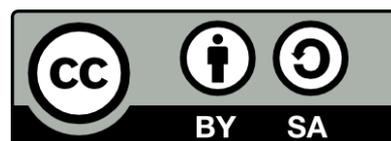


DECLARAZIONE

Questa pubblicazione fa parte di RESUPERES. Proposta di intervento per lo sviluppo della RESILIENZA nell'Istruzione Superiore. Superare le avversità, un partenariato di Cooperazione Erasmus+ nell'istruzione superiore KA220-HED-2364ED4D, progetto finanziato dalla Commissione Europea per il periodo 2022-2025.

<https://www.resuperes.eu/>



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
SUOR ORSOLA
BENINCASA



UAlg ESEC

UNIVERSIDADE DO ALGARVE
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO



Western Norway
University of
Applied Sciences



UNIVERSITY OF
BELGRADE

Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

SOGGETTO RESUPERES

"PRINCIPI DI RESILIENZA IN CLASSE: DALLA TEORIA DELLA RESILIENZA ALLA PRATICA"

SCHEMA TECNICA

Coordinamento del progetto RESUPERES: María del Mar Cepero González.

Coordinatori scientifici: María del Mar Cepero González (UGR, Granada), Carolina Sousa (UAIG, Faro), Coral Falcó (HVL, Bergen), Fabrizio Manuel Sirignano (UNISOB, Napoli), Olivera Knezevic (UB, Belgrado).

Redattori: Coral Falcó (HVL, Bergen) e María del Mar Cepero González (UGR, Granada).

Contributida:

Italy/Università Degli Studi Suor Orsola Benincasa: Fabrizio Manuel Sirignano, Maria Federica Paolozzi, Stefania Maddalena., Martina Ercolano, Fernando Sarracino.

Norvegia/Norvegia occidentale Università di Scienze Applicate: Odd Torleiv Furnes, Torbjørn Lundhaug, Frøydis Hausmann, Tone Nybakken, Coral Falco.

Portogallo/ Università dell'Algarve: Carolina Sousa, António Lacerda, Carla Dionisio Gonçalves, Jorge Santos, Marisa Mártires, Maria Leonor Borges, Hugo Mártires, Pedro Calado, Aurízia Anica.

Serbia/Università di Belgrado: Olivera Knezevic, Dragan Mirkov, Ana Orlić, Aleksander Jelena Aleksić.

Spagna/Università di Granada: María Del Mar Cepero González, Francisco Javier Rojas Ruiz, Rosario Padial Ruz, Diego Collado Fernández, Laura García Pérez, Pedro Valdivia Moral, Félix Zurita Ortega, Juan Carlos de la Cruz Márquez, Fernando Rojas Ruiz, Juan Carlos de la Cruz Campos, José Luis Ubago Jiménez, Andrés B. Fernández Revelles, Jose Joaquín Muros Molina, Amador García Ramos, Ignacio Rojas Ruiz, Antonio Pérez Cortés, Olga Valenzuela Cansino.



INDICE

INDICE

INTRODUZIONE.....	8
Blocco 1. CONCETTI TEORICI DI RESILIENZA	12
Argomento 1. COMPRENDERE LA RESILIENZA NEL CONTESTO DELL'ISTRUZIONE SUPERIORE	12
1.1. Definire Resilienza.....	13
1.2. Componenti della Resilienza	15
1.3. Componenti della resilienza nella formazione dei professionisti (progetto RESUPERES)	21
1.4. Attivazione delle componenti della resilienza attraverso la formazione accademica.....	23
1.5. Fattori Protettivi e di Rischio Relativi alla Resilienza.....	25
1.6. Caratteristiche della Resilienza	28
1.7. L'Importanza di Costruire la Resilienza nell'Istruzione Superiore	31
1.8. Caratteristiche dei Programmi di Intervento che Promuovono la Costruzione della Resilienza nell'Istruzione Superiore	34
1.9. Principali Strumenti di Valutazione della Resilienza	37
Argomento 2. COSTRUIRE LA RESILIENZA.....	41
2.1. Teorie della Resilienza.....	41
2.2. Ambienti o Aree in cui si Sviluppa la Resilienza	52
Blocco 2. AREA/CONTENUTI PRATICI CHE COSTRUISCONO LA RESILIENZA.....	58
Argomento 3. L'AREA DELL'ATTIVITÀ FISICA E LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA	61
3.1. Canoa e Resilienza.....	65
3.2. Respirazione e Resilienza	70
3.3. Mindfulness e Resilienza	75
3.4. Condizionamento fisico, Fitness e Resilienza	84
Argomento 4. ARTI PERFORMATIVE PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA.....	91
4.1. Espressione Corporea e Danza per la Costruzione della Resilienza	93
4.2. Musica per la Costruzione della Resilienza	100
Argomento 5. ARTI NARRATIVE PER LO SVILUPPO DELLA	106
5.1. Formazione Autobiografica per lo Sviluppo della Resilienza	108
5.2. Interpretazione Del Patrimonio per la Costruzione della Resilienza	114
Argomento 6. ARTI VISIVE PER LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA.....	122
6.1. Pittura: Emozione e Creatività per la Costruzione della Resilienza	125
6.2. Fotografia e Comunicazione per la Costruzione della Resilienza	131

Blocco 3. RISORSE E MEDIA PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA.....	137
Argomento 7. RISORSE E MEDIA PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA.....	138
7.1. Risorse e Mezzi di Comunicazione per la Costruzione della Resilienza.....	138
7.2. Complementary Course Activities	143
Blocco 4. VALUTAZIONE.....	145
RIFERIMENTI	149
APPENDICI.....	162
1.- Italia Insegnamento Guida RESUPERES OGGETTO.....	162

INDICI DELLE TABELLE

<u>Tabella 1. Strumenti di valutazione per misurare la resilienza.....</u>	42
<u>Tabella 2. Programma di Canoa e Resilienza</u>	75
<u>Tabella 3. Programma di Respirazione e Resilienza</u>	80
<u>Tabella 4. Programma di Mindfulness e Resilienza</u>	89
<u>Tabella 5. Programma di Condizionamento Fisico/Fitness e Resilienza.....</u>	95
<u>Tabella 6. Programma di Espressione Corporea, Danza e Resilienza</u>	107
<u>Tabella 8. Programma di Musica e Resilienza.....</u>	113
<u>Tabella 9. Programma di Formazione Autobiografica e Resilienza</u>	125
<u>Tabella 10. Programma di Interpretazione del Patrimonio Culturale e Resilienza.....</u>	132
<u>Tabella 11. Programma di Pittura, Creatività e Resilienza.....</u>	144
<u>Tabella 13. Strategie di valutazione.....</u>	162
<u>Tabella 14. Questionario di valutazione del corso.....</u>	163

INDICE DELLE FIGURE

<u>Figura 1. Il team di RESUPERES nello studio pilota a Faro, Portogallo</u>	8
<u>Figura 2. Il team di RESUPERES nello studio pilota a Belgrado, Serbia (Serbia)</u>	12
<u>Figura 3. Il team RESUPERES nello Studio Pilota a Granada, Spagna</u>	14
<u>Figura 4. Sessione di gruppo dinamica per lo studio pilota RESUPERES in Spagna</u>	17
<u>Figura 5. Componenti che compongono la resilienza secondo Merino and Privado (2015)</u>	19
<u>Figura 6. La danza connessa. Sessione di danza inclusiva durante lo studio pilota RESUPERES in Spagna</u>	21
<u>Figura 7. Costrutti affrontati in RESUPERES per la costruzione della resilienza nel contesto dell’istruzione superiore (Cepero, 2024)</u>	24
<u>Figura 8. Escape room sul naufragio. Sessione di studio pilota, Spagna</u>	25
<u>Figura 9. Team nello studio pilota RESUPERES, Spain (Granada)</u>	45
<u>Figura 10. I Sette Pilastri della Resilienza ideate da Wolin and Wolin (1993)</u>	47
<u>Figura 11. Il modello ‘casita’ di resilienza sul luogo di lavoro</u>	56
<u>Figure 12. Resilience</u>	65
<u>Figura 13. Studio pilota RESUPERES a Bergen, Norvegia</u>	72
<u>Figura 14. Respirazione di gruppo all’aperto (Equipa Serba RESUPERES, Modulo di respirazione)</u>	79
<u>Figura 15. Meditazione nel progetto RESUPERES</u>	82
<u>Figura 16. Mindfulness: Respirazione come tecnica di rilassamento</u>	87
<u>Figura 17. Implementazione del corso RESUPERES a Granada, Spagna</u>	89
<u>Figura 18. Laboratorio di danza inclusiva realizzato nell’ambito dello studio pilota condotto a Granada, Spagna</u>	97
<u>Figura 19. Danza ed espressione</u>	99
<u>Figura 20. L’équipe di RESUPERES durante lo studio pilota condotto a Granada, Spagna</u>	101
<u>Figura 21. Implementazione del soggetto a Granada (Spain)</u>	102
<u>Figura 22. Il team RESUPERES durante lo studio pilota a Granada, Spagna</u>	115
<u>Figura 23. Il team RESUPERES durante lo studio pilota in Napoli, Italia</u>	116
<u>Figura 24. Albero della vita</u>	120
<u>Figura 25. Il team di RESUPERES durante lo studio pilota a Napoli, Italia</u>	127
<u>Figura 26. Il team di RESUPERES nello studio pilota a Napoli, Italia</u>	129
<u>Figura 27. Manuale RESUPERES (Calado, P.)</u>	135
<u>Figura 28. Emozione del Fado, Inês, metodo misto su carta. Studio pilota Progetto RESUPERES C2.2 Portogallo</u>	137
<u>Figura 29. Arte e Emozione</u>	139
<u>Figura 30. Collage dipinto di Resuperes Tesam (Portogallo)</u>	143

INTRODUZIONE

Il materiale del Corso RESUPERES, progettato per sviluppare la resilienza negli studenti universitari, si concentra sul fornire agli studenti strumenti e strategie per affrontare le sfide, adattarsi ai cambiamenti e conservare il benessere emotivo e mentale durante la loro vita accademica e personale. Gli studenti si trovano ad affrontare diverse situazioni difficili, come la pressione accademica, l'adattamento a un nuovo ambiente, il prendere decisioni importanti e, spesso, il dover combinare responsabilità personali e professionali.

Questo corso si basa su un approccio teorico-pratico che combina i principi psicologici della resilienza con laboratori e attività pratiche per il suo sviluppo. Gli studenti esploreranno concetti chiave come intelligenza emotiva, gestione dello stress e risoluzione dei problemi. Attraverso esercizi di riflessione, dinamiche di gruppo, casi di studio e la costruzione di un piano personale di resilienza, i partecipanti saranno in grado di integrare queste abilità nella loro vita quotidiana e accademica.

L'obiettivo principale non è solo quello di preparare gli studenti a superare le sfide che possono presentarsi durante la vita universitaria ma anche di dotarli di competenze che saranno loro utili nel corso della vita professionale e personale. La resilienza, intesa come capacità di adattarsi e riprendersi di fronte alle avversità, rappresenta uno strumento essenziale per prosperare nel mondo in continuo cambiamento in cui viviamo.

Questo corso è rivolto a tutti gli studenti universitari che desiderano rafforzare la propria capacità di adattarsi e affrontare le sfide in modo più efficace, adottando un approccio proattivo e positivo nei confronti delle sfide. Preparatevi a scoprire il potere della resilienza e il modo in cui può trasformare la vostra esperienza universitaria e la vostra vita!

Figura 1. *Il team di RESUPERES nello studio pilota a Faro, Portogallo.*



Bloco 1.

CONCETTI TEORICI DI RESILIENZA





ARGOMENTO 1

Comprendere la Resilienza nel Contesto dell'Istruzione Superiore

RIASSUNTO ARGOMENTO 1

Blocco 1. CONCETTI TEORICI DI RESILIENZA

Argomento 1. Comprendere la resilienza nel contesto dell'istruzione superiore

1.1 Definire la resilienza

1.2 Componenti della resilienza

1.3 Componenti della resilienza nell'istruzione superiore per insegnanti in formazione (progetto RESUPERES)

1.4. Attivazione delle componenti della resilienza

1.5. Fattori protettivi e di rischio relativi alla resilienza

1.5.1. Fattori protettivi

1.5.2. Fattori di rischio

1.6. Caratteristiche della resilienza

1.6.1. Caratteristiche di una persona resiliente

1.6.2. Caratteristiche di un professionista resiliente

1.7. Importanza dello sviluppo della resilienza nell'istruzione superiore

1.8. Programmi di intervento per la promozione della resilienza nell'istruzione superiore

1.9. Valutazione della resilienza

Figura 2. *Il team di RESUPERES nello Studio Pilota in Spagna (UGR, Granada)*



Blocco 1. CONCETTI TEORICI DI RESILIENZA

Argomento 1. COMPRENDERE LA RESILIENZA NEL CONTESTO DELL'ISTRUZIONE SUPERIORE

Nel XXI secolo, le università dovrebbero essere spazi impegnati nell'equità, nella giustizia, nella solidarietà e nell'adattamento ai cambiamenti sociali. Una pedagogia inclusiva che tenga conto della diversità degli studenti è fondamentale per promuovere condizioni adeguate per l'apprendimento e affrontare le disuguaglianze educative, soprattutto in contesti alterati dalla pandemia.

È necessaria una formazione per i docenti che promuova le competenze tecnologiche e psicosociali e la resilienza come mezzo per dotarli di ambienti inclusivi e sostenibili. Inoltre, devono essere in grado di affrontare le sfide poste dalla digitalizzazione e dalle lacune nell'accesso agli strumenti tecnologici che colpiscono soprattutto gli studenti vulnerabili. La comunità educativa internazionale ha concepito iniziative internazionali, come la Strategia europea sulla disabilità e l'Agenda 2030, che incoraggiano le università a garantire l'accesso, il mantenimento e il successo degli studenti vulnerabili, consolidando il loro ruolo di attori chiave nella costruzione di una società resiliente ed equa.

Ciò sottolinea l'importanza di educare alla resilienza, per dotare sia gli studenti che il personale accademico di strumenti per superare le avversità e stabilire progetti di vita coerenti. L'università, in quanto istituzione inclusiva e sostenibile, è chiamata a fornire risposte creative e innovative che siano adeguate alle sfide globali, tra cui la pandemia, la disuguaglianza e altri fenomeni che generano incertezza.

Figura 3. *Il team RESUPERES nello Studio Pilota a Granada, Spagna.*



1.1. Definire Resilienza

Secondo Sousa, la resilienza è un potere presente in ognuno di noi, sebbene sia determinata in modo diverso a seconda dello stadio di sviluppo psicologico, del corso di vita e delle condizioni ambientali (Sousa et al., 2021). È intesa come il processo attraverso il quale gli esseri umani sviluppano la capacità di rispondere positivamente alle situazioni avverse che si presentano nel corso della loro vita (Sousa et al., 2024). Questo concetto è stato applicato a diversi ambiti, come la psicologia, l'educazione e la sociologia.

Secondo **Boris Cyrulnik** (2001), la resilienza è *“la capacità di una persona o di un gruppo di svilupparsi bene, di continuare a proiettarsi nel futuro nonostante eventi destabilizzanti, condizioni di vita difficili e gravi traumi”*. Cyrulnik sottolinea che la resilienza non è innata ma, al contrario, è un processo dinamico che dipende da fattori individuali (come la personalità), sociali (come il supporto emotivo) e culturali. Questo autore ha anche evidenziato che questa capacità si costruisce nel tempo, in particolare attraverso relazioni ed esperienze significative che aiutano a reinterpretare il trauma e che può essere allenata.

Un'altra definizione ampiamente accettata proviene da **Edith Grotberg (1995) che sostiene che la resilienza è "la capacità umana di affrontare, superare e persino di ricostruirsi più forti o trasformati dalle esperienze di avversità"**.

Grotberg (2006) ha ideato delle categorie per esaminare la resilienza che sono state poi utilizzate per dare forma a pratiche volte ad aiutare gli individui a prendersi cura di se stessi. La resilienza è stata descritta come dinamica, come illustrato da Grotberg (2006) le situazioni di avversità non sono statiche, cambiano e richiedono, a loro volta, cambiamenti nei comportamenti resilienti. A sostegno della nozione dinamica di resilienza, questo autore delinea l'interazione di fattori appartenenti a tre livelli di resilienza: il sostegno sociale (ho), le capacità (posso) e la forza interiore (sono). Questi fattori interagiscono tra loro e stabiliscono una relazione dinamica nel corso della vita pre-professionale.

Altri autori hanno fornito molte altre definizioni interessanti, tra cui le seguenti:

- **Michael Rutter (1987)** "La resilienza è un fenomeno psicologico che si riferisce alle differenze individuali nella risposta alle avversità, dimostrando un adattamento positivo nonostante l'esposizione a rischi significativi".
- **Walsh (1998)** "La resilienza è la capacità degli individui o delle unità familiari di resistere e riprendersi dalle crisi, rafforzando i loro legami e incrementando il loro sviluppo personale e collettivo".

- **Luthar, Cicchetti and Becker (2000)**"La resilienza è un processo dinamico che comporta un adattamento positivo in un contesto di avversità significative".
- **Reivich and Shatté (2002)**"La resilienza è capacità di affrontare le sfide, di superare le difficoltà e di trovare un percorso che consenta l'apprendimento e la crescita dopo le esperienze avverse".
- **Henderson and Milstein (2003)**"La resilienza è un insieme di processi sociali e intrapsichici che permettono agli individui di avere una vita sana in un contesto malsano".

Tutte queste definizioni, pur variando l'approccio adottato dagli autori (psicologico, sociale, educativo, ecc.), concordano essenzialmente sul fatto che la resilienza implica *“la capacità di superare le avversità e di trasformarle in opportunità di crescita”*. Se si guarda all'educazione, la resilienza implica lo sviluppo di competenze e abilità per gestire queste avversità o trasformarle in opportunità di crescita.

Pertanto, dal punto di vista dell'istruzione superiore, è fondamentale evidenziare il dovere dei docenti universitari e, quindi, dotarli di strumenti e conoscenze che li supportino nell'intraprendere le tematiche che consentiranno agli studenti di affrontare le questioni da un punto di vista critico e positivo per superare qualsiasi tipo di avversità. Ciò richiede metodologie di resilienza e dei costrutti complementari da collocare saldamente in classe.

I primi passi verso lo sviluppo della resilienza sono la mitigazione del rischio e l'inclusione:

- Stabilire legami sociali,
- Stabilire confini chiari,
- Insegnare le abilità di vita.

Questi elementi contribuiscono alla costruzione della resilienza attraverso il sostegno emotivo, la trasmissione di aspettative elevate e la creazione di spazi che consentano un impegno significativo, senza ignorare il contesto culturale, sociale, personale e di gruppo dello studente.

Pertanto, un modo per esercitare il rinforzo degli studenti e dei docenti attraverso i processi di resilienza è quello di impegnarsi nello sviluppo di comportamenti resilienti, con atteggiamenti positivi verso la realtà vissuta sia dai professori che dagli studenti, che aiutano a costruire un orizzonte di benessere emotivo, sociale e motivazionale, oltre alla capacità di superare le potenziali avversità.

Serve anche a sottolineare che, secondo Onsès-Segarra et al., (2020), la resilienza è un processo che può essere promosso lungo tutto il corso della vita. Non è un attributo strettamente personale, ed è

associato a caratteristiche individuali (legate allo sviluppo e alla crescita umana), oltre che a componenti di carattere sociale. In altre parole, la resilienza si evolve nel corso della vita, il che significa che non è uno stato definitivo o completo.

L'educazione alla resilienza, quindi, costituisce un'area fondamentale di conoscenza che permette di implementare e consolidare le capacità intrinseche all'essere umano (Sousa, 2016). Ciò contribuisce a superare le sfide inerenti al contesto educativo, che spesso sono definite dall'incertezza (Cepero, 2023; Sousa, 2024).

Figura 4. *Sessione di gruppo dinamica per lo studio pilota RESUPERES in Spagna.*



1.2. Componenti della Resilienza

La resilienza è un costrutto molto ampio che comprende molti elementi o fattori che contribuiscono alla capacità di superare le avversità e di adattarsi positivamente. Vi sono differenti approcci e prospettive riguardo la valutazione della resilienza. Nella prossima sezione verranno presentate le concezioni più rappresentative.

La resilienza si sviluppa attraverso un processo che implica fattori o variabili personali e contestuali che interagiscono tra loro. Come sottolineato da Carretero and Cervelló (2019), le caratteristiche personali interagiscono con le variabili contestuali in cui emergono e ribadiscono la natura dinamica e complessa della resilienza, dato che non esiste un'identità resiliente unica o stabile, ma una struttura in continua evoluzione che si forma dalla convergenza di variabili personali e contestuali.

Il lavoro condotto da Cyrulnik (2002, 2015; Cyrulnik et al., 2004) riflette l'importanza della resilienza negli esseri umani. La resilienza alimenta la speranza, aiutando gli individui ad affrontare situazioni quadrimensionali, molte delle quali cariche di grandi avversità. Allo stesso modo, questo autore, insieme a molti altri, distingue tra prove e traumi in termini di atteggiamento adottato dagli individui nei confronti di determinate situazioni. In questo senso, indica l'esistenza di alcuni fattori psicologici che riducono l'impatto dello stress sul benessere individuale, individuando aspetti come la sensazione di avere il controllo, la capacità di prevedere gli eventi, la percezione che le cose stiano migliorando, la presenza di sbocchi per attenuare la frustrazione e l'esistenza di reti sociali di supporto, tra gli altri.

Merino e Privado (2015) inseriscono la resilienza in una serie di componenti o risorse psicologiche, come si può vedere nella figura seguente (Figura 5).

Figura 5. Componenti che compongono la resilienza secondo Merino and Privado (2015).



Hobfoll (2002) sostiene l'idea che queste "risorse psicologiche" debbano essere definite come caratteristiche di personalità inerenti all'individuo e che esse:

1. Sono preziose di per sé perché sono associate a risultati favorevoli per l'individuo.
2. Permettono un migliore adattamento all'ambiente e al cambiamento, promuovendo il progresso individuale verso il raggiungimento degli obiettivi personali e dei bisogni relazionali
3. Si adattano all'ambiente, possono essere apprese e sono stabili.

Edith Grotberg (1995) offre una definizione che si concentra su tre fattori chiave che sono noti come fonti di resilienza:

- **Ho:** Risorse di supporto esterne, come legami familiari, amici, comunità.
- **Sono:** Punti di forza personali, come autostima, fiducia e motivazione.
- **Posso:** Abilità sociali e risoluzione dei problemi.

Michael Rutter (1987) basa la considerazione dei componenti sull'interazione tra fattori di rischio e protettivi:

● **Fattori protettivi interni:**

- Autonomia.
- Autostima.
- Capacità di coping.

● **Fattori protettivi esterni:**

- Supporto sociale.
- Relazioni affettive positive.
- Stabilità nel proprio ambiente.

Reivich and Shatté (2002) identificano sette componenti essenziali per la costruzione della resilienza:

- **Regolazione emotiva:** Gestione delle emozioni negative per mantenere la calma.
- **Controllo degli impulsi:** Prendere decisioni riflessive e ponderate.
- **Ottimismo:** Credere che i problemi possano essere superati.
- **Analisi delle cause:** Individuare le cause profonde di un problema.
- **Empatia:** Comprendere e relazionarsi con le emozioni degli altri.
- **Autoefficacia:** Credere nella capacità di influenzare i risultati.
- **Raggiungimento degli obiettivi:** Stabilire e raggiungere obiettivi realistici.

Walsh (1998) focalizza la propria attenzione sulla resilienza familiare e identifica tre domini fondamentali:

● **Sistemi di credenza:**

- Significato delle avversità.
- Ottimismo e speranza.
- Spiritualità.

● **Processi organizzativi:**

- Legami familiari.

- Flessibilità e adattabilità.
- Utilizzo di risorse esterne.
- **Processi di comunicazione:**
 - Chiarezza nella comunicazione.
 - Espressione emotiva.
 - Risoluzione dei problemi in modo collaborativo.

La classificazione ideata da Henderson and Milstein (2003) propone sei pilastri che rafforzano la resilienza, soprattutto nel contesto educativo:

- **Stabilire legami affettivi:** Creare relazioni positive con gli altri significativi.
- **Stabilire confini chiari:** Norme e regole che guidano il comportamento.
- **Promuovere l'autostima:** Aumentare la fiducia nelle proprie capacità.
- **Insegnare abilità di vita:** Sviluppare abilità come la gestione delle emozioni e la capacità di prendere decisioni.
- **Offrire opportunità di partecipazione:** Incoraggiare il processo decisionale e la responsabilità.
- **Definire aspettative elevate:** Confidare nelle capacità degli individui.

Il padre della resilienza e neuropsichiatra, Cyrulnik (2001), ha stabilito una classificazione basata sulla costruzione della resilienza in contesti traumatici:

- **Legami affettivi:** Relazioni solide con persone di supporto.
- **Capacità narrativa:** Ristrutturare e dare senso al trauma attraverso il linguaggio e l'interpretazione.
- **Fattori culturali:** Uso di valori, tradizioni e contesti culturali come risorse.

Luthar, Cicchetti and Becker (2000), hanno classificato la resilienza come un processo dinamico composto da due componenti principali:

- **Rischio:** Fattori avversi che minacciano lo sviluppo (povertà, violenza, ecc.).
- **Adattamento positivo:** Strategie di coping che consentono di superare il rischio.
- Queste classificazioni riflettono le diverse prospettive da cui la resilienza è stata esaminata, evidenziando, come discusso all'inizio di questo capitolo, sia i fattori individuali che quelli contestuali, offrendo al contempo un quadro completo attraverso il quale comprenderla e costruirla.

Per concludere questo capitolo, vengono presentati i **pilastri della resilienza** in quanto sono le componenti che emergono più comunemente nella letteratura. Questi pilastri racchiudono le caratteristiche più evidenti negli individui che hanno mostrato resilienza. Di seguito viene fornita solo una breve panoramica di questi pilastri, dato che l'Argomento 2 fornirà informazioni più approfondite:

➤ **Capacità di relazione – Interazione-Relazione:**

- Questo pilastro si riferisce alla capacità degli individui di stabilire legami intimi e soddisfacenti con gli altri e di ricevere supporto sociale per poter dare se stessi agli altri.
- Il contatto con gli altri significative fornisce sicurezza, fiducia e risorse per superare le avversità (vedere Figura 6, Sessione di Danza Inclusiva, della Linked Dance Company di Granada, nello Studio Pilota RESUPERES in Spain).

Figura 6. *La danza connessa. Sessione di danza inclusiva durante lo studio pilota RESUPERES in Spagna (Cía Vinculados).*



➤ **Capacità di iniziativa:**

- La tendenza a richiedere a se stessi e a mettersi alla prova in situazioni sempre più impegnative. La capacità di farsi carico dei problemi e di esercitare un controllo su di essi. Avere obiettivi chiari, valori solidi e uno scopo di vita che dà significato anche nei momenti difficili.

- Ha la direzione e la motivazione per superare le sfide.

➤ **Creatività:**

- La capacità di generare idee, strategie o soluzioni nuove e adattive di fronte a situazioni avverse o impegnative, consentendo di superare gli ostacoli in modo flessibile e innovative.
- Una risorsa che sostiene la riorganizzazione delle difficoltà, la ricerca di alternative e la trasformazione delle crisi in opportunità di crescita personale e collettiva.

➤ **Senso dell'Umore/Ottimismo:**

- Inteso come la capacità di vedere l'assurdità dei problemi e dei dolori.
- Trovare qualcosa di divertente nella tragedia stessa. L'umorismo ci permette di mantenere un atteggiamento stabile nei confronti della vita e degli altri, poiché ci consente di vedere noi stessi attraverso un flusso di coscienza critico neutralizzato, lontano da nozioni apocalittiche o drammatizzate. Questo ci aiuta ad accettare i nostri limiti.

➤ **Moralità/Ideologia Personale:**

- Intesa come la capacità di avere una chiara visione dei valori e delle convinzioni personali, insieme a una coscienza morale, e di integrarla nella vita quotidiana. Racchiude due variabili fondamentali: la capacità di volere il meglio per gli altri e per se stessi e la capacità di impegnarsi attraverso valori ben precisi.

➤ **Indipendenza/Autonomia:**

- Questo pilastro si riferisce alla capacità di prendere decisioni per se stessi, di stabilire confini in relazione a un contesto problematico e di mantenere la distanza fisica ed emotiva da un problema senza isolarsi. È strettamente correlato allo sviluppo del principio di realtà (essere in grado di giudicare una situazione senza essere influenzati da ciò che vogliamo).
- Per sviluppare questa capacità, è importante imparare a fidarsi di se stessi e delle proprie decisioni.

➤ **Introspezione:**

- Pilastro che nasce dalla capacità di esaminarsi internamente, di osservare l'ambiente circostante e di osservarsi allo stesso tempo, riflettendo su se stessi. Conoscere i propri pensieri, emozioni e azioni.

➤ **Concetto di sé/Autonomia:**

- Può essere definita come l'immagine che gli individui hanno di se stessi e, sebbene sia presentata qui come un altro pilastro della resilienza, potrebbe anche essere intesa come il prodotto di tutti gli altri pilastri. L'autostima non può essere semplificata come l'amore per se stessi, ma dovrebbe includere anche una considerazione del rispetto e della dignità personale.

- Comporta il riconoscimento dei punti di forza, delle debolezze, delle emozioni e delle capacità personali.
- Permette di gestire meglio le situazioni avverse sapendo come reagire e adattarsi.

Questi pilastri interagiscono in modo dinamico e il rafforzamento di uno di essi ha potenzialmente un impatto positivo sugli altri. La promozione di questi elementi è fondamentale per costruire una solida resilienza e affrontare efficacemente le avversità.

1.3. Componenti della resilienza nella formazione dei professionisti (progetto RESUPERES)

La sezione precedente ha esaminato le diverse componenti della resilienza a livello personale, concludendo con uno sguardo complessivo alle componenti più comunemente applicate. Tuttavia, nel corso del progetto RESUPERES (2022-2025), a seguito di un'intensa revisione della letteratura per guidare l'elaborazione del manuale RESUPERES (2024), della piattaforma interattiva per lo sviluppo della resilienza e dell'app RESUPERES (2025) per migliorare la resilienza attraverso l'uso di dispositivi mobili, e in seguito ai risultati della valutazione che hanno rivelato il miglioramento nella resilienza degli studenti universitari e del personale docente (Cepero et al., 2025), il repertorio delle componenti è stata ulteriormente perfezionato.

Si è concluso che alcune componenti o costrutti della resilienza (rappresentati nella figura 7) sono più essenziali per gli studenti universitari e per i professori, in quanto hanno dimostrato di essere più importanti per lo sviluppo professionale nel contesto universitario, in parte in ragione dell'età delle persone coinvolte.

Su questa base, i costrutti selezionati per essere affrontati nel progetto RESUPERES sono:

- **Creatività:** Gli individui resilienti usano le loro risorse creative e la loro immaginazione per proiettarsi in nuove sfide. Vedono l'opportunità di brillare negli aspetti più quotidiani, attraverso la poesia e l'arte. La creatività è considerata una delle qualità delle persone resilienti che più le contraddistingue dal momento che attraverso la creatività emergono opportunità che non sono immediatamente e meccanicisticamente visibili (vedere Figura 8, Escape room realizzata da Dr. Ana García per lo Studio Pilota RESUPERES in Granada)

Figura 7. Costrutti affrontati in RESUPERES per la costruzione della resilienza nel contesto dell'istruzione superiore (Cepero, 2024).



- **Lavoro di squadra:** Gli individui ad alta resilienza non si sentono soli perché contano sul sostegno di coetanei e amici che li aiutano ad affrontare le sfide. La capacità di lavorare in gruppo è fondamentale per il successo personale e professionale. Lavorare in un ambiente positivo, con relazioni interpersonali sane, con colleghi disposti a collaborare tra loro per affrontare le sfide, è una caratteristica della resilienza. Pertanto, il miglioramento della resilienza promuove anche il senso di appartenenza e aumenta la fiducia e l'ottimismo del team per superare le sfide.
- **Leadership:** La resilienza è considerata fondamentale per la capacità di leadership in quanto implica l'affrontare costantemente sfide e ostacoli sulla via del successo, aiutando il professionista a pianificare il proprio lavoro e a rimanere concentrato sui propri obiettivi.
- **Mindfulness (Concentrazione):** Le persone resilienti praticano la meditazione o la mindfulness per allenarsi a mantenere la completa attenzione su ciò che accade intorno a loro, caratterizzandosi per vivere nel presente e sperimentarlo in tutte le sue sfumature.
- **Patrimonio culturale:** Il patrimonio culturale svolge un ruolo fondamentale nella composizione della società contemporanea e nella conservazione della nostra ricca storia e delle nostre tradizioni. Comprendere le nostre radici – ciò che eravamo e dove stiamo andando – ci conduce verso nuove sfide ambientali e sociali. È essenziale raggiungere un equilibrio tra la conservazione del patrimonio culturale e l'adattamento alle esigenze moderne. La resilienza in termini di

patrimonio culturale è cruciale per la sostenibilità delle comunità e delle società nonché per l'impegno e l'educazione della comunità, il rispetto e la conoscenza interculturale.

Figura 8. Escape room sul naufragio. Sessione di studio pilota, Spagna.



