

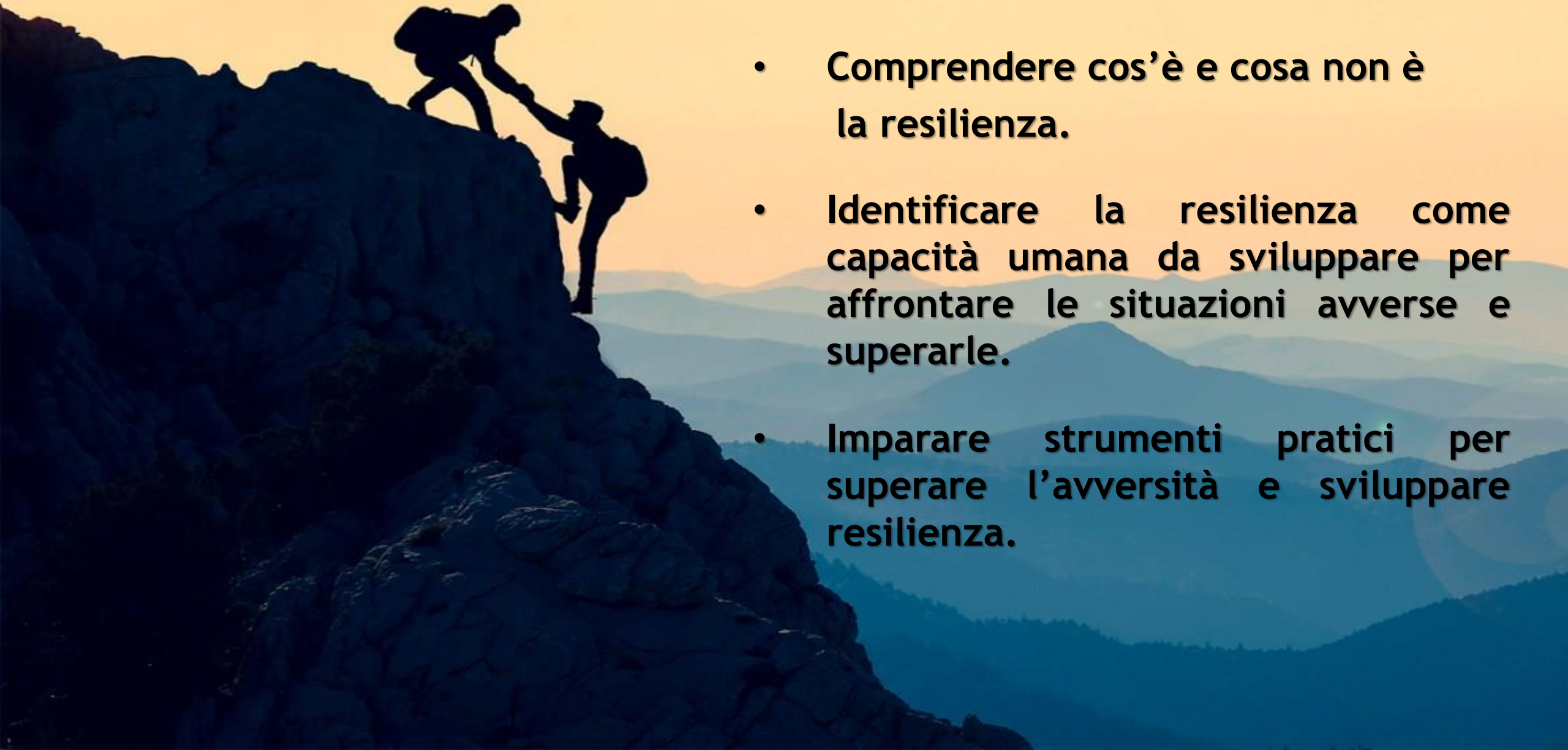
RESILIENZA:

*Crescere
davanti
all'avversità*



OBIETTIVI

- **Comprendere cos'è e cosa non è la resilienza.**
- **Identificare la resilienza come capacità umana da sviluppare per affrontare le situazioni avverse e superarle.**
- **Imparare strumenti pratici per superare l'avversità e sviluppare resilienza.**



PREMESSE di BASE

- L'avversità, come le perdite, è un evento normale nella vita, è universale ed è finita, vale a dire, non dura per sempre.
- Il dialogo equilibrato può aiutare ad affrontare l'avversità e la perdita.
- La mancanza di attività è un forte ostacolo nella lotta contro il dolore e la sofferenza.



