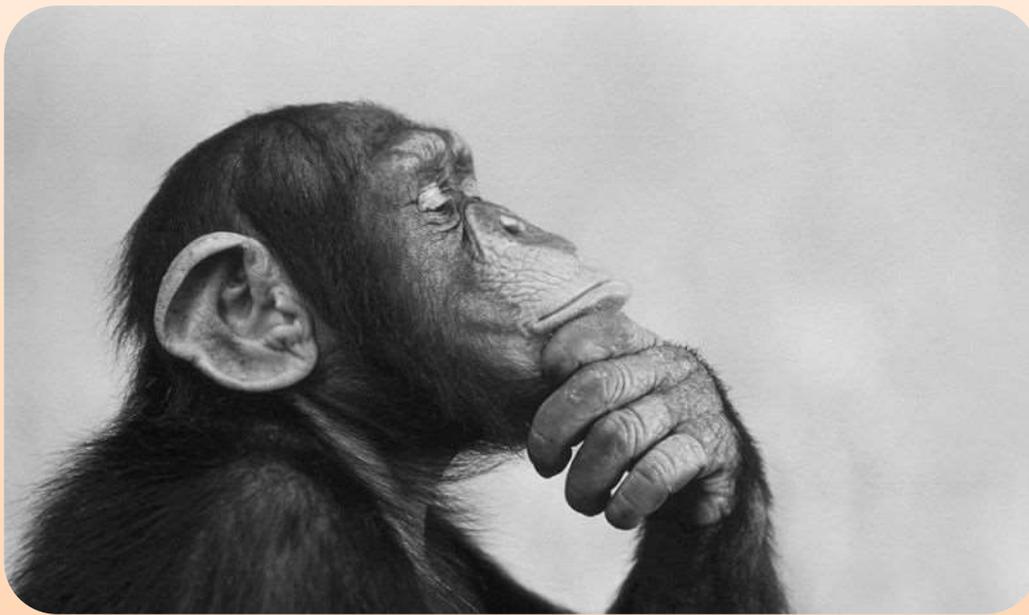
Dalla rilevazione dei bisogni

Alla progettazione degli interventi

Azioni messe in campo

Valutazione degli esiti

**SERVICE
LEARNING**



Riflettiamo insieme
sulle **qualità** che
dovrebbe possedere
un insegnante per
garantire l'efficacia di
un progetto

Non esiste un progetto efficace, senza:

- un gruppo classe che funzioni
- un docente che sappia correttamente facilitare i processi
- Un docente che sappia padroneggiare la metodologia



E' molto importante che l'insegnante lasci la **responsabilità** del problema e della soluzione allo studente.

Il compito dell'insegnante è **facilitare il processo dello studente** rispettando i tempi di quest'ultimo



Raccomandazioni del Consiglio dell'Unione Europea 2018

Le otto competenze chiave per l'apprendimento permanente



Comunicazione
nella
madrelingua



Competenza
digitale



Senso di iniziativa
ed imprenditorialità



Comunicazione
in lingue
straniere



Imparare ad
imparare



Consapevolezza
ed espressione
culturale



Competenza
matematica e
competenze di base
in campo scientifico
e tecnologico



Competenze
sociali e civiche

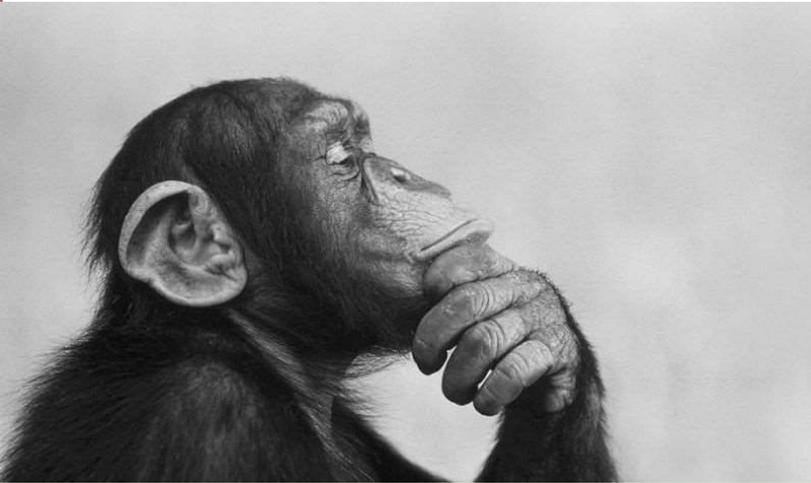
Sono quelle di cui tutti hanno bisogno per:

- Realizzazione e sviluppo personali
- Cittadinanza attiva
- Inclusione sociale
- Occupazione
- Una vita fruttuosa attenta alla salute
- Uno stile di vita sostenibile

Si sovrappongono e sono interconnessi (non sono ordinate gerarchicamente)