1.4. Attivazione delle componenti della resilienza attraverso la formazione accademica

L'attivazione delle componenti della resilienza implica l'uso e il rafforzamento delle risorse interne ed esterne per affrontare le avversità in modo adattivo. È essenziale nel momento in cui la personalità si forma negli individui e, pertanto, è fondamentale che sia radicata all'interno del processo educativo. Questo obiettivo può essere raggiunto nel contesto educativo attraverso:

- *Motivazione e autonomia*

Per innescare la costruzione della resilienza è necessario fare appello alla motivazione e allo sviluppo personale lungo un *continuum* di autonomia e indipendenza. L'importanza della motivazione è sottolineata nel contesto dell'educazione, soprattutto quando gli esseri umani si trovano ad affrontare situazioni di avversità. È noto che il ruolo del personale docente può presentarsi come facilitatore o distruttore dello sviluppo dell'autonomia degli studenti attraverso il significato e la natura dei suoi interventi.

- *Autovalutazione e clima democratico*

È importante sensibilizzare gli studenti all'importanza dell'auto-orientamento e degli obiettivi di vita. Ciò comporta l'individuazione di strategie per la gestione del tempo e per stabilire priorità e problemi e per far comprendere la possibilità di raggiungere nuovi obiettivi e fare progetti per il futuro. La democrazia non si apprende attraverso l'insegnamento diretto dei valori: si sviluppa, invece, in un processo che richiede tempo e, implicitamente, attraverso l'esperienza e l'apprendimento. In questo modo, il corso, se inserito in uno scenario di apprendimento prevalentemente democratico, porta gli studenti a valutare le proprie conoscenze, a formarsi e raccogliere opinioni e, infine, a stabilire un equilibrio tra i propri punti di vista e quelli degli altri, dimostrandosi capaci di riconoscere le proprie capacità e i propri limiti.

Un modello di attivazione della resilienza presuppone l'esistenza di un clima ecologico-democratico, partecipativo, umanizzato e stimolante, in cui l'incoraggiamento da parte del docente gioca un ruolo fondamentale per il successo personale e armonico e per la comprensione della disciplina insegnata.

- *Incoraggiamento da parte degli educatori adulti*

L'incoraggiamento è concepito come qualcosa di radicato nel contesto educativo, come qualcosa di veramente importante e strettamente identificato con i processi di sviluppo, insegnamento, apprendimento e formazione permanente. È un processo di infusione di coraggio e fiducia, caratterizzato da attenzione e osservazione e dalla capacità di ascoltare, interrogare e attendere.

- *Conoscenza di sé*

La conoscenza di sé è legata alla capacità di (auto)confronto. "Il confronto è una capacità che può essere difficile da mettere in pratica in modo efficace e costruttivo". Immerso in una relazione fisica, funzionale, affettiva e culturale, il docente, attraverso la conoscenza di sé che formula nella sua vita quotidiana, sviluppa abilità personali che lo aiutano a osservare e a partecipare, ad analizzare e a guidare, a svolgere il ruolo di attore e di spettatore e ad aiutare gli studenti a (ri)costruire la loro resilienza. Allo stesso modo, la conoscenza di sé implica la consapevolezza della propria importanza nelle relazioni umane. Questa conoscenza di sé, attraverso la sua presenza e la sua mediazione, può esercitare un ruolo di facilitazione in termini di successo personale e di successo degli altri.

- *Impegno per il successo personale e interpersonale*

Per guidare gli studenti al successo, chi si occupa dell'educazione di bambini, giovani e adulti deve essere in grado di differenziare le diverse situazioni di vita. Ciò richiede la conoscenza dei singoli

individui e delle loro caratteristiche personali (competenze e abilità, difficoltà e problemi e il modo in cui li interiorizzano, il grado di autonomia e di socializzazione, le conoscenze pregresse e il modo in cui sono interiorizzate e delle associazioni che producono), il supporto delle dinamiche di gruppo (i diversi ruoli assunti all'interno del gruppo, le modalità con cui i membri partecipano e sono accettati dagli altri, le modalità con cui ciascuno affronta le difficoltà e le opzioni di supporto disponibili) e una conoscenza completa della vita e dei fattori che la condizionano (spazi, supporti fisici e umani, risorse aggiuntive esistenti o inesistenti, orari e possibilità di adattamento).

1.5. Fattori Protettivi e di Rischio Relativi alla Resilienza

1.5.1. Fattori protettivi

Il concetto di fattore protettivo, noto anche come mediatore, nasce da una nuova prospettiva della psicologia, in particolare della psicologia dello sviluppo. Si tratta di una posizione diversa da quella tipicamente adottata negli ultimi anni, focalizzata prevalentemente sulla patologia e sul rischio come mezzo per spiegare alcuni comportamenti umani. Questo modello è stato smentito, con l'evidenza, contro ogni aspettativa, che alcuni individui esposti a contesti di rischio presentano traiettorie di sviluppo sane. Il rischio è in netto contrasto con la protezione e, a partire da situazioni di vulnerabilità, gli interventi pianificati possono fornire opportunità di sviluppo positivo. In tale concezione, si vede l'interazione di un insieme di fattori che, in un determinato individuo e in uno specifico momento, hanno caratteristiche protettive che rafforzano la capacità di resilienza individuale.

I fattori protettivi sembrano esercitare tali effetti su tutti gli individui. In altre parole, gli effetti si verificano indipendentemente dal livello di rischio dell'individuo, con il fattore protettivo che lo aiuta, sempre, a vivere le situazioni avverse in modo più equilibrato, ammortizzando l'*impatto dello stress*.

Tuttavia, serve a sottolineare che gli effetti esercitati da questo tipo di fattori sono più intensi negli individui ad alto rischio, a causa del disordine dei loro contesti ambientali o interpersonali e possono influenzare i loro tentativi di equilibrio psicologico e sociale.

Esistono quattro diversi processi che possono portare alla conversione di un fattore di rischio in un fattore protettivo:

- Diminuire l'impatto del rischio, sia modificando il limite inferiore del rischio, sia modificando il grado di esposizione dell'individuo a tale rischio;
- Ridurre la catena di reazioni negative che seguono l'esposizione agli effetti nocivi;

- Aumentare l'autostima e l'autoefficacia attraverso il contributo delle relazioni interpersonali che l'individuo è in grado di instaurare. Ciò è strettamente correlato anche al fatto che le dimensioni relazionali generano nuove esperienze e aumentano la competenza attraverso l'esecuzione dei compiti;
- Offrire opportunità che garantiscono all'individuo l'accesso alle risorse o gli permettono di completare importanti transizioni del ciclo di vita (Nettles & Mason, 2004).

Questi **fattori protettivi della resilienza** sono intesi come le risorse interne ed esterne che aiutano gli individui ad affrontare le avversità, a superare le sfide in modo adattivo, ad attutire gli effetti negativi delle situazioni difficili e a promuovere uno sviluppo sano. Di seguito vengono delineati i principali fattori protettivi:

1. Fattori protettivi interni (personali):

- **Autostima e fiducia in se stessi:** rafforzano la sicurezza in se stessi e la fiducia nelle proprie capacità di superare gli ostacoli.
- **Capacità di coping:** strategie come la gestione dello stress, la risoluzione dei problemi e la tolleranza alla frustrazione.
- **Ottimismo e pensiero positivo:** mantenere una visione fiduciosa del futuro, anche nei momenti difficili.
- **Flessibilità e adattabilità:** capacità di adattarsi alle nuove sfide e ai cambiamenti in modo costruttivo.
- **Autoefficacia:** la convinzione della propria capacità di influenzare i risultati e di risolvere i problemi.

2. Fattori protettivi della famiglia:

- **Supporto emotivo e sociale all'interno della famiglia:** relazioni affettive positive sostenute all'interno del nucleo familiare.
- **Stabilità familiare:** contesti familiari sicuri e prevedibili che forniscono sostegno durante le situazioni avverse.
- **Comunicazione aperta e sostegno reciproco:** la capacità di condividere le emozioni e di risolvere i problemi come un'unità.

3. Fattori protettivi sociali/comunitari:

- **Reti di sostegno sociale:** legami significativi con amici, mentori e altri gruppi di sostegno.
- **Accesso alle risorse della comunità:** azioni sociali, culturali ed educative che promuovono l'inclusione e la resilienza.

- **Istruzione e sviluppo delle competenze:** supporto educativo che promuove abilità e competenze utili per affrontare le sfide.
- **Norme sociali positive:** valori e credenze della comunità che promuovono il benessere e il sostegno reciproco.

Questi fattori lavorano insieme per rafforzare la resilienza, aiutando gli individui a superare le difficoltà e a continuare a svilupparsi in contesti avversi.

1.5.2. Fattori di rischio

Secondo Garmezy (1991), i fattori di rischio – che possono essere classificati (in ragione della vita multiforme e sfaccettata degli individui) come individuali, interpersonali o contestuali – possono avere diverse origini in situazioni psicosociali difficili, sia genetiche che biologiche. A causa della loro natura multi-causale, si riflettono in aspetti biologici, psicologici e sociali e devono essere visti come il prodotto dell'interazione tra gli individui e il loro ambiente, con entrambe le parti che assumono un ruolo attivo (Garmezy, 1996).

Anche Rutter (1999) richiama l'attenzione sulla *necessità di considerare lo stress e i processi di coping* a vari livelli, da quello sociale a quello psicologico e neurochimico, dato che ognuno di questi livelli fornisce una prospettiva, diversa ma complementare, fondamentale per comprendere i meccanismi e i processi coinvolti nella vulnerabilità.

Pertanto, **i fattori di rischio** sono condizioni di situazioni che impediscono a una persona di far fronte alle avversità, aumentando la sua vulnerabilità e potenzialmente influenzando negativamente il suo sviluppo e le abilità legate alla resilienza, se non sono bilanciati da fattori protettivi. Tali fattori includono:

1. Fattori di rischio individuali (personali):

- **Bassa autostima:** Percezione negativa di sé e mancanza di fiducia nelle proprie capacità.
- **Problemi emotivi:** Difficoltà a gestire emozioni come ansia, rabbia o tristezza.
- **Mancanza di capacità di coping:** Incapacità di affrontare i problemi o di prendere decisioni efficaci.
- **Problemi di salute mentale:** Disturbi come depressione, ansia o stress post-traumatico.
- **Comportamenti autodistruttivi:** Assunzione di droghe, abuso di alcol, autolesionismo o comportamenti a rischio.

2. Fattori di rischio familiari:

- **Violenza intrafamiliare:** Gravi conflitti, abusi fisici o emotivi in casa.

- **Mancanza di supporto emotivo:** Scarsa comunicazione emotiva e poco sostegno emotivo all'interno del nucleo familiare.
- **Instabilità finanziaria:** Povertà, disoccupazione o precarietà che portano all'insicurezza in casa.
- **Disgregazione della famiglia:** Separazioni, divorzi, abbandono o perdita di membri importanti.
- **Negligenza:** Mancanza di cure o di attenzione adeguata da parte di chi si prende cura del bambino.

3. Fattori di rischio sociali e comunitari:

- **Isolamento sociale:** Mancanza di reti di supporto o di relazioni interpersonali significative.
- **Ambiente violento:** Esposizione a crimini, aggressioni o conflitti comunitari.
- **Discriminazione:** Esclusione dovuta a genere, etnia, orientamento sessuale, disabilità o status socioeconomico.
- **Mancato accesso alle risorse di base:** Limitazioni relative all'istruzione, all'assistenza sanitaria, all'alloggio o ai servizi nutrizionali.
- **Instabilità ambientale:** Migrazioni forzate o spostamenti continui.

4. Fattori di rischio contestuali:

- **Eventi traumatici:** Esperienze come abusi, violenze, disastri naturali, incidenti o malattie gravi.
- **Crisi sociali e finanziarie:** Pandemie, guerre, recessione economica o disoccupazione di massa.
- **Cambiamenti improvvisi:** Perdita di persone care, rotture sentimentali o cambiamenti drastici nella vita quotidiana.

Sebbene i fattori di rischio rappresentino degli ostacoli, il loro impatto può essere contrastato da **fattori protettivi** (come il sostegno sociale, le competenze emotive e le opportunità), per cui la resilienza aumenta quando un individuo riesce a elaborare strategie per superare o gestire efficacemente questi rischi (Rouse, 2001).

1.6. Caratteristiche della Resilienza

Dopo aver presentato le competenze e i fattori protettivi e di rischio associati alla resilienza, l'attenzione si rivolge alle caratteristiche comuni possedute dagli individui resilienti. Queste caratteristiche comuni permettono a tali individui di affrontare le avversità, superare le sfide e adattarsi positivamente ai cambiamenti.

1.6.1. Caratteristiche di una persona resiliente

Tali caratteristiche, come abbiamo già visto, si sviluppano e si rafforzano nel corso della vita, favorendo il benessere personale e sociale. Queste caratteristiche includono le seguenti:

1. Regolazione emotiva:

- Capacità di identificare, gestire ed esprimere le emozioni in modo appropriato.
- Mantenere la calma e il controllo emotive in situazioni di stress.

2. Fiducia in se stessi:

- Forte autostima e fiducia nelle proprie capacità di superare le sfide.
- Sentirsi sicuri quando si prendono decisioni e si assumono responsabilità.

3. Ottimismo realistico:

- Mantenere una visione positiva del futuro, pur essendo consapevoli della realtà dei problemi.
- Trovare un significato nelle avversità e interpretarle come un'opportunità di apprendimento.

4. Flessibilità e adattabilità:

- Capacità di inserirsi in nuove circostanze e di adattarsi ai cambiamenti.
- Avere una mente aperta per poter esplorare alternative e soluzioni.

5. Capacità di risolvere i problemi:

- Analizzare le situazioni difficili e cercare soluzioni efficaci.
- Definire obiettivi chiari e concepire strategie per raggiungerli.

6. Empatia e competenze sociali:

- Comprendere e valorizzare i sentimenti degli altri, stabilendo legami positivi.
- Cercare il sostegno sociale e aiutare gli altri che stanno affrontando le avversità.

7. Senso dello scopo:

- Avere obiettivi chiari che guidano le azioni e le decisioni.
- Deriva la motivazione da valori, convinzioni e obiettivi personali.

8. Tolleranza della frustrazione:

- Accettare che le difficoltà e i fallimenti facciano parte del processo di apprendimento.
- Perseverare di fronte agli ostacoli e trovare il modo di superarli.

9. Autonomia:

- Sentirsi responsabili delle proprie decisioni e azioni.
- Non dipendere eccessivamente dagli altri per risolvere i propri problemi.

10. Capacità di imparare dall'esperienza:

- Riflettere sulle esperienze vissute, soprattutto quelle negative, e utilizzarle per crescere.
- Incorporare l'apprendimento nella vita quotidiana per affrontare le sfide future.

In conclusione, la resilienza non implica l'assenza di stress o di sofferenza. Al contrario, implica la capacità di gestire tali sentimenti in modo costruttivo. Come si evince dalle diverse caratteristiche degli individui resilienti, la resilienza è allenabile e può essere costruita attraverso la pratica delle abilità emotive, il rafforzamento delle reti di supporto e la definizione di obiettivi chiari.

1.6.2. Caratteristiche di un professionista resiliente

Le competenze specifiche legate alla resilienza emergono anche a livello professionale. Queste competenze e abilità consentono agli individui di adattarsi, affrontare e superare le sfide nel luogo di lavoro, aiutandoli a mantenere una buona produttività e benessere. Tali competenze sono essenziali per gestire situazioni di incertezza, pressione o i cambiamenti nel contesto professionale.

1. Adattabilità e flessibilità:

- Adattamento ai cambiamenti all'interno dell'ambiente di lavoro, come l'introduzione di nuove tecnologie, metodologie o strutture di gestione.
- Trovare soluzioni creative a problemi inaspettati.

2. Risoluzione dei problemi e il processo decisionale:

- Valutare efficacemente situazioni complesse e prendere decisioni informate.
- Definire le priorità dei compiti e gestire le risorse in condizioni avverse.

3. Comunicazione assertiva:

- Esprimere idee, esigenze e preoccupazioni in modo chiaro e rispettoso.
- Ascoltare attivamente i colleghi e promuovere un clima di collaborazione.

4. Capacità interpersonali e lavoro di squadra:

- Costruire e mantenere relazioni sane nel luogo di lavoro.
- Facilitare la cooperazione nei team per superare le sfide comuni.

5. Gestione dello stress e cura di sé:

- Riconoscere i limiti personali e cercare un sano equilibrio tra vita personale e professionale.
- Attuare pratiche come la mindfulness, riposare a sufficienza e fare esercizio fisico per proteggere il benessere.

6. Innovazione e pensiero creativo:

- Cercare soluzioni originali ai problemi e alle sfide sul luogo di lavoro.
- Promuovere idee che aggiungano valore al team o all'organizzazione.

7. Autonomia e autoefficacia:

- Agire in modo indipendente e mostrare fiducia nelle proprie capacità di raggiungere gli obiettivi.

- Prendere iniziative senza dipendere eccessivamente dalla supervisione.

8. Resistenza alle avversità:

- Perseverare nel raggiungimento degli obiettivi nonostante gli ostacoli o gli insuccessi.
- Recupera rapidamente dopo errori o situazioni difficili.

9. Leadership resiliente (per ruoli di dirigenza):

- Ispirare e motivare gli altri nei momenti di incertezza.
- Prendere decisioni strategiche e mantenere una visione chiara nei momenti di crisi.

Nell'attuale clima lavorativo, caratterizzato da rapidi cambiamenti, globalizzazione, pandemie e trasformazioni tecnologiche, le competenze legate alla resilienza sono indispensabili per preservare la produttività e garantire il benessere dei lavoratori. Lo sviluppo di queste abilità è vantaggioso non solo per gli individui ma anche per le organizzazioni, in quanto porta alla formazione di team più adattivi ed efficaci.

1.7. L'Importanza di Costruire la Resilienza nell'Istruzione Superiore

Perché la resilienza è importante nell'istruzione superiore? L'istruzione superiore (IS) è finalizzata a una formazione completa, accompagnata da chiari impegni sociali, etici e politici. Si basa sulla condivisione delle conoscenze tra studenti, insegnanti e comunità, con l'obiettivo di creare e rafforzare una cultura della cooperazione e dell'apprendimento condiviso. In questo contesto, il ruolo strategico dell'istruzione superiore per approfondire l'integrazione, l'interazione e il rafforzamento di una cultura della solidarietà è presentato come un impegno etico inseparabile dal diritto umano fondamentale all'istruzione. Inoltre, il ruolo dell'istruzione superiore può essere considerato essenziale per garantire la sovranità dei Paesi, superare la povertà, promuovere la democrazia partecipativa e una più equa distribuzione del potere.

In questo contesto, le università devono mostrare un insieme di valori che contribuiscano all'avvento di un nuovo paradigma educativo che valorizzi la vita e la dignità di tutti gli esseri umani, che siano intriganti per la qualità dell'insegnamento e la sua dimensione etica.

Per questo motivo, il progetto RESUPERES è stato concepito con l'obiettivo principale di strutturare la formazione nel contesto dell'istruzione superiore attorno a costrutti di resilienza. Il Progetto ha visto la partecipazione di Portogallo, Norvegia, Italia, Serbia e Spagna, con quest'ultima come paese coordinatore del progetto attraverso l'Università di Granada. Si tratta di un aspetto fondamentale, poiché la cooperazione interistituzionale e internazionale può contribuire in modo significativo a far sì che le singole istituzioni raggiungano il loro potenziale e rafforzino i loro processi di integrazione e i loro progressi. L'obiettivo è stato quello di coordinare le posizioni condivise al fine

di tracciare la strada per l'articolazione con altri organismi internazionali, reti, pacchetti educativi/formativi e aumentare le strategie di azione congiunta per la trasformazione dell'istruzione superiore come mezzo per contribuire allo sviluppo sostenibile. Questa unione sostiene anche le istituzioni affinché possano contribuire a facilitare lo scambio di conoscenze ed esperienze, la mobilità accademica e la creazione e lo sviluppo di centri di ricerca mirati a lavorare sui processi di resilienza con studenti e docenti.

Dal nostro punto di vista, le varie fasi della formazione di base, dell'inserimento e dello sviluppo pre-professionale dovrebbero essere maggiormente integrate con l'obiettivo di sostenere un apprendimento coerente e un sistema di sviluppo per la futura professione scelta dallo studente. Queste fasi dovrebbero essere presentate come un'opportunità unica per gettare le basi della socializzazione pre-professionale, o addirittura la prima forma di vita dell'intercomunicabilità interattiva. Tuttavia, questo non è sempre ciò che accade nella pratica. In generale, lo sviluppo di strategie di sopravvivenza nel contesto accademico va di pari passo con alti livelli di sofferenza, oltre a sentimenti di frustrazione, avversità, complessità, abbandono accademico, solitudine e, in alcuni casi estremi, persino suicidio.

In effetti, è stato scritto molto sulle avversità che possono essere affrontate dagli studenti dell'istruzione superiore (Capitolo 3. Revisione della resilienza nell'istruzione superiore dal Manuale RESUPERES) e sul modo in cui queste possono essere superate attraverso interventi di resilienza basati su pratiche impegnate nella ricerca, nell'innovazione e nella creatività.

Nonostante il fatto che l'educazione inclusiva segua un modello in netto contrasto con l'imposizione di barriere alla partecipazione sociale, nel contesto universitario la maggior parte delle ricerche ha considerato l'educazione inclusiva dal punto di vista della disabilità. In linea con quanto discusso in precedenza, ciò incoraggia la riflessione sulla necessità di garantire spazi di dialogo continuo tra docenti e studenti, creare spazi per la costruzione della fiducia, promuovere l'apprendimento inclusivo e, ove possibile, adattare l'insegnamento alle esigenze dei singoli in funzione delle problematiche che si presentano.

La ricerca dell'equità, la promozione della giustizia e della solidarietà rappresentano, tra le altre cose, compiti che la comunità universitaria deve assumere, riconoscendo le sfide esistenti, mentre si sforza di sostenere gli individui anche al di là delle questioni strettamente accademiche.

In questo senso, la *ragione principale della promozione della resilienza nell'istruzione superiore* è che essa consente agli studenti, ai docenti e alle istituzioni stesse di affrontare le sfide, le avversità e i cambiamenti inerenti a tale fase e dimensione educativa. La sua importanza deriva dal contributo che

fornisce al benessere emotivo, al successo accademico e all'adattamento a un contesto professionale in costante trasformazione.

1. Affrontare le sfide accademiche e personali:

- Gli studenti devono affrontare richieste accademiche impegnative, come esami, progetti e carichi di lavoro, insieme a sfide personali e sociali.
- La resilienza aiuta a gestire la pressione, l'ansia e lo stress, evitando l'abbandono scolastico.

2. Adattamento al cambiamento e all'incertezza:

- Fattori come la pandemia COVID-19, la digitalizzazione dell'istruzione e la globalizzazione hanno trasformato le dinamiche di apprendimento.
- La resilienza consente a studenti e insegnanti di adattarsi a contesti digitali, metodi ibridi e situazioni inaspettate.

3. Promozione dell'inclusione e dell'equità:

- I contesti universitari sono diversi e alcuni studenti devono affrontare svantaggi sociali, difficoltà economiche o disabilità.
- La resilienza aiuta a superare le barriere e promuovere la costruzione di una comunità universitaria inclusiva.

4. Sviluppo di abilità per la vita e il lavoro:

- Oltre alle conoscenze tecniche, la resilienza promuove competenze essenziali come la gestione del tempo, la risoluzione dei problemi, la creatività e il pensiero critico.
- Queste abilità sono fondamentali per il lavoro e la vita quotidiana.

5. Superare le crisi globali e contestuali:

- Le università svolgono un ruolo centrale quando si tratta di preparare il pubblico a rispondere alle crisi sociali, finanziarie, ambientali e di salute pubblica.
- La resilienza nell'istruzione superiore rafforza la capacità degli studenti di affrontare e prosperare in scenari avversi.

6. Promozione del benessere mentale ed emotivo:

- I tassi di ansia, depressione e stress negli studenti universitari sono aumentati negli ultimi anni.
- La resilienza rafforza la salute mentale, promuovendo un approccio più positivo all'apprendimento e alle sfide personali.

7. Contributo alla sostenibilità istituzionale:

- Le istituzioni educative resilienti sono in grado di adattarsi meglio ai cambiamenti, garantendo la continuità dell'apprendimento e permettendo di soddisfare le esigenze di studenti e insegnanti.

È chiaro che la resilienza nell'istruzione superiore non solo influisce sul successo accademico, ma prepara gli studenti ad affrontare le sfide in ambito personale, sociale e professionale. Promuovendo la resilienza le università aiutano a formare membri del pubblico critici, adattivi e impegnati, in grado di contribuire positivamente a questo mondo in continua evoluzione.

1.8. Caratteristiche dei Programmi di Intervento che Promuovono la Costruzione della Resilienza nell'Istruzione Superiore

Nel panorama in continua evoluzione dell'istruzione superiore, in cui gli studenti affrontano una serie di sfide accademiche, personali e sociali, il concetto di resilienza è diventato un faro di speranza. La resilienza, la capacità di riprendersi dalle avversità, di adattarsi ai cambiamenti e di prosperare nonostante le difficoltà, attira sempre più l'attenzione degli istituti di istruzione superiore. Riconoscono il ruolo fondamentale svolto dalla resilienza nel percorso verso il successo e il benessere degli studenti, le università e i college di tutto il mondo hanno iniziato a istituire programmi mirati alla costruzione della resilienza.

Tali programmi sono concepiti per migliorare la capacità degli studenti di riprendersi dalle battute d'arresto, adattarsi ai cambiamenti e prosperare di fronte alle avversità. L'obiettivo di questi programmi è promuovere una mentalità di crescita, sviluppare l'intelligenza emotiva, migliorare le capacità di problem solving e sostenere l'autoefficacia degli studenti. Questo obiettivo viene raggiunto attraverso i seguenti strumenti:

- *Empowerment*: Responsabilizzare gli studenti attraverso un senso di autonomia e di autoefficacia, aumentando la fiducia nella loro capacità di superare le sfide e di raggiungere gli obiettivi.
- *Sviluppo delle capacità*: Coltivare competenze essenziali per la vita, come la risoluzione dei problemi, la gestione dello stress, la regolazione delle emozioni e la comunicazione efficace, che costituiscono una parte essenziale della resilienza.
- *Cambiamento di mentalità*: Promuovere negli studenti una mentalità di crescita in cui le battute d'arresto siano viste come opportunità di apprendimento e di crescita, anziché come barriere insormontabili.
- *Creare una comunità*: Creare una comunità universitaria inclusive e solidale, in cui gli studenti si sentano connessi, valorizzati e sostenuti dai loro compagni, dagli insegnanti e dal personale.
- *Promozione del benessere*: Promuovere il benessere olistico affrontando non solo i problemi accademici, ma anche le esigenze di salute mentale, emotiva e fisica.

In sostanza, i programmi che mirano alla resilienza tendono a includere una serie di componenti diretti a promuovere lo sviluppo e il benessere olistico. Tali componenti possono includere:

- *Psicoeducazione*: Fornire agli studenti informazioni e risorse relative alla resilienza, alla gestione dello stress e alla salute mentale.
- *Sviluppo delle capacità*: Dotare gli studenti di abilità pratiche come la comunicazione efficace, la gestione del tempo, la definizione degli obiettivi e la risoluzione dei conflitti.
- *Mindfulness e autoconsapevolezza*: Introduzione a pratiche come la meditazione di mindfulness ed esercizi di riflessione per migliorare la consapevolezza di sé e la regolazione emotiva.
- *Sostegno tra pari e creazione di reti*: Facilitare le opportunità per gli studenti di entrare in contatto con coetanei, mentori e reti di supporto al fine di condividere esperienze e fornire sostegno reciproco.
- *Servizi di consulenza e salute mentale*: Fornire l'accesso ai servizi di consulenza e alle risorse per la salute mentale agli studenti che sperimentano disagio o gravi difficoltà.

In un altro senso, vale la pena menzionare che i programmi di costruzione della resilienza affrontano un'ampia gamma di componenti che possono essere organizzati in:

- *Workshops e seminari*: Workshop e seminari una tantum o ricorrenti che trattano argomenti specifici legati alla resilienza e al benessere, come la gestione dello stress, le strategie di resilienza, la mindfulness, la musica e l'arte, la fotografia e la comunicazione e le tecniche di autocura.
- *Corsi e integrazione curricolare*: Incorporare elementi di costruzione della resilienza nei corsi accademici o offrire corsi indipendenti incentrati sullo sviluppo personale, il benessere o la resilienza.
- *Reti di sostegno tra pari*: Creare gruppi di sostegno tra pari, programmi di tutoraggio o ambasciatori della resilienza che forniscano guida, incoraggiamento e solidarietà ai compagni di corso.
- *Servizi di consulenza e salute mentale*: Fornire l'accesso a servizi di consulenza, gruppi di sostegno e risorse per la salute mentale al fine di affrontare il disagio psicologico, l'ansia, la depressione o altri problemi di salute mentale.
- *Coinvolgimento e sensibilizzazione della comunità*: Collaborare con le organizzazioni del campus, i club studenteschi e le comunità affiliate per organizzare eventi, campagne e iniziative che promuovono la resilienza e il benessere in tutto il campus.
- *Risorse e piattaforme online*: Fornire l'accesso a risorse digitali, strumenti di auto-aiuto e comunità virtuali in modo che gli studenti possano interagire con i contenuti di costruzione della resilienza a distanza.

L'impegno nei programmi di costruzione superiore può portare a una serie di benefici per gli studenti:

- *Migliori prestazioni accademiche:* Una maggiore resilienza può aiutare gli studenti a gestire lo stress, a rimanere concentrati e a perseverare di fronte alle sfide accademiche.
- *Miglioramento del benessere:* Lo sviluppo della resilienza favorisce il benessere emotivo, riduce i sintomi di ansia e depressione e promuove la salute psicologica generale.
- *Maggiore adattamento ai cambiamenti:* Gli individui resilienti sono meglio equipaggiati per affrontare transizioni e cambiamenti inaspettati, sia all'interno che all'esterno del contesto accademico.
- *Successo accademico:* Una maggiore resilienza consente agli studenti di perseverare, ove necessario, per superare le sfide accademiche, mantenere la concentrazione e raggiungere gli obiettivi accademici.
- *Crescita personale:* La costruzione della resilienza promuove la crescita personale e la scoperta di sé, consentendo agli studenti di sfruttare al meglio i propri punti di forza, di esplorare le proprie passioni e di impegnarsi in attività significative.
- *Benessere emotivo:* La costruzione della resilienza coltiva l'intelligenza emotiva, la consapevolezza di sé e i meccanismi di coping, che contribuiscono a migliorare la salute mentale e il benessere emotivo.
- *Connessione sociale:* I programmi di costruzione della resilienza facilitano la connessione sociale, l'appartenenza e le reti di supporto, promuovendo un senso di comunità e cameratismo tra gli studenti.
- *Preparazione alla vita dopo l'università:* Le abilità legate alla resilienza acquisite attraverso la partecipazione a tali programmi sono trasferibili a varie sfere della vita, dotando gli studenti della resilienza necessaria per affrontare transizioni, sfide e incertezze al di là della vita universitaria.
- *Migliore occupabilità:* I datori di lavoro considerano la resilienza un attributo fondamentale sul posto di lavoro, in quanto dimostra la capacità di un individuo di prosperare in contesti dinamici e incerti.

I programmi di costruzione della resilienza svolgono un ruolo cruciale nel promuovere il successo e il benessere degli studenti nel contesto dell'istruzione superiore. Dotando gli studenti delle capacità e della mentalità necessarie per superare le avversità, tali programmi consentono agli individui di crescere a livello accademico, personale e professionale. Attraverso una combinazione di psicoeducazione, sviluppo delle capacità e servizi di supporto, i programmi di rafforzamento della resilienza contribuiscono a scolpire una comunità universitaria più resistente e prospera. Con

l'evoluzione dell'istruzione superiore, la costruzione della resilienza continua a essere una pietra miliare indispensabile per dotare gli studenti della resilienza necessaria a svilupparsi in un mondo in costante cambiamento.

1.9. Principali Strumenti di Valutazione della Resilienza

La resilienza, come abbiamo visto, è correlata a molteplici costrutti in ambito educativo e, nello specifico, nell'istruzione superiore. Dopo aver condotto una revisione approfondita delle misure utilizzate per valutare la resilienza, di seguito sono riportati gli strumenti più comunemente applicati nelle pubblicazioni internazionali (Padial et al., 2024):

- **Scala di Resilienza di Connor-Davidson (CD-RISC)** (Connor e Davidson, 2003), concepito come strumento da utilizzare in ambito clinico per consentire l'identificazione precoce dei comportamenti resilienti e raccogliere risposte da campioni di adulti (fino a circa 65 anni di età) in merito ai trattamenti psicologici. Tuttavia, alcuni studi hanno somministrato questo test a giovani di età compresa tra i 10 e i 18 anni. È uno dei test più utilizzati ed è considerato tra i più affidabili disponibili. Il questionario identifica cinque fattori:

- Competenza personale, standard elevate e tenacia.
- Fiducia nel proprio istinto, tolleranza agli effetti negative e rafforzamento dopo lo stress.
- Accettazione positiva del cambiamento e relazioni sicure.
- Controllo.
- Influenza spirituale.

La scala è composta da 25 item, valutati su una scala Likert a cinque punti (da totalmente in disaccordo a totalmente d'accordo), e chiede agli intervistati di valutare il modo in cui si sono sentiti nel mese precedente al completamento. Punteggi elevati su questa scala indicano "alta resilienza", mentre punteggi bassi indicano "bassa resilienza".

- **Scala di Resilienza di Wagnild (ER-14)** (2009), tradotta in Spagnolo da Sánchez-Teruel and Robles-Bello (2015). Questa scala comprende 14 item valutati su una scala Likert a sette punti. Il questionario valuta la resilienza personale, considerata una caratteristica positiva della personalità che consente agli individui di adattarsi a situazioni avverse. Comprende due dimensioni, ovvero la competenza personale e l'accettazione di se stessi e della vita.