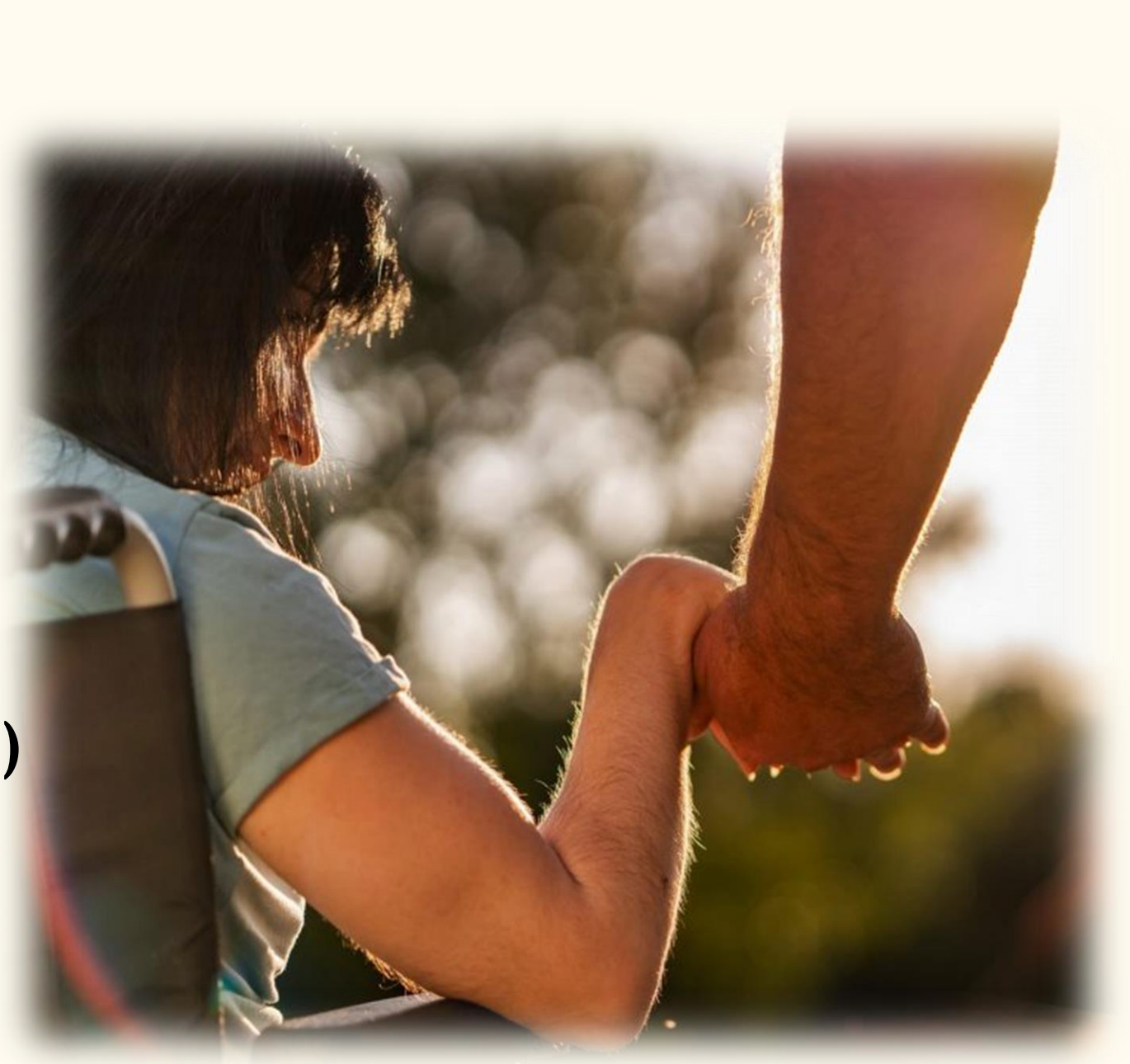
RESILIENZA E L'APPROCCIO INDIVIDUALE

Nel 1955 nasce il concetto di **RESILIENZA** attraverso studi di osservazione nei bambini che erano capaci di adattarsi socialmente e di sopravvivere pur vivendo in condizioni di povertà, violenza tra le mura domestiche, catastrofi naturali, ecc...



**Il modo di affrontare
l'avversità positivamente
era in relazione a:**

- **Attributi individuali
(autostima, autonomia)**
- **Aspetti della famiglia
(struttura familiare,
presenza di un adulto vicino)**
- **Ambiente sociale nel quale
si sviluppava la persona**



RESILIENZA e L'APPROCCIO SOCIALE

La RESILIENZA è un processo che coinvolge la persona e il suo ambiente sociale in modo tale che ciò l'aiuta a superare la situazione avversa riducendo il rischio personale e migliorando la sua qualità di vita.