Le life skills sottendono a tutte le competenze chiave

Brainstorming

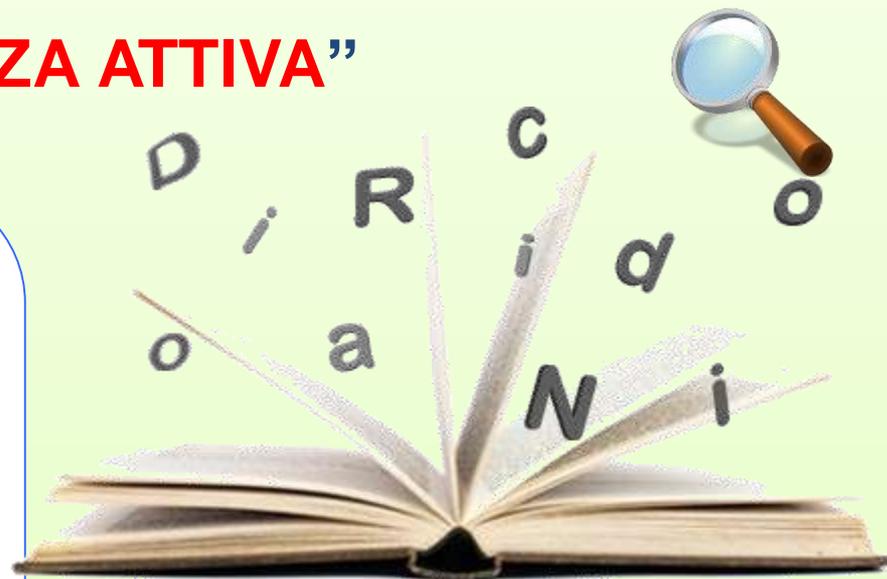


**Definisci il concetto
di
CITTADINANZA
ATTIVA**



Definizione di “**CITTADINANZA ATTIVA**”

Si riferisce alla capacità di esercitare attivamente la cittadinanza attraverso competenze sociali e civiche. Esse implicano anche competenze personali, interpersonali e interculturali che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa.

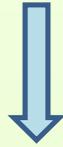


I futuri cittadini devono **conoscere, costruire, padroneggiare**. Ovvero a loro è richiesta una cittadinanza ampia e articolata, fatta di senso della legalità, etica delle responsabilità, pensiero critico, capacità di argomentazione e ancora molto altro.

La competenza in materia di cittadinanza prevede che ognuno possenga le skills che gli consentono di agire da cittadino consapevole e responsabile, partecipano appieno alla vita sociale e politica del proprio paese.

VEDIAMO COSA SONO QUESTE COMPETENZE

COMPETENZA SOCIALE

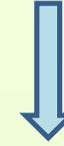


- Raggiungimento del benessere personale e sociale per riuscire ad affrontare situazioni “problematiche”
- Implica il saper padroneggiare efficacemente i codici comportamentali culturalmente accettati
- Gestire le dinamiche di gruppo: ad esempio la comprensione dei vari punti di vista e nell’aver fiducia verso gli altri
- Rispetto della diversità e superamento dei pregiudizi

Facilitano la soluzione a situazioni stressanti o frustranti

Promuovono un interesse per la dimensione socio-economica e multiculturale della società europea

COMPETENZA SOCIALE



- Riguarda la capacità di impegnarsi attivamente nella sfera pubblica
- Implica il manifestare interesse e abilità di problem solving in ambito comunitario/collettivo



I compiti della scuola per una cittadinanza attiva

Per educare alla cittadinanza globale

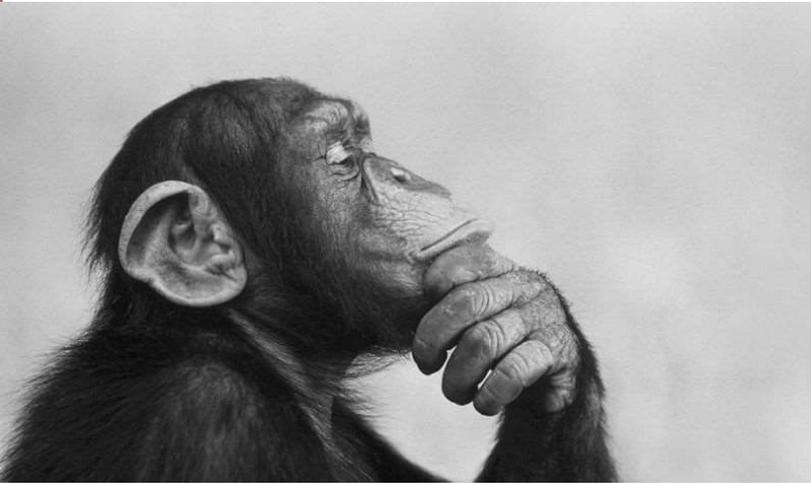
- Gli allievi acquisiscono la conoscenza e la comprensione delle **sfide locali**, nazionali e mondiali come anche l'interconnessione e l'interdipendenza tra i diversi paesi e popoli
- Gli allievi sviluppano competenze analitiche e di **spirito critico**
- Gli allievi provano un sentimento di appartenenza a una umanità comune e di condivisione dei valori e delle responsabilità fondati sui diritti dell'uomo
- Gli allievi sviluppano capacità di empatia, di solidarietà e di rispetto delle differenze e della diversità
- Gli allievi agiscono in modo efficace e responsabile a livello **locale**, nazionale e mondiale, per un mondo più pacifico e sostenibile
- Gli allievi acquisiscono la **motivazione** e la voglia di fare le scelte necessarie.