È inoltre importante riconoscere, alla luce del fatto che molte componenti costituiscono la resilienza, come visto in precedenza, che molte valutazioni hanno misurato indirettamente i suddetti costrutti. Per questo motivo, nella Tabella 1 sono presentati anche gli strumenti progettati per misurare i costrutti più rilevanti che compongono la resilienza:

Tabella 1. *Strumenti di valutazione per misurare la resilienza (Padial et al., 2024).*

CONSTRUTTI RESILIENTI	STRUMENTI DI MISURAZIONE
RESILIENZA: impegno, sfida, controllo, coping, adattabilità/flessibilità, senso dello scopo, ottimismo, regolazione emotiva e cognitiva, e autoefficacia.	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003)
1. Creatività: Abilità interpersonali	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Scala di Valutazione delle Abilità Sociali (Goldstein et al., 1980)
2. Coping	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Inventario delle strategie di coping (Tobin et al., 1989)
3. Senso dello scopo e del futuro: Obiettivi educativi	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Questionario ridotto sugli Obiettivi per gli Adolescenti (CMA-R) (López-Mora et al., 2017) -Questionario sugli Obiettivi degli Adolescenti (Sanz de Acedo Lizarraga et al., 2003).
4. Autonomia	-La Scala Lawton e Brody: Valutazione dell'Autonomia nella Vita Quotidiana
5. Patrimonio e Eredità culturale: Ideologia personale	-CD-RISC (Connor e Davidson, 2003) -Inventario delle strategie di coping (Tobin et al., 1989)
6. Abitudini all'Attività Fisica	-IPAQ -SF (Craig et al., 2003)
7. Concetto di sé: Concetto di sé accademico, sociale, emotivo, familiare e fisico.	-AF-5 (García e Musitu, 2001)
8. Autostima	-Scala di Autostima di Ronserberg (RSE) (1965)
9. Depressione, ansia e stress	-DASS-21 (Lovinbond e Lovinbond, 1995)
10. Fattori di personalità: Estroversione, gradevolezza, coscienziosità, nevroticismo e apertura all'esperienza	-BIG FIVE-44 (Benet-Martínez e John, 1998)
11. Empatia	Scala Breve di Empatia di Base (Jolliffe e Farrington, 2006)
12. Regolazione emotiva	-Questionario di Regolazione Cognitiva delle Emozioni (CERQ) (Garnefski et al., 2001)
13. Efficacia	-Scala di Autoefficacia (Baessler & Schwarzer, 1996)
14. Ottimismo	Test di Orientamento alla Vita (Scheier et al., 1994)
15. Senso dell'Umore	-Scala Multidimensionale del Senso dell'Umore (Thorsol & Powell, 1991)



Costruire la Resilienza

RIASSUNTO ARGOMENTO 2

Blocco 1. CONCETTI TEORICI DI RESILIENZA

Argomento 2. Costruire la resilienza

2.1. Teorie della resilienza

2.1.1. I Sette Pilastri della Resilienza (Wolin e Wolin, 1993)

2.1.2. Le Sette C della Resilienza (Ginsburg e Jablow, 2011)

2.1.3. La Casetta della Resilienza

2.2. Ambienti o aree in cui si sviluppa la resilienza

Figura 9. Team nello studio pilota RESUPERES, Spain (Granada)



Argomento 2. COSTRUIRE LA RESILIENZA

2.1. Teorie della Resilienza

2.1.1. I Sette Pilastri della Resilienza (Wolin e Wolin, 1993)

L'Associazione Americana di Psicologia definisce la resilienza come “il processo di adattamento adeguato di fronte alle avversità, ai traumi, alle tragedie, alle minacce o alle fonti significative di stress, come i problemi familiari e relazioni, i gravi problemi di salute, il lavoro stressante e i fattori finanziari” (Diccionario APA de Psicología-<https://www.apa.org/topics/resilience>).

Tutti sperimentano alti e bassi nel corso della vita. Non ci si può preparare o controllare ogni singolo fattore di stress, tragedia, perdita o crisi che potrebbe bloccare il nostro cammino. Ciò che si può fare è imparare a reagire a questi eventi e qui entra in gioco la resilienza. Non è un tratto della personalità, né qualcosa con cui si nasce. La resilienza si riferisce a pensieri, sentimenti e comportamenti che possono essere appresi e che possono aiutare a riprendersi dopo le avversità. L'obiettivo principale della promozione della resilienza è quello di ottenere una società più sana e funzionale, sia in termini di qualità che di salute mentale (Matos et al., 2015).

Esistono diversi modelli che definiscono i fattori che possono aiutare a costruire la resilienza (Ledesma, 2014). Nel 1993, Wolin and Wolin hanno introdotto un modello che avrebbe permesso a genitori, insegnanti, psicologi e altri professionisti di sviluppare il concetto in termini pratici. Questo modello proponeva di considerare i problemi, i pericoli e le avversità come opportunità per sfidare se stessi. Secondo questi autori, nessun bambino è intoccabile perché tutti i bambini sono vulnerabili. Questi autori hanno denominato il loro modello **Sette Pilastri della Resilienza** (Figura 10), sostenuto da: *introspezione, indipendenza, relazioni sociali, iniziativa, creatività, umorismo e moralità (ideologia personale)*. Essi sostengono che questi pilastri possono funzionare come strumenti da utilizzare, o come guide o mappe mentali per aiutare gli esseri umani a raccogliere la forza interna al momento di affrontare problemi e avversità.

In sintesi, Figura 10 illustra i risultati empirici riportati da Wolin and Wolin (1993), che rivelano sette comportamenti di resilienza come risultato in sé, insieme alle caratteristiche inerenti a ciascuno di essi durante le diverse fasi della vita, che sono rappresentate attraverso i diversi quadranti della figura.

1. *Introspezione*: L'abitudine mentale di porsi domande difficili e di rispondere onestamente. Nei bambini assume la forma di sensazione, l'intuizione preverbale che qualcosa non va. Nei giovani

si trasforma in conoscenza, che implica una consapevolezza sistematica e ben articolata del problema. Negli adulti, matura in comprensione, che implica empatia, comprensione reciproca e tolleranza della complessità e dell'ambiguità (Figure 10 Insight).

Figura 10. I Sette Pilastri della Resilienza ideate da Wolin and Wolin (1993)



2. *Indipendenza:* Consiste nella capacità di stabilire dei confine tra il proprio ambiente e quello avverso, compreso l'allontanamento emotivo e fisico dai problemi. Nei bambini inizia con l'allontanarsi, il deviare e il prendere le distanze quando si presentano i problemi. Nei giovani si manifesta con il disimpegno, o distacco, che permette di prendere le distanze dai problemi. Negli adulti, assume la forma della separazione, che implica un controllo sufficiente per tenersi lontani e separati dai problemi. (Figure 10. Independence).

3. *Relazioni:* La capacità di relazionarsi con gli altri e di mantenere relazioni stabili e sane. Nei bambini inizia con il contatto, che consente di creare facilmente legami con altri individui emotivamente disponibili. Nei giovani, si manifesta attraverso il reclutamento, ovvero la tendenza deliberata a relazionarsi con adulti o coetanei utili e di supporto. Infine, negli adulti assume la forma dell'attaccamento, formando legami personali reciprocamente soddisfacenti, caratterizzati dal dare e ricevere (Figure 10. Relationships).

4. *Iniziativa:* Si riferisce alla capacità di autocontrollo, che comprende la capacità di risolvere i problem, di trarre piacere dalla risoluzione delle questioni e di concepire attività costruttive. Nei bambini assume la forma dell'esplorazione, della scoperta per tentative ed errori. Nei giovani, l'esplorazione lascia il posto al lavoro e la capacità di risolvere i problemi si espande fino a includere una gamma più ampia di attività. Negli adulti, matura nella generazione e nella creazione, in cui si manifesta l'entusiasmo, oltre all'amore per i progetti e le situazioni stimolanti (Figure 10. Initiative).

5 & 6. *Creatività and Umorismo:* La creatività si riferisce alla capacità di creare ordine, bellezza e scopo dal disordine, mentre l'umorismo si riferisce alla capacità di trovare qualcosa di divertente in ciò che è intrinsecamente tragico. Si tratta di due capacità interconnesse. Nei bambini, entrambe prendono la forma del gioco, che consiste nella capacità di usare l'immaginazione per creare un

mondo in linea con i propri desideria. Nei giovani, si plasmano nella modellazione, cioè nell'uso dell'arte e della commedia per dare una forma estetica ai pensieri. Negli adulti, l'aspetto creativo matura nella composizione, che è legata alla capacità di costruire un modello utilizzando oggetti artistici, mentre l'aspetto umoristico si evolve nella risata, con il risultato che l'umorismo e la risata aiutano a ridurre l'impatto emotivo delle avversità, fornendo sollievo e promuovendo il benessere generale (Figure 10. Creativity & Humor).

7. *Moralità (ideologia personale)*: Definita come la capacità di agire in base a una coscienza informata, che comprende l'assunzione di rischi per gli ideali e la ricerca di spazi per aiutare gli altri. Nei bambini si manifesta come giudizio, cioè come valutazione del comportamento altrui e distinzione del bene dal male. Negli adolescenti, assume la forma di valutazione-valutare (assessing-evaluating), che inizia a costituire la base del processo decisionale. Infine, negli adulti, matura nel servire, che descrive il sentimento di obbligo verso una vita personale soddisfacente e arricchita e nel senso di impegnarsi e contribuire al benessere di tutti (Figure 10. Morality).

Alla luce di questo modello, è importante promuovere lo sviluppo di queste prime manifestazioni che iniziano a emergere durante l'infanzia, proseguono nell'adolescenza e maturano pienamente nell'età adulta. Poiché è stata sottolineata l'importanza di essere attenti a sviluppare i punti di forza dei giovani, è di chiara importanza incoraggiarli dando loro speranza e creando servizi e programmi che rispettino la meticolosa caratterizzazione della resilienza fornita dagli autori sopra citati.

2.1.2. *Le Sette C della Resilienza (Ginsburg e Jablow, 2011)*

Con questo obiettivo, anche altri autori hanno proposto guide e modelli per promuovere la resilienza fin dalle prime età. A questo proposito, il pediatra Kenneth Ginsburg, specialista nella costruzione della resilienza nei bambini (dagli otto mesi ai 18 anni), si distingue per il suo lavoro che identifica **sette qualità** che possono aiutare a sviluppare la resilienza. Secondo questo ricercatore, i bambini hanno bisogno di resilienza per sperimentare il mondo nel modo più completo possibile, con alcuni dei suoi dolori e tutte le sue gioie. Così, Ginsburg and Jablow (2011) hanno concepito il **modello delle 7C** (tutte le qualità iniziano con la lettera C) per dare un orientamento pratico ai genitori e alle comunità educative, tra gli altri, in modo che possano attrezzare i loro figli, studenti, ecc. per prosperare.

1. *Competenza*: La capacità di saper gestire efficacemente le situazioni di stress. Richiede la capacità di affrontare le situazioni. Non si tratta solo di una vaga sensazione di "posso farcela". Diventiamo competenti quando sviluppiamo abilità che ci permettono di fidarci del nostro giudizio e di prendere decisioni responsabili. Quando richiamiamo l'attenzione su un giovane che sta facendo bene qualcosa e, allo stesso tempo, gli diamo la possibilità di acquisire nuove abilità, si sente competente. Sarebbe

controproducente impedire ai giovani di provare qualcosa di nuovo e non dare loro lo spazio per rialzarsi da soli quando cadono. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

- Incoraggiare gli studenti a concentrarsi e a lavorare sui loro punti di forza. Quando riescono a gestire efficacemente una situazione, riconoscono ciò che hanno fatto bene e il modo in cui questo influisce su se stessi e sugli altri.
- Permettete loro di commettere errori sicuri per avere la possibilità di correggersi. Evitare l'iperprotezione a ogni caduta.
- Utilizzate idee o istruzioni chiare e concise, evitate le complicazioni eccessive in modo che i bambini piccoli possano capire e evitate l'eccessiva pressione quando si tratta delle orecchie degli adolescenti. Presentare le idee passo dopopasso, in modo che possano essere comprese appieno e consentano di padroneggiare i contenuti.

2. *Confidenza*: convinzione delle proprie capacità che nasce dalla competenza. La confidenza si acquisisce dimostrando competenza in situazioni reali. La confidenza non si costruisce attraverso le lodi, ma si acquisisce dimostrando competenza in situazioni reali. Quando si punta sullo sviluppo delle competenze, si crede di poter affrontare qualsiasi sfida e si acquista confidenza provando cose nuove e confidando nella propria capacità di prendere le decisioni giuste. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

- Invece di concentrarsi solo sui risultati, promuovere lo sviluppo di qualità personali come la giustizia, l'integrità, la perseveranza e la gentilezza.
- Usate gli elogi in modo onesto e specifico. Invece di dire "Sei un grande artista!", dite "Mi piacciono i colori che hai usato in questo quadro. Guarda quei fantastici uccelli rossi e blu!". Le lodi specifiche sono più credibili e hanno un impatto maggiore.
- Incoraggiare lo sforzo per raggiungere obiettivi che si ritiene di poter raggiungere, ma che rappresentano un piccolo passo avanti rispetto a quanto già raggiunto.

3. *Connessione*: è probabile che chi ha legami stretti con amici, famiglie e gruppi della comunità abbia un maggiore senso di sicurezza e di appartenenza, così come è più probabile che abbia valori forti e che si sforzi di adottare comportamenti alternativi che non siano distruttivi. L'empatia con le emozioni positive e negative ci aiuta a sentirci riconosciuti, compresi e amati. Questa rete di sicurezza emotiva ci dà le basi necessarie per esprimere i sentimenti e trovare soluzioni ai problemi. Anche i legami con gruppi comunitari, educative, religiosi e sportive possono aumentare il senso di appartenenza e di sicurezza dei giovani nel mondo. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

- Fare spazio per avere, sentire ed esprimere tutti i tipi di emozioni. Non incoraggiate mai la repressione dei sentimenti spiacevoli.
- Dimostrare che i sentimenti sono importanti affrontando direttamente i conflitti. Sforzatevi di risolvere i problemi invece di lasciarli inasprire.
- Incoraggiare la creazione di legami stretti con gli altri. Dare l'esempio promuovendo relazioni personali sane.

4. *Carattere*: le persone di qualsiasi età con "carattere" vantano un forte senso di autostima e sicurezza, gli altri si sentono in contatto con i loro valori e si sentono a proprio agio nel creare legami con loro. Possono mostrare atteggiamenti amorevoli nei confronti degli altri. Ogni famiglia ha un'idea propria di ciò che costituisce un buon carattere. A prescindere dalle specificità, soprattutto i bambini hanno bisogno di un senso fondamentale di ciò che è giusto e ciò che è sbagliato, per essere pronti a contribuire al mondo e a diventare adulti stabili. Questo "carattere" ci aiuta a sentirci a nostro agio nell'aderire ai valori conquistati e a mostrare atteggiamenti amorevoli verso gli altri. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

- Parlare del modo in cui il proprio comportamento influisce sugli altri, sia in senso positivo che negativo.
- Incoraggiare la riflessione su ciò che è giusto e ciò che è sbagliato quando si prendono decisioni. Aiutare gli studenti a vedere oltre la soddisfazione immediata o le ambizioni egoistiche.
- Quando si prendono decisioni o si compie un'azione, esprimere ad alta voce il modo in cui si considerano i bisogni degli altri.
- Lavorare sull'idea e chiarire ed esprimere i valori personali.
- Siate un modello di comportamento. Le azioni parlano più delle parole.

5. *Contributo*: quando sperimentano il nostro contributo personale al mondo, impariamo la potente lezione che il mondo è un posto migliore perché ci siamo noi. Sentirsi ringraziare e apprezzare quando si contribuisce aumenta la nostra volontà di prendere decisioni che migliorano il mondo, migliorando così la nostra competenza, il nostro carattere e il nostro senso di connessione. Quando ci rendiamo conto dell'importanza del nostro contributo, acquisiamo un senso di responsabilità che ci spinge a prendere decisioni per il bene del mondo. Impariamo che contribuire ci fa sentire bene quando è guidato da un senso di impegno e responsabilità, non per pietà. Questo ci aiuta a sentirci più a nostro agio nel chiedere aiuto agli altri senza vergognarci. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

- Comunicare (in modo adeguato all'età) che non tutti nel mondo hanno il denaro, la libertà e la sicurezza di cui hanno bisogno.

- Insegnare l'importante valore del servire gli altri.
- Date un modello di generosità con il tempo, l'energia e le risorse.
- Creare opportunità per contribuire in modo specific, ad esempio attraverso il volontario.

6. *Coping*: quando disponiamo di un ampio repertorio di abilità di coping (abilità sociali, abilità per ridurre lo stress), siamo più capaci di affrontare e meglio equipaggiati per superare le sfide della vita. Quando riusciamo a distinguere tra una crisi e un contrattempo relativamente minore, possiamo evitare inutili ansie. Un ampio repertorio di meccanismi di coping positivi e adattivi aiuterà i bambini a evitare soluzioni rapide che inducono stress e sono pericolose. In caso di crisi, strategie come l'esercizio fisico, la donazione, la pratica di tecniche di rilassamento e il dormire e mangiare bene possono dare sollievo. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

- Aiutare a capire la differenza tra una vera crisi e qualcosa che sembra solo una situazione passeggera.
- Modellare la soluzione dei problem passo dopo passo. Evitare le reazioni emotive quando ci si sente sopraffatti.
- Dimostrare l'importanza di prendersi cura del proprio corpo attraverso l'esercizio fisico, una buona alimentazione e un sonno adeguato. Praticare tecniche di rilassamento.

7. *Controllo*: quando ci rendiamo conto di avere il controllo delle nostre decisioni e azioni, è più probabile che decidiamo di prendere decisioni che ci aiutino a riprenderci dalle sfide della vita. Prendere il controllo aiuta le persone a non sentirsi vittime delle circostanze e ad agire in modo proattivo. Fare diversamente ci renderebbe passive, pessimisti o addirittura depressi. Come si dovrebbe lavorare su questo aspetto?

1. Riconoscere anche i piccoli successi, in modo da rendersi conto che si può avere successo.
2. Ricompensare la dimostrazione di responsabilità con una maggiore libertà.
3. Ricordare che la parola "disciplina" significa insegnare e non punire o controllare.

Indipendentemente dal modello proposto, in seguito all'analisi indipendente di ciascuna qualità o fattore, si può concludere che il fenomeno della resilienza, da un punto di vista olistico, è condizionato da fattori fisiologici, psicologici e sociologici, in cui i fattori psicologici determinano la resilienza come capacità positiva e di sviluppo degli esseri umani. La capacità di elaborare risposte altamente efficaci e consapevoli alle situazioni di stress porta a un "effetto rimbalzo", in cui il risultato finale è una risposta efficiente. Le condizioni sociologiche e fisiologiche attive nel cuore del nostro essere rappresentano una risposta globale che viene stabilizzata da fattori fisici (Ortega & Saavedra, 2014).

2.1.3. *La Casetta della Resilienza*

La 'casita' [casetta] della resilienza (Vanistendael, 2018; Vanistendael & Lecomte, 2000) è un modello “olistico”, ideato dall’Ufficio Internazionale Cattolico per l’Infanzia di Ginevra, che viene utilizzato in particolare da professionisti e operatori coinvolti nella cura dei bambini. La “casita” è uno strumento molto utile per coloro che desiderano costruire o rafforzare la resilienza e affrontare gli eventi della vita. È particolarmente importante per riconoscere la processualità dei percorsi di resilienza e costituisce un efficace modello per rappresentare la complessità e la multidimensionalità della resilienza. La “casita” è un modello che esprime efficacemente la natura multifattoriale e dinamica della resilienza.

Nel contesto dell’autobiografia e delle storie di vita, il modello “casita” ha il vantaggio di combinare la determinazione dei fattori di resilienza generalmente riconosciuti con l’individualità dei singoli e della situazione. In questo modo, il modello affronta due limiti contraddittori che spesso emergono sul campo e consente di organizzare e articolare questi due approcci divergenti all’interno di un unico modello, come due parti complementari della stessa realtà della resilienza.

L’obiettivo centrale della costruzione di una “casita”, la sua necessaria operazionalizzazione e l’orizzonte di senso in cui si iscrive la sua applicazione, richiamano l’attenzione sulle risorse mentre si descrive o si cerca di visualizzare e analizzare la condizione specifica del nostro presente e del nostro passato in relazione alle nostre speranze, sogni e possibilità.

Per quanto riguarda la costruzione della “casita”, Vanistendael (2018) individua diversi criteri di resilienza, riconoscendo che non possono essere assoluti o esaustivi, né misurabili, né determinanti meccanici di soluzioni efficaci e definitive per il superamento delle difficoltà:

- Autonomia, capacità di integrarsi in una comunità, di trovare soluzioni positive e realistiche ai problemi e di cercare aiuto quando necessario.
- Immagine positiva ma realistica di sé.
- Capacità di guardare al futuro, di delineare e portare a termine un progetto, anche se piccolo e nell’ambito delle proprie capacità.
- Capacità di creare relazioni.
- Abilità ad impegnarsi per gli altri o per una causa più grande di sé, ove possibile, a lungo termine (lavoro, volontariato, altruismo, ecc.).
- Capacità di applicare le abilità positive precedentemente apprese.

La flessibilità del modello offre una serie di vantaggi. Ad esempio, colloca la persona in una dimensione specifica, nel suo ambiente di base e con la sua rete di relazioni, producendo un legame emotivo più radicato di una semplice lista di comprensione e, come tale, può essere compresa da persone di età, condizioni, lingue e culture diverse.

L'elaborazione della 'casita' non richiede una struttura rigida e standardizzata rispetto al modello di riferimento. Al contrario, può e deve essere adattata, per quanto possibile, alle esigenze specifiche e riprogettata in base alle esperienze vissute dagli utenti. Si possono anche aggiungere vari ambienti ed elementi. La "casita" può rappresentare la propria casa reale o il luogo di lavoro, la scuola, l'aula, ecc. Inoltre, può essere costruita individualmente o in gruppo, consentendo di rappresentare un'esperienza specifica, una circostanza specifica (come un progetto di lavoro o di studio, un viaggio, una fase della vita, ecc.) o una specifica dimensione di vita (lavoro, famiglia, attività specifiche, problematiche particolari).

Per costruire la "casita" si possono utilizzare diversi tipi di materiali, tra cui: semplice materiali da disegno per abbozzare la casa o materiali come il cartoncino e il compensato per creare una forma tridimensionale, o ancora programmi, piattaforme e applicazioni digitali per sviluppare una versione digitale. È correlato a vari costrutti di resilienza come la conoscenza di sé, l'impegno per il successo personale e interpersonale, l'autovalutazione e la costruzione di un clima democratico, la riflessione interna e l'introspezione, lo scopo della vita, la padronanza dell'ambiente e l'empowerment.

Il modello 'casita' del lavoro (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) è stato applicato all'ambito professionale e al luogo di lavoro in ambito universitario, sulla base delle riflessioni nel campo della psicologia del lavoro e degli studi sulla resilienza organizzativa.

A livello pedagogico, le discussioni sulla formazione alla sicurezza sul lavoro e allo stress richiedono il riconoscimento del fatto che un modello formativo tradizionale non è in grado di incidere sulla resistenza individuale al cambiamento o di sviluppare un benessere reale e non solo percepito. In altre parole, è necessario formare gli individui in modo che siano in grado di affrontare e imparare a gestire le esperienze emotive negative ed evidenziare i modi in cui la conoscenza dei processi lavorativi può essere condivisa tra gli agenti coinvolti nel processo. Ciò implica non considerare tali esperienze come superflue o ostative alla produttività (Sirignano, 2019; Sirignano et al., 2023).

Vale la pena ricordare che esiste una scarsità di ricerche dedicate specificamente ai lavoratori universitari rispetto a quelle rivolte agli studenti universitari e agli insegnanti della scuola primaria e secondaria. Tuttavia, studi recenti rivelano che lo stress lavoro-correlato nei lavoratori delle università è in aumento. La logica di tale affermazione deriva dall'ipotesi per la quale si dovrebbe presumere che

il fenomeno generale che si verifica nella sfera lavorativa e organizzativa in generale, si sia esteso al settore universitario. Il cambiamento, la riorganizzazione continua, l'accorpamento e lo smantellamento di diverse strutture didattiche e amministrative, insieme all'introduzione di contratti a breve termine, alla difficoltà di ottenere finanziamenti, alla competizione con i colleghi e alla precarietà delle posizioni lavorative, hanno portato il personale accademico a essere molto più esposto a rischi come lo stress lavoro-correlato e il burnout (Ingusci et al., 2019).

Da una prospettiva di pedagogia del lavoro, ad esempio, il lavoro si profila nell'ambito dell'"educabilità" (Dato, 2009), in quanto si pone come "contesto educativo e relazionale privilegiato attraverso il quale si avviano processi per negoziare e attribuire nuovi significati al percorso vissuto, potendo così contribuire allo sviluppo democratico della personalità (Dewey) e alla piena realizzazione dell'individuo" (Dato, 2009, pg. 35).

Se si considera lo sviluppo e l'evoluzione del campo di ricerca della Psicologia del Lavoro, come il modello richieste/controllo (Karasek, 1979) e il modello richieste/risorse (Demerouti & Bakker et al., 2001), si può osservare un progressivo cambiamento nell'attenzione che si allontana dalla considerazione di un numero limitato di categorie di variabili in grado di definire un insieme ristretto, schematico e in qualche modo meccanicistico di scenari potenziali. Questo cambiamento sposta le considerazioni verso uno spettro più ampio di variabili che vengono lasciate fuori dalle normali razionalizzazioni relative al lavoro e all'organizzazione, come il supporto sociale (Karasek & Theorell, 1990), il ruolo degli individui nel modificare l'impatto delle richieste e delle risorse lavorative, la motivazione e le risorse personali (Bakker & Demerouti, 2016), come la fiducia nelle proprie capacità e l'ottimismo per il futuro (Xanthopoulou et al., 2007).

Esiste un numero già elevato e crescente di studi sulla resilienza organizzativa, che sottolineano come la necessità di resilienza si manifesti a seguito di eventi inaspettati. L'adattabilità e la flessibilità possono contribuire alla resilienza ma questa comprende il rinnovamento, la trasformazione e la creatività dinamica dall'interno (Lengnick-Hall et al., 2011). L'adattabilità, invece, sottolinea la necessità di adattarsi all'ambiente circostante da una prospettiva esterna e, spesso, presuppone che sia auspicabile un nuovo equilibrio determinato dall'esterno. La letteratura sull'argomento sembra concordare sull'esistenza di una relazione circolare tra risorse lavorative e risorse personali, organizzare del lavoro e contributo individuale, benessere dei lavoratori e performance organizzativa. Si ritiene auspicabile che le università, in quanto organizzazioni, prestino maggiore attenzione ai propri dipendenti spingendo interventi formativi diretti non solo all'apprendimento di nuove conoscenze e

competenze professionali, ma anche al miglioramento di risorse personali come l'autoefficacia, l'ottimismo e la resilienza. Tutto ciò è fondamentale per ridurre il rischio di stress lavorativo.

Secondo Rossi (2013):

Il benessere ordinario non è il risultato del fato o del destino o del caso o dell'evento impersonale o di politiche filantropiche, e nemmeno il risultato di un'etica prescrittiva, di una rigida autoimposizione, bensì è il risultato della volontà di opporsi, da parte del singolo e dell'organizzazione, a tutto ciò che genera malessere, è il frutto dell'intenzione di cambiare l'esistente, è l'esito di una intenzionalità progettuale e di adeguate strategie operative, tra le quali la formazione occupa una posizione contributiva rilevante potendosi configurare, oltre che come esperienza disintossicante, come esperienza preventiva, nella convinzione che il recupero e la terapia sono imprese lunghe e complesse, e soprattutto come esperienza promozionale (p. 8).

Per queste ragioni,

Il contributo della formazione intende aiutare la persona a dimorare in modo riflessivo nel contesto lavorativo, ad imparare a pensare, a sperimentare il piacere di pensare, ad adottare uno sguardo nuovo attraverso il quale guardarsi, a pensare se stessi per cambiare se stessi in particolare attraverso il racconto di sé per diventare soggettività pensosamente presente rispetto alle molteplici e variegate vicende professionali, a guadagnare la consapevolezza di "chi si è", del "perché si pensa in un certo modo", del "perché si fa", del "perché si agisce in un certo modo" al di là del ruolo che si ricopre, ad acquisire conoscenza dei propri vissuti inconsapevoli, delle proprie modalità relazionali, dei propri meccanismi di funzionamento mentale (p. 30).

Il terreno su cui è costruita la 'casita' (Figura 11) rappresenta la soddisfazione dei bisogni primari espressi in termini di background e di organizzazione sociale e lavorativa. Crisi, guerre, pandemie, disastri naturali o, nei termini che preferiamo, cambiamenti, incertezze ed eventi inaspettati sono elementi sostanziali dell'esistenza collettiva e individuale. Gli aspetti esterni comprendo l'insicurezza sociale, le richieste dei clienti/utenti, la tecnologia disponibile, le norme sociali, la cultura del lavoro, le circostanze finanziarie, la natura del mercato del lavoro, le politiche e le azioni istituzionali, senza dimenticare gli aspetti organizzativi intrinseci

Le fondamenta della casa rappresentano la completa e totale accettazione dell'individuo e dei suoi valori, nella prospettiva che "abbiamo una storia più ampia di quella che la nostra descrizione del

lavoro definisce”. La funzione di questa parte della “casita” è quella di preservare i nostri desideri più profondi, proteggere la nostra interiorità, identità, integrità e singolarità e coltivare e migliorare l’intelligenza emotiva e morale.

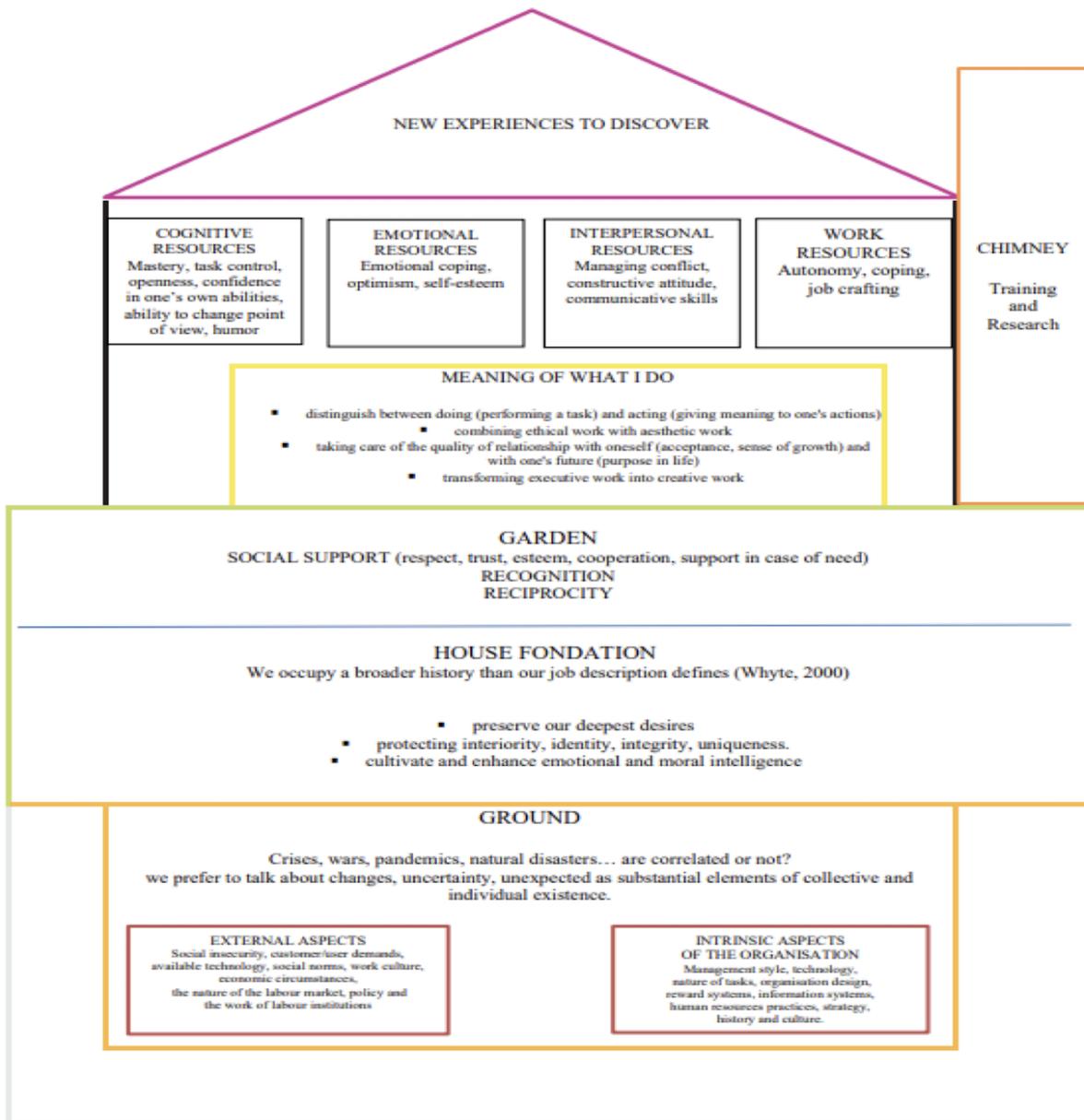
Il giardino che circonda la casa contiene elementi legati alle relazioni e al sostegno sociale, come il rispetto, la fiducia, la stima reciproca, la cooperazione, il sostegno nei momenti di bisogno, il riconoscimento del lavoro e dei doveri personali, il feedback sul proprio lavoro e la reciprocità. Nel giardino, gli individui possono anche identificare altre persone e relazioni al di fuori del loro ambiente di lavoro che, in qualche modo, forniscono supporto e assistenza (o, al contrario, ostacolano) in termini di appoggio o di prestazioni professionali.