RESILIENZA: COS'È?

- È la **CAPACITÀ UMANA**, individuale o di gruppo, di resistere a situazioni avverse, trovando nuove forme per uscire da esse.
- È una **RISORSA CREATIVA** che permette di trovare risposte nuove a situazioni che sembravano non avere via di uscita.



RESILIENZA: COS'È?



- È un **PROCESSO** che può essere sviluppato e promosso.
- È la **FORZA INTERIORE** che viene richiesta per superare lo stress prodotto da situazioni estremamente avverse e uscirne vittoriosi nonostante le avversità.

RESILIENZA: COS'È?



- **STATO INTERIORE** che permette all'essere umano il superamento e la speranza.
- **ATTITUDINE E ATTEGGIAMENTO** per generare pilastri che sostengano il 'ponte' così da permettere di superare gli ostacoli.

RESILIENZA: COS'È?



- È più che resistere, sopravvivere o sovrapporsi alle avversità.
- È più che fare buon viso a cattivo tempo o buon viso all'avversità.
- Implica che la persona colpita dallo stress o dall'avversità sia capace di superarlo/la e di uscirne rafforzata.

- **Non si nasce resiliente**
- **Non la si acquista
“naturalmente”
nello sviluppo**
- **Dipende dal processo
interattivo che la persona
ha con altri esseri umani
responsabili della
costruzione del sistema
psichico umano.**





- La Resilienza si **INSEGNA**, gli adulti diventano modelli da seguire nel loro modo di rispondere davanti alle avversità.
- La Resilienza si **APPRENDE** a misura che si affrontano le situazioni quotidiane resistendo ai pensieri negativi e pessimisti nel rispondere a domande come:

***Cos'è il peggio che può capitarmi?
Che probabilità reali ho che questo succeda?***

RESILIENZA: COMPONENTI

- Situazione avversa, trauma o minaccia allo sviluppo umano.
- Adattamento positivo per superare l'avversità (capacità della persona)
- Meccanismi emozionali e socioculturali che influenzano lo sviluppo umano (fattori esterni)



RESILIENZA: TIPI

- RESILIENZA INDIVIDUALE
- RESILIENZA FAMILIARE
- RESILIENZA SOCIALE E COMUNITARIA



FONTI COMUNI DI AVVERSITÀ

- **SALUTE:** infermità grave, terminale o cronica. Morte di un essere caro.
- **RELAZIONI INTERPERSONI:** coniuge, famiglia, amici, divorzio.
- **LAVORO:** occupazione, riduzione di redditi, blocchi nello sviluppo professionale.
- **ECONOMIA:** cattivi investimenti, fallimento in finanze familiari.