COMPETENZE personali e interpersonali



Parliamo delle
SOFT SKILLS

Brainstorming



**Definisci il concetto
di
COMPETENZA**



Le 3 dimensioni si traducono in:



Sapere



Conoscenze-Per sviluppare una cittadinanza riflessiva attraverso la libertà, tolleranza, uguaglianza e solidarietà: ciò implica il conoscere il territorio, le istituzioni pubbliche, dei diritti e dei doveri



Saper fare



Abilità-Ovvero prendere decisioni nella sfera sociale e civile in maniera partecipativa, assumendosi impegno e responsabilità

Sapere essere



Includono competenze personali e interpersonali legate alle soft skills: autoconsapevolezza, decision making, gestione dei conflitti, problem solving, team working, leadership...



Definizione di “Competenze chiave”



Sono definite come la combinazione di:

1. conoscenze: si compone di fatti e cifre, concetti, idee e sapere, che sono già stabiliti e che forniscono le basi per comprendere un certo settore o argomento
2. Abilità: presuppone il sapere e anche, il sapere essere capaci di eseguire processi e applicare le conoscenze esistenti al fine di ottenere risultati
3. Atteggiamenti: descrivono le disposizioni e la mentalità per agire o reagire a idee, persone o situazioni.

Consentono ad un individuo di ottenere risultati utili (finalizzati ad uno scopo) al proprio adattamento negli ambienti per lui significativi e che si manifesta come capacità di affrontare e padroneggiare i problemi della vita con l'uso di abilità cognitive e sociali

COMPETENZE

Utilizzo della lingua straniera per scopi comunicativi e operativi

ABILITÀ/CAPACITÀ

Comprendere frasi brevi e semplici

Sapere ricercare le informazioni all'interno dei testi

Utilizzare correttamente le strutture grammaticali

Saper descrivere esperienze ed eventi

CONOSCENZE

Conoscenza del lessico di base

Uso del dizionario

Corretta pronuncia

ATTITUDINI

Apprezzamento della diversità culturale

Interesse e curiosità per le lingue e la comunicazione interculturale

Interesse ad interagire con gli altri

Disponibilità al dialogo critico e costruttivo

Capire e usare la lingua in modo positivo e responsabile

Vediamo un esempio di questa distinzione

Le competenze chiave di *cittadinanza*

1

Imparare a imparare

Saper ricercare, organizzare il proprio apprendimento, individuando, scegliendo e documentando le varie fonti.

2

Saper progettare

Elaborare e realizzare progetti riguardanti lo sviluppo delle proprie attività di studio verificando i risultati raggiunti.

3

Saper comunicare

Comprendere messaggi di genere diverso (quotidiano, letterario, tecnico, scientifico), rappresentarli e comunicarli in modo efficace.

4

Collaborare e partecipare

Saper interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità per la realizzazione delle attività collettive.

5

Agire con responsabilità

Sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e agendo in modo responsabile.

6

Risolvere problemi

Saper affrontare situazioni problematiche costruendo e verificando ipotesi, individuando le fonti, raccogliendo e valutando dati, proponendo diverse soluzioni utilizzando contenuti e metodi delle diverse discipline.

7

Imparare a collegare

Individuare collegamenti e relazioni elaborando mappe concettuali coerenti, con collegamenti e relazioni tra fenomeni, eventi e concetti diversi, anche appartenenti a diversi ambiti disciplinari.

8

Verificare l'informazione

Acquisire ed interpretare criticamente l'informazione ricevuta nei diversi ambiti ed attraverso diversi strumenti comunicativi, valutandone l'attendibilità e l'utilità, distinguendo fatti e opinioni.



Le *Indicazioni Nazionali*, si sono arricchite del documento **"Indicazioni nazionali e nuovi scenari"**



Si puntualizza la necessità impellente di **educare alla cittadinanza e alla sostenibilità**, coinvolgendo tutte le discipline e l'intero progetto formativo.