Il primo piano è caratterizzato dal significato delle nostre azioni ed esprime la necessità che le nostre azioni e la nostra vita abbiano un senso. Qui è utile distinguere tra il fare (portare a termine un compito) e l’agire (dare un senso alle proprie azioni), combinando il lavoro etico con quello estetico e curando le relazioni con se stessi (accettazione, senso di crescita) e con il proprio futuro (scopo della vita), trasformando anche il lavoro esecutivo in lavoro creativo.

Le diverse stanze della casa rappresentano risorse strutturalmente diverse ma interconnesse:

- Risorse cognitive: padronanza, gestione dei compiti, apertura mentale, fiducia nelle proprie abilità, capacità di cambiare opinione, umorismo...
- Risorse emotive: coping emotivo, ottimismo, autostima...
- Risorse interpersonali: gestione dei conflitti, atteggiamento costruttivo, capacità di comunicazione...
- Risorse lavorative: autonomia, coping, job crafting, apprendimento dalle esperienze...
- Il tetto rappresenta le nuove esperienze da innovare e scoprire, rivelando il complesso rapporto tra l’incertezza che caratterizza la vita dell’uomo e l’accoglimento positivo e produttivo delle sfide, che non vanno temute ma affrontate e, ove possibile, governate.
- Il camino, che ha la funzione di riscaldare la casa, rappresenta l’amore per ciò che si fa, la gioia che deriva dalla formazione e dalla scoperta, il desiderio di continuare a formarsi e a crescere professionalmente.

Figura 11. Il modello 'casita' di resilienza sul luogo di lavoro



Fonte: Il modello casita di resilienza sul posto di lavoro (Paolozzi, 2023; Paolozzi et al., 2023) adattato dalla Casita della Resilienza ideata da Vanistendael (2000/2018).

Questa sezione è redatta interamente dal Docente Paolozzi, F.M. (UNISOB).

2.2. Ambienti o Aree in cui si Sviluppa la Resilienza

Boris Cyrulnik, uno dei principali referenti della ricerca sulla **resilienza**, ha proposto che questa abilità possa essere sviluppata attraverso diverse **aree** o contesti che hanno un impatto sull'individuo. Queste aree, note anche come “**ambienti di resilienza**”, facilitano il processo di ricostruzione emotiva e permettono agli individui di superare le avversità. Queste aree includono le seguenti:

1. Impostazione affettiva e familiare:

- Il **sostegno emotivo** della famiglia è fondamentale per la formazione di **un attaccamento sicuro**, che è la chiave per la costruzione della resilienza.
- Un ambiente familiare positive, ricco di amore, comunicazione e comprensione, aiuta gli individui ad affrontare i problemi con maggiore sicurezza.
- **Esempio:** Relazioni con figure di attaccamento (genitori, badanti) che forniscono stabilità emotiva e protezione.

2. Scuola e sistema educativo:

- La scuola può diventare un **rifugio per la resilienza**, soprattutto per coloro che provengono da contesti familiari difficili.
- Gli insegnanti, agendo come figure significative, possono trasmettere **sicurezza, fiducia** e senso di appartenenza.
- La resilienza viene promossa guidando lo sviluppo di competenze emotive, sociali e cognitive.
- **Esempio:** Un insegnante che individua il potenziale degli studenti e li motiva a migliorarsi nonostante le avversità..

3. Relazioni sociali e reti di supporto:

- Il contatto con amici, colleghi o adulti significative permette di costruire una **rete di sostegno sociale** che agisce come **fattore protettivo** di fronte alle avversità.
- Le relazioni positive aiutano a canalizzare le emozioni, a cercare una guida e a sviluppare la capacità di adattamento.
- **Esempio:** Partecipazione a gruppi comunitari, club o attività collaborative.

4. Background culturale ed espressione creativa:

- L'arte, la musica, il teatro e la letteratura sono strumenti che permettono di canalizzare le emozioni e di ricostruire il senso della propria vita.
- Queste forme di **espressione creative** agiscono come veicoli per elaborare le esperienze dolorose e dare loro un nuovo significato.
- **Esempio:** Gli scritti o la pittura sono un mezzo per esprimere il dolore e trasformarlo in qualcosa di significativo (Cyrulnik, 2006; "The Wonderful Wound"; and 2012, "Resilience: how to overcome life adversities").

5. Comunità e ambiente sociale:

- La comunità svolge un ruolo cruciale nel **reinserimento** di individui che hanno vissuto esperienze negative.
- La partecipazione ad attività comunitarie promuove un senso di **appartenenza**, di scopo e di collaborazione, elementi fondamentali della resilienza.
- **Esempio:** Iniziative di volontariato, progetti comunitari e sostegno da parte dei leader locali in situazioni difficili.

6. Linguaggio e sviluppo narrativo:

- Cyrulnik sottolinea l'importanza di **raccontare la propria storia** come strumento per ricostruire il senso della vita.
- Mettere le esperienze in parole permette di elaborare il dolore e di trovare un significato di fronte alle avversità.
- **Esempio:** Narrare o scrivere di esperienze difficili aiuta a trasformare la sofferenza in una storia di superamento (Cyrulnik, 2003; "The Whisper of Ghosts").

7. Le attività che promuovono il **benessere fisico e mentale**, come l'**attività fisica e lo sport**, favoriscono la costruzione della resilienza:

Cyrulnik sostiene che l'**attività fisica e lo sport** non solo rafforzano il corpo, ma hanno anche un impatto positivo sullo sviluppo emotivo e sociale dell'individuo. Questi sono fattori chiave della resilienza, dato che non solo contribuiscono alla salute fisica, ma favoriscono anche lo sviluppo di competenze emotive e sociali essenziali per affrontare le avversità. Lo sport insegna la perseveranza, la gestione delle frustrazioni e il lavoro di squadra, consentendo agli individui di **ricostruire** e crescere attraverso le difficoltà che affrontano.

○ **Rafforzamento del corpo e della mente:**

- L'impegno sportivo può aiutare a **canalizzare le emozioni negative** e a scaricare le tensioni accumulate.
- Fissare e raggiungere obiettivi fisici aumenta la **perseveranza** e la capacità di far fronte alle difficoltà.
- **Esempio:** Il superamento di obiettivi fisici, come correre una lunga distanza, insegna ad affrontare le difficoltà in altri ambiti della vita.

○ **Regolazione emotiva:**

- L'esercizio fisico innesca la produzione di **endorfine** e altri neurotrasmettitori che migliorano lo stato d'animo, riducono lo stress e combattono l'ansia.
- Gestire la frustrazione, imparare dai fallimenti e celebrare i piccoli risultati aiuta a sviluppare un senso di **autocontrollo**.

- **Esempio:** Un gioco o un allenamento aiutano a scaricare la tensione accumulata e a regolare le emozioni difficili.
- **Promuovere le abilità sociali:**
 - L'attività fisica e lo sport, soprattutto in squadra, rafforzano la **coesione sociale**, l'empatia e la collaborazione.
 - Il lavoro di squadra insegna a rispettare i ruoli, ad assumersi le responsabilità e a fidarsi degli altri.
 - **Esempio:** Gli sport di squadra insegnano il sostegno reciproco e generano reti di supporto.
- **Miglioramento personale e resilienza:**
 - L'attività sportiva promuove lo **sforzo**, la **persistenza** e la **resilienza** nell'affrontare e superare le sfide.
 - Insegna che gli errori e le sconfitte fanno parte dell'apprendimento e del miglioramento continuo.
 - **Esempio:** Riprendersi dopo una sconfitta sportiva riflette la capacità di adattarsi alle avversità.
- **Sviluppo di uno spazio sicuro:**
 - Lo sport può fungere da **rifugio positivo** per le persone che hanno subito un trauma o hanno un passato difficile, fornendo struttura e disciplina.
 - Permette di **ricostruire la fiducia** in se stessi e negli altri attraverso esperienze positive e motivanti.
 - **Esempio:** Un bambino o un giovane che incanala le esperienze negative attraverso lo sport trova un'attività che gli dà significato e senso di appartenenza.

Boris Cyrulnik sottolinea che la resilienza non si costruisce in modo isolato, poiché dipende dall'**interazione con l'ambiente**. Ambiti come la famiglia, la scuola, le reti sociali, l'attività fisica e lo sport, l'arte e la comunità sono fondamentali per consentire alle persone di trasformare la sofferenza e ricostruire la propria vita. Il **sostegno emotivo**, l'**espressione emotiva** e il **senso di appartenenza** sono la spina dorsale della costruzione della resilienza.

Per questo motivo, questa disciplina si sforza di lavorare all'interno di contesti o aree legate al **background culturale e all'espressione creativa, allo sviluppo del linguaggio e della narrazione, all'attività fisica e allo sport**, tutti elementi che promuovono il **benessere fisico e mentale**.

Blocco 2.

AREE/CONTENUTI

PRATICI CHE

COSTRUISCONO LA

RESILIENZA



SINTESI BLOCCO 2

Blocco 2. AREE/CONTENUTI PRATICI CHE COSTRUISCONO LA RESILIENZA

Argomento 3. L'Area dell'Attività Fisica per la Costruzione della Resilienza

- 3.1. Attività fisiche nell'ambiente naturale e resilienza: Canoa
- 3.2. Respirazione e Resilienza
- 3.3. Condizionamento Fisico, Fitness e Resilienza
- 3.4. Ginnastica Interiore e Resilienza. (mindfulness, yoga...)

Argomento 4. Arti dello Spettacolo per la Costruzione della Resilienza

- 4.1. Espressione Corporea e Danza come Strumento di Costruzione della Resilienza
- 4.2. Musica e Resilienza

Argomento 5. Arti Narrative per la Costruzione della Resilienza

- 5.1. Formazione Autobiografica e Resilienza
- 5.2. Interpretazione del Patrimonio Culturale e Resilienza

Argomento 6. Arti Visive per la Costruzione della Resilienza

- 6.1. Pittura: Emozione e Creatività
- 6.2. Fotografia e Resilienza

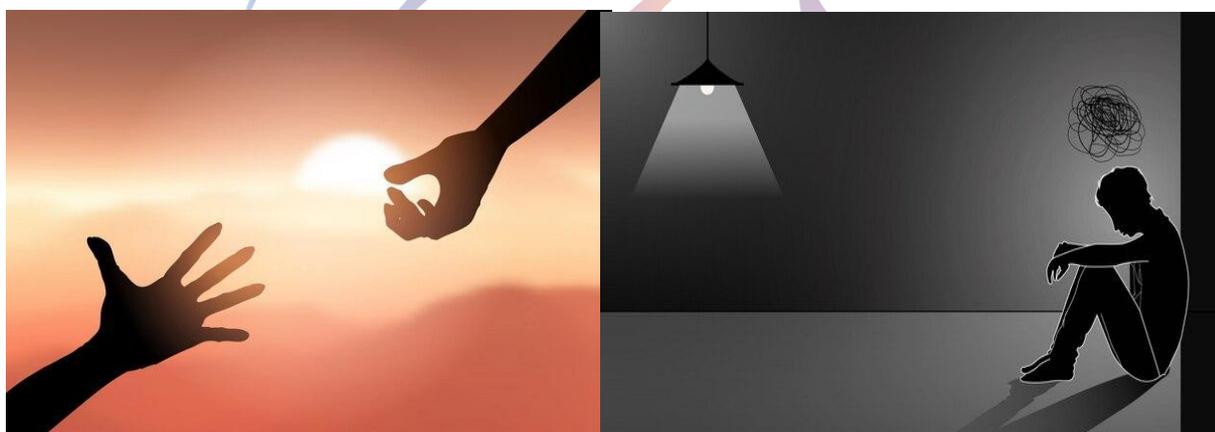
Blocco 2. AREA/CONTENUTI PRATICI CHE COSTRUISCONO LA RESILIENZA

Questo blocco presenta la motivazione, la revisione dei contenuti, le proposte di intervento e le attività relative a ciascuna area prioritaria per la costruzione della resilienza, che fanno parte del progetto RESUPERES e si basano su quanto esposto nella Sezione 2.2. Le aree o i contesti curriculari da cui si costruisce la resilienza sono riassunti da Cyrulnik (2015; 2018).

Per questo motivo, il corso si rivolge alla resilienza in queste aree o contesti specifici, in quanto ritenuti importanti per lo sviluppo di questo costrutto. In particolare, queste aree riguardano il background culturale e l'espressione creativa, il linguaggio e lo sviluppo narrativo, l'attività fisica e lo sport (Cepero, 2025), che promuovono il benessere fisico e mentale e generano modelli di comportamento resilienti. Questa scelta è derivata da precedenti revisioni e dal lavoro svolto dagli istituti di istruzione superiore dei Paesi aderenti al progetto RESUPERES, oltre che dalla loro esperienza professionale.

In ognuna di queste aree, viene giustificato il contenuto proposto per lavorare e vengono proposte attività per sviluppare i costrutti di resilienza che, nonostante siano numerosi (coping, concetto di sé, autostima...), il progetto RESUPERES ha scelto di concentrarsi su aspetti come la leadership, il lavoro di squadra, la mindfulness (concentrazione), la creatività e il patrimonio culturale. Inoltre, sono state prese in considerazione aree come l'attività fisica e la salute (attività fisica e sport nell'ambiente naturale, respirazione, fitness, mindfulness, yoga, espressione corporea e danza), lo spettacolo e la danza.

Figure 12. *Resilience*





ARGOMENTO 3

L'Area dell'Attività Fisica per la Costruzione della Resilienza

ARGOMENTO 3. L'AREA DELL'ATTIVITÀ FISICA PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

3.1. Canoa e Resilienza

3.1.1. Benefici dell'attività fisica in ambiente naturale per la costruzione della resilienza: Canoa

3.1.2. Competenze per la costruzione della resilienza attraverso la canoa

3.1.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione e il rafforzamento della resilienza attraverso la canoa

3.2. Respirazione e Resilienza

3.2.1. Benefici dell'allenamento e del controllo della respirazione consapevole per la costruzione e il miglioramento della resilienza

3.2.2. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la respirazione controllata

3.3. Mindfulness e Resilienza

3.3.1. Benefici della mindfulness e delle attività correlate (yoga, Pilates...) per la costruzione e il rafforzamento della resilienza

3.3.2 Strumenti di sviluppo personali o di terza generazione che contribuiscono a migliorare la resilienza

3.3.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la mindfulness e le attività correlate

3.4. Condizionamento fisico, Fitness e Resilienza

3.4.1. Benefici dell'allenamento e del condizionamento fisico per la costruzione e il rafforzamento della resilienza

3.4.2. Contenuti e attività per il condizionamento fisico come mezzo per costruire la resilienza nel contesto dell'istruzione superiore

3.4.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso il condizionamento fisico

Argomento 3. L'AREA DELL'ATTIVITÀ FISICA E LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

L'attività fisica svolge un ruolo cruciale nella costruzione e nel rafforzamento della resilienza, in quanto ha benefici sia fisici che emotivi che consentono alle persone di affrontare meglio lo stress e le avversità. Questo legame è supportato da ricerche che dimostrano come l'esercizio fisico regolare abbia un impatto positivo sul benessere psicologico e sulla capacità di adattamento, elementi altamente rappresentativi della resilienza e della salute mentale. Studi pertinenti collocano l'esercizio fisico come uno dei principali fattori protettivi del benessere emotivo e fisico, evidenziandone il ruolo nel promuovere la perseveranza di fronte alle sfide (Luthar, 2000).

Ciò serve a evidenziare ricerche come quella Condotta da Ungar (2008), che sottolinea l'importanza delle attività strutturate quando si tratta di costruire la resilienza nei giovani, dato che promuovono il lavoro di squadra, la disciplina e l'autocontrollo. Secondo Masten (2014), lo sport e l'attività fisica promuovono la regolazione emotiva, l'autoefficacia e la formazione di relazioni interpersonali positive, contribuendo così alla resilienza. Coyle and Santiago (2018) sostengono che l'attività fisica migliora la salute mentale, riduce l'ansia e lo stress (McDonald & Hodgdon, 2012), e migliora le capacità di coping. Analogamente, Bailey et al., (2013) sottolineano il suo contributo alla resilienza psicologica, promuovendo il senso di realizzazione, l'autostima e la perseveranza di fronte alle difficoltà. Galli and Vealey (2008) indicano che gli atleti costruiscono la resilienza superando un fallimento con un allenamento costante e la gestione dello stress. Guillén and Laborde (2014) sottolineano che gli atleti costruiscono aspetti della resilienza, come la fiducia, la motivazione e l'adattabilità attraverso l'impegno nello sport e nella competizione.

A seguito di una revisione della letteratura sull'attività fisica, la salute e la resilienza (manuale RESUPERES, capitolo 5), vengono presentati gli aspetti chiave di questo settore per la costruzione e il rafforzamento della resilienza in termini di benefici immediati:

1. Riduzione dello stress e migliore controllo delle emozioni:

- L'esercizio fisico innesca il rilascio di endorfine, neurotrasmettitori che migliorano lo stato d'animo e riducono la percezione dello stress. Attività come la corsa, la pratica dello yoga e l'allenamento ad alta intensità promuovono sensazioni di calma e benessere emotivo.

2. Promozione della fiducia in se stessi:

- Il raggiungimento di obiettivi fisici, come finire una gara o migliorare la forza, aumenta l'autostima e il senso di realizzazione, entrambi essenziali per la resilienza.

3. **Disciplina e tolleranza alle frustrazioni:**

- L'impegno regolare nell'attività fisica implica uno sforzo continuo, il superamento di sfide e la gestione delle frustrazioni. Queste abilità si trasferiscono ad altri ambiti della vita.

4. **Legame sociale e sostegno:**

- Impegnarsi nello sport o in attività di gruppo porta a relazioni interpersonali, sostegno sociale e senso di appartenenza, tutti elementi fondamentali per affrontare le avversità.

5. **Miglioramento cognitivo:**

- L'attività fisica stimola il cervello, migliorando la memoria, la concentrazione e la capacità di prendere decisioni quando si è sotto pressione.

È inoltre importante sapere quali tipi di attività fisica e di sport sono più frequentemente utilizzati per costruire e rafforzare la resilienza. A seguito di una revisione dei programmi di intervento Mirati all'attività fisica, alla salute e alla resilienze (manuale RESUPERES, capitolo 5) negli studenti universitari, sono stati identificati i seguenti aspetti come quelli più comunemente utilizzati e di maggior successo:

1. **Esercizio aerobico:**

- Attività come la corsa, il nuoto o la bicicletta sono efficaci per ridurre i sintomi di ansia e depressione, rafforzando la capacità di gestione dello stress.

2. **Yoga ed esercizi mente-corpo:**

- Combinano il movimento con tecniche di respirazione e meditazione, promuovendo l'autoregolazione emotiva e l'introspezione.

3. **Sport di squadra:**

- Promuovono il lavoro di squadra, la risoluzione dei conflitti e lo sviluppo di abilità sociali.

4. **Allenamento della forza:**

- Migliora la resilienza fisica e mentale attraverso la definizione e il raggiungimento di obiettivi impegnativi.

5. **Attività di danza, espressione corporea o attività fisica con la musica:**

- Attività come Danza creativa, Routine coreografata, Movimento espressivo, Danza aerobica, Esercizi ad alta energia, Esercizi ritmici e giochi con tamburi o battiti di mani.

6. Open-air activities e attività nella natura:

- Attività come Sentieri escursionistici e passeggiate, Esplorazione di paesaggi naturali, Meditazione e Mindfulness all'aperto, Esercizi di respirazione, Sport d'avventura come attività nell'ambiente naturale.

In generale, anche se in seguito affronteremo separatamente ogni tipo specifico di attività, proponiamo ora una serie di raccomandazioni pratiche generali:

1. Incorporare l'attività fisica nella routine quotidiana:

- Impegnarsi in 30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno, come camminare o nuotare, può avere benefici significativi.

2. Stabilire obiettivi progressivi:

- Iniziare con piccoli obiettivi e aumentarli gradualmente per promuovere un costante senso di realizzazione.

3. Inclusione nelle attività di gruppo:

- Partecipare a corsi di yoga, club sportivi o gruppi di cammino per combinare l'esercizio fisico con l'interazione sociale.

4. Praticare la mindfulness attraverso il movimento:

- Lo yoga o il tai chi possono essere ideali per combinare l'esercizio fisico con la mindfulness.

L'attività fisica non solo migliora l'attività del fisico e del corpo, ma agisce anche come catalizzatore dello sviluppo di abilità emotive e sociali, che rafforzano la resilienza e permettono agli individui di affrontare le sfide in modo efficace e positivo.



3.1. Canoa e Resilienza



3.1. Canoa e Resilienza

3.1.1. Benefici dell'attività fisica in ambiente naturale per la costruzione della resilienza

La maggior parte delle ricerche descrive la relazione tra l'impegno nell'attività fisica o sportiva nell'ambiente naturale e la resilienza come un'interazione con l'ambiente naturale attraverso lo sport che produce effetti individuali positivi in termini di resilienza e migliora la capacità di affrontare lo stress (Barton & Pretty, 2010; Godbey & Mowen, 2010; Hartig et al., 2014; Kaplan, 1995; Kuo & Taylor, 2004; Pretty et al., 2007; White et al., 2019).

Impegnarsi nella canoa, così come in qualsiasi altra attività svolta in ambiente naturale, offre l'opportunità di stare all'aperto e di prosperare in condizioni naturali e, quindi, mutevoli. Di conseguenza, questo tipo di sport combina sfide fisiche e psicologiche, soprattutto nel caso della canoa, dato che si svolge in ambienti acquatici imprevedibili. Questo sport insegna agli individui a controllare la paura e a gestire lo stress (Hartig et al., 2004; Weinberg y Gould, 2018). Inoltre, le sfide associate alla gestione dell'imbarcazione in condizioni diverse (acque ferme, acque agitate, clima avverso) costringono i partecipanti a sviluppare capacità di adattamento e di problem solving, entrambe essenziali per la resilienza (Bandura, 1997; Weinberg & Gould, 2018). Inoltre, la necessità di comunicare in modo efficace e di coordinare gli sforzi quando si svolgono assieme ad altri come parte di una squadra, rafforza le competenze relative alla collaborazione e al sostegno reciproco (Carron & Hausenblas, 2006; Duckworth et al., 2007).

Figura 13. Studio pilota RESUPERES a Bergen, Norvegia



3.1.2. Competenze per la costruzione della resilienza attraverso la canoa

Attività per migliorare le competenze di resilienza (Lundhaug, 2025; Nybakken & Hausmann, 2025):

Lavoro di squadra:

Remare in coppia o in gruppo: Promuove la collaborazione e la comunicazione efficace, sviluppa la pazienza e la capacità di adattarsi alle abilità e agli stili degli altri. I partecipanti sono invitati a remare insieme, coordinando i loro movimenti. Possono cambiare i ruoli di comando all'interno della canoa, consentendo a tutti di sperimentare la dirigenza e il lavoro di squadra.

Leadership e mindfulness

Gara a ostacoli: con l'obiettivo di affrontare sfide impreviste, promuovere la rapida risoluzione di problemi e incoraggiare la calma sotto pressione. Questa attività può essere semplice come l'allestimento di un percorso a ostacoli (con boe, rami o punti contrassegnati) in acqua. I partecipanti devono manovrare la canoa intorno a questi ostacoli, risolvendo i problemi e adattando la propria strategia in base alle difficoltà incontrate.

Leadership, lavoro di squadra, mindfulness e creatività

Canoa in condizioni mutevoli: con l'obiettivo di adattarsi a situazioni mutevoli, difficili e imprevedibili, rafforzando la resilienza. Compiti di prestazione in giornate ventose o con vento. Se è sicuro, si possono simulare cambiamenti climatici o ambientali, come remare in acque agitate, costringendo i partecipanti ad adattarsi a nuove condizioni.

Remare alla cieca (fiducia nel proprio team): con l'obiettivo di promuovere la fiducia e la comunicazione nel team, il lavoro di squadra, le capacità di delega e l'empatia. Compiti che dividono i partecipanti in due gruppi, in cui uno è bendato e l'altro dà istruzioni verbali per guidare la canoa, cambiando i ruoli in modo che entrambi i gruppi sperimentino la fiducia reciproca.

Simulazione di salvataggio: con l'obiettivo di esercitarsi nella risoluzione dei problemi e delle crisi e di sviluppare le capacità di mantenere la calma e prendere decisioni razionali quando si è sotto stress. Compiti che simulano una situazione di emergenza, come un capovolgimento, in cui la squadra deve coordinarsi per salvarsi a vicenda, capovolgere la canoa e ripristinare la normalità.

Gare a staffetta: con l'obiettivo di promuovere il lavoro di squadra e la perseveranza, rafforzando il senso di squadra, la motivazione a superare le sfide e la capacità di rimanere energici a lungo termine. Le staffette devono remare fino a un punto e passare un oggetto (ad esempio un remo) al membro successivo della squadra, che continuerà la gara.

Patrimonio culturale:

Giornata di scoperta: con l'obiettivo di promuovere l'autonomia e l'esplorazione, rafforzare l'autonomia decisionale e la capacità di adattamento all'ignoto. Organizzazione di giornate in canoa in luoghi naturali, dove i partecipanti devono navigare e trovare il proprio percorso. Lungo il percorso, possono incontrare blocchi imprevisti (sfide prestabilite, come una modifica del percorso o piccoli compiti).

3.1.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione e il rafforzamento della resilienza attraverso la canoa

La canoa promuove la resilienza attraverso una combinazione di sfide fisiche, necessità di adattamento, esposizione ad ambienti naturali, lavoro di squadra e sviluppo dell'autoefficacia. Questi elementi contribuiscono a rafforzare le competenze personali e psicologiche che sono essenziali per affrontare e superare le avversità. L'integrazione della canoa nel contesto della resilienza offre una chiara visione del modo in cui lo sport nell'ambiente naturale può essere uno strumento efficace per lo sviluppo personale.

Proposta di intervento, a cura dei Professori Lundhaug, Nybakken, Hausmann, e Falcó, dell'Università HVL, Bergen University (Lundhaug et al., 2025):

-Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività per studenti universitari e professori basato sulle tecniche utilizzate nella canoa.

-Contenuto:

- A) Specificità della canoa – tecniche di canoa.
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono creatività, mindfulness (concentrazione), leadership, lavoro di squadra e patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).

- Calendario delle sessioni: Il modulo di canoa sarà erogato attraverso un corso intensive a causa della specificità della sua attuazione, che impone la necessità di 3-4 giorni su 1-2 settimane.

-Materiali e strutture:

- Materiali: Canoa, giubbotto, costume da bagno, con, oggetti galleggianti
- Strutture: Serbatoio di Cubillas, Servizi Sportivi della UGR

-Calendario dell'attività

Contenuto del modulo di canoa a seconda della sessione en la Web Interattivo RESUPERES: [Course: Module 4 - Canoeing: Physical activity in the natural environment | resuperesLMS](#)

Tabella 2. *Programma di Canoa e Resiienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: Informazioni sulla canoa
Sessione 2: La Sicurezza
Sessione 3: Tecnica di canottaggio: Individuale
Sessione 4: Tecnica di pagaiata
Sessione 5: Pianificazione
Sessione 6: Salvataggio di amici
Sessione 7: Primo soccorso
Sessione 8: Acque ferme
Sessione 9: Acque agitate
Sessione 10: Di notte
Sessione 11: Di notte
Sessione 12: Cosa avete imparato?



3.2. Respirazione e Resilienza



3.2. Respirazione e Resilienza

3.2.1. Benefici dell'allenamento e del controllo della respirazione consapevole per la costruzione e il miglioramento della resilienza

Gli esercizi di respirazione e la respirazione consapevole sono considerati una pietra miliare delle pratiche mirate alla costruzione della resilienza psicologica grazie al loro profondo impatto sulla connessione mente-corpo. Le spiegazioni scientifiche ruotano attorno ai meccanismi fisiologici e psicologici chiave descritti nel manuale RESUPERES.

La respirazione consapevole svolge un ruolo cruciale nella costruzione e nel rafforzamento della resilienza poiché aiuta a gestire lo stress, a regolare le emozioni e a garantire il benessere generale. La sua importanza è data dal modo in cui influenza gli aspetti fisiologici, fisici ed emotivi della resilienza.

Benefici della respirazione consapevole di gruppo in termini di resilienza

1. Regolazione del sistema nervoso:

- La respirazione profonda e consapevole attiva il Sistema nervoso parasimpatico, che contrasta la risposta “fuga o lotta”. Questo aiuta a mantenere la calma di fronte alle situazioni avverse e favorisce una risposta più critica.

2. Riduzione dello stress:

- Le tecniche di respirazione consapevole riducono la produzione di cortisolo (ormone dello stress), favorendo una maggiore chiarezza mentale e riducendo l'ansia, entrambi elementi fondamentali per la resilienza.

3. Miglioramento dell'autoregolazione emotiva:

- La respirazione consapevole incoraggia la connessione con il momento presente, consentendo di gestire meglio le emozioni difficili e di evitare risposte impulsive o reattive alle sfide.

4. Maggiore concentrazione e chiarezza mentale:

- Tecniche come la respirazione diaframmatica o alternata migliorano la concentrazione e la capacità di prendere decisioni razionali, anche quando si è sotto pressione.

5. Promozione del benessere fisico e mentale:

- La pratica regolare della respirazione consapevole migliora l'ossigenazione del cervello e dei tessuti, aumentando l'energia e alimentando il benessere, il che aiuta ad adattarsi positivamente alle avversità.

6. Sviluppo della consapevolezza di sé:

- La connessione tra corpo e mente è favorita dalla pratica delle tecniche di respirazione, che consente di individuare e affrontare i segnali di stress e di stanchezza prima che diventino problemi seri.

Di seguito sono elencate le tecniche di respirazione più comunemente utilizzate nei programmi rivisti per costruire o migliorare la resilienza:

1. Respirazione diaframmatica:

- Consiste nell'inspirare profondamente per riempire l'addome e poi espirare lentamente. Riduce l'ansia e migliora la concentrazione.

2. Respirazione 4-7-8:

- Inspirare per quattro secondi, trattenere il respiro per sette secondi ed espirare per otto secondi. Favorisce la calma e aiuta nelle situazioni di alta pressione.

3. Coerenza cardiaca:

- Si concentra sulla sincronizzazione della respirazione con il battito cardiaco per equilibrare le emozioni e ridurre lo stress.

4. Mindfulness e respirazione consapevole:

- Combina la mindfulness e la respirazione consapevole, aumentando la capacità di essere presenti e di accettare le situazioni difficili.

La respirazione consapevole non è solo uno strumento di rilassamento, ma anche un pilastro della resilienza. Integrando gli esercizi di respirazione nella vita quotidiana, le persone possono rafforzare la loro capacità di coping, di regolazione emotiva e di benessere generale, in modo da affrontare le avversità con maggiore efficacia ed equilibrio.

3.2.2. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la respirazione controllata

La seguente **proposta di intervento** e il programma RESUPERES progettati e creati dai professori e dal team RESUPERES, Knezevic, Mirkov, Aleksic & Ristovski, dell'UB, Università di Belgrado (Knezevic & Mirkov, 2025):

-Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività per studenti universitari e insegnanti basato su tecniche di respirazione.

-Dotare gli studenti e il personale docente di strumenti utili, facili da integrare nella vita quotidiana e in grado di migliorare il benessere mentale

-Contenuto:

A) Specifiche della respirazione – Tecniche di respirazione

B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono creatività, mindfulness (concentrazione), leadership, lavoro di squadra e patrimonio culturale.

Figura 14. Respirazione di gruppo all'aperto (Equipa Serba RESUPERES, Modulo di respirazione).



-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).
- Calendario delle sessioni: due sessioni a settimana per un periodo di cinque settimane.

-Materiali e strutture:

- Materiali: Tappetino, abbigliamento comodo, temperatura ambiente corretta, musica.
- Strutture: Aula per l'espressione corporea e M2, Facoltà di Scienze della Formazione dell'UGR.

-Destinatari: studenti e docenti universitari.

-Calendario dell'attività:

Contenuto del modulo di e-learning sulla respirazione fornito tramite la pagina web Interattivo RESUPERES: [Course: Module 3 - Breathing | resuperesLMS](#)

Tabella 3. *Programma di Respirazione e Resilienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: Informazioni sulla respirazione
Sessione 2: Fondamenti della Respirazione Consapevole
Sessione 3: Approfondire la Mindfulness e la Protezione della Mente
Sessione 4: Creatività – Promuovere il Pensiero Innovativo
Sessione 5: Promuovere la Creatività
Sessione 6: Connettersi con le proprie Radici
Sessione 7: Abbracciare le Storie Culturali
Sessione 8: Costruire Concentrazione e Chiarezza
Session 9: Migliorare la Resilienza e l'Inteligenza Emotivo
Session 10: Migliorare la Comunicazione e l'Empatia
Session 11: Costruire la Resilienza e la Risoluzione Collettiva dei Problemi
Session 12: Valutazione: Cosa avete Imparato sulla respirazione?