FONTI COMUNI DI AVVERSITÀ

INCIDENTI

CATASTROFI
NATURALI

VIOLENZA

GUERRE

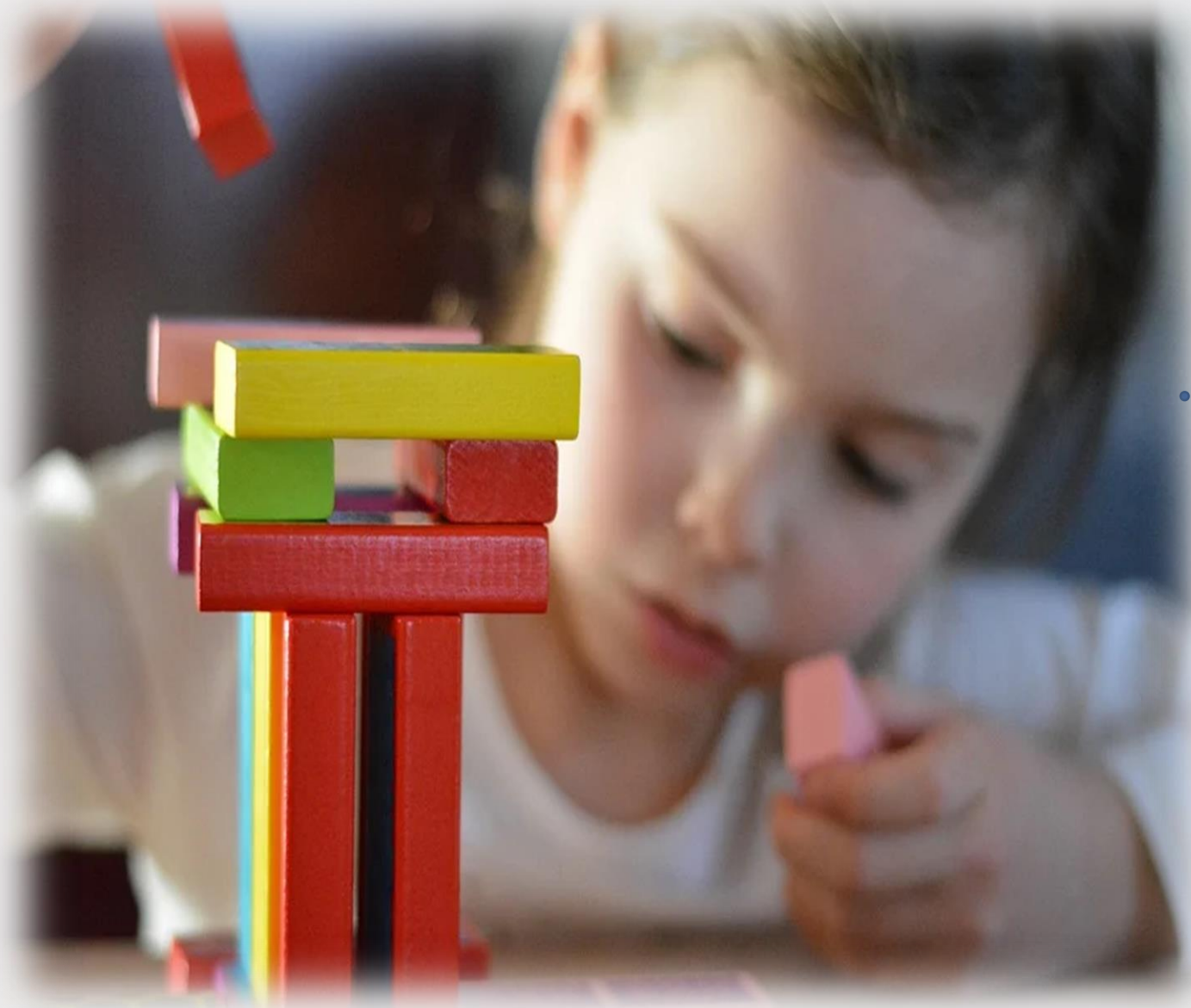
TERRORISMO

LA
PANDEMIA.....





RESILIENZA = ABILITÀ DI AUTOREGOLAZIONE



**Combinazione
di pazienza,
dominio proprio,
capacità di
resistenza
e autodisciplina**

**STRUMENTI PRATICI
PER USCIRE DALLE AVVERSITÀ
E SVILUPPARE RESILIENZA**



1. Accetta che l'avversità è universale, finita; che il dolore è una scuola che ti aiuta a crescere e che i problemi sono opportunità.
2. Considera il positivo dell'avversità. Cos'è il buono di questo per me? Come mi aiuta nella mia crescita?
3. Sfrutta il presente, non lamentarti per il passato che è già alle spalle e vivi il futuro con speranza.
4. Cura il tuo linguaggio, non generalizzare: "Succede sempre a me", "Mai posso essere felice", ecc...
5. Cerca di perdonare e lascia andare ciò che ti ostacola, vivi senza risentimenti.





6. Non essere troppo esigente con te stesso/a.
7. Esamina i tuoi punti forti e appoggiali ad essi.
8. Scarta i pensieri emozionali negativi e fatalistici.
9. Sii grato/a in ogni tempo.
10. Coltiva la saggezza, l'umiltà, la giustizia, la temperanza, la pazienza e la persistenza
11. Aggrappati ad un sistema de credenze e di fede.
12. Costruisci un buon sistema di appoggio sociale.

RESILIENZA: COME SI SVILUPPA?

CON FRASI POTENTI
CHE NUTRANO L'AUTOSTIMA:

IO SONO
IO POSSO
IO HO

*Believe in
yourself*



CONCLUSIONI

**RESILIENZA è la capacità
di far fronte
alle avversità,
trasformando
il dolore in speranza,
in una risorsa interiore
utile per uscirne rafforzato.**



PROMESSA

“Io conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo - dice il Signore - progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza”


Geremia 29,11



**“Quanti sperano nel Signore
riacquistano forza,
mettono ali come aquile,
corrono senza affannarsi,
camminano senza stancarsi.”**