....considerazioni

Da quanto esposto si comprende bene come la Scuola impegnata nell'educazione ai valori della Cittadinanza Attiva possa trovare nella proposta del Service Learning un riferimento pedagogico e didattico molto interessante,

Questo approccio pedagogico si inserisce bene in **didattica orientata alle competenze**, ne fornisce un significato nuovo, una motivazione più profonda agli studenti, impegnati nel compito di realizzare se stessi e ai docenti, impegnati nel faticoso accompagnamento educativo

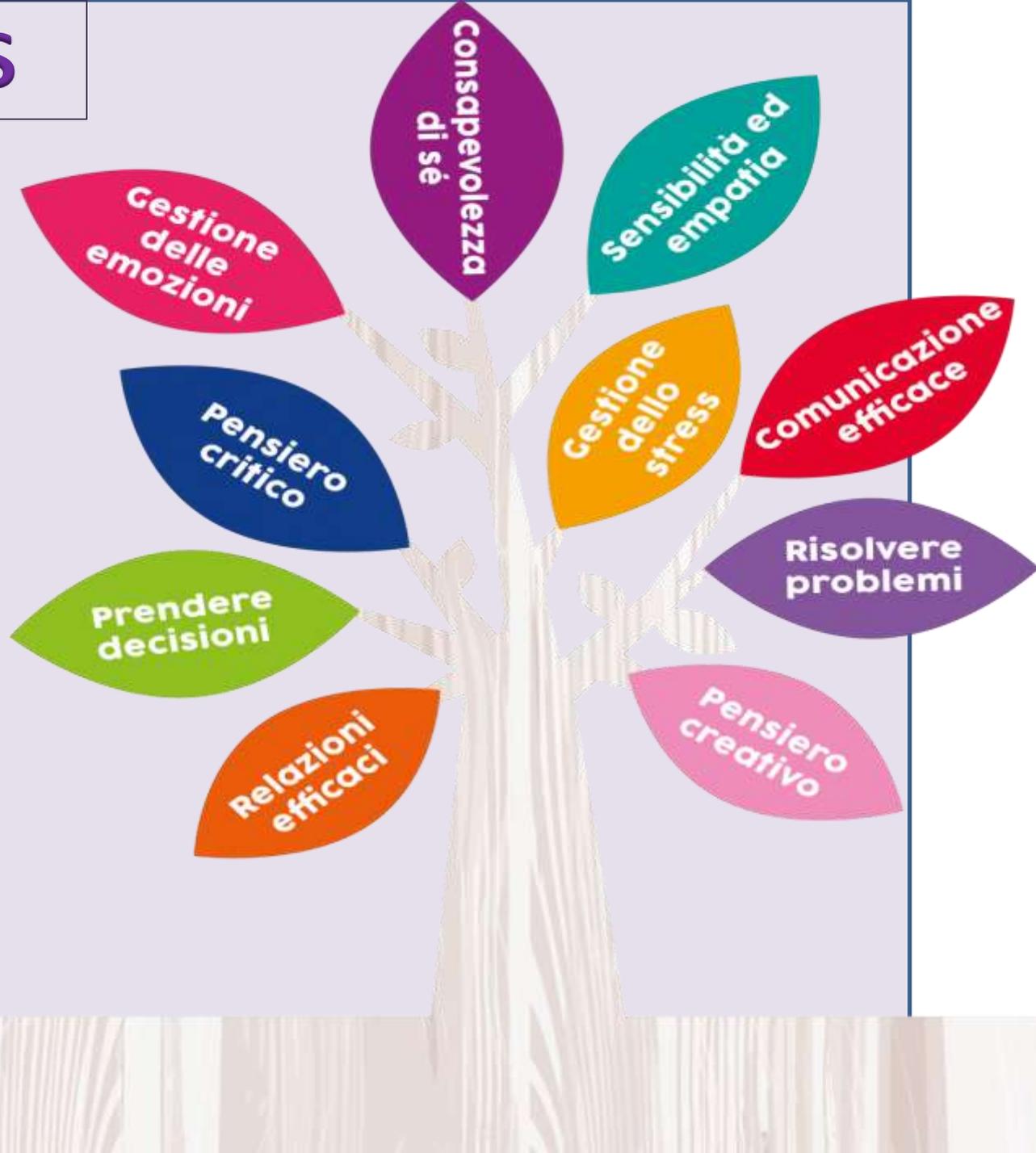


La proposta pedagogica del Service chiede agli studenti di compiere **concrete azioni solidali nei confronti della comunità** nella quale si trovano ad operare.

Nel fare questo, gli studenti mettono alla prova, in contesti reali, le abilità e le competenze previste dal loro curriculum scolastico e richiamate non solo dalle Indicazioni Nazionali per il Curricolo, ma anche dagli orientamenti internazionali, che esplicitamente raccomandano di collegare gli apprendimenti disciplinari alle competenze chiave o di cittadinanza.