3.3. Mindfulness e Resilienza



3.3. Mindfulness e Resilienza

3.3.1. Benefici della mindfulness e delle attività correlate (yoga, Pilates...) per la costruzione e il rafforzamento della resilienza

Kabat-Zinn (2012), uno dei pionieri della ricerca sulla mindfulness, sostiene l'inclusione della meditazione come terapia psicoterapeutica, con una serie di studi che ne esplorano gli effetti neurobiologici e comportamentali negli esseri umani (manuale RESUPERES, 2024). Tra i benefici della pratica della mindfulness, spiccano i seguenti:

Figura 15. *Meditazione nel progetto RESUPERES*



- **Ci aiuta a vivere in pace con l'inevitabile cambiamento.** In un mondo in continua evoluzione, concentrarsi sul presente ci permette di accettare la realtà esattamente com'è e di riconoscere che non possiamo sempre vincere (Siegel, 2011).
- **Migliora la nostra capacità di concentrazione.** Concentrandosi sul presente, la mindfulness ci aiuta a organizzare e dare priorità alle nostre idee in modo efficace (Siegel, 2011).

- **Esercita e preserva il nostro cervello.** L'impegno nella mindfulness attiva la corteccia prefrontale, che aiuta a mantenere e potenziare la memoria, riducendo la perdita di materia grigia (Siegel, 2012; Simón, 2006).
- **Utile in psicoterapia per il trattamento di stress, ansia e depressione.** Le persone che praticano la mindfulness tendono a essere più felici, poiché imparano a riconoscere e accettare le proprie emozioni negative, producendo cambiamenti comportamentali e neurobiologici che migliorano e prevengono i disturbi mentali (Lutz et al., 2007; Miró, 2006; Siegel, 2012).
- **Rafforza il Sistema immunologico.** L'attivazione della corteccia prefrontale sinistra aumenta l'attività cerebrale, incrementando la produzione di neuro connettori e riducendo i livelli di cortisolo in situazioni di stress (Lutz et al., 2007; Siegel, 2012).
- **Migliora la capacità di esecuzione dei compiti.** Aumenta la capacità di mantenere l'attenzione e la concentrazione durante le attività (Kabat-Zinn, 2012; Siegel, 2012).
- **Allevia il dolore cronico.** Il corpo si rilassa quando i livelli di ansia e stress si riducono, diminuendo la percezione del dolore. Inoltre, la mindfulness ci insegna ad accettare il dolore fisico e psicologico, riducendo così la sofferenza associata (Germer, 2017; Siegel, 2012).
- **Facilita la relazione interpersonale.** Ci aiuta a sentirci più connessi agli altri, migliorando le relazioni interpersonali (Lutz et al., 2007; Siegel, 2011).
- **Promuove lo sviluppo personale.** Ci aiuta a conoscere meglio noi stessi e a migliorare diversi aspetti della nostra vita (Germer, 2017; Kabat-Zinn, 2012).

Lama Tashi Lhamo (2017) esorta a non adottare un approccio materialistico, in cui la mindfulness viene utilizzata in determinati contesti che cercano l'efficienza e l'automatizzazione dei processi invece di uno sviluppo personale completo. Sebbene la sua popolarità e i suoi benefici siano riconosciuti, è importante notare che se ne sta facendo un uso eccessivo e che è stata trasformata in un prodotto di consumo. La vera mindfulness, che mira al risveglio spirituale e richiede un atteggiamento altruistico, può andare persa in questa eccessiva commercializzazione. Secondo Lama, è importante non esagerare i benefici della mindfulness e ricordare che non è la soluzione per tutto.

3.3.2. Strumenti di sviluppo personali o di terza generazione che contribuiscono a migliorare la resilienza

È di grande importanza riconoscere gli strumenti di sviluppo personale o di terza generazione che contribuiscono a migliorare la resilienza. Collado ha classificato questi strumenti come indicato di seguito:

Tecniche di rilassamento: essenziali per il benessere fisico, emotivo e mentale. Vengono quindi introdotte varie tecniche che possono aiutare a ridurre lo stress e a promuovere un profondo stato di rilassamento.

- **Tecniche di rilassamento progressivo:** il rilassamento progressivo consiste nel tendere e rilassare sistematicamente i gruppi muscolari per ridurre la tensione. La tecnica Jacobson è un metodo classico che consiste nel tendere i muscoli per alcuni secondi e poi rilassarli completamente. Questa tecnica può essere focalizzata su aree specifiche come le spalle e la schiena.
- **Tecnica di rilassamento autogeno:** Il rilassamento autogeno utilizza affermazioni verbali per indurre sensazioni di calore e pesantezza nel corpo, favorendo un rilassamento profondo.
- **La respirazione come tecnica di rilassamento:** Le tecniche includono:
 - **Respirazione clavicolare:** Si concentra sulla parte superiore del torace
 - **Respirazione costale:** Espansione delle costole durante l'inspirazione
 - **Respirazione addominale:** Utilizzo del diaframma per riempire i polmoni
 - **Respirazione completa:** Una combinazione di queste tecniche
 - **Respirazione yogica:** Sincronizza la respirazione con il movimento.
- **Meditazione come tecnica di rilassamento:** La meditazione concentra la mente su un oggetto o un pensiero per ottenere chiarezza e calma. Può essere guidata o autogestita.
- **Biofeedback:** Il biofeedback utilizza dispositivi elettronici per misurare le funzioni corporee, aiutando a controllarle per ridurre lo stress.
- **Terapia della risata:** La terapia della risata utilizza la risata per ridurre lo stress e migliorare il benessere attraverso attività e giochi che provocano la risata.
- **Altre tecniche di rilassamento**

- **Euritmia:** Movimenti ritmici per migliorare la salute fisica ed emotiva.
- **Eutonia:** Consapevolezza del corpo e regolazione del tono muscolare.
- **Terapia del suono:** L'uso di suoni e musica per indurre il rilassamento.
- **Tai chi:** Movimenti lenti e controllati con respirazione profonda.
- **Yoga:** Posture fisiche, tecniche di respirazione e meditazione per il benessere.
- **Tecniche di visualizzazione:** Immaginare la calma.

Mindfulness: consiste nell'essere pienamente presenti nel momento senza giudizio. Tecniche come la scansione corporea e la mindfulness aiutano a ridurre lo stress e a migliorare il benessere.

▪ **Tecniche di intelligenza emotiva**

- **Pensiero positivo:** Sostituire i pensieri negativi con affermazioni positive per migliorare l'umore e la resilienza.
- **Immaginazione/Visualizzazione:** Visualizzare scenari positivi e calmanti per indurre il rilassamento e rafforzare la mente.
- **Ristrutturazione cognitiva:** Identificare e modificare gli schemi di pensiero negativi per migliorare la risposta emotiva e il benessere.
- **Risoluzione dei problemi:** Affrontare i problemi in modo strutturato per trovare soluzioni efficaci e ridurre l'ansia.
- **Tecniche specifiche per affrontare le critiche:** Utilizzare l'empatia per comprendere le critiche e l'assertività per rispondere in modo costruttivo.
- **Migliorare l'autostima:** Praticare la cura di sé, l'autocompassione e il riconoscimento dei risultati personali per rafforzare l'autostima.
- **Controllo delle emozioni negative:** Identificare e gestire le emozioni negative attraverso tecniche di respirazione e mindfulness.
- **Gestione dello stress e dell'ansia:** Usare pratiche di rilassamento e mindfulness per ridurre i livelli di stress e ansia.
- **Risoluzione dei conflitti:** Utilizzare la negoziazione per trovare soluzioni reciprocamente vantaggiose e gestire i conflitti in modo efficace.
- **Yoga e meditazione:** Imparare a rilassarsi attraverso posture fisiche e pratiche meditative per migliorare il benessere olistico.
- **Programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness:** Incorporare la mindfulness nella vita quotidiana per gestire lo stress e migliorare la qualità della vita.

- **Stress**
 - **Tecniche e procedimenti cognitivi e di autocontrollo**
 - **Problem solving:** Sviluppare le capacità di affrontare e risolvere i problemi in modo efficace, riducendo l'ansia e lo stress.
 - **Terapia dei pensieri ossessivi:** Tecniche di arresto del pensiero per gestire i pensieri ossessivi e migliorare il controllo mentale.
 - **Affrontare le esperienze stressanti:** Sviluppare strategie per affrontare e superare le esperienze stressanti, aumentando la resilienza.
 - **Eliminazione delle abitudini:** Lavorare per eliminare le abitudini negative e stabilire abitudini positive per uno stile di vita più sano.
 - **Tecnica di visualizzazione cognitiva:** Utilizzare la visualizzazione per cambiare gli schemi di pensiero e di comportamento, promuovendo così una mentalità positiva.
 - **Formazione alle abilità sociali:** Sviluppare l'assertività e le capacità di comunicazione efficace per migliorare le relazioni interpersonali.

- **Psicoterapia e Mindfulness**
 - **Controllo delle emozioni:** Lavorare sulla regolazione emotiva attraverso la psicoterapia e la mindfulness per migliorare la salute mentale ed emotiva.
 - **Lavorare sulle emozioni in psicoterapia:** Affrontare le emozioni nel contesto terapeutico per promuovere il benessere emotivo.
 - **Psicologia positiva e terapia transpersonale:** Concentrarsi sulla crescita personale e sullo sviluppo spirituale per migliorare la qualità della vita.
 - **Approccio corporeo alle emozioni:** Utilizzare tecniche corporee per comprendere e gestire efficacemente le emozioni.
 - **Mindfulness applicata alla psicoterapia:** Integrare la mindfulness nella terapia per migliorare la salute mentale ed emotiva.

- **Tecniche per aumentare l'intelligenza emotiva**
 - **Pensiero positivo:** Promuovere una mentalità positiva per migliorare l'intelligenza e la resilienza.
 - **Immaginazione/Visualizzazione:** Utilizzare la visualizzazione per migliorare le capacità emotive e ridurre lo stress.

- **Autocontrollo:** Sviluppare l'autocontrollo per gestire efficacemente le emozioni e migliorare il benessere.
- **Ristrutturazione cognitiva:** Cambiare gli schemi di pensiero negativi per migliorare la risposta emotiva e l'intelligenza emotiva.
- **Risoluzione dei problemi:** Sviluppare le capacità di risolvere i problemi in modo efficiente ed emotivamente intelligente

Figura 16. *Mindfulness: Respirazione come tecnica di rilassamento*



Infine, a seguito dell'analisi delle ricerche, dei programmi e della letteratura esaminati, si evidenzia che l'implementazione del programma di mindfulness nel contesto Universitario, come strategia di intervento a livello istituzionale, migliora il benessere psicologico e il rendimento accademico, migliorando e ampliando le risorse di supporto e orientamento disponibili per gli studenti, attraverso il miglioramento delle loro capacità di regolazione personale. L'attuale panorama Universitario richiede che l'impegno dei diversi agenti educative vada oltre la mera diffusione di contenuti accademici e consideri nuovi approcci per il miglioramento e il benessere globale degli student universitari (Viciano et al., 2018).

3.3.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la mindfulness e le attività correlate

La seguente **proposta di intervento** e programma progettato e realizzato dal Professor Collado, del Team RESUPERES dell'Università di Granada (Collado-Fernández, 2025).

-Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto a studenti universitari e professori e basato sulla pratica della mindfulness

-Dotare gli student e il personale docente di strumenti utili, facili da integrare nella vita quotidiana e in grado di migliorare el benessere mentale

-Contenuto:

A) Specifiche della mindfulness – tecniche di yoga, rilassamento mindfulness relaxation...

B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono la creatività, la mindfulness (concentrazione), la leadership, il lavoro di squadra e il patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).

- Calendario delle sessioni: Due sessioni si terranno ogni settimana per un periodo di cinque settimane

-Materiali e strutture:

- Materiali: Tappetino, zafu, abbigliamento comodo, temperature ambiente corretta, musica, candele.

- Strutture: Aula per l'Espressione Corporale e M2, Facoltà di Scienze della Formazione dell'UGR

-Destinatari: studenti e personale universitario.

-Calendario delle attività

Contenuti del modulo di e-learning sulla mindfulness forniti tramite la pagina Interattivo Web RESUPERES: Link: [Course: Module 4 - Inner Gymnastic | resuperesLMS](#)

Tabella 4. *Programma di Mindfulness e Resilienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: Introduzione alla mindfulness
Sessione 2: "Imparare a concentrarsi e a prestare attenzione".
Sessione 3: "Diventare consapevoli del nostro respiro in un gruppo".
Sessione 4: "Imparare i respiri yogici".
Sessione 5: "Il rilassamento progressivo di Jacobson".
Sessione 6: "Asanas E - Hatha Yoga".
Sessione 7: "Asanas II- Hatha Yoga".
Sessione 8: "Asanas III - Hatha Yoga".
Sessione 9: "Tecniche di mindfulness per sviluppare la sensibilità percettiva e l'attenzione"
Sessione 10: "L'attenzione attraverso la mindfulness".
Sessione 11: "Meditazione".
Sessione 12: Valutazione del modulo: Cosa avete imparato? Progressione dell'apprendimento.

Figura 17. *Implementazione del corso RESUPERES a Granada, Spagna.*





3.4. Condizionamento fisico, Fitness e Resilienza



3.4. Condizionamento fisico, Fitness e Resilienza

3.4.1. Benefici dell'allenamento e del condizionamento fisico per la costruzione e il rafforzamento della resilienza

La relazione tra forma fisica e resilienza è di grande interesse per la ricerca che esplora il modo in cui la forma fisica e la salute possono influire sulla capacità di affrontare e superare le avversità. La forma fisica si riferisce alla capacità del corpo di svolgere attività fisiche. Spesso viene valutata in termini di resistenza cardiovascolare, forza muscolare, flessibilità e composizione corporea, che rappresentano anche i principali modi in cui la forma fisica può essere correlata alla resilienza:

1. Benefici psicologici dell'esercizio fisico

- Riduce lo stress e l'ansia: l'esercizio fisico regolare è associato a una riduzione dei livelli di stress e ansia. L'attività fisica innesca il rilascio di endorfine e altri neurotrasmettitori che migliorano lo stato d'animo e riducono la percezione dello stress. Questi effetti possono migliorare la capacità di gestire situazioni avverse e contribuire a una maggiore resilienza (Craft & Perna, 2004; García-Pérez et al., 2024).
- Migliora lo stato d'animo: una buona forma fisica può avere un impatto positivo sullo stato d'animo. Le ricerche dimostrano che gli individui con un'elevata forma fisica tendono a riportare meno sintomi depressivi e un maggiore benessere (Salmon, 2001). Uno stato d'animo positivo può aiutare gli individui ad affrontare le sfide con un atteggiamento più resiliente.

2. Meccanismi di adattamento fisico e mentale

- Resistenza fisica: alti livelli di forma fisica possono migliorare la capacità dell'organismo di recuperare dallo sforzo fisico e dallo stress. Questa resistenza fisica può essere correlata a una maggiore resilienza mentale ed emotiva (Rejeski & Mihalko, 2001).
- Resistenza allo stress: l'esercizio fisico regolare può aiutare a regolare la risposta fisiologica allo stress, come il rilascio di cortisolo. Un migliore controllo dello stress fisico può tradursi in una maggiore capacità di gestire lo stress emotivo, contribuendo di conseguenza a una maggiore resilienza (Kremer & Williams, 2001).

3. Aspetti legati all'autoefficacia

- Autoefficacia e fiducia: una migliore forma fisica tende a essere associate a una maggiore autoefficacia e fiducia nelle proprie capacità. Bandura (1997) sottolinea che l'autoefficacia, o

fiducia nella propria capacità di superare le sfide, è un fattore critico di resilienza. Gli individui con una visione più positiva del proprio stato fisico spesso si sentono maggiormente in grado di affrontare e superare le avversità.

4. Influenza dell'attività fisica sulla resilienza sociale

- Reti di sostegno sociale: l'impegno nell'attività fisica e nello sport tende a implicare interazioni sociali che possono rafforzare le reti di sostegno. La relazione sociale è un fattore importante in relazione alla resilienza, dato che le reti di supporto possono fornire sostegno emotivo e pratico nei momenti di bisogno (Eime et al., 2013).
- Senso di appartenenza e di realizzazione: l'impegno nell'attività fisica e nello sport può fornire un senso di appartenenza e di realizzazione. Questi fattori possono aumentare la resilienza fornendo una fonte di motivazione e di senso dello scopo, che facilita l'adattamento in situazioni difficili (Strong et al., 2005).

La letteratura esistente dimostra che esiste una relazione significativa tra forma fisica e resilienza, che facilita un migliore adattamento alle sfide della vita, indipendentemente dall'età e da altri fattori della popolazione (Biddle & Asare, 2015; Blumenthal et al., 2007). Detto questo, questi fattori assumono maggiore importanza in determinate situazioni, ad esempio nella popolazione universitaria, dato che gli effetti psicologici dell'esercizio fisico si combinano con quelli fisici (consultare il manuale RESUPERES, 2024).

3.4.2. Contenuti e attività per il condizionamento fisico come mezzo per costruire la resilienza nel contesto dell'istruzione superiore

La letteratura pubblicata di recente identifica le attività specifiche di fitness più efficaci per migliorare la resilienza, soprattutto in contesti universitari e simili (García-Pérez, 2024). Queste sono presentate di seguito (RESUPERES manual, 2024):

1. Allenamento Cardiovascolare di Resistenza

Obiettivo: Aumentare la capacità di superare l'esaurimento fisico e di rimanere motivati.

- Allenamento a intervalli (HIIT): Alternare periodi di sprint con attività leggera.
- Ciclismo all'aperto o su una bicicletta stazionaria: Si concentra su lunghe distanze o su intensità variabili.
- Canottaggio stazionario: Sforzo prolungato che rafforza la resistenza fisica e mentale.

2. Circuiti di Forza Funzionale

Obiettivo: Allenare la forza fisica e la tolleranza al disagio.

- Flessioni, trazioni e plance: Aumentare progressivamente il numero di ripetizioni.
- Squat a peso corporeo o con zavorre: Esercizi basati sul rafforzamento delle gambe e dei glutei.
- Sollevamento pesi: Esercizi che prevedono movimenti composti come il sollevamento di pesi o la panca.

3. Allenamento dell'Agilità e della Coordinazione

Obiettivo: Aumentare la capacità di adattamento rapido e preciso.

- Salti con la corda: Ideale per migliorare l'agilità e concentrarsi sulla resistenza.
- Scale di agilità: Esercizi rapidi e dinamici che richiedono concentrazione.
- Salti pliometrici: Ad esempio, i box jump che combinano forza e agilità.

4. Esercizi di Resistenza Muscolare

Obiettivo: Aumentano la capacità di sostenere sforzi prolungati.

- Isometria: Mantenere posizioni come il plank o lo squat statico per un periodo di tempo prolungato.
- Circuiti di ripetizioni lunghe: Esercizi che utilizzano pesi moderati e ripetizioni elevate per promuovere la resistenza muscolare.

5. Sfide di Miglioramento Fisico

Obiettivo: Rafforzano la capacità mentale di superare i limiti fisici.

- Gara di corsa a ostacoli: Progettare un percorso che combini resistenza, agilità e forza.
- Allenamenti a tempo: Completare le ripetizioni massime o una distanza stabilita in un tempo specifico.
- Camminate o corse lunghe: Con distanze progressivamente maggiori per promuovere la perseveranza.

6. Allenamento di Flessibilità e Recupero Attivo

Obiettivo: Insegnare l'importanza di trovare un equilibrio tra carico e recupero.

- Allungamento (Stretching) dinamico: Esercizi che preparano il corpo prima e dopo un'attività intensa.
- Yoga attivo: Incorpora posture che mettono alla prova forza e stabilità.
- Mobilità articolare: Lavoro specifico per migliorare l'ampiezza dei movimenti e prevenire le lesioni.

7. Percorsi di Resilienza Combinati

Obiettivo: Progettate sessioni che simulano sfide reali.

- Circuiti ad alta intensità: Mescolano esercizi cardiovascolari, di forza e di resistenza in un'unica sessione.
- Abilità personali: Battere un record personale di sollevamento pesi, tempo di gara o ripetizioni.
- Allenamento all'aperto: Esercizi che includono elementi naturali come mezzo per adattarsi a contesti diversi.

Come è già stato detto, l'obiettivo di questi contenuti non è solo quello di migliorare la forma fisica, ma anche di migliorare la resilienza emotiva e mentale attraverso lo sforzo sostenuto e il superamento delle sfide. Per questo motivo è integrato in tutte le sessioni previste.

3.4.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso il condizionamento fisico

La seguente **proposta di intervento** e il programma RESUPERES progettati e creati dai professori e dal team RESUPERES Serbia Knezevic, Mirkov e Aleksic, formano UB, Università di Belgrado (Knezevic e Mirkov, 2025).

Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto agli studenti universitari e al personale docente, basato sul condizionamento fisico.

- Dotare gli studenti e i professori di strumenti utili, facili da integrare nella routine quotidiana e in grado di migliorare il benessere mentale

Contenuto:

- A) Specifico della mindfulness – Tecniche di yoga, rilassamento, mindfulness...
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono creatività, mindfulness (concentrazione), leadership, lavoro di squadra e patrimonio culturale.

Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).
- Calendario di sessioni: Due sessioni settimanali per un periodo di cinque settimane

Materiali e strutture:

- Materiali: Tappetino, pesi, sbarra, manubri
- Strutture: Palazzetto dello Sport e Sala Pesi Cartuja, Servizi Sportivi dell'UGR

- **Destinatari:** studenti e personale universitario.

- **Calendario delle attività**

Contenuto del modulo di e-learning sul Condizionamento Fisico fornito tramite la pagina web Interattivo **RESUPERES**: **Link:** [Course: Module 9 - Physical Conditioning / resuperesLMS](#)



Tabella 5. Programma di Condizionamento Fisico/Fitness e Resilienza.

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: Introduzione all'allenamento per migliorare la forma fisica
Sessione 2: "Allenamento consapevole della forza"
Sessione 3: "Cardio e flessibilità consapevoli"
Sessione 4: "Costruzione del team attraverso sfide cooperative"
Sessione 5: "Resistenza e strategia di squadra"
Sessione 6: "Esplorazione del movimento"
Sessione 7: "Percorso a ostacoli e risoluzione di problemi"
Sessione 8: "Dirigenza attraverso la sfida e la resistenza"
Sessione 9: "Comunicazione e dinamiche di squadra"
Sessione 10: "Fitness nella danza mondiale"
Sessione 11: "Sport e giochi culturali"
Sessione 12: Valutare la propria condizione fisica





ARGOMENTO 4

Arti Performative per la Costruzione della Resilienza

ARGOMENTO 4. ARTI PERFORMATIVE PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

4.1. Espressione Corporea e Danza per la Costruzione della Resilienza

4.1.1. Benefici dell'espressione corporea e della danza in termini di costruzione della resilienza

4.1.2. Strumenti di sviluppo personale o di terza generazione che contribuiscono a una maggiore resilienza

4.1.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso l'espressione corporea e la danza

4.2. Musica per la Costruzione della Resilienza

4.2.1. Benefici dell'esecuzione di musica per la costruzione della resilienza

4.2.2. Strumenti e contenuti che costruiscono e rafforzano la resilienza attraverso la musica

4.2.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la musica

Figura 18. Laboratorio di danza inclusiva realizzato nell'ambito dello studio pilota UGR, Spagna.



Argomento 4. ARTI PERFORMATIVE PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Le arti performative, come il teatro, la danza, l'espressione corporea e la musica, hanno un'enorme influenza sulla costruzione della **resilienza** negli studenti universitari. Oltre a fornire opportunità di auto-espressione e di regolazione emotiva, queste discipline promuovono anche abilità fondamentali come il lavoro di squadra, la comunicazione e l'adattabilità. Queste sono essenziali per affrontare le sfide accademiche e personali. Consultare il manuale RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

Per quanto riguarda la resilienza, le prove scientifiche rivelano l'impatto delle arti dello spettacolo, nei termini elencati di seguito:

- **Miglioramenti cognitivi:** le arti dello spettacolo stimolano le aree del cervello associate alla creatività e alla risoluzione dei problemi, entrambe abilità essenziali per la resilienza.
- **Elaborazione e regolazione delle emozioni:** le arti dello spettacolo permettono agli studenti di esprimere ed esplorare emozioni complesse in un contesto creativo controllato. Questo aiuta ad alleviare lo stress e a elaborare le esperienze difficili in modo costruttivo.
- **Aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi:** il raggiungimento di obiettivi come l'esecuzione di uno spartito, la recitazione in uno spettacolo teatrale, il suonare in una band e il completamento di una coreografia aumenta la fiducia nelle proprie capacità.
- **Sviluppo delle abilità sociali:** la partecipazione ad attività di gruppo come il teatro o la danza aumenta l'empatia, la collaborazione e la capacità di sviluppare reti di sostegno.
- **Promuove la creatività e la flessibilità cognitiva:** il lavoro di improvvisazione e la creazione di scenografie insegnano agli studenti ad adattarsi rapidamente a situazioni mutevoli, il che è vitale per la resilienza.
- **Empowerment della comunità:** la partecipazione ad attività di gruppo genera un senso di appartenenza e di sostegno reciproco, fondamentali per affrontare le situazioni avverse.
- **Costruzione dell'identità e dello scopo:** esplorate il gioco di ruolo e la costruzione del personaggio attraverso le arti dello spettacolo, tornate alle epoche, alla storia e alla cultura per cui le opere sono state scritte o create. Permettere agli studenti di riflettere sulla propria identità, sui propri valori e sul proprio scopo e creare un senso di identità e di comunità.

Le arti dello spettacolo non sono semplicemente un veicolo di espressione, ma sono anche uno strumento pratico per sviluppare le capacità emotive e sociali degli studenti universitari. Queste attività permettono di trasformare lo stress e le avversità in crescita personale e collettiva.

4.1. Espressione Corporea e Danza per la Costruzione della Resilienza

Figura 19. *Danza ed espressione (Studio pilora Serbia, Belgrado)*



4.1. Espressione Corporea e Danza per la Costruzione della Resilienza

4.1.1. Benefici dell'espressione corporea e della danza in termini di costruzione della resilienza

Cyrulnik (2009) sottolinea che l'arte, comprese le arti dello spettacolo, l'espressione corporea e la danza, contribuiscono in modo significativo alla salute e al benessere promuovendo processi di interiorizzazione. L'espressione corporea e la danza, in quanto forma di espressione corporea, permettono agli individui di sensibilizzare il proprio corpo e di riconoscerlo come elemento cruciale per interagire e comunicare con il mondo (Munevar & Díaz, 2009). Questo punto di vista, sostenuto dalla ricerca condotta da Mundet et al., (2015), evidenzia la necessità di uno sviluppo equilibrato che armonizzi il corpo con i pensieri e le emozioni.

L'inclusione di attività artistiche, come la danza, nel curriculum accademico, emerge come un potente strumento per promuovere lo sviluppo olistico, l'espressione artistica e il movimento del corpo, offrendo ai giovani la possibilità di esplorare ed esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri in modo costruttivo (Del Río, 2009).

Le prove scientifiche possono essere consultate nel manuale RESUPERES <https://resuperes.eu/Manual.html> (2024).

Figura 20. L'équipe di RESUPERES durante lo studio pilota condotto a Granada, Spagna



Nella sfera sociale, l'espressione corporea e la danza promuovono la cooperazione, l'integrazione e la comunicazione efficace negli studenti. Degno di nota è il modo in cui queste pratiche promuovono l'empatia e il rispetto per la diversità, preparando gli studenti a interagire in modo sano e costruttivo

con la società (Molina et al., 2009; Moreno, 2010). L'attuazione di una prospettiva educativa che integri queste dimensioni assicura non solo la formazione di persone competenti in ambito accademico, ma anche lo sviluppo di individui a tutto tondo, capaci di affrontare le sfide della vita con creatività, resilienza e sensibilità sociale (manuale RESUPERES, 2024). Nello specifico, la danza, in quanto elemento di espressione corporea legato al patrimonio culturale, serve a diffondere tradizioni e conoscenze, svolgendo allo stesso tempo un ruolo cruciale nello sviluppo sociale attraverso la diffusione di valori umani essenziali. Può essere utilizzata come strumento per conoscere gli altri, partecipare ad attività di scambio e appartenere a una comunità, favorendo l'apprendimento attraverso esperienze nuove e piacevoli (Kumar y Nanda, 2022; Wulf, 2008).

Figura 21. *Implementazione del soggetto a Granada (Spain)*



4.1.2. Strumenti di sviluppo personale o di terza generazione che contribuiscono a una maggiore resilienza

L'espressione corporea è uno strumento efficace per la costruzione della resilienza, in quanto promuove le abilità emotive, sociali e fisiche attraverso il movimento. Ha molti benefici per i partecipanti, aiutandoli a riconoscere e gestire le proprie emozioni, ad aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi, a incoraggiare il lavoro di squadra, a stabilire legami sociali significativi e ad aiutare ad adattarsi a situazioni mutevoli e a superare sfide fisiche ed emotive.

I contenuti chiave che contribuiscono a rafforzare la resilienza e che sono stati inclusi nel programma di attività dopo aver consultato la letteratura in materia, includono:

1. Giochi e dinamiche espressive

Obiettivo: Promuovono la fiducia, il lavoro di squadra e la relazione emotiva.

- *Imitazione e rispecchiamento:* Attività a coppie in cui i partecipanti imitano i movimenti eseguiti dal compagno.
- *Gioco di ruolo:* Rappresentazione di diversi personaggi per esplorare emozioni e situazioni difficili.
- *Dinamiche di fiducia di gruppo:* Esempi di cadute di fiducia o esercizi di sostegno.

2. Espressione emotive attraverso il corpo

Obiettivo: Facilitare il riconoscimento e la gestione delle emozioni.

- *Movimenti simbolici:* Usare il corpo per esprimere emozioni come gioia, tristezza o rabbia.
- *Storie del corpo:* Narrare situazioni reali o fittizie attraverso gesti e posture.
- *Esplorazione dello spazio:* Mettere in relazione le emozioni con l'uso dello spazio (movimenti ampi per esprimere libertà, movimenti chiusi per l'introspezione).

3. Movimento consapevole e fluido

Obiettivo: Ridurre lo stress e connettersi con il momento presente.

- *Yoga dinamico:* Integrare posture morbide con sequenze di movimento fluido.
- *Esplorazione somatica:* Concentrarsi sul modo in cui si sente ogni movimento del corpo.
- *Movimento libero con la musica:* Permettere al corpo di fluire a tempo di ritmi ed emozioni.

4. Contatto e interazione di gruppo

Obiettivo: Promuovere l'empatia, il sostegno reciproco e il lavoro collaborativo.

- *Improvvisazione a contatto:* Danzare o muoversi in coppia esplorando i punti di contatto fisico.
- *Dinamiche di legame di gruppo:* Movimenti sincronizzati o creazione di figure collettive.
- *Giochi cooperativi:* Attività che richiedono sincronizzazione e comunicazione non verbale.

5. Teatro e drammatizzazione corporea

Obiettivo: Simulare situazioni avverse da superare in un ambiente sicuro.

- *Mettere in scena le sfide:* Rappresentare le sfide quotidiane e cercare soluzioni creative in gruppo.
- *Improvvisazione teatrale:* Reagire a stimoli inaspettati attraverso il movimento.
- *Creazione di storie collettive:* Usare i movimenti corporei per raccontare esperienze condivise.

6. Danza creativa

Obiettivo: Facilita la scoperta di sé e lo sfogo emotivo.

- *Improvvisazione attraverso il movimento:* Stimolare la creatività attraverso movimenti spontanei in linea con la musica o le emozioni.
- *Danza tematica:* Rappresentazione di situazioni avverse e loro superamento attraverso il movimento.
- *Coreografia di gruppo:* Promuovere la coesione e il raggiungimento di obiettivi condivisi attraverso la creazione di routine di gruppo.

7. Improvvisazione e creatività

- *Esplorazione libera:* Consentire ai partecipanti di muoversi spontaneamente in sintonia con la musica o gli stimoli emotivi.
- *Risposte creative alle sfide:* Dare istruzione come “rappresenta la pioggia con il tuo corpo” per promuovere l’adattamento e la creatività.
- *Improvvisazione di gruppo:* Creare movimenti collaborativi in risposta a emozioni o temi specifici.

8. Coreografie tematiche

- *Storie di superamento:* Progettare coreografie basate su narrazioni di come affrontare e superare le avversità.
- *Espressione emotiva:* Coreografie che rappresentano emozioni come la paura, la speranza e la gioia.
- *Creazione di collezione:* Costruire in gruppo di coreografie che favoriscono la comunicazione e la coesione del gruppo.

9. Danzaterapia e consapevolezza emotiva

- *Movimenti legati alle emozioni:* Rappresentano il modo in cui le emozioni influenzano il corpo e viceversa.
- *Connessione corpo-mente:* Utilizzare movimenti dolci e ritmici come mezzo per rilassare e concentrare la mente.
- *Rilascio emotivo:* Danzare per sciogliere le tensioni accumulate e aumentare la capacità di gestire lo stress.

10. Danza di gruppo e cooperazione

- *Movimenti sincronizzati:* Ballare insieme in sincronia per rafforzare il senso di appartenenza.
- *Ritmi collettivi:* Creare coreografie di gruppo basate su semplici schemi ritmici.

- *Dinamiche di sostegno*: Movimenti in coppia o in gruppo che richiedono fiducia, come portare o sostenere gli altri.

11. Stili di danza specifici

- *Danza contemporanea*: Ideale per esprimere emozioni e narrazioni personali.
- *Danze folcloristiche o tradizionali*: Rafforzano l'identità culturale e il senso di comunità.
- *Danze urbane*: Promuovono l'espressione personale e la creatività all'interno di un quadro ritmico strutturato.

12. Narrazione e danza

- *Creazione di storie con il corpo*: Utilizzare il movimento come mezzo per raccontare storie di resilienza.
- *Simbolismo del movimento*: Esplorare il modo in cui certi movimenti rappresentano emozioni o momenti chiave.
- *Teatro attraverso la danza*: Integrare elementi teatrali per aggiungere profondità narrativa al movimento.