Isaia 40,31





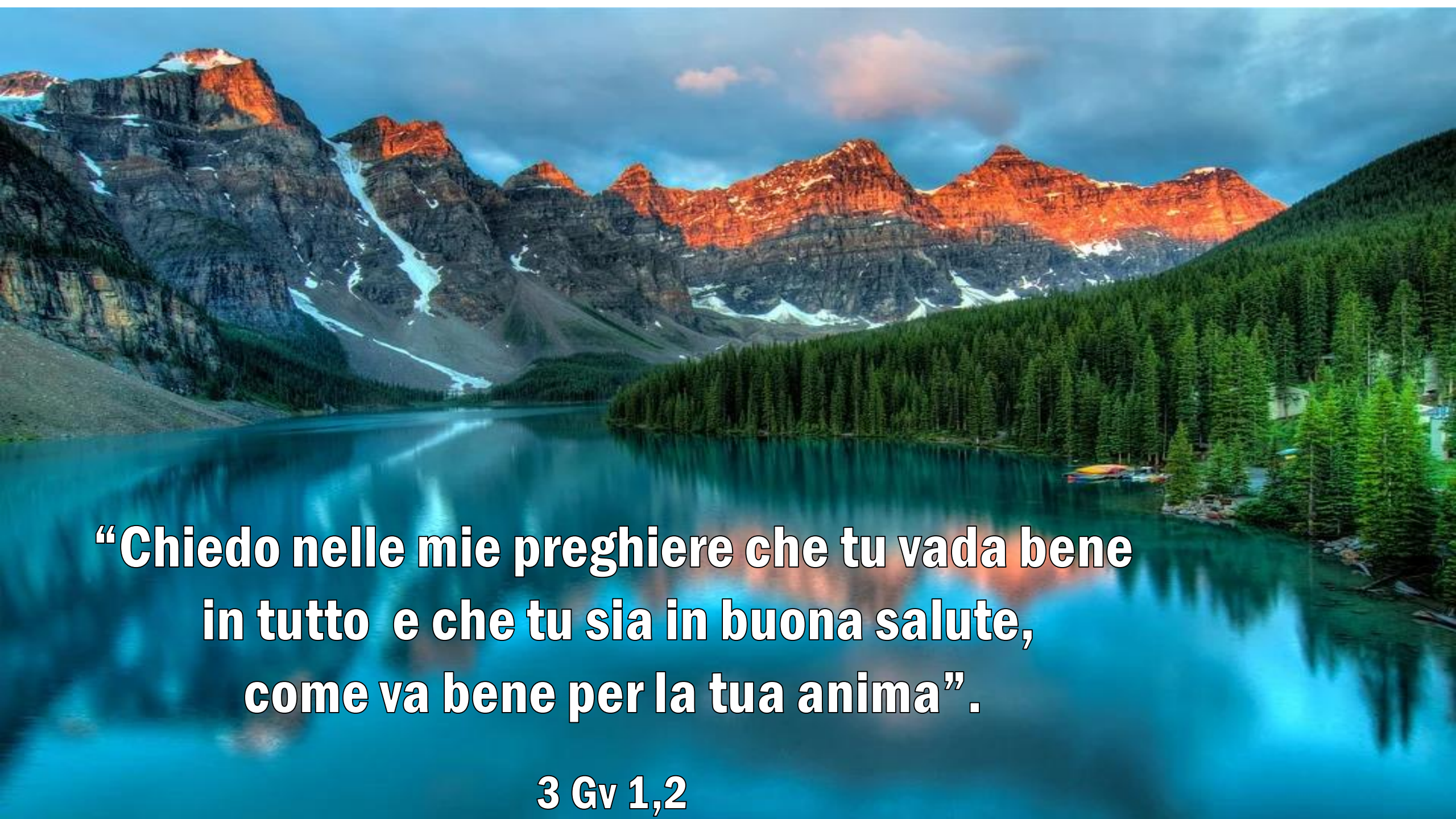
**“IO TI HO SCELTO
IO TI SOSTERRÒ”**

Isaia 41



**“Non temere, perché io sono con te; non smarrirti,
perché io sono il tuo Dio. Ti rendo forte e anche ti vengo
in aiuto e ti sostengo con la destra della mia giustizia”**

Isaia 41,10



**“Chiedo nelle mie preghiere che tu vada bene
in tutto e che tu sia in buona salute,
come va bene per la tua anima”.**

3 Gv 1,2

RICORDA

**Per sviluppare la
RESILIENZA non si
richiede una vita
senza problemi,
ma piuttosto un
atteggiamento positivo
nei confronti di essi,
e di voler imparare
dall'esperienza.**





**A CONCLUSIONE DI
QUESTA ESPERIENZA:**

Cosa hai imparato?

**In una parola:
Che cosa ti rimane?**



**Grazie
e ci vediamo presto!**

**Indirizzo Elettronico:
bguerraz1960@gmail.com
Whatsapp: + 52 8182808025
México**