LE LIFE SKILLS

Sono le
COMPETENZE
TRASVERSALI



2 variabili fondamentali nel contesto di apprendimento

AUTOSTIMA

È UN CONCETTO GLOBALE
che costituisce un giudizio di
valore sulla persona

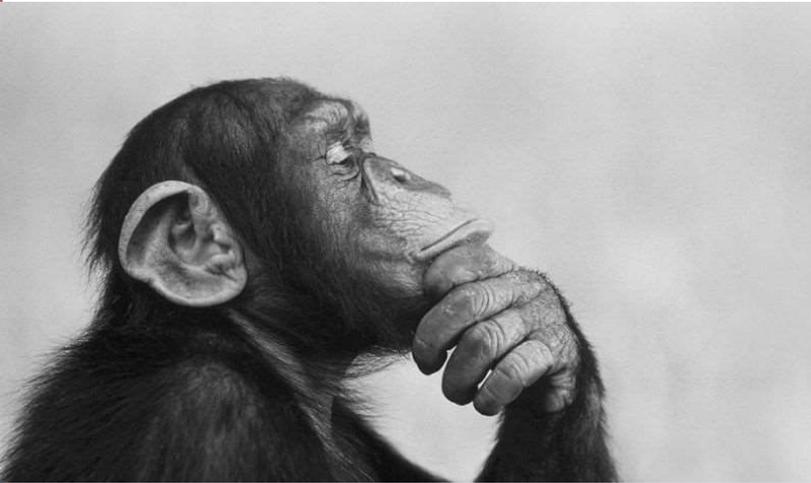
AUTOEFFICACIA

DEFINISCE LA CAPACITÀ DI AGIRE
ALL'INTERNO DI AMBITI CIRCOSCRITTI.

È legata alla CONSAPEVOLEZZA DI SE'

Più sperimento un senso di autoefficacia in
più ambiti, più la mia autostima sarà
rinforzata. Ci sono casi in cui non mi sento
efficace ma questo non incide sulla mia
autostima

Brainstorming



**Definisci il concetto
di
Auto-efficacia**



Definizione della parola “**AUTO-E-F-F-I-C-A-C-I-A**”



Viene definita da **Bandura** (1996) come *“la percezione delle convinzioni nelle proprie capacità di organizzare e realizzare il corso di azioni necessarie a gestire adeguatamente le situazioni di un particolare contesto in modo da raggiungere i risultati prefissati”*.



Vs Autostima che implica un giudizio di valore

“sull’autoefficacia”



ESERCITAZIONE

Scopo dell’esercizio:

- riflettere sul significato di auto-efficacia a partire dalla percezione personale di noi stessi

Indicazioni:

- Rispondere individualmente alle domande nella scheda. La scheda è strutturata come input e spunto di riflessione.
- Non ha valore clinico ma solo esperienziale.

Scala di autoefficacia'

Istruzioni: Valuta ogni risposta e metti una crocetta sulla valutazione che più ti corrisponde. (Metti una crocetta per ogni domanda)

	<i>Per nulla vero</i>	<i>Poco vero</i>	<i>Abbastanza vero</i>	<i>Totalmente vero</i>
1. Riesco sempre a risolvere problemi difficili se ci provo abbastanza seriamente.	—	—	—	—
2. Se qualcuno mi contrasta, posso trovare il modo o il sistema di ottenere ciò che voglio.	—	—	—	—
3. Per me è facile attenermi alle mie intenzioni per raggiungere i miei obiettivi.	—	—	—	—
4. Ho fiducia di poter affrontare efficacemente eventi inattesi.	—	—	—	—
5. Grazie alle mie risorse, so come gestire situazioni impreviste.	—	—	—	—
6. Posso risolvere la maggior parte dei problemi se ci metto il necessario impegno.	—	—	—	—
7. Rimango calmo nell'affrontare le difficoltà perché posso confidare nelle mie capacità di fronteggiarle.	—	—	—	—
8. Quando mi trovo di fronte ad un problema, di solito trovo parecchie soluzioni.	—	—	—	—
9. Se sono in <i>panne</i> , posso sempre pensare a qualcosa da mettere in atto.	—	—	—	—
10. Non importa quello che mi può capitare, di solito sono in grado di gestirlo.	—	—	—	—

Aumentare la mia autoefficacia

Istruzioni: Usando come riferimento le vostre risposte a "Scala di autoefficacia" (o altre situazioni della tua vita), pensate a modi per aumentare la vostra autoefficacia modificando le vostre azioni, aumentando la vostra flessibilità, e/o aumentando la vostra perseveranza.

3 Abitudini di autoefficacia

- Azione
- Flessibilità
- Perseveranza

1a) Una situazione che vorrei gestire con maggiore autoefficacia è:

1b) Il mio piano per questa situazione è:



TEST SULLA BASSA AUTOSTIMA DI ROSENBERG (RSE)

1. Credo di essere una persona apprezzabile, almeno nella stessa misura degli altri.

(Scegli una delle seguenti risposte e somma i punti: pienamente d'accordo = 4; d'accordo = 3; in disaccordo = 2; profondamente in disaccordo = 1)

2. Sono convinto di avere buone qualità.

3. Sono capace di fare bene le cose come la maggior parte delle persone.

4. Ho un atteggiamento positivo verso me stesso.

5. In generale, sono soddisfatto di me stesso.

6. Sento di non avere molti motivi per essere orgoglioso.

7. Solitamente, tendo a pensare che sono un fallito.

8. Mi piacerebbe poter avere più rispetto per me stesso.

9. A volte mi sento completamente inutile.

10. A volte sento di non essere una buona persona.

Il test non ha valore clinico e non viene più somministrato; è fruibile anche in rete. Il solo scopo del test è quello di riflettere insieme sulla percezione della propria autostima

Somma tutti i punti e scopri i risultati del test sull'autostima della scala di Rosenberg

La somma è inferiore a 15

Stiamo parlando di un'autostima molto bassa.