Lavorare attraverso l'espressione corporea e la danza aiuta gli studenti a costruire una maggiore **autostima, empatia e capacità di coping**, tutti elementi essenziali per la resilienza. Permettere agli studenti di esplorare ed esprimere le proprie emozioni attraverso il movimento migliora la loro capacità di adattarsi alle situazioni avverse e aumenta il loro benessere di base. Si tratta quindi di uno strumento integrativo, che permette al corpo, alla mente e alle emozioni di lavorare insieme a sostegno della costruzione di una **resilienza globale**.

4.1.3. *Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso l'espressione corporea e la danza*

La seguente **proposta di intervento** e il programma RESUPERES progettato e realizzato dai professori dell'Università di Granada e dell'équipe RESUPERES, Padial, García-Pérez e Cepero. (Padial et al., 2025):

-Obiettivo: Costuire e rafforzare la resilienza, Build and strengthen resilience, attraverso un programma di attività rivolto agli studenti universitari e al personale docente, che si basa sull'espressione corporea e sulla danza.

-Fornire a studenti e professori strumenti utili e facili da integrare nella routine quotidiana per migliorare il benessere mentale

-Contenuto:

- A) Specifiche dell'espressione corporea e della danza – Tecniche di espressione corporea e coreografia di danza
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono creatività, mindfulness (concentrazione), leadership, lavoro di squadra e patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).
- Calendario delle sessioni: Due sessioni si terranno ogni settimana per un periodo di cinque settimane

-Materiali e strutture:

- Materiali: Tappetino, lettore musicale, Spotify, palloncini, materiali diversi
- Strutture: Aula di Espressione Corporea e Movimento M2 della Facoltà di Scienze della Formazione dell 'UGR

-Destinatari: studenti e personale universitario.

-Calendario delle attività

Contenuti del modulo di e-learning Espressione Corporea e Danza forniti tramite la pagina web Interattivo RESUPERES: [Course: Module 5 - Corporal Expression & Dance | resuperesLMS](#)

Tabella 6. *Programma di Espressione Corporea, Danza e Resilienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: Come possiamo migliorare la resilienza attraverso l'espressione corporea e la danza?
Sessione 2: "Introduzione alla danza e all'autoconsapevolezza personale"
Sessione 3: "Imparare e creare movimento. Conoscere lo spazio!"
Sessione 4: "Imparare e creare movimento. Sentire il ritmo!"
Sessione 5: "Movimenti, espressione ed emozioni"
Sessione 6: "Sentire l'emozioni"
Sessione 7: "Teatrodanza e resilienza"
Sessione 8: "Danze da tutto il mondo"
Sessione 9: "Danze urbane"
Sessione 10: "Nuove forme di movimento corporeo. Flusso animale"
Sessione 11: "Exergames: Just Dance e Dance Revolution".
Sessione 12: Valutazione del Movimento e della danza



4.2. Musica per la Costruzione della Resilienza



4.2. Musica per la Costruzione della Resilienza

4.2.1. Benefici dell'esecuzione di musica per la costruzione della resilienza

La musica è un potente strumento per la costruzione della resilienza, in quanto combina elementi emotive, cognitive e sociali che aiutano gli individui ad affrontare e superare le sfide. Grazie alla sua capacità di connettersi con le emozioni, risvegliare la creatività e promuovere la coesione sociale, la musica offre una risorsa chiave per l'empowerment personale e collettivo (basi teoriche e letteratura scientifica pubblicata in materia recensite nel manuale RESUPERES, 2024). Per questo motivo, di seguito illustriamo alcuni dei principali benefici della musica in termini di resilienza:

1. **Regolazione emotiva:** L'ascolto o la creazione di musica permette di elaborare emozioni complesse, riducendo così l'ansia e lo stress.
2. **Espressione e comunicazione:** La musica fornisce un mezzo attraverso il quale è possibile esprimere sentimenti difficili da esprimere a parole, favorendo il rilascio di tensioni emotive.
3. **Senso di realizzazione:** Impegnarsi a suonare uno strumento o a completare una composizione musicale aumenta l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità.
4. **Coesione sociale:** La partecipazione ad attività musicali di gruppo incoraggia il lavoro di squadra, il sostegno reciproco e il senso di appartenenza.
5. **Migliora lo stato d'animo:** L'ascolto di musica allegra o in allegria può risollevarlo l'umore e rinnovare la speranza nei momenti difficili.

4.2.2. Strumenti e contenuti che costruiscono e rafforzano la resilienza attraverso la musica

I contenuti chiave per il rafforzamento della resilienza, inclusi nel programma di attività, riguardano i seguenti aspetti (Torleiv, 2025):

1. **Creazione di canzoni personalizzate**
 - **Obiettivo:** Aiutare le persone a riflettere sulle loro esperienze e a trasformarle in qualcosa di positivo.
 - **Come svolgere l'attività:**
 - Guidare i partecipanti a scrivere testi su situazioni difficili che hanno superato.
 - Comporre una semplice melodia per accompagnare i testi.
 - Condividere le canzoni in un ambiente sicuro, rafforzando l'espressione di sé e il sostegno reciproco.
2. **Musicoterapia di gruppo**

- Obiettivo: Usare la musica per elaborare le emozioni e rafforzare la relazione sociale.
 - Come svolgere l'attività:
 - Incorporare esercizi come il drumming di gruppo, l'improvvisazione vocale o l'ascolto attivo utilizzando canzoni significative.
 - Riflettere sul modo in cui la musica aiuta ad affrontare le sfide.
 - Ribadire l'importanza di lavorare insieme sostenendosi reciprocamente.
3. Playlist della resilienza (risorsa inclusa nell'app RESUPERES)
- Obiettivo: Creare una risorsa personale per ispirare e motivare nei momenti di difficoltà.
 - Come svolgere l'attività
 - Chiedere ai partecipanti di scegliere le canzoni che li fanno sentire forti, ottimisti o calmi.
 - Condividere le playlist all'interno del gruppo per incoraggiare lo scambio di idee e di risorse emotive.
4. Improvvisazione musicale
- Obiettivo: Promuovere la creatività e la capacità di adattarsi ai cambiamenti.
 - Come svolgere l'attività:
 - Utilizzare semplici strumenti (batteria, tastiera, ecc.) per improvvisare musica in gruppo.
 - Promuovere l'esplorazione senza la paura di sbagliare, richiamando l'attenzione sul valore della flessibilità e della sperimentazione.
5. Meditazione con la musica
- Obiettivo: Ridurre lo stress e sviluppare le abilità di mindfulness.
 - Come svolgere l'attività:
 - Ascoltare musica rilassante o strumentale mentre si eseguono esercizi di respirazione consapevole.
 - Riflettere sul modo in cui la musica influisce sullo stato emotivo e sulla capacità di rimanere presenti.
6. Cerchio di tamburi
- Obiettivo: Promuovere la cooperazione, il lavoro di squadra e la sincronizzazione del gruppo.
 - Come svolgere l'attività:
 - Fornire tambura, tamburelli o altri strumenti a percussione.
 - Guidare il gruppo a creare ritmi insieme evidenziando il contributo di ciascun membro del gruppo al prodotto complessivo.
 - Sottolineare l'importanza del sostegno reciproco e della comunicazione non verbale.
7. Composizione di una "canzone della resilienza" di gruppo

- Obiettivo: Creare un inno che tratti del superamento e del lavoro di squadra.
- Come svolgere l'attività:
 - Facilitare l'elaborazione di mappe di parole di frasi o messaggi positivi.
 - Inserire queste idee in una canzone che rappresenti la resilienza del gruppo.
 - Eseguire la canzone insieme per rafforzare il senso di comunità.

Tutti gli strumenti e i compiti sopra citati aiutano gli individui a sviluppare quanto segue:

- Sviluppo emotivo: Elaborare le emozioni difficili in modo costruttivo.
- Empowerment sociale: Creare legami significativi a sostegno del benessere collettivo.
- Abilità pratiche: Coltivare pazienza, disciplina e creatività.
- Adattamento al cambiamento: Migliorare la capacità di affrontare situazioni nuove o impreviste.

In sintesi, la musica non è solo un'altra modalità di allenamento, ma anche un potente strumento per costruire la resilienza emotiva, mentale e sociale. Attraverso dinamiche musicali dinamiche e partecipative, gli individui possono essere equipaggiati per affrontare le sfide con forza e speranza.

4.2.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la musica

La seguente **proposta di intervento** e il programma RESUPERES progettati e creati dal professor Furnes, del RESUPERES Team Norway (HVL), Università di Bergen (Furnes, 2025):

-Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto agli studenti universitari e al personale docente, basato sull'insegnamento della musica in un'ottica di autoconsapevolezza emotiva.

- Fornire agli studenti e al personale docente uno strumento utile e facile da integrare nella routine quotidiana per migliorare il benessere mentale
- Allenare l'attenzione e lavorare sulle abilità di mindfulness
- Migliorare la consapevolezza di sé
- Migliorare la capacità di gestione delle emozioni
- Migliorare il benessere.

-Contenuto:

- A) Specificità della musica – Tecniche di musicoterapia ...
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono la creatività, la mindfulness (concentrazione), la dirigenza, il lavoro di squadra e i patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).

- -Calendario delle sessioni: Due sessioni saranno svolte ogni settimana per un periodo di cinque settimane

-Materiali e attrezzature:

- Materiali: Strumenti, lettore musicale, Spotify, materiali diversi
- Strutture: Aula di espressione musicale

-Destinatari: studenti e personale universitario.

-Tempistica dell'attività

Contenuti del modulo di e-learning sulla musica forniti tramite la pagina web Interattivo di RESUPERES: [Course: Module 9 - Music | resuperesLMS](#)

Tabella 8. *Programma di Musica e Resilienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: i. "Superare le avversità insieme attraverso la musica".
Sessione 2: "Sintonizzarsi".
Sessione 3: "Contenuto Musicale".
Sessione 4: "Essere all'erta".
Sessione 5: "Cogliere il Ritmo".
Sessione 6: "Contagio Emotivo".
Sessione 7: "Immaginazione Visiva".
Sessione 8: "Ricordi Musicali"
Sessione 9: "Espressività Musicale".
Sessione 10: "Consapevolezza di sé".
Sessione 11: "Rimanere Sintonizzati"
Sessione 12: Valutazione del modulo e assessment: Cosa avete imparato?



ARGOMENTO 5

Arti Narrative per lo Sviluppo della Resilienza

ARGOMENTO 5. PRATICHE NARRATIVE PER LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA

5.1. Formazione Autobiografica per lo Sviluppo della Resilienza

- 5.1.1. Benefici dell'utilizzo della formazione autobiografica per lo sviluppo della resilienza
- 5.1.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso la formazione autobiografica per sviluppare e rafforzare la resilienza
- 5.1.3. Programma di intervento RESUPERES per lo sviluppo della resilienza attraverso la formazione autobiografica

5.2. Interpretazione del Patrimonio Culturale per lo Sviluppo della Resilienza

- 5.2.1. Benefici dell'interpretazione del patrimonio culturale per quanto riguarda lo sviluppo della resilienza
- 5.2.2. Strumenti e contenuti utilizzati nell'interpretazione del patrimonio culturale che sviluppano e rafforzano la resilienza
- 5.2.3. Programma di intervento RESUPERES per lo sviluppo della resilienza attraverso l'interpretazione del patrimonio culturale

Figura 22. *Il team RESUPERES durante lo studio pilota a Granada, Spagna.*



Argomento 5. ARTI NARRATIVE PER LO SVILUPPO DELLA

Le pratiche narrative (come la scrittura creativa, l'autobiografia, la narrazione orale, il teatro, i racconti personali) sono strumenti fondamentali per costruire la resilienza. Queste forme artistiche non solo consentono di esprimere emozioni ed esperienze difficili, ma promuovono anche la comprensione di sé, la creatività e l'empowerment personale.

1. Relazione tra arti narrative e resilienza

1. **Elaborazione emotiva:** Scrivere o raccontare storie permette di riflettere e dare un senso alle proprie esperienze dolorose, trasformando il trauma in una storia di superamento.
2. **Rafforzamento dell'identità:** attraverso la narrazione o la composizione di racconti, le persone sono in grado di esprimere chi sono, definire i propri valori e sviluppare un senso di scopo.
3. **Ristrutturazione cognitiva:** La creazione di storie favorisce un cambiamento di prospettiva, incoraggiando a reinterpretare le avversità come opportunità di apprendimento.
4. **Relazioni sociali:** La narrazione condivisa genera empatia e solidarietà, rafforzando le reti di supporto essenziali per la resilienza.
5. **Espressione creativa:** Consente di incanalare emozioni e frustrazioni in modo positivo, contribuendo a ridurre lo stress.

Gli aspetti sopra citati devono essere inclusi nel curriculum accademico, dato che hanno un enorme impatto sugli aspetti riassunti di seguito:

- **Benessere emotivo:** Le attività narrative forniscono una valvola di sfogo attraverso la quale è possibile elaborare lo stress e le emozioni.
- **Abilità interpersonali:** La narrazione condivisa rafforza le relazioni e crea un senso di sostegno reciproco.
- **Abilità di coping:** Scrivere e riflettere sulle sfide passate aiuta a elaborare strategie efficaci per gestire i problemi futuri.
- **Resilienza culturale:** In contesti multiculturali, la narrazione aiuta gli studenti a esplorare e riconciliare la propria identità culturale, promuovendo una maggiore integrazione e benessere.



5.1. Formazione Autobiografica per lo Sviluppo della Resilienza

Figura 23. *Il team RESUPERES durante lo studio pilota in Napoli, Italia.*



5.1. Formazione Autobiografica per lo Sviluppo della Resilienza

5.1.1. Benefici della formazione autobiografica in termini di sviluppo della resilienza

La formazione autobiografica e le storie di vita sono metodologie qualitative in cui l'istruzione è percepita come un progetto di vita e un processo di creazione di significato, dato che entrambi stimolano le capacità di riflessione e di autoriflessione. Ciò consente a questi strumenti di influenzare attivamente le tendenze proiettive personali (Sirignano et.al., 2016). Riflettere sulle proprie esperienze permette di vedere se stessi da una prospettiva esterna e di testimoniare le proprie azioni, errori, disgrazie, sofferenze, gioie, bugie, malattie e piaceri. Questo favorisce la riconciliazione con se stessi, incoraggiando al contempo una migliore comprensione degli altri.

I seguenti benefici o aspetti chiave legati all'educazione autobiografica e alle storie di vita sono evidenti:

- Facilita il raggiungimento di obiettivi cognitivi ed educativi attraverso l'empowerment della soggettività individuale.
- Risponde adeguatamente alla dimensione procedurale e trasformativa che sta alla base di ogni autentico percorso educativo.
- Riconnette con la costruzione di un orizzonte di significato all'interno del quale si colloca la dimensione del progetto di vita.
- Permette l'acquisizione di consapevolezza e fornisce l'opportunità di ridefinire i percorsi di vita e gli eventi che hanno caratterizzato e continuano a caratterizzare le vite individuali.
- Dà priorità alla comprensione dei fenomeni rispetto a spiegazioni astratte e quantitative.
- Rivela i meccanismi cognitivi e porta alla luce le "teorie" e le conoscenze implicite possedute dagli individui, consentendo di conseguenza la modifica degli atteggiamenti mentali.
- Sostiene gli individui e identifica le connessioni dinamiche esistenti tra le dimensioni cognitive, affettive, morali ed emotive della conoscenza.
- Promuove l'emancipazione consentendo agli individui di parlare e confermare la propria esistenza nel contesto sociale.
- Consente agli individui di formarsi pienamente, fornendo loro una narrazione in cui è possibile costruire un ponte tra il passato e il presente. Ciò fornisce agli individui le capacità cognitive per pianificare il loro futuro.

In questo modo, la narrazione autobiografica e la composizione di storie di vita promuovono abilità strettamente legate alla capacità di resilienza

Figura 24. *Albero della vita. Studenti in Implementazione Resuperes Subject Italia*

➤ **Abilità sociali:** la possibilità di ascoltare diverse storie su un argomento o su un pezzo di vita di qualcuno porta alla costruzione di una “verità condivisa” che, a sua volta, sviluppa la coscienza critica, la capacità di ascolto, l’apertura al dialogo e la co-costruzione di significato. La condivisione di esperienze, rappresentazioni e interpretazioni può aumentare l’autostima attraverso la “rivalutazione del proprio passato”. Impegnarsi con gli altri e condividere storie, sentimenti e punti di vista sul mondo aiuta a riflettere sulla dinamica delle proprie relazioni interpersonali e promuove lo sviluppo di abilità sociali nel luogo di lavoro e nel contesto professionale (Sirignano, 2012).



➤ **Coping e risoluzione dei problemi:** attraverso la narrazione e i metodi autobiografici, è possibile aumentare la consapevolezza dei meccanismi legati ai processi di pensiero e di mentalizzazione. In questo modo si entra in contatto con il proprio stato mentale, sia esso negativo o positivo, aiutando a esercitare un controllo su di esso. Lo stile cognitivo utilizzato per interpretare gli eventi può essere orientato allo sviluppo del pensiero positivo e del coping proattivo (Malaguti, 2005). La scrittura, promuovendo l’abitudine a focalizzare l’attenzione su elementi e contenuti oggetto di studio, è in grado di ridurre i pensieri intrusivi, liberando e migliorando la memoria di lavoro. Ciò aumenta la capacità di concentrazione degli individui nella risoluzione dei problemi (Klein, 2002; Klein & Boals, 2001).

➤ **Autonomia:** potenziata dallo sviluppo della conoscenza di sé, riconoscendo le proprie capacità e i propri limiti, dalla capacità di attingere alle risorse personali, dalla partecipazione al decentramento culturale, dallo sviluppo del pensiero critico e autocritico, dalla riflessione sui presupposti epistemologici personali, dalla scoperta dell’autenticità, dal fondamento di un giudizio motivato personalmente che va oltre le influenze culturali esterne.

➤ **Senso dello scopo e del futuro:** si sviluppa attraverso il ricordo e l’espressione delle esperienze di vita personali, l’analisi delle prospettive che guidano le decisioni e il riconoscimento delle

aspettative e delle risorse personali. L'uso di una narrazione significativa permette di tracciare un fil rouge che collega passato, presente e futuro.

- **Autostima:** aumenta grazie alla riaffermazione degli obiettivi e delle competenze attraverso la narrazione personale e al superamento dei pensieri negativi attraverso i racconti dei successi personali.

5.1.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso la formazione autobiografica per lo sviluppo e il rafforzamento della resilienza

La formazione autobiografica si concentra sull'utilizzo delle esperienze personali come strumenti per rafforzare la **resilienza**. Attraverso la riflessione sulla propria storia di vita e la reinterpretazione delle esperienze passate, si sviluppano abilità di coping e un più forte senso di identità e di scopo. Vengono poi illustrate gli strumenti e i contenuti che possono essere utilizzati e che sono inclusi nel programma di contenuti pratici:

1. **Narrazione di storie personali**

- Riflessione guidata su eventi significativi della vita (sia positivi che negativi).
- Identificazione delle sfide superate e dei punti di forza sviluppati nel processo.
- Utilizzo di domande guidate:
 - Cosa avete imparato da questa esperienza?
 - Come vi ha reso più forti?
 - Quali risorse interne o esterne avete utilizzato?

2. **Scrittura riflessiva**

- **Diari personali:** Scrivete regolarmente di emozioni, pensieri ed esperienze.
- **Lettere simboliche:** Scrivere lettere a se stessi nel passato o nel futuro.
- **Ristrutturazione narrativa:** Riscrivere un evento difficile attraverso la lente della crescita personale.

3. **Tecniche di visualizzazione**

- Ricreare mentalmente esperienze significative per reinterpretarle nella prospettiva della resilienza.
- Visualizzare i risultati futuri sulla base dei punti di forza acquisiti.

4. **Linea del tempo personale**

- Tracciare una linea del tempo della propria vita in cui identificare gli eventi importanti e quelli che hanno rappresentato sfide e successi.

- Utilizzare i colori per indicare le emozioni associate a ciascun evento.

5. **Gioco di ruolo o drammatizzazione**

- Messa in scena di momenti chiave del proprio passato per esplorarli da altre prospettive.
- Incorporare elementi di espressione corporea per enfatizzare le emozioni e il superamento.

6. **Analisi dei punti di forza e delle risorse**

- Elencare le capacità, i valori e le risorse interne che hanno aiutato nei momenti difficili.
- Riflettere sul modo in cui tali risorse potrebbero essere utilizzate per affrontare le sfide future.

Il Lavoro sui contenuti sopra descritti dovrebbe produrre risultati quali una maggiore capacità di interpretare le sfide come opportunità di apprendimento e di rafforzare le capacità di coping emotivo e mentale. Nella formazione autobiografica si elabora una storia personale positiva e potenziata che aumenta la fiducia nella capacità di superare le avversità. Ciò la rende uno strumento potente per la costruzione della resilienza, in quanto consente di reinterpretare le esperienze di vita, ponendo l'accento sulla crescita personale e sull'adattamento positivo.

5.1.3. Proposta di intervento RESUPERES per lo sviluppo della resilienza attraverso la formazione autobiografica

La seguente **proposta di intervento** e il Programma RESUPERES ideati e realizzati dai Professori Sirignano, Paolozzi, Ercolano e Maddalena, RESUPERES Team Italia, dell'UNISOB, Università di Napoli (Sirignano et al, 2025):

- Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto agli studenti universitari e al personale docente che si basa sull'uso della formazione autobiografica.

-Dotare gli studenti e il personale docente di uno strumento utile, facile da integrare nella routine quotidiana e in grado di migliorare il benessere mentale

-Contenuti:

A) Tecniche specifiche di formazione autobiografica...

B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono la creatività, la mindfulness (concentrazione), la leadership, il lavoro di squadra e il patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).

- Tempistica delle sessioni: Due sessioni si terranno ogni settimana per un periodo di cinque settimane

-Materiali e strutture:

- Materiali: cartoleria, carta, penna, fotocamera.
- Strutture: Aule con connessione internet a

-Destinatari: studenti e personale universitario.

-Tempistica dell'attività

Contenuto del modulo di formazione autobiografica in modalità e-learning erogato tramite la pagina web Interattivo RESUPERES: [Course: Module 2 - Autobiographical Training | resuperesLMS](#)

Tabella 9. *Programma di Formazione Autobiografica e Resilienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: Quadro di riferimento: “Superare insieme le avversità attraverso il metodo autobiografico e le storie di vita”
Sessione 2: “Ritratto di sé”
Sessione 3: “Arte, Autobiografia e Conoscenza di Sé”
Sessione 4: “Cambiamento e Metafore”
Sessione 5: “Cadavere Squisito”
Sessione 6: “Controllo delle Emozioni”.
Sessione 7: “La ‘Casita’ della Resilienza”
Sessione 8: “Narrazione e Creatività”
Sessione 9: “Commemorazione”
Sessione 10: “Narrare le Emozioni”
Sessione 11: “La ‘Casita’ sul Posto di Lavoro”
Sessione 12: Valutazione del Modulo: Cosa avete imparato? Progressione dell'Apprendimento.



5.2. Interpretazione Del Patrimonio per la Costruzione della Resilienza



5.2. Interpretazione Del Patrimonio per la Costruzione della Resilienza

5.2.1. I benefici dell'interpretazione del patrimonio culturale come mezzo per costruire la resilienza.

L'interpretazione del patrimonio culturale svolge un ruolo cruciale nella costruzione della resilienza, poiché offre una risorsa incalcolabile legata all'identità culturale, al sostegno sociale e alla diffusione di valori e saggezza tradizionali. Ciò contribuisce in modo significativo alla capacità degli individui e delle comunità di adattarsi e prosperare nei momenti di difficoltà (consultare la rassegna della letteratura presentata nel manuale RESUPERES, 2025). In questo senso, l'interpretazione del patrimonio culturale contribuisce a:

- **Identità e senso di appartenenza:** Il patrimonio culturale fornisce una solida base di identità personale e collettiva. L'appartenenza a un gruppo culturalmente significativo rafforza il senso di identità e di appartenenza. Questo legame con la cultura e le tradizioni aiuta le persone a mantenere un'identità stabile e a sentirsi parte di una comunità, il che è fondamentale per la resilienza. Nei momenti di crisi, questa identità culturale agisce come una risorsa psicologica *che aumenta la capacità degli individui di affrontare le sfide.*

Figura 25. *Il team di RESUPERES durante lo studio pilota a Napoli, Italia*



- **Sostegno sociale e reti comunitarie:** Il sostegno sociale è una componente essenziale della resilienza. Il patrimonio culturale è fondamentale per gettare le basi di gruppi comunitari solidi, evidenziando che questi hanno un impatto positivo sulla salute e sul benessere. Le pratiche culturali,

le cerimonie e gli eventi comunitari promuovono la coesione sociale e il sostegno reciproco, creando un ambiente in cui gli individui si sentono sostenuti e connessi (Berkman & Glass, 2000).

- **Resilienza e adattamento culturale:** La resilienza si manifesta in contesti culturali diversi. Le pratiche e i valori culturali forniscono quadri standard unici per affrontare le avversità. Le tradizioni culturali e gli stili di coping tramandati di generazione in generazione rafforzano la capacità di adattamento e la resistenza alle sfide (Ungar, 2008).

- **Trasmissione di valori e saggezza tradizionali:** La trasmissione di valori e saggezza tradizionali attraverso il patrimonio culturale rivela il modo in cui le pratiche e i valori culturali condivisi forniscono un senso di scopo e di direzione. Questo aiuta gli individui ad affrontare le situazioni avverse partendo da una solida base di conoscenza ed esperienza (Chirkov et al., 2003).

- **Le pratiche culturali come risorse psicologiche:** Le pratiche culturali e i rituali offrono importanti risorse psicologiche che danno un senso di controllo e di speranza. L'impegno nei rituali e nelle tradizioni culturali può fornire sollievo emotivo e forza nei momenti difficili (Miller, 1976).

- **Cultura e gestione dello stress:** Il modo in cui le diverse culture gestiscono lo stress e il disagio emotivo fornisce prospettive uniche e diverse da cui gestire situazioni estreme che, in ultima analisi, costruiscono la resilienza (Kleinman & Good, 1985).

- **Rituali ed esercizi di coping:** I rituali e le pratiche culturali fungono da efficaci meccanismi di coping. È dimostrato che tali rituali aiutano gli individui ad affrontare le avversità e a mantenere la resilienza, rafforzando il senso di comunità e la resilienza personale (Kirmayer & Minas, 2000).

Un esempio che sottolinea il modo in cui il patrimonio culturale influisce sulla resilienza proviene dalle comunità indigene, che spesso mostrano una forte resilienza, in parte dovuta al loro legame con il patrimonio culturale e le pratiche tradizionali. La conservazione di lingue, rituali e conoscenze ancestrali contribuisce alla loro capacità di affrontare le sfide esterne e di preservare l'identità culturale.

5.2.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso l'interpretazione del patrimonio culturale per costruire e rafforzare la resilienza

Dopo aver esaminato i documenti pertinenti, sono stati utilizzati strumenti e contenuti efficaci per costruire e rafforzare la resilienza attraverso l'interpretazione del patrimonio culturale mediante i seguenti compiti e attività, che hanno fatto parte del programma di contenuti pratici del corso:

- 1. Storie e narrazioni culturali,** con l'obiettivo di rafforzare l'identità culturale e imparare dal passato, la resilienza viene promossa attraverso il collegamento con la storia della comunità e l'identificazione dei punti di forza culturali tramandati di generazione in generazione. Vengono inserite

attività in cui i partecipanti condividono storie tradizionali sulle loro comunità o famiglie. Le storie possono concentrarsi sul modo in cui le generazioni precedenti hanno superato le avversità, oltre alle sfide economiche, agli spostamenti e ai cambiamenti sociali.

Figura 26. *Il team di RESUPERES nello studio pilota a Napoli, Italia*



2. Laboratori di artigianato tradizionale, con l'obiettivo di conservare le abilità tradizionali e promuovere l'espressione di sé, la resilienza si costruisce attraverso l'apprendimento di abilità che richiedono concentrazione e perseveranza, collegandosi al patrimonio culturale. Si tratta di attività o laboratori in cui gli individui imparano l'arte dei mestieri tradizionali, come il tessile, la ceramica, l'intaglio e il ricamo. Durante il processo, vengono discussi i valori e gli insegnamenti trasmessi attraverso i manufatti. Questi possono includere la pazienza, la dedizione e il lavoro di squadra.

3. Rituali e cerimonie comunitarie, hanno lo scopo di promuovere la coesione della comunità e mantenere vive le tradizioni, infondere un senso di appartenenza e fornire uno spazio per elaborare e superare le difficoltà come gruppo. Questo include compiti o eventi che celebrano rituali o cerimonie tradizionali, come feste, danze, cerimonie religiose e ringraziamenti alla natura. Tali eventi aiutano gli individui a mantenere il contatto con le proprie radici e a trarre forza dalla comunità e dalle pratiche condivise.

4. Laboratori di cucina tradizionale, con l'obiettivo di promuovere la trasmissione delle conoscenze intergenerazionali e di rafforzare il legame tra le generazioni e il senso di continuità, insegnando allo stesso tempo abilità pratiche e incoraggiando la collaborazione. Laboratori in cui gli anziani della comunità insegnano ai più giovani a preparare i pasti tradizionali. Durante la preparazione dei pasti, i partecipanti possono condividere storie sull'importanza di questi piatti in tempi di crisi o per le celebrazioni familiari.

5. Circoli di conversazione sulla resilienza culturale, con l'obiettivo di riflettere sul ruolo del patrimonio culturale in relazione al superamento delle sfide, rafforzando la resilienza emotiva e mentale in relazione alle esperienze personali attraverso storie e tradizioni culturali generali. Attività di circolo di conversazione in cui i partecipanti discutono i modi in cui il patrimonio culturale della loro comunità è stato un punto di forza nei momenti difficili. Questi incontri possono essere facilitate dai leader della comunità o da esperti locali che condividono insegnamenti sulla resilienza.

6. Visite ai siti del patrimonio culturale, con l'obiettivo di riconnettersi con il passato attraverso i luoghi fisici, rafforzando il senso di appartenenza e l'apprezzamento per l'eredità culturale. Questo fornisce un Quadro di riferimento per affrontare le sfide reali. Passeggiate o laboratori durante le visite a siti storici, monumenti, rovine o aree del patrimonio naturale. Durante queste visite, i partecipanti possono conoscere l'importanza storica di questi luoghi e il modo in cui le generazioni precedenti li hanno utilizzati come fonti di forza e protezione.

7. Musica e canti tradizionali, con l'obiettivo di utilizzare la musica come strumento di guarigione e forza. Collegandosi alle proprie radici culturali attraverso il canto o la musica, i partecipanti possono trovare conforto e forza. Organizzare sessioni in cui si cantano canzoni tradizionali o si suona musica tradizionale. La musica può essere usata per raccontare storie di lotta e di superamento, o può riunire le comunità in momenti di crisi.

8. Progetti intergenerazionali rivolti al patrimonio culturale, che mirano a promuovere l'apprendimento intergenerazionale e il senso di comunità, e a promuovere la resilienza collegando le generazioni e tramandando le conoscenze. Allo stesso tempo, questo rafforza l'identità culturale e la coesione sociale. Creare un progetto o un compito in cui i giovani lavorano a fianco degli anziani per documentare le tradizioni culturali, come storie, canzoni, ricette e leggende. Questi progetti possono concludersi con la creazione di un libro, una registrazione o una presentazione comunitaria.

9. Esplorazione dei simboli culturali della resilienza, con l'obiettivo di identificare i simboli di resilienza e superamento inerenti a una determinata cultura. Ciò rafforza la resilienza personale e comunitaria attraverso l'identificazione delle dimostrazioni di forza all'interno del contesto culturale,

fornendo un modello in base al quale affrontare le avversità. Compiti di ricerca e divulgazione sui simboli o sulle figure, inerenti a un determinato patrimonio culturale, che rappresentano la resistenza e il superamento. Questi possono includere eroi nazionali, figure mitologiche ed elementi naturali (montagne, fiumi, ecc.). In seguito, i partecipanti possono creare opere d'arte o stories su questi simboli.

10. Documentari o cortometraggi sulla resilienza culturale, con l'obiettivo di riflettere sul modo in cui la cultura è stata una fonte di forza attraverso mezzi visive e spingere i partecipanti a vedere la propria cultura come una fonte forza, collegando le narrazioni visive con la propria storia ed esperienza. Organizzate la creazione o la visione di documentari che mettano in evidenza il modo in cui le comunità hanno utilizzato il loro patrimonio culturale per affrontare crisi o momenti difficili. Successivamente, si possono organizzare dibattiti per riflettere sulle lezioni apprese.

In conclusione, l'interpretazione del patrimonio culturale è una risorsa inestimabile per la costruzione della resilienza. Sono quindi necessarie proposte di applicazione pratica per il contesto universitario. Tali proposte possono includere la rigenerazione culturale nelle zone urbane, nei contesti rurali, nelle università, nelle comunità e così via, dato che, attraverso l'identità culturale, il sostegno sociale, la trasmissione di valori e saggezza e gli esercizi di coping, il patrimonio culturale fornisce una solida base per affrontare e superare le sfide. Il legame con il proprio patrimonio culturale aumenta la capacità di adattamento e di prosperità degli individui e delle comunità, evidenziando l'importanza di preservare e valorizzare le tradizioni culturali come pilastro essenziale del benessere e della forza personale e collettiva.

5.2.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso l'interpretazione del patrimonio culturale

La seguente **proposta di intervento** e il Programma RESUPERES ideato e realizzato da Sirignano, Paolozzi, Maddalena ed Ercolano, da RESUPERES Team Italia (UNISOB), Università di Napoli (Sirignano et al., 2025):

-Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto agli studenti universitari e al personale Universitario che si basa sulla formazione all'interpretazione del patrimonio culturale da una prospettiva di autoconsapevolezza emotiva

- Dotare gli studenti e il personale docente di uno strumento utile che sia facile da integrare nella routine quotidiana e che migliori il benessere mentale

-Contenuti:

- A) Specificità dell'interpretazione del patrimonio culturale.
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono creatività, mindfulness (concentrazione), leadership, lavoro di squadra e patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

Programmazione: 12 sessioni (il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).

- Tempi delle sessioni: Due sessioni saranno svolte ogni settimana per un periodo di cinque settimane

-Materiali e strutture:

- Materiale: Libri di storia, film, cartoncini, carta, penne, colori...
- Strutture: Aula, Musei, Gallerie d'arte, Giardini botanici.

-Destinatari: studenti e personale universitario.

-Tempistica dell'attività

Contenuti del modulo di e-learning sull'interpretazione del patrimonio culturale erogati tramite la pagina web Interattivo RESUPERES: [Course: Module 6 - Heritage interpretation | resuperesLMS](#)

Tabella 10. *Programma di Interpretazione del Patrimonio Culturale e Resilienza*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1: “Superare Insieme le Avversità attraverso l’Interpretazione del Patrimonio Culturale”
Sessione 2: “Arte e Sentimenti Universali”
Sessione 3: “L’Erbario della mia Esistenza”
Sessione 4: “Senso dell’Umore”
Sessione 5: “Narrare le Emozioni con l’Argilla”
Sessione 6: “Promuovere il Patrimonio”
Sessione 7: “La Tenda”
Sessione 8: “Komorebi: Apprezzare la Vita attraverso Luci e Ombre”
Sessione 9: “La Galleria delle mie Emozioni”
Sessione 10: “Locus Amoenus”
Sessione 11: “Vedere, Cercare – Tra Narrazione e Mitobiografia”
Sessione 12: Valutazione del Modulo: Cosa avete imparato?.



ARGOMENTO 6

Visual Arts for Building Resilience

Argomento 6. ARTI VISIVE PER LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA

6.1. Pittura: Emozioni e creatività per lo sviluppo della resilienza

- 6.1.1. Benefici della pittura, attraverso l'emozione e la creatività, per lo sviluppo della resilienza
- 6.1.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso la pittura per sviluppare e rafforzare la resilienza
- 6.1.3. Proposta di intervento RESUPERES per lo sviluppo della resilienza attraverso la pittura

6.2. Fotografia e comunicazione per lo sviluppo della resilienza

- 6.2.1. Benefici della fotografia dal punto di vista della comunicazione in relazione alla resilienza
- 6.2.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso la fotografia per costruire e rafforzare la resilienza
- 6.2.3. Proposta di intervento RESUPERES per costruire la resilienza attraverso la fotografia

Figura 27. Manuale RESUPERES (Calado, P.)



Argomento 6. ARTI VISIVE PER LO SVILUPPO DELLA RESILIENZA

Le arti visive (pittura, fotografia, architettura, scultura...) sono potenti strumenti per promuovere la resilienza negli studenti universitari, poiché consentono l'espressione creativa, l'esplorazione emotiva e lo sviluppo di competenze essenziali per affrontare le sfide. Attività come la pittura, il disegno, la fotografia e la progettazione grafica non solo promuovono il benessere emotivo, ma stimolano anche la riflessione e la crescita personale. Grazie ai dispositivi mobile, quest'arte è quasi sempre a portata di mano.

L'inclusione delle arti visive nel curriculum universitario per la costruzione della resilienza porta benefici in termini di miglioramenti descritti di seguito:

- **Elaborazione emotiva e benessere:** le attività artistiche consentono agli studenti di esprimere emozioni difficili che possono essere difficili da esprimere a parole, facilitando la gestione dello stress e dell'ansia e, quindi, migliorando il benessere psicologico.
- **Sviluppo dell'autoefficacia:** portare a termine un'opera d'arte, indipendentemente dalla sua qualità tecnica, aumenta la fiducia nella propria capacità di superare le sfide.
- **Incoraggia l'introspezione:** la creazione di arte visive offre agli studenti uno spazio in cui riflettere sulle proprie esperienze personali, aiutandoli a riformulare situazioni avverse da una prospettiva positiva.
- **Riduzione dello stress:** attività visive ripetitive e meditative, come colorare mandala o scarabocchiare, inducono uno stato di calma e concentrazione.
- **Aumenta la creatività e la risoluzione dei problemi:** la creazione artistica promuove abilità cognitive importanti per riformulare le avversità e trovare soluzioni innovative.
- **Relazioni sociali e comunitarie:** impegnarsi in progetti artistici di gruppo genera un senso di appartenenza e incoraggia il sostegno reciproco tra gli studenti.
- **Legame culturale:** le arti visive consentono agli studenti di esplorare ed esprimere la propria identità culturale, rafforzando il senso di appartenenza e la resilienza culturale.
- **Infonde speranza:** la rappresentazione visiva di obiettivi o desideri può motivare gli studenti ad affrontare le sfide con ottimismo.

Esiste una vasta gamma di attività che aiutano a promuovere la resilienza, semplici da eseguire ma ricche di profondità. Alcuni esempi sono elencati di seguito:

- **Diario visivo delle emozioni:** Gli studenti possono usare disegni, collage o dipinti per rappresentare come si sentono in determinati giorni. Questo promuove l'espressione e la conoscenza di sé.
- **Creazione di mandala:** Disegnare e colorare i mandala aiuta gli studenti a concentrarsi sul presente, riduce lo stress e promuove la stabilità emotiva.
- **Fotografia narrativa:** L'uso della fotografia per raccontare storie personali, concentrandosi sui momenti di superamento o di gratitudine, può rafforzare una prospettiva positiva.
- **Collage della resilienza:** Creare collage che rappresentino le risorse interne ed esterne aiuta gli studenti a superare le sfide.
- **Arte comunitaria:** Murales di gruppo o progetti visivi possono essere elaborati per affrontare temi come la resilienza, la diversità e la collaborazione.
- **Pittura intuitiva:** Consentire agli studenti di dipingere liberamente, senza preoccuparsi del risultato finale, per liberare le emozioni e promuovere l'accettazione di sé.

Le arti visive sono quindi utili agli studenti non solo in termini di salute mentale, ma anche perché forniscono loro strumenti pratici che possono utilizzare per aumentare la resilienza nella vita accademica e personale. L'inclusione di tali pratiche nell'ambiente universitario potrebbe avere un impatto davvero trasformativo sul benessere generale.

Figura 28. *Emozione del Fado, Inês, metodo misto su carta. Studio pilota Progetto RESUPERES C2.2 Portogallo.*



6.1. Pittura: Emozioni e Creatività per lo Sviluppo della Resilienza



6.1. Pittura: Emozione e Creatività per la Costruzione della Resilienza

6.1.1. Benefici della pittura, attraverso l'emozione e la creatività, per la costruzione della resilienza

In che modo la creatività e l'arte possono renderci più resilienti? In risposta a questa domanda, Aguilar afferma che "c'è un altro modo di coltivare la resilienza che spesso viene ignorato ed è quello di potenziare la nostra creatività". Secondo questo autore, "la creatività e il gioco sbloccano le risorse interne per affrontare lo stress, risolvere i problemi e godersi la vita. Quando siamo creative, siamo più ingegnosi e risolviamo i problemi in modi nuovi e originali, il che alimenta il nostro coraggio. Il nostro Pensiero si espande, così come la nostra connessione con noi stessi e con gli altri" (Aguilar, 2018). Mártires (2024), scrivendo nel Manuale RESUPERES, riassume che:

- L'arte ha la capacità di aiutarci a essere resilienti fornendo un senso di autonomia, autostima e autoespressione (Mártires, 2024).
- I risultati delle attività legate alla creazione artistica e al processo creativo possono portare alla guarigione e alla crescita personale (Art Therapy Resources, 2022).
- Il pensiero creativo è essenziale per la risoluzione dei problemi (Prescott et al., 2008).
- Gli individui creativi tendono a essere più autonomi, autosufficienti, indipendenti, assertivi, autoaccettanti, ingegnosi, emotivamente sensibili e ad assumersi più rischi (Malchiodi, 1998)
- Nelle persone creative, le abilità ruotano intorno all'essere innovative, flessibili, avere una buona immagine di sé, associare diversi tipi di idee, essere persistenti... tutto questo confluisce nella loro capacità di essere resilienti (Silva & Motta, 2017)

Successivamente, vengono descritti i principali benefici della pittura in termini di costruzione della resilienza dal punto di vista emotivo e creativo:

Per quanto riguarda i benefici emotivi, la pittura promuove:

- **Gestione delle emozioni**
 - Permette di esprimere ed elaborare emozioni difficili. Tali emozioni includono stress, ansia e paura. Questo favorisce un sano rilascio delle emozioni.
 - Aiuta gli studenti a riconoscere e incanalare i sentimenti attraverso i colori, le forme e le texture.

- **Riduzione dello stress**
 - La ripetizione dei movimenti e la concentrazione sull'attività hanno un effetto meditativo, riducendo lo stress e inducendo la calma.
- **Aumento dell'autostima**
 - Creare un'opera d'arte unica aumenta la fiducia nelle proprie capacità, migliorando la percezione di autoefficacia.
- **Connettersi con il presente (mindfulness)**
 - Dipingere aiuta ad ancorare la mente al momento presente, favorendo la completa concentrazione e la disconnessione dalle preoccupazioni esterne.
- **Scoperta emotiva sicura**
 - Offre uno spazio sicuro in cui esplorare emozioni che possono essere difficili da esprimere a parole.

Per quanto riguarda i benefici creativi, emergono i seguenti:

- **Risoluzione dei problemi**
 - Richiede di prendere continue decisioni riguardo a colori, forme e composizioni, sviluppando abilità legate alla risoluzione dei problemi creativi.
- **Promuove la flessibilità cognitiva**
 - Attraverso la sperimentazione di tecniche, stili o materiali, si sviluppa la capacità di adattarsi al cambiamento e di esplorare nuove prospettive.
- **Stimola l'immaginazione**
 - La pittura permette di visualizzare e fondere idee astratte, stimolando la creatività come strumento per superare le sfide.
- **Innovazione e pensiero divergente**
 - Incoraggia la ricerca di soluzioni non convenzionali, rafforzando la capacità di pensare fuori dagli schemi.

La pittura, attraverso la combinazione di creatività ed emozione, diventa un percorso accessibile ed efficace per costruire e rafforzare la resilienza, promuovendo così un benessere globale.

6.1.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso la pittura (arte) per costruire e rafforzare la resilienza

Qui di seguito illustriamo i contenuti e le attività creative, che fungono da strumenti artistici mirati a dotare gli studenti delle competenze necessarie per affrontare efficacemente le avversità, inclusi nel programma pratico RESUPERES:

Diario visivo delle emozioni

- Tenere un diario in cui raccogliere le emozioni quotidiane attraverso i dipinti.
- Incentivare l'uso di colori e forme che rappresentino gli stati emotivi e, in questo modo, promuovere l'auto-riflessione.

Tecniche di pittura libera

- Facilitare l'esplorazione libera per esprimere i sentimenti in modo spontaneo e senza giudizio.
- Utilizzare strumenti come spugne, pennellate larghe e persino le mani come mezzo di esplorazione.

Pittura basata su metafore

- Rappresentare visivamente situazioni difficili utilizzando immagini simboliche (ad esempio, un albero che emerge ancora più forte dopo una tempesta).
- Promuovere la rielaborazione delle esperienze negative come opportunità di crescita.

Terapia del colore

- Esplorare il rapporto tra colori ed emozioni, lavorando con toni che rappresentano calma, speranza o forza.
- Dipingere mandala o altre figure ripetitive per indurre uno stato di meditazione e rilassamento.

Creazione collettiva

- Partecipare a murali o dipinti di gruppo che riflettono il superamento di sfide comuni.
- Promuovono il lavoro di squadra e la relazione emotiva con gli altri.

Tecniche di ristrutturazione narrativa

- Dipingere l'esperienza avversa in due fasi: la situazione iniziale e il modo in cui è stata superata o riorganizzata.
- Promuovono un cambiamento di prospettiva per riconoscere i punti di forza personali.

Collage dipinto

- Combinare la pittura con altri materiali (fotografie, testi, ritagli) per rappresentare l'equilibrio tra sfide e risorse interne.

Figura 30. Collage dipinto di Resuperes Tesam (Portogallo)



Graffiti

- Si riferisce all'arte urbana che viene realizzata negli spazi pubblici, trasformando le città in tele su cui gli artisti realizzano grandi e dettagliate rappresentazioni con messaggi sociali o artistici.
- I Graffiti realizzati da Banksy sono spesso portatori di forti messaggi sociali e politici e i loro pezzi possono servire come potenti simboli di resistenza alle avversità.
- Ne esistono di diversi tipi, come Tag, Throw-up, Piece (capolavoro), Stencil o Murales.

6.1.3. Proposta di intervento RESUPERES per la costruzione della resilienza attraverso la pittura (arte) e la creatività

La **proposta di intervento** e il programma RESUPERES sono stati progettati e realizzati dai professori Mártires e Santos, del team RESUPERES dell'Università dell'Algarve, Faro (Mártires, M., 2025):

-Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto agli studenti universitari e al personale docente, basato sull'insegnamento della pittura dal punto di vista delle emozioni.

- Dotare gli studenti e il personale docente di uno strumento utile, semplice da integrare nella routine quotidiana e in grado di migliorare il benessere mentale

-Contenuti:

- A) Specifiche della pittura e delle tecniche ad essa collegate.
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono la creatività, la mindfulness (concentrazione), la leadership, il lavoro di squadra e il patrimonio culturale.

-Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).
- Calendario sessioni: Due sessioni si terranno ogni settimana per un periodo di cinque settimane.

-Materiali e strutture:

- Materiali: Vernici, forbici, giornali o riviste,...
- Strutture: Aula d'arte e aule normali con connessione internet.

-Destinatari: studenti e personale universitario.

-Tempistica dell'attività

Contenuto del modulo e-learning di pittura erogato tramite la pagina web Interattivo del corso RESUPERES: [Course: Module 1 - Art and Creativity | resuperesLMS](#)

Tabella 11. Programma di Pittura, Creatività e Resilienza.

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sessione 1. Tutti gli Esseri Umani Condividono un Istinto Artistico Comune?
Sessione 2: Prove di Universalità nell'Espressione Artistica.
Sessione 3: Esplorazione di Musica e Movimento.
Sessione 4: Ascolto e Osservazione.
Sessione 5: Introduzione al Collage di Autoritratti.
Sessione 6: "Upps! (Schizzi d'Inchiostro)" Attività.
Sessione 7: Arte Fuori Dagli Schemi.
Sessione 8: Attività "Emozione del Fado".
Sessione 9: Esplorazione della Vita e dell'Arte di Frida.
Sessione 10: Laboratorio Artistico "Sii Come Frida".
Sessione 11: Attività "Lacera, Strappa e Taglia".
Sessione 12: Riflessione e Valutazione.



6.2. Fotografia e Comunicazione per la Costruzione della Resilienza



6.2. Fotografia e Comunicazione per la Costruzione della Resilienza

6.2.1. Benefici della fotografia, dal punto di vista della comunicazione, per la costruzione della resilienza

La fotografia, in quanto forma di comunicazione visiva, svolge un ruolo importante nella costruzione della resilienza, fornendo un potente strumento di auto-espressione, riflessione personale e relazione sociale. Esploreremo il modo in cui la fotografia contribuisce alla resilienza da vari punti di vista, come illustrato nel Manuale RESUPERES (2024), evidenziando il suo impatto sulla comunicazione, sull'espressione di sé e sul sostegno sociale. A tal fine, emergono i seguenti benefici in relazione alla costruzione della resilienza:

- **Espressione emotiva:**
 - La fotografia permette di affrontare pensieri ed emozioni che spesso sono difficili da esprimere a parole.
 - Aiuta a esternare i sentimenti, favorendo la catarsi e l'elaborazione emotiva.
- **Conoscenza di sé e riflessione:**
 - Gli individui possono esplorare la propria identità, la propria storia e le proprie prospettive attraverso le immagini.
 - Favorisce la riflessione su eventi significative, rafforzando la capacità di apprendimento e di adattamento.
- **Ridefinizione della realtà:**
 - Fotografare ambienti, persone o situazioni da angolazioni positive o creative aiuta a dare un nuovo significato a esperienze difficili.
 - Rafforza la capacità di trovare bellezza e speranza nel mezzo delle avversità.
- **Relazioni sociali:**
 - La condivisione di fotografie può portare alla creazione di un dialogo significativo e rafforzare le reti di supporto.
 - Nei progetti comunitari, la fotografia promuove l'empatia e la coesione sociale.
- **Rafforza la creatività:**
 - Stimola l'innovazione e il pensiero divergente, entrambe abilità essenziali per affrontare le sfide.
- **Potenziamento personale:**
 - Documentare i risultati, i momenti di superamento e la resilienza aiuta a rafforzare l'autostima e la fiducia nelle proprie capacità.

6.2.2. Strumenti e contenuti applicati attraverso la fotografia per costruire la resilienza

Vengono poi proposti compiti, laboratori e attività che possono aiutare a promuovere la resilienza attraverso la fotografia:

- 1. Fotografia delle emozioni**, con l'obiettivo di esprimere e riconoscere le emozioni difficili come mezzo per esplorare i nostri sentimenti e aiutare gli studenti a elaborare le loro esperienze e a vederle da una nuova prospettiva. Invitate i partecipanti a scattare foto che rappresentino il modo in cui si sentono nei momenti di stress o di difficoltà. Si possono fotografare oggetti, paesaggi o scenari quotidiani che simboleggiano le emozioni.
- 2. Ritratti di superamento**, con l'obiettivo di evidenziare storie di resilienza personale e ispirare i partecipanti a vedere la resilienza negli altri e a imparare dalle loro storie. Organizzate un'attività in cui i partecipanti raccolgano foto di persone, appartenenti alla loro comunità o al loro ambiente, che hanno superato grandi sfide nella loro vita. Ogni immagine deve essere accompagnata da una breve descrizione che rifletta la loro forza.
- 3. Diario fotografico della resilienza**, con l'obiettivo di riflettere sui momenti di crescita e di superamento, promuovere la conoscenza di sé e la riflessione su come gestire le sfide, rafforzare il senso di controllo e l'empowerment. I partecipanti devono raccogliere e documentare, per un periodo di tempo (una settimana o un mese), le foto che rappresentano una sfida che hanno affrontato nella loro vita quotidiana e che, alla fine, hanno superato. Alla fine del progetto, i partecipanti possono creare un collage o una serie di foto che riflettono la loro crescita.
- 4. Catturare la natura come simbolo di resilienza**, con l'obiettivo di sostenere la natura come metafora della resilienza. La natura è un potente riflesso visivo della resilienza e questa attività aiuta gli studenti a vedere il modo in cui la vita persiste e si adatta, motivandoli ad applicare questa prospettiva alla loro vita. Laboratorio all'aperto in cui gli studenti fotografano gli elementi della natura che rappresentano la forza e la resilienza, come gli alberi che crescono su terreni difficili o le piante che sopravvivono in condizioni estreme.
- 5. Prima e dopo**, con l'obiettivo di riconoscere i cambiamenti e i progressi, questa attività rafforza la resilienza aiutando le persone a visualizzare i loro progressi e a riconoscere la loro capacità di superare le difficoltà. Chiedete agli studenti di scegliere un momento della loro vita in cui hanno vissuto una trasformazione importante (emotiva, fisica o di altro tipo). Scattare foto che

rappresentino il “prima” e il “dopo” e poi riflettere sul processo di cambiamento e su ciò che si è imparato.

- 6. Fotografia comunitaria**, con l’obiettivo di raccontare storie di resilienza per promuovere un senso di appartenenza e di solidarietà, incoraggiare il sostegno reciproco e rafforzare il legame tra i membri della comunità mostrando che le sfide possono essere superate insieme. Organizzate un’attività di gruppo in cui i partecipanti fotografano scene o momenti che rappresentano la resilienza nella loro comunità. Queste foto possono essere presentate in una mostra comunitaria o in un libro fotografico.
- 7. Autoritratti empatici**, con l’obiettivo di accrescere l’autostima e la fiducia in se stessi, rafforzare la sicurezza e permettere alle persone di vedersi sotto una luce positiva, che può aumentare la loro capacità di affrontare le sfide future. Attraverso un workshop sull’autoritratto, i partecipanti si scattano selfie in pose o situazioni che li fanno sentire forti e responsabili. In seguito, possono condividere le foto e parlare di quali aspetti di loro stessi li rendono resilienti.
- 8. La fotografia collaborative come terapia**, con l’obiettivo di fornire uno sbocco creativo per la gestione di stress e trauma, serve come strumento catartico che aiuta i partecipanti a elaborare ed esternare emozioni difficili in modo sicuro e creativo. In collaborazione con terapeuti o facilitatori, i partecipanti usano la fotografia per documentare il loro processo di guarigione dopo eventi traumatici. Le immagini possono essere condivise o esposte in un ambiente sicuro in cui le persone riflettono sui loro progressi.

6.2.3. Programma di intervento RESUPERES per costruire la resilienza attraverso la fotografia e la comunicazione

La seguente **proposta di intervento** e il programma RESUPERES progettati e creati dal Professor Calado, del RESUPERES Team Portugal, Università dell'Algarve, Faro (Calado, 2025):

- Obiettivo: Costruire e rafforzare la resilienza attraverso un programma di attività rivolto agli student iuniversitari e al personale docente, basato sull’insegnamento della fotografia come strumento di comunicazione.

- Dotare gli student e il personale docente di uno strumento utile e facile da integrare nella routine quotidiana per migliorare il benessere mentale

- Contenuti:

- A) Specifiche dell'arte e della fotografia e delle relative tecniche.
- B) I costrutti di resilienza su cui si lavora in queste sessioni includono la creatività, la mindfulness (concentrazione), la leadership, il lavoro di squadra e il patrimonio culturale.

- Elaborazione e procedura dell'intervento:

- Programmazione: 12 sessioni (Il primo, 1 di Introduzione, e l'ultimo, il 12 di valutazione).
- Calendario delle sessioni: Due sessioni si terranno ogni Settimana per un period di cinque settimane

- Materiali e strutture:

- Materiali: cellulare, fotocamera e computer
- Strutture: Aula d'Arte e aule standard con connessione internet

- Destinatari: studenti e personale universitario.

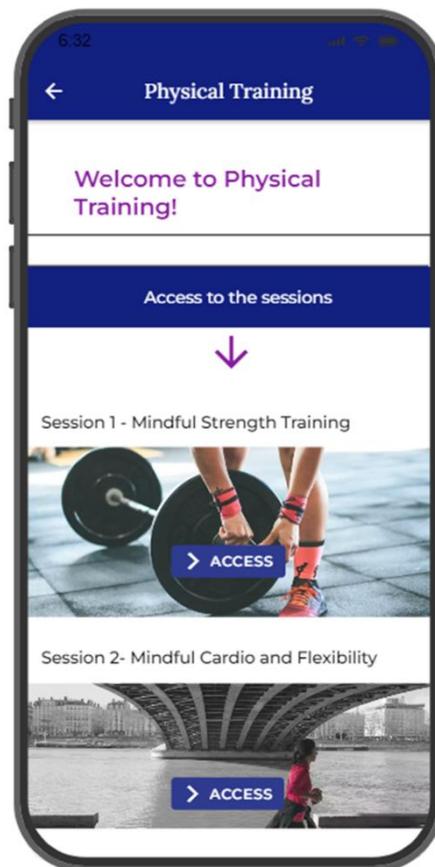
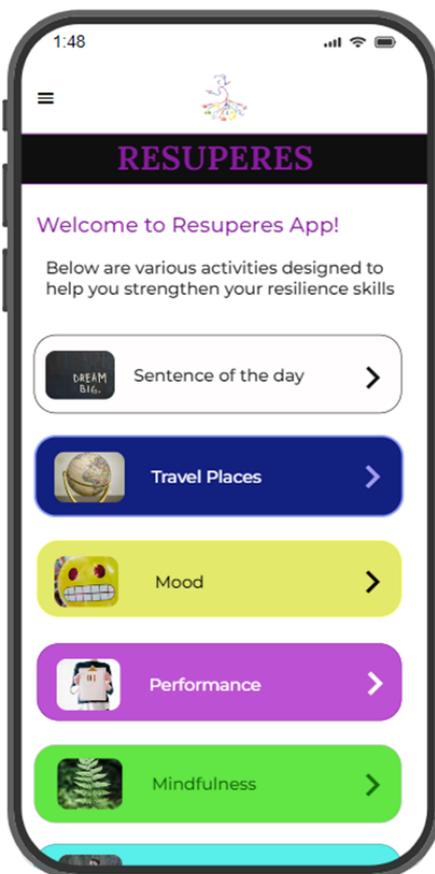
- Calendario delle attività:

Contenuti del modulo di e-learning Fotografia e Comunicazione forniti tramite la pagina web Interattivo RESUPERES: Link: [Course: Module 10 - Photography | resuperesLMS](#)

Tabella 11. *Programma di Fotografia, Comunicazione e Resilienza.*

PROGRAMMA DELLE SESSIONI RESUPERES
Sesiones 1. "Introduzione. Superiamo le avversità attraverso la Fotografia per la comunicazione"
Sessione 2. "Introduzione alla Fotografia con Smartphone e alla Resilienza"
Sessione 3: "Fondamenti di Composizione"
Sessione 4: "Catturare le Emozioni attraverso la Fotografia"
Sessione 5: "Tecniche di Editing di Base"
Sessione 6: "Simbolismo e Significato nelle Immagini"
Sessione 7: "Comunicare attraverso le Narrazioni Visive"
Sessione 8: "Identità ed Espressione di Sé"
Sessione 9: "Tecniche Avanzate di Composizione"
Sessione 10: "Promuovere la Connessione Sociale Attraverso la Fotografia"
Sessione 11: "Tecniche Avanzate di Editing"
Sessione 12: "Autovalutazione della Fotografia e della Comunicazione"

Blocco 3. RISORSE E MEDIA PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA





Risorse e Media per la Costruzione della Resilienza

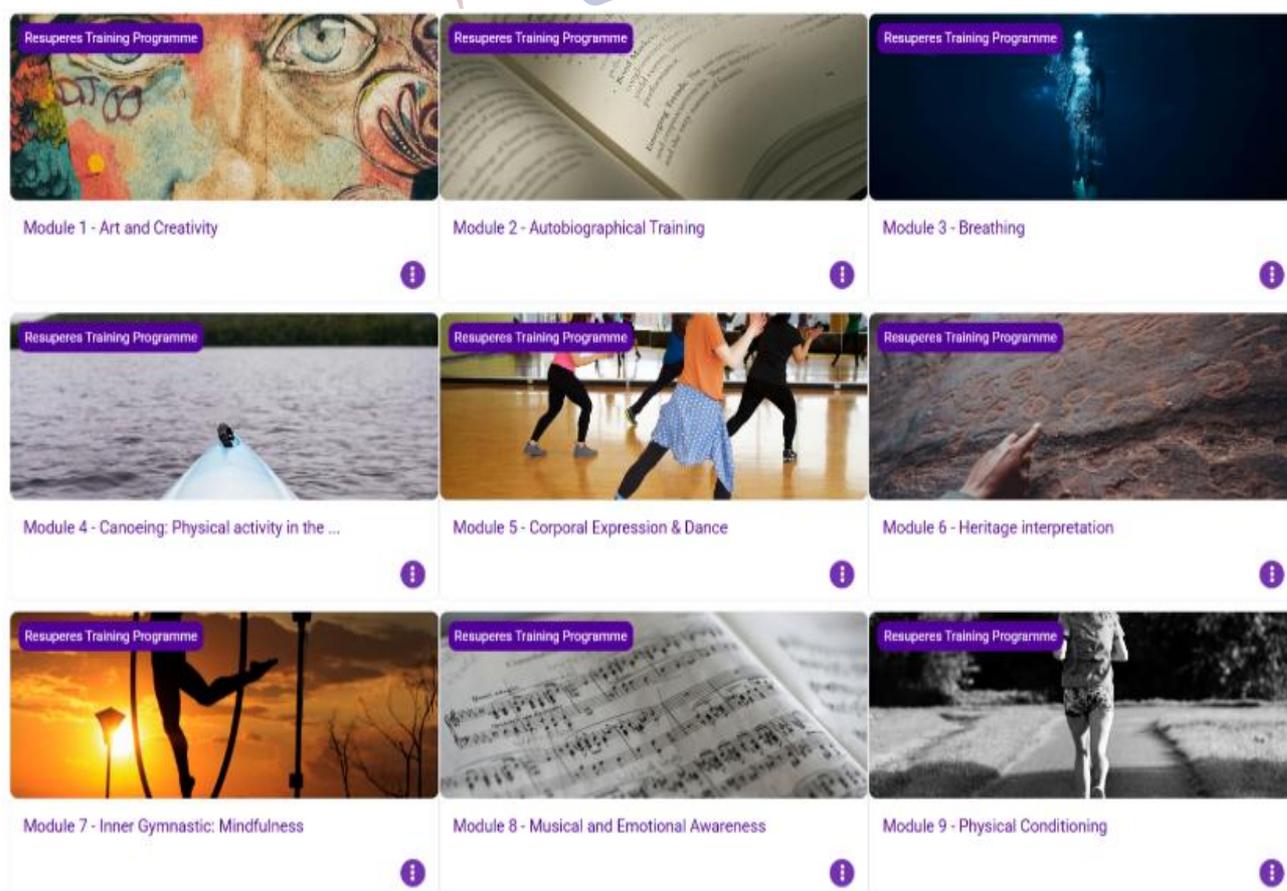
SINTESI BLOCCO 3.

Blocco 3. RISORSE E MEZZI PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Argomento 7. RISORSE E MEZZI PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

7.1. Risorse e Mezzi di Comunicazione per la Costruzione della Resilienza

7.2. Attività complementari per lo sviluppo della Resilienza



Blocco 3. RISORSE E MEZZI PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Argomento 7. RISORSE E MEZZI PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

7.1. Risorse e Mezzi di Comunicazione per la Costruzione della Resilienza

L'e-learning è uno strumento eccellente per la costruzione della resilienza, in quanto combina accessibilità, flessibilità e una varietà di risorse interattive. A seguire, viene presentata un'ampia gamma di risorse, media e piattaforme di e-learning che possono essere utilizzate per conoscere e rafforzare la resilienza:

1. Manuali e guide pratiche

- **Manuale RESUPERES:** Manuale sulla costruzione della resilienza nell'istruzione superiore: <https://resuperes.eu/Manual.html>
- **Manuale sulla Resilienza per gli Educatori** (UNESCO). Si concentra sulle strategie per promuovere la resilienza nei contesti educativi. [Scarica qui](#).
- **Guida alla Costruzione della Resilienza** (Red Cross). Attività pratiche per gestire lo stress e costruire la forza emotiva.
- **Il Kit di Strumenti per la Resilienza.** Disponibile online. Illustra esercizi e passi specifici per costruire la resilienza. [Vedere qui](#).

2. Libri consigliati

- *"Resilience: Hard-Won Wisdom for Living a Better Life"* di Eric Greitens. Lezioni pratiche su come superare le avversità.
- *"The Resilient Practitioner"* di Thomas M. Skovholt. Ideale per i professionisti che devono affrontare lo stress sul lavoro.
- *"Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy"* di Sheryl Sandberg e Adam Grant. Una riflessione personale e professionale su come riprendersi da una perdita.
- *"Grit: The Power of Passion and Perseverance"* di Angela Duckworth. Esplora l'importanza della determinazione e come rafforzarla.

- Cyrulnik, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica
- Cyrulnik, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrulnik, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.

3. Testi e attività interattive

- Diari sull'essere grati e sulla resilienza
 - Utilizzate i modelli gratuiti di Canva per scrivere le riflessioni quotidiane.
 - Esercizi come "tre cose positive della giornata" aiutano a promuovere il pensiero positivo.
- Risorse scaricabili
 - "*Building Resilience Worksheets*" in [Psicologia positiva](#) per lavorare sulla forza mentale.

4. Piattaforme con corsi online

Le seguenti piattaforme offrono corsi specifici su sviluppo personale, intelligenza emotiva e resilienza:

- **Coursera:** Corsi come "*The Science of Well-Being*" (Università di Yale) e "*Resilience Skills in a Time of Uncertainty*". [The Science of Well-Being](#) – Ideale per imparare la felicità e il benessere emotivo. [Resilience Skills in a Time of Uncertainty](#) – Corso pratico per rafforzare la resilienza in tempi di cambiamento.
- **edX:** Programmi universitari riconosciuti sul benessere emotivo e sullo sviluppo di abilità per la resilienza. *Positive Psychology: Resilience Skills* – Esplora le abilità di resilienza attraverso una lente scientifica.
- **Udemy:** Workshop pratici come "*Build Resilience & Grit*", che adotta un approccio pratico allo sviluppo della forza mentale, e "*Emotional Intelligence for Resilience*", che combina intelligenza emotiva e resilienza.
- **Domestika:** Corsi più creativi per la gestione dello stress, la mindfulness e le tecniche pratiche. Accessibile a chiunque voglia ridurre lo stress e aumentare la resilienza
- **Piattaforma interattiva RESUPERES:** <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>: Corso online con 10 moduli per lavorare sulla resilienza dalle arti e dall'area dell'educazione fisica, con una moltitudine di attività scaricabili.