Il risultato è compreso fra 15 e 30

Il paziente ha un'autostima normale, anche se leggermente bassa.

Hai raggiunto i 30 punti

La tua autostima è equilibrata e salutare, propria di una persona soddisfatta con la sua vita ed emozionalmente stabile.

La somma finale è superiore a 30

Il paziente ha un'autostima molto alta.

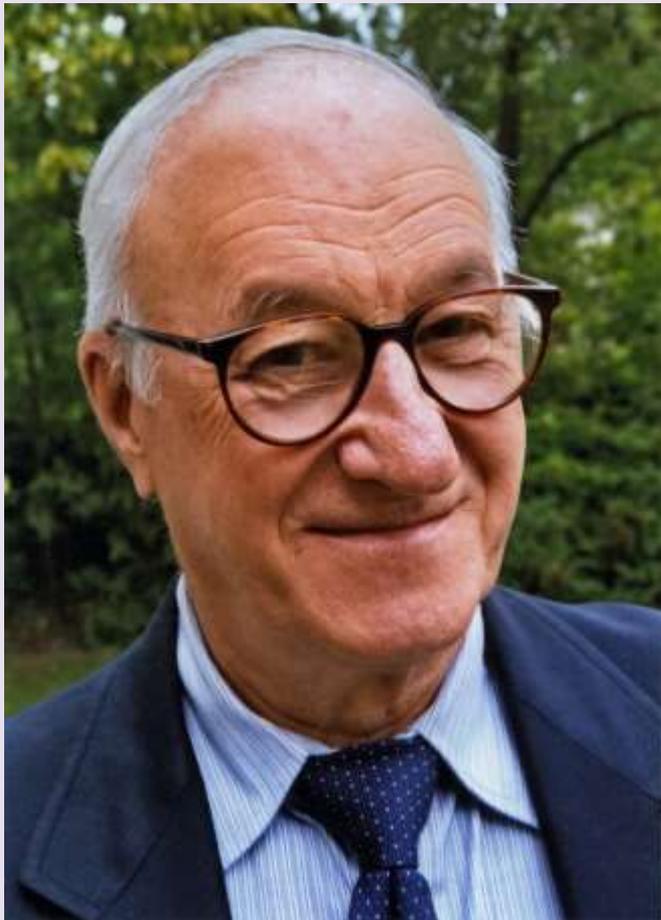
40 è il punteggio più alto

Una persona con **basso senso di autoefficacia** agirà con poca fiducia sui risultati generando un impatto negativo su:



- Impegno e aspirazioni.
- Qualità delle proprie scelte.
- Perseveranza.
- Resilienza.
- Vulnerabilità allo stress..

Bandura suggerisce **5 strategie** attraverso le quali è possibile migliorare l'autoefficacia che condiziona direttamente il livello di fiducia in se stessi:



**LE ESPERIENZE
DIRETTE**

sia in caso di successo
che insuccesso

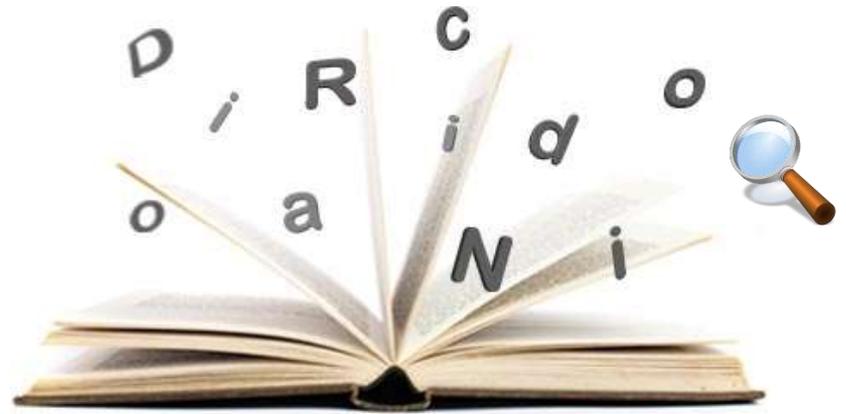
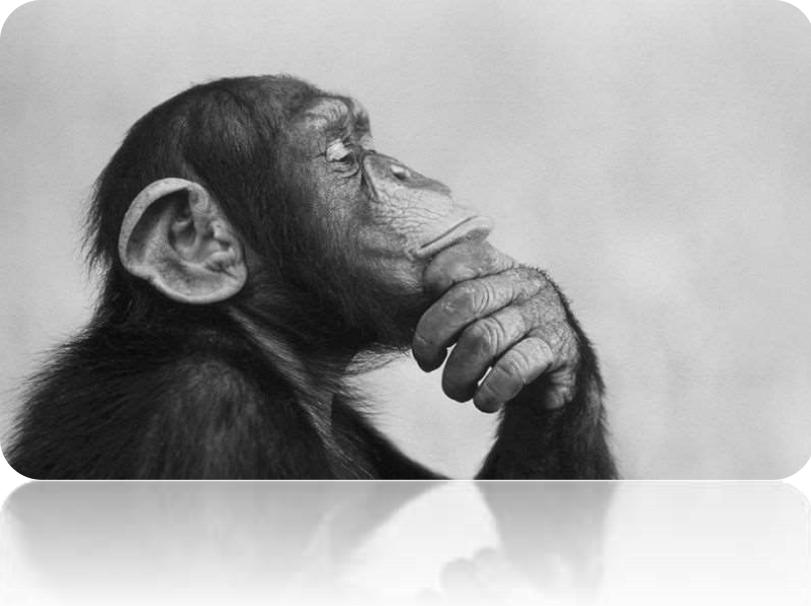
**OSSERVAZIONE DELLE
ESPERIENZE ALTRUI**

Esperienze vicarie

**LA PERSUASIONE
VERBALE E LE
INFLUENZE SOCIALI**

**LA GESTIONE DEGLI STATI
FISIOLOGICI ED EMOZIONALI**
Reazioni di stress e tensione o
umore negativo fungono da
indicatori

IMMAGINAZIONE:
capacità di vedersi
efficaci

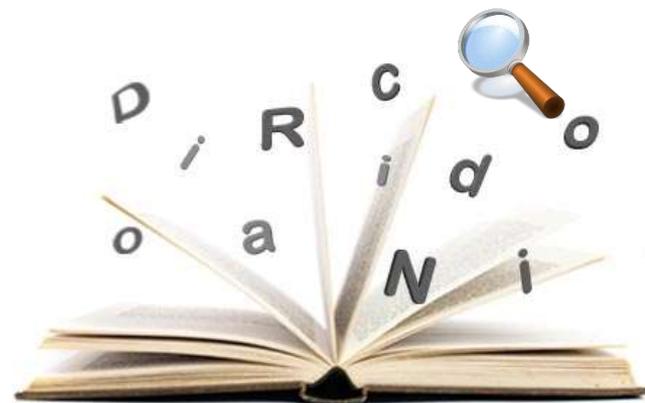


Come collegare l'autoconsapevolezza al concetto di cittadinanza attiva?

Come collegare l'autoconsapevolezza alla metodologia del service learning?

L'autoconsapevolezza: un individuo

consapevole di sé, dei propri bisogni, delle proprie idee, dei propri valori, dei propri punti di forza e dei propri limiti ha maggiori possibilità di compiere scelte come individuo autonomo e non sottoposto a inutili costrizioni



La soddisfazione dei bisogni, la capacità di riconoscerli e impegnarsi affinché siano gratificati, portano l'individuo a percepire se stesso come un **essere efficace**, in grado di affrontare sia gli ostacoli che le sfide poste dal mondo esterno

Se vi è una maggiore autoconsapevolezza, diventa possibile una scelta più informata, più libera e consapevole.

In particolare nel processo di scoperta di sé dell'adolescente, assume grande valore il confronto con i pari e il processo di insegnamento/apprendimento

Un ruolo importante hanno:

- famiglia: genitori sensibili che forniscono capacità di esplorare e sperimentare
- i pari: che propongono modelli di successo stimolando il confronto sociale e le valutazioni interne



Gli insegnanti: attenti a pianificare attività didattiche in funzione dello sviluppo di nuove competenze innescando opportunità di successo. Importante è anche il ricorso alla **persuasione verbale** rispetto alle capacità dell'alunno: gli alunni persuasi verbalmente delle loro capacità attivano un impegno maggiore e più prolungato rispetto a coloro che nutrono dubbi su di sé

“esercitazione”



ESERCITAZIONE

Scopo dell'esercizio:

- riflettere insieme sulla relazione tra ciò che pensate di voi stessi e ciò che pensano le figure significative di voi.

Indicazioni:

- Rispondere individualmente alle domande nella scheda
- Appena terminate, riflettete insieme (se vorrete) su quello che è emerso

IO MI VEDO...

IO SONO

IO SONO

IO SONO

IO SONO

IO SONO

IO SONO

MIO MARITO/MOGLIE/
AMICA/MADRE/PADRE...MI
VEDE....

MI VEDE

MI VEDE

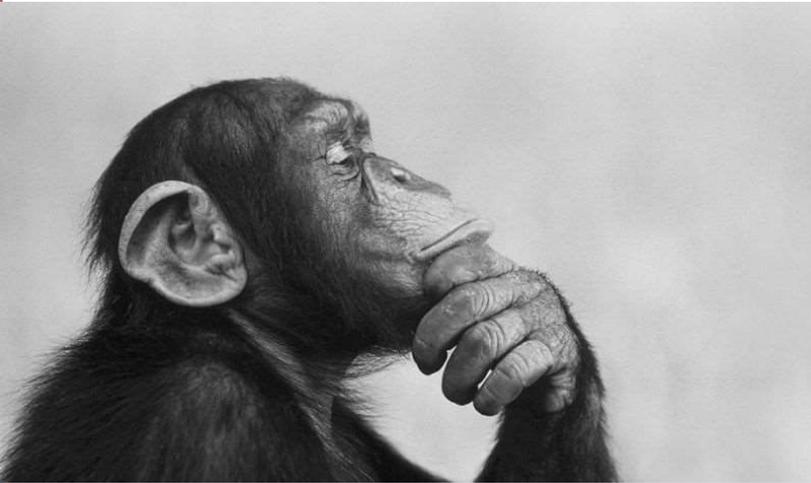
MI VEDE

MI VEDE

MI VEDE

MI VEDE

Brainstorming



**Cosa vuol dire
Pro-attivo?**



Definizione della parola “**PRO-A-T-T-I-V-O**”



si parla di persona proattiva riferendosi a coloro che, poco influenzati dal contesto circostante, agiscono con perseveranza in modo da influire sull'ambiente e ne sfruttano gli spazi di opportunità.



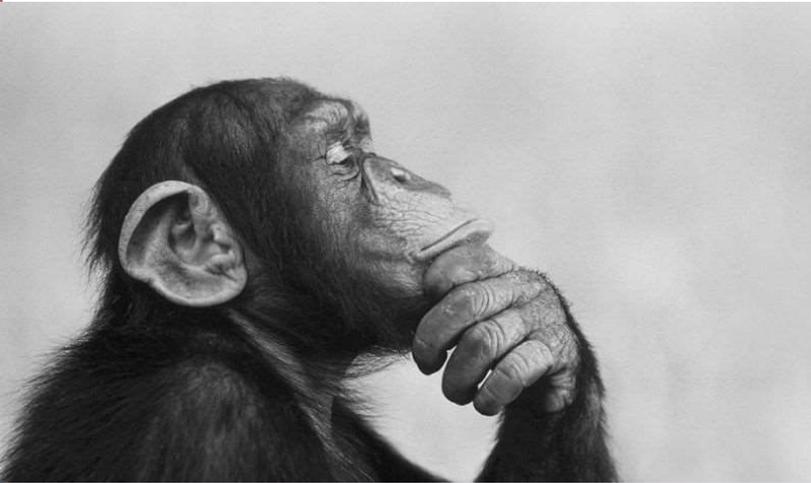
creano nuove situazioni e aumentano le possibilità di successo



sfruttano spazi e opportunità

Parliamo di **locus of evaluation**: la capacità decisionale diventa interna, i condizionamenti esterni diventano secondari. Io “scelgo”

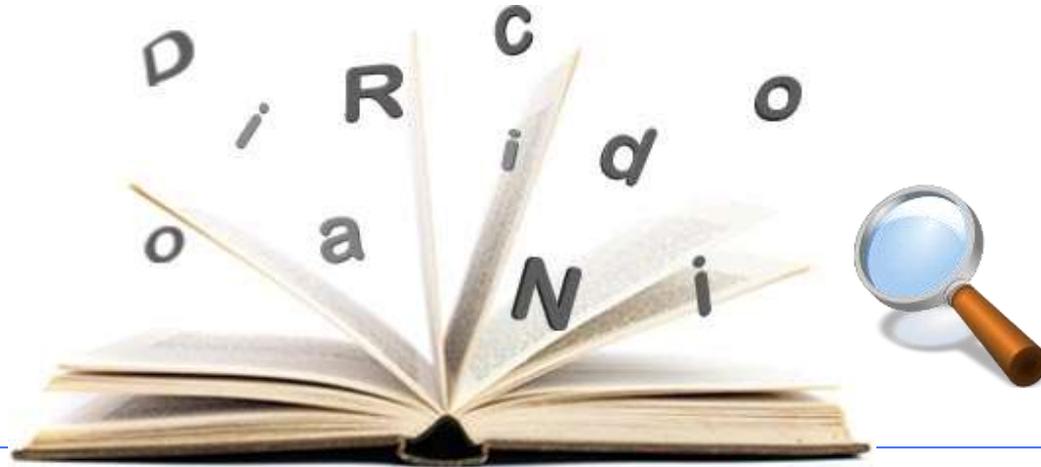
Brainstorming



**Cosa vuol dire
Decision-making?**



Definizione della parola “**DECISION-MAKING**”



la capacità di prendere decisioni in modo consapevole e costruttivo, considerando le varie opportunità e conseguenze.

Non si tratta solo dell'abilità nel valutare le alternative possibili, ma anche la capacità di scegliere l'azione migliore da compiere.

L'obiettivo del potenziamento di tale life skills è quello di portare il soggetto nella condizione di poter scegliere in modo autonomo dopo aver valutato vantaggi e svantaggi della situazione, evitando la fuga, il ritardo della scelta o le decisioni d'impulso.

Condivisione di gruppo