5. Materiali online e apprendimento autogestito

Alcuni portali offrono libri, guide e moduli elettronici:

- **Positive Psychology Toolkit** Esercizi e materiali basati sulla psicologia positiva e sulla resilienza.
- **OpenLearn della Open University** Corsi gratuiti sulla gestione dello stress e sul benessere mentale.
- **Piattaforma interattiva RESUPERES:** <https://resuperes.eu/WebRESUPERES.html>: Corso online con 10 moduli per lavorare sulla resilienza dalle arti e dall'area dell'educazione fisica.

6. Programmi gamification

- **SuperBetter:** Progettata da psicologi, questa applicazione aiuta a costruire la resilienza affrontando sfide sotto forma di giochi.
- **Habitica:** Controlla le attività e le abitudini personali mentre si guadagnano ricompense virtuali. Ideale per promuovere la cura di sé

7. Materiali online e apprendimento autogestito

- **Positive Psychology Toolkit**
 - Risorse scaricabili per esercizi pratici.
- **OpenLearn dell'Open University**
 - Corsi gratuiti sulla salute mentale e la resilienza.

8. Applicazioni mobili per lo sviluppo personale

Queste applicazioni includono strumenti interattivi ed esercizi che promuovono la resilienza:

- **Headspace:** Insegna la mindfulness e la gestione dello stress, fondamentali per la resilienza. Fornisce meditazione guidata ed esercizi di mindfulness mirati ad affrontare le sfide emotive. [Disponibile per Android e iOS.](#)
- **Calm:** Strumenti di meditazione, monitoraggio del sonno e gestione dello stress incentrati sul rafforzamento della resilienza.
- **Fabulous:** Progettato per creare abitudini positive che contribuiscono a una vita più resiliente e promuovono il benessere emotivo e la motivazione personale. [Da scaricare per iOS.](#)

- **Resilify:** Un'applicazione specifica per il rafforzamento della resilienza basata su esercizi personalizzati. Valutazioni personalizzate ed esercizi quotidiani incentrati sulla costruzione della resilienza. [Sito ufficiale](#).
- **APP RESUPERES:** <https://resuperes.eu/AppRESUPERES.html>. Uno strumento facile da usare che offre percorsi di benessere fisico, come consapevolezza, meditazione, respirazione e fitness, e altre attività di gestione dello stato di stress, monitoraggio dell'umore e gestione delle emozioni.

9. Webinars e online workshops

Molte organizzazioni ed esperti di resilienza offrono webinar di cui potete profittare:

- **Eventbrite:** Uno strumento di ricerca per webinar e workshop online sulla resilienza in diverse lingue. Cercate il termine “resilienza” o “gestione dello stress” per trovare seminari gratuiti o a pagamento nella vostra lingua o regione.
- **LinkedIn Learning:** Aggiornamento professionale che comprende moduli sullo sviluppo personale, la gestione del cambiamento e la resilienza. I programmi includono *"Building Resilience"* e *"Managing Stress for Positive Change"*. Offre qualifiche utili per il contesto professionale.
- **Workshop Zoom:** Alcuni coach e psicologi organizzano workshop di gruppo attraverso piattaforme come Zoom. Esplorate le opzioni per parlare con un coach del benessere emotivo. Piattaforme come Meetup possono mettervi in contatto con eventi dal vivo.

10. Risorse multimediali interattive

Anche l'apprendimento visivo e audio è efficace per sviluppare le capacità di resilienza.

- **Podcasts**
 - [The Happiness Lab](#) – Considera in modo approfondito i modi per aumentare il benessere e la resilienza.
 - *On Being* – Riflette sul significato, sulla vita e sulla gestione delle avversità.
- **Canali YouTube**
 - *"The School of Life"* affronta temi come la resilienza e la gestione delle emozioni. [The School of Life](#) – Esamina in modo pratico argomenti come la forza emotiva.

- *"TED Talks"* offre discorsi ispirati sulla crescita personale e sulla resilienza emotiva e personale.
- **Grafici informative ed esercizi scaricabili** Piattaforme come Pinterest e Canva forniscono modelli interattivi ed esercizi pratici sul diario di ringraziamento e sulla riflessione.

11. Comunità e forum online

Partecipare alle comunità di e-learning può essere un modo efficace per condividere esperienze e imparare dagli altri.

- **Reddit**
 - [r/selfimprovement](https://www.reddit.com/r/selfimprovement) – Dibattiti e risorse sulla crescita personale.
 - [r/mindfulness](https://www.reddit.com/r/mindfulness) – Strumenti e Consigli relative alla mindfulness.
- **Gruppi Facebook e LinkedIn:** Cercate “resilienza” o “crescita personale” su queste piattaforme per entrare in contatto con comunità attive.

12. Programmi gamificati

L'apprendimento gamificato aumenta il coinvolgimento attraverso dinamiche di gioco:

- **Duolingo for the Mind** (prototipi e simili): Esercizi che combinano l'apprendimento delle abitudini con dinamiche interessanti.
- **SuperBetter:** Progettato specificamente per aiutare a superare le sfide e a sviluppare la resilienza emotiva.

13. Videos e conferenze

- **TED Talks**
 - *The Power of Resilience* – Discorsi ispirati su come superare le avversità.
 - *How to Make Stress Your Friend* – Gestione positiva dello stress.
- **Canale YouTube: The School of Life,** Video sulla stabilità emotiva, la gestione delle emozioni e la resilienza. [Vedere qui](#).
- **Documentario: Heal** (Netflix), Esplora come la mentalità influisce sulla salute e sulla resilienza emotiva. [Netflix](#).

14. Pagine Web

- **Psicologia positiva:** Risorse, esercizi e articoli incentrati sul benessere emotivo. [Visitate la pagina](#).

- **Very well Mind:** Consigli pratici sulla gestione dello stress e sullo sviluppo personale. [Esplora.](#)
- **Resilience Alliance:** Risorse specializzate per migliorare la resilienza nei team e negli individui. [Visitate la pagina.](#)
- **RESUPERES WEB:** Un sito web dedicato alla Resilienza nell'Istruzione Superiore, che contiene tutti i risultati del Progetto resuperes: <https://resuperes.eu/>

15. Podcasts

- **The Happiness Lab** (Dott. Laurie Santos): Approfondimenti e strategie basate sulla scienza per una vita resiliente.
- **On Being:** Episodi su come superare le sfide e connettersi con il significato della vita.
- **Resilience Unravelled:** Interviste e strumenti pratici per rafforzare la resilienza.
- **Meditative Story:** Storie narrative che combinano mindfulness e lezioni sulla resilienza. [Sito web ufficiale.](#)
- **The Happiness Lab:** [Ascoltate qui.](#)
- **On Being:** Esplora gli episodi.

7.2. Complementary Course Activities

Data la natura dell'argomento, saranno previste o incoraggiate anche attività complementari o alternative, a seconda della possibilità di svolgerle. Tra queste si possono citare le seguenti:

- Gimkana Culturale.
- Visite a musei d'arte, di storia e di scienze.
- Gite a siti storici.
- Partecipazione a eventi sportive (maratone, corse di divertimento...).
- Recital di poesia, presentazioni di libri o simili.
- Mostre d'arte e di fotografia.
- Concerti di musica.

Blocco 4. VALUTAZIONE



Blocco 4. VALUTAZIONE

La valutazione comprenderà valutazioni dello student, del docente e del soggetto RESUPERES.

1.- Valutazione dello studente: La valutazione sarà continua e dovrà considerare i seguenti aspetti:

- **Valutazione iniziale.** A questo scopo, verrà presentata una breve storia di vita con l'intento di sondare il livello di conoscenza dello studente e il suo interesse per l'argomento. Allo studente verranno poste le seguenti domande:

- Ha qualche esperienze precedente di lavoro sulla resilienza?
- Ha qualche esperienza precedente con i moduli pratici? Indicare gli argomenti di interesse relativi alla materia.
- Perché ha scelto questo corso e cosa spera di imparare e sperimentare attraverso di esso?

- **Valutazione continua durante il processo di insegnamento.** Partecipazione alle sessioni pratiche, Lavoro individuale basato su quello affrontato durante le lezioni pratiche (che sarà riportato agli student durante le sessioni di tutoraggio con l'obiettivo di guidarli nella loro formazione), partecipazione a presentazioni e dibattiti in classe.

- **Valutazione finale.** Questa valutazione produrrà un giudizio complessivo su tutto il Lavoro prodotto dallo student, anche se il Lavoro sarà in parte supervisionato e valutato dai docenti durante tutto il corso con l'obiettivo di guidare il processo di apprendimento e garantire il superamento dei crediti sottoscritti dallo student al momento della formalizzazione dell'iscrizione.

2.- Valutazione delle conoscenze disciplinari degli studenti

In questa sede prenderemo in considerazione gli strumenti di valutazione, i criteri di valutazione e la percentuale del voto finale:

▫ Strumenti di valutazione

EV-I.1 Esame scritto sui contenuti teorici e pratici

EV-I.2 Esame Orale: presentazione del Lavoro (individualmente o in gruppo), dibattiti in classe

EV-I.3 Scale di osservazione sulle assunzioni pratiche

EV-I.4 Progetto sulla resilienza nell'istruzione superiore

La tabella seguente (Tabella 13), riporta le percentuali relative a ciascuno degli strumenti o delle strategie di valutazione da utilizzare.

▫ Criteri di valutazione

EV-C.1 Padronanza dei contenuti teorici e pratici e applicazione critica di entrambi gli aspetti.

EV-C.2 Valutazione dei Valori individuali e di gruppo completati, tenendo conto della presentazione, della rielaborazione e della chiarezza delle idee, della struttura e del rigore scientifico, della creatività, della fondatezza dell'argomentazione, della copertura e della profondità dell'argomento proposto e dell'aggiornamento della letteratura consultata.

EV-C.3 Grado di coinvolgimento e atteggiamento mostrato dallo student durante la partecipazione a riunioni, presentazioni e dibattiti, nonché per l'elaborazione di compiti individuali e di gruppo e nelle sessioni di brainstorming.

EV-C.4 Partecipazione a lezioni, seminari, conferenze, incontri con il tutor e sessioni di gruppo.

Tabella 13. Strategie di valutazione del soggetto RESUPERES.

Strategie di valutazione	“PRINCIPI DELLA RESILIENCE NELLA CLASSE: DALLA TEORIA ALLA PRATICA DELLA RESILIENZA”.
Test scritti.	In due, uno teorico e uno pratico per ogni blocco di contenuti. <i>Valore percentuale approssimativo applicato alla valutazione</i> 45%
Lavori di gruppo relativi alla pedagogia	Completamento obbligatorio di un Progetto finalizzato al miglioramento della resilienza attraverso il sito, nell'istruzione superiore. <i>Valore percentuale approssimativo applicato alla valutazione</i> 30%
Impegno e partecipazione alle sessioni pratiche	Impegno nelle lezioni pratiche, proposte di intervento e diario di classe <i>Valore percentuale approssimativo applicato alla valutazione</i> 25%

▫ Voto finale

I voti saranno espresso in termini numerici in conformità con quanto stabilito dall'articolo 5 del Regio Decreto 1125/2003, del 5 settembre, che stabilisce il Sistema europeo di crediti e il sistema di classificazione dei titoli universitari ufficiali validi sul territorio nazionale.

Il voto complessivo corrisponderà al punteggio ponderato attribuito ai diversi aspetti e attività contemplati dal sistema di valutazione. I punteggi percentuali da considerare saranno negoziati tra docenti e student in linea con I criteri di valutazione e gli strumenti utilizzati.

▫ Valutazione finale unica

Gli studenti che si iscriveranno alla valutazione unica in tempo utile, una volta approvata la loro domanda dal dipartimento, saranno valutati attraverso una prova scritta che costituirà il 100% del voto del corso. Questa prova consisterà in una componente teorica (domande a risposta breve e lunga) e in una componente pratica (domande che riguardano ipotesi pratiche) e richiederà che lo student contatti il docente del corso.

Questo test di valutazione comprenderà due componenti:

- Valutazione della padronanza dei concetti di base del corso.
- Valutazione dell'applicazione pratica dei concetti di base del corso in diversi contesti pratici.

3.- Valutazione del soggetto RESUPERES: verrà somministrato un questionario di natura simile a quello di verificare se le opinioni degli studenti sono cambiate rispetto all'inizio del corso, rappresentando così una valutazione del docente e del soggetto RESUPERES (Tabella 14).

Tabella 14. *Questionario di valutazione del soggetto RESUPERES.*

QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE DEL SOGGETTO RESUPERES.

A.- Programma del corso :

- 1.- Gli obiettivi del corso sono stati comunicati in modo chiaro e accurato.
- 2.- Ho ricevuto informazioni sulla componente teorica del corso.
- 3.- Ho ricevuto informazioni bibliografiche sufficienti per la preparazione del programma del corso.
- 4.- Il tempo assegnato al corso, per quanto riguarda il programma teorico, è sufficiente.
- 5.- Dal punto di vista accademico, le conoscenze acquisite dal corso sono sufficienti.
- 6.- Dal punto di vista professionale, le conoscenze acquisite dal corso sono sufficienti.
- 7.- I gruppi formati per la componente teorica del corso comprendono il giusto numero di studenti.
- 8.- Ritengo adeguato il grado di coordinamento tra lezioni teoriche e sessioni pratiche.
- 9.- I gruppi formati per la componente pratica del corso comprendono il giusto numero di studenti.

10.- Le sessioni pratiche svolte in questo corso sono ben allineate ai contenuti del corso.

11.- In generale, il programma seguito in questo corso appare adeguato.

B.- Sistema di valutazione del corso:

12.- All'inizio del corso sono stato informato in modo appropriato sul Sistema di valutazione che sarebbe stato utilizzato nel corso.

13.- Le domande di valutazione erano in linea con il materiale fornito.

14.- Il voto ottenuto agli esami è in linea con la mia conoscenza della materia.

15.- Il tempo impiegato per pubblicare i voti dopo il completamento del test mi sembra ragionevole.

16.- Posso conoscere i criteri di correzione utilizzati.

17.- Ho potuto accedere al mio compito d'esame corretto.

18.- Ho potuto commentare il mio compito d'esame corretto.

19.- In generale, il Sistema di valutazione utilizzato nel Corso mi sembra corretto.



RIFERIMENTI

RIFERIMENTI

- Aguilar, E. (2018). *Onward: Cultivating emotional resilience in educators*. Jossey-bass.
- Art Therapy Resources. (2022). *Art Therapy GuideBook – Developing Resilience*. <https://arttherapyresources.com.au/shop/developing-resilience/>
- Bailey, R., Hillman, C, Arent, S. & Petitpas, A.J. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human. *Journal of Physical Activity and Health* 10(3):289-308. DOI:10.1123/jpah.10.3.289.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2016). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ Sci Technol*, 44(10), 3947-55. <https://doi.org/10.1021/es903183r>
- Berkman, L.F. & Glass, T. (2000). Social integration, social networks, social support and health. In: *Berkman, L.F. & Kawachi, I., Eds., Social Epidemiology*, Oxford University Press, New York, 158-162.
- Biddle, S., Ciaccioni, S., Thomas, G. & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-155, <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>.
- Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., Herman, S., Craighead, W. E., Brosse, A. L., Waugh, R., Hinderliter, A., & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine*, 69(7), 587-596. <https://doi.org/10.1097/PSY.0B013E318148C19A>
- Calado, P. (2025). *Chapter 5.10. Photography and Communication*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Carretero, M., & Ceryelló, E. (2019). Teaching Styles in Physical Education: A New Approach to Predicting Resilience and Bullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:209433737>.
- Carron, A. V., & Hausenblas, H. A. (2006). Group Dynamics in Sport. *Sport Psychologist*, 26(3), 412-434. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.3.412>
- Cepero, M. & Rojas, I. (2025). E-learning training in resilient skills. Resuperes Interactive Platform (Web). In 1 International RESUPERES Congress. Enero, 2025. <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>
- Cepero, M. (2023a, Marzo). *Proyecto RESUPERES “La resiliencia en la Educación Superior. Superando Adversidades”* [Conferencia invitada, 2023] Report presented at VII Congreso Internacional en investigación y Didáctica de la Educación Física (Addijes). Facultad de Ciencias de la Educación de Granada. <https://www.youtubeeducation.com/watch?v=I8CFNn3nH0c>

- Cepero, M. (2023b, diciembre 1). *¿Porqué la necesidad del desarrollo curricular de la Resiliencia en la Educación Superior?. Proyecto RESUPERES*. [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in BelgradlesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M. (2024, diciembre 5). *Propuesta de intervención para el desarrollo de la resiliencia en la Educación Superior. Superación de adversidades. RESUPERES. "Importancia del Área de la literatura en el desarrollo de la resiliencia"*. [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Cepero, M., & Rojas- Cepero, I. (2025). E-learning training in resilient skills. RESUPERES Interactive Platform (Web). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Cepero, M., García-Perez, L., Valdivia, P., & Zurita, F., & Padial, R. (2025). *Chapter 4.5. Resilience in Higher Education in partner countries involved in the RESUPERES Project. Spain. RESUPERES MANUAL*. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., & Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 97-110.
- Chirkov, V.I. & Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in canada and brazil Testing a Self-Determination Approach to the Internalization of Cultural Practices, Identity, and Well-Being. *Journal of cross-cultural psychology*, 36 (4), 423-443. DOI: 10.1177/0022022105275960.
- Cicchetti D, & Blender, J. A. (2006). A multiple-levels-of-analysis perspective on resilience. Implications for the developing brain, neural plasticity and preventative interventions. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 248-258. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.029>
- Cicchetti, D. & Cohen, D. (1995). Perspectives on developmental psychopathology. In D. Cichetti & D. Cohen (Eds.). *Developmental Psychopathology*. Vol.1. Theory and methods. John Wily and Sons.
- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). (Eds.). Milestones in the development of resilience. (Special Issue). *Development and psychopathology*, 5(4), 4497-774.
- Collado-Fernández, D. (2025a). *Chapter 5.7. Inner Gymnastic: Mindfulness. RESUPERES MANUAL*. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Collado-Fernández, D. (2025b). *Inner Gymnastic. Proposal of Personal Development Tools That Contribute to Improving Resilience*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., & Rojas-Cepero, C. (2025). *RESUPERES PROGRAM. Module Inner Gymnastic: Mindfulness for the development of resilience*. [Workshop, 2025] Report presented

- at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Collado-Fernández, D., Rojas-Cepero, C., & García-Pérez, L. (2025). *Mindfulness: A Tool for Resilience in University Life*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Compas, B., Hinden, B., & Gerhardt, C. (1995). Adolescent development and process of risk resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-293. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.46.020195.001405>
- Conley, M.I., Hindley, I., Baskin-Sommers, A. *et al.* The importance of social factors in the association between physical activity and depression in children. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 14, 28 (2020). <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00335-5>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 71-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Adaptación Española de la “Escala de resiliencia de Connor-Davidson” (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico [Spanish version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) for chronic stress situations]. *Behavioral Psychology*, 22(2), 219-238. <http://doi.org/10.6018/analesps.31.1.158241>.
- Cyrluk, B. (2002). *Los patitos feos. La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa.
- Cyrluk, B. (2006). *The Wonder of Pain: The Sense of Resilience*. Ediciones Granica S.A.
- Cyrluk, B. (2007). *Di carne e d'anima. La vulnerabilità come risorsa per crescere felici* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2006).
- Cyrluk B. (2009). "Vencer el trauma por el arte". Lola Lara (entrev.), Boris Cyrluk (entrevistado). *Cuadernos de pedagogía*, 39, 42-47.
- Cyrluk, B. (2010). *The whispering of ghosts: Trauma and resilience*. Other Press (NY).
- Cyrluk, B. (2015). *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural de apego*. Ed. Gedisa.
- Cyrluk, B. (2016). ¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida / coord. por Boris Cyrluk, *Marie Anaut*, págs. 13-28.
- Cyrluk, B. (2018). Resilience: Pain is inevitable, suffering is optional. [#AprendemosJuntos](https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es) 10 dec 2018 • [#Welearntogether](https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es)
- Cyrluk, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Cyrluk, B., Tomkiewicz, S., Guenard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M., et al. (2004). *El realismo de la esperanza*. Gedisa.
- Dato, D. (2009). *Pedagogia del lavoro intangibile*. FrancoAngeli.
- De la Cruz, J. C., Rojas-Cepero, I., Padial-Ruz, R., & Rojas-Ruiz, F. J. (2025). *Training Program for Well-Being Through Improved Physical Fitness in Educational Contexts. Impact on Sports Learning*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress.

- January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro).
<https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Del Río, M. (2009). Reflexiones sobre la praxis en Arteterapia. *Papeles de Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social*, 4, 17-22.
<https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110017A>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499-512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.49>
- Du H, Li X, Lin D, Tam CC. (2015). Collectivistic orientation, acculturative stress, cultural self-efficacy, and depression: a longitudinal study among Chinese internal migrants. *Community Ment Health J.* ;51(2):239-48. doi: 10.1007/s10597-014-9785-9.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 92(6), 1087-1101. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Eime, R.M., Harvey, J.T., & Charity, M. (2013). The relationship between sport participation and self-reported wellbeing among Australian adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 135.
- Falco, M. C. (2025). "I develop my resilience every day and at any time": Resuperes APP. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro).
<https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Furnes, O. T. (2025a). *Chapter 5.8. Music and Emotional Awareness*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Furnes, O. T. (2025b). *RESUPERES Program. Module Music and Awareness: "Expressing emotions through music"*. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro).
<https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Galli, N., & Vealey, R. (2008). "Bouncing Back" from Adversity: Athletes' Experiences of Resilience Profile image of Robin Vealey. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.
- García-Pérez, L., & Padiá-Ruz, R. (2025). "International Map of Resilience in Higher Education: Studies on Well-Being and Mental Health in University Students". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- García-Pérez, L., Collado Fernández, D., Lamas-Cepero, J. L., & Ubago-Jiménez, J. L. (2024). Píldoras saludables: Un programa de actividad física para la prevención de la salud mental y mejora de la capacidad resiliente en estudiantes universitarios. protocolo de actuación (Healthy pills: physical activity program for the prevention of mental health and improvement of resilience in university students. intervention protocol). *Retos*, 55, 726-735. <https://doi.org/10.47197/retos.v55.104012>.
- Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34, 416-430. <https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>

- Garnezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L. R. Scherrod, N. Garnezy & M. Rutter, (Orgs.). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents: processes, mechanisms, and interventions* (pp.1-18). Cambridge University Press.
- Germer, C. K. (2017). *El poder del mindfulness*. Ediciones Paidós.
- Ginsburg, K. R., & Jablow, M. M. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings* (p. 398). Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
- Godbey, G., & Mowen, A. J. (2010). *The Benefits of Physical Activity and Nature-Based Recreation for Children*. National Recreation and Park Association.
- Goldrick, M. (Eds.), *Revisioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press
- Gonçalves, C. D. & Borges, M. L. (2025). Proposal for academic training in resilient constructs in the University Curriculum: RESUPERES Subject. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, Bernard Van Leer Foundation Early Childhood development: Practice and Reflections, 8. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109429>
- Guillen, F. & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35, 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators* (Updated ed.). Corwin Press.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Ingusci, E., Coletta, G., De Carlo, E., Madaro, A., Converso, D., Loera, B., & Brondino, M. (2019). Stress lavoro correlato nel personale docente universitario: Una rassegna teorica. *Counseling. Giornale italiano di ricerca e applicazioni*, 12(1). <https://doi.org/10.14605/CS1211903>
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás*. Grupo Planeta (GBS).
- Kaplan, S. (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work. Stress, productivity and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025a). *Chapter 5.3. Breathing*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Kenezevic, O., & Mirkov, D. (2025b). *Chapter 5.9. Physical Conditioning*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.

- Knezevic, O., & Mirkov, D. (2025c). "Why the RESUPERES Project. Resilient competence development needs in university academic training?". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Kirmayer, L. & Minas, H. (2000). The Future of Cultural Psychiatry: An International Perspective. *Can J Psychiatry* 2000;45: 438-446.
- Klein, K. (2002). Stress, expressive writing, and working memory. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being* (pp. 135-155). American Psychological Association.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). The relationship of life event stress and working memory capacity. *Applied Cognitive Psychology*, 15(5), 565-579. <https://doi.org/10.1002/acp.727>
- Kleinman, A. & Good, B.J. (1985). Culture and Depression. Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychiatry of Affect and Disorder. by Arthur Kleinman (Editor), Byron J. Good (Editor)
- Kremer, J., & Williams, J. M. (2001). Psychological benefits of exercise. In *Physical Activity and Psychological Well-being*, (pp. 72-87). Routledge.
- Kumar, V. & Nanda, P. (2022). Social Media as a Learning Tool: A Perspective on Formal and Informal Learning. *International Journal of Educational Reform* 33(3). DOI:10.1177/10567879221094303
- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1580-6. <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>
- Ledesma, J. (2014). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2158244014545464>
- Lengnick-Hall, C. A., Beck, T. E., & Lengnick-Hall, M. L. (2011). Developing a capacity for organizational resilience through strategic human resource management. *Human Resource Management Review*, 21(3), 243-255. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.07.00>
- Lhamo, T. (2017). *La meditación: una vía de conocimiento interno*. Valencia.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., & Nybakken, T. (2025). "Module Canoeing: physical activity in the natural environment". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Lundhaug, T.; Hausmann, F., Nybakken, T., & Falcó, M. (2025). Chapter 5.4. *Canoeing: Physical activities in the natural environment*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2007). *Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction*. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness* (pp. 499-551). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816789.020>.
- Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Erickson, Trento.

- Malchiodi, C. (1998). *The art therapy sourcebook*. McGraw Hill Professional.
- Mártires, H. (2025). "Can Digital Technology Improve Resilience?". [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Mártires, M. (2025a). *Chapter 5.1. Art & Creativity*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Mártires, M. (2025b). *RESUPERES Program. Module Art & Creativity and Resilience*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Matos, F., Martins, H., Jesus, S. N., & Viseu, J. (2015). Prevenção da violência através da resiliência dos alunos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 16(1), 35-43. <https://www.redalyc.org/pdf/362/36237156005.pdf>
- McDonald, D.G. & Hodgdon, J.A. (2012). *The psychological effects of aerobic fitness training: Research and theory*. Springer Science & Business Media.
- Merino, D. M., & Privado, J. (2015). Does Employee Recognition Affect Positive Psychological Functioning and Well-Being? *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E64. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.67>
- Miller, J. B. (1976). *Toward a new psychology of women*. Beacon. Gerald R. Miller, editor Explorations in interpersonal communication by Miller, Gerald R. Publication. Beverly Hills: Sage Publications. Collection internetarchivebooks; inlibrary; printdisabled.
- Mirkov, D., & Knezevic, O. (2025). *RESUPERES Module & App: Breathing. Resilience in Every Breath and Motion*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Miró, M.T. (2006). La atención plena (mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. *Revista de Psicoterapia*, 17(66/67), 31-76. <https://doi.org/10.33898/rdp.v17i66/67.906>
- Molina, M. C., Pastor, C., & Violant, V. (2009). *Guia d'estratègies ludicocreatives per al voluntariat de Cíber Caixa hospitalària*. Obra Social. Fundació "la Caixa".
- Moreno, A. (2010). La mediación artística: Un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte. *Revista Iberoamericana de Educación*, 52(2). 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie5221797>
- Mundet, A., Beltrán, A., & Moreno, A. (2015). Arte como herramienta social y educativa. *Revista Complutense de Educación*, 26(2), 315-329. <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/43060/45511>.
- Munevar, D., & Díaz, N. (2009). CORP-oralidades. *Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*, 4, 63-77. <https://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/ARTE0909110063A/8775>
- Nettles, S. M., & Mason, M. J. (2004). Zones of narrative safety: Promoting psychosocial resilience in young people. *Journal of Primary Prevention*, 25, 359-373. <https://doi.org/10.1023/B:JOPP.0000048026.99223.3b>

- Onsès-Segarra, J., Hurtubia, V., & Forés, A. (2020). Resilience in a postcard. *Expectations, Prescriptions, Reconciliations*, 32. https://www.researchgate.net/profile/Rolf-Laven-2/publication/359685471_Research_on_Arts_Education_ECER_Conference_Geneva_online/links/6247f90d8068956f3c624d69/Research-on-Arts-Education-ECER-Conference-Geneva-online.pdf
- Ortega, M., & Saavedra, S. (2014). Resilience: physiological assembly and psychosocial factors. *Procedia-social and behavioral sciences*, 132, 447-453. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.335>
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, Febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop “Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES”]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- Padial-Ruz, R. & García-Pérez, L. (2025). RESUPERES PROGRAM. Module Corporal Expression and Dance for Resilience. Development of Creativity and cultural heritage. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Padial-Ruz, R., García-Pérez, L., & Cepero, M. (2025). *Chapter 5.5. Corporal Expression & Dance. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities.* <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Paolozzi, M. F. (2023, diciembre 1). *La casita della resilienza. Un modello per bambini ed adulti.* [Report presented at conference Alice Friendship Over the World and in NaplesChristmas]. Wonders | One-day International Conference, International Research Group of Children's Literature: Letture per la formazione interculturale e pedagogica, Napoli.
- Paolozzi, M. F., & Maddalena, S. (2023). Superare le avversità tra incertezza e cura di sé: La resilienza nei contesti educativi, *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 91-101. <https://doi.org/10.14658/pupj-jhcep-2023-1-10>
- Paolozzi, M. F., Maddalena, S., Ercolano, M., & Petrecca, R. (2023, may 23). *The tale of the self between movement, writing and art. Strategies for resilience education.* [Paper presentation] RESUPERES International Conference: Building Resilience in Higher Education, Bergen, Norway.
- Prescott, M. V., Sekendur, B., Bailey, B., & Hoshino, J. (2008). Art making as a component and facilitator of resiliency with homeless youth. *Art Therapy*, 25(4), 156-163. <https://doi.org/10.1080/07421656.2008.10129549>
- Pretty, J., Peacock, J., & Hine, R. (2007). The Impact of Outdoor Recreation on Resilience: A Review. *Int J Environ Health Res*, 15(5), 319-37. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Reivich, K., and Shatté, A. (2002). "The Resilience Factor" 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. New York : Three Rivers Press
- Rejeski, W. J., & Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, 23-35.
- RESUPERES MANUAL. (2005). Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>
- RESUPERES APP. (2005). <https://resuperes.eu/moodle/>

- RESUPERES INTERACTIVE PLATFORM. (2025). <https://resuperes.eu/moodle/>
- Rojas-Cepero, C. & Collado-Fernández, D. (2025). RESUPERES App. *Meditation for resilience. Full Attention*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, C.; Casado-Jiménez, M., Collado-Fernández, D., & García-Pérez, L. (2025). *Philosophy of Ashtanga Yoga for the Development of Vulnerability in Corporal Expression, in University Students*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rojas-Cepero, I., De la Cruz-Campos, J. C., De la Cruz-Márquez., J. C; & Cepero, M. (2025). *"Strengthen Your-Self": Motor Development and Strength in School-Age Children*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Rossi, B. (2013). *Pedagogia della felicità*. FrancoAngeli.
- Rouse, G. (2001). Resilient students' goals and motivation. *Journal of Adolescence*, 24(4),429-578. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0383>
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *Am J Orthopsychiatry*. 57(3):316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x. PMID: 3303954.
- Rutter, M. (1999). Psychosocial adversity and child psychopathology; *Br. J. Psychiatry*, 1174, 480-493. <https://doi.org/10.1192/bjp.174.6.480>
- Rutter, M. (Eds.). (1996). *Stress, risk, and resilience in children and adolescents*. Cambridge University Press.
- Salmon, P.G. (2001). Effects of physical exercise on depression and anxiety. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2), [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(99\)00032-x](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(99)00032-x)
- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2015). Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14): Propiedades Psicométricas de la Versión en español. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 40(2), 103-113. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645432011.pdf>
- Siegel, D. J. (2012). *Cerebro y "mindfulness": la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. Grupo Planeta Spain.
- Siegel, R. D. (2011). *La solución mindfulness. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos*. Desclée de Brouwer.
- Silva, N., & Motta, C. (2017). A criatividade como fator de resiliência na ação docente do professor de ensino superior. *Revista UFG*, 7(2), 43-46. <https://revistas.ufg.br/revistaufg/article/view/48869>
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17(66-67), 5-30.
- Sirignano, F. M. (2012). *Per una pedagogia della differenza: promuovere l'integrazione attraverso lo sviluppo di un clima di classe positivo*. Indire.

http://www.scuolavalore.indire.it/nuove_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-atravverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/

- Sirignano, F. M. (2019). *Pedagogia della decrescita. L'educazione sfida la globalizzazione*. FrancoAngeli.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). "Building Resilience from a Pedagogical Point of View" (Universita degli Studi Suor Orsola Benincasa). [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.2. Autobiographical training*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., & Paolozzi, M. F. (2025). *Chapter 5.6. Heritage Interpretation*. RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. Overcoming adversities. <https://resuperes.eu/Manual.html>.
- Sirignano, F. M., Buccolo, M., & Ferro Allodola, V. (2023). Gestire lo stress lavoro-correlato attraverso la metodologia del teatro d'impresa: Un percorso pedagogico di ricerca-formazione. *Journal of Theories and Research in Education*, 18(3), 1-26. <https://doi.org/10.6092/issn.1970-2221/17002>
- Sirignano, F. M., Perillo, P. & Maddalena, S. (2016). Qualitative Pedagogical Techniques in Education: Auto-biographical Methodology. In J. G. Galan, F. M. Sirignano (Eds.) *Theory and Practice in Educational Research* (pp. 171-219). Suor Orsola Benincasa University Press.
- Sirignano, F.M., Paolozzi, M.F & Maddalena, S. (2025). *RESUPERES Program. Module Autobiographical and Cultural Heritage Narratives*. [Workshop, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, A. L. (2017). *Programa de educação para a qualidade de vida de pessoas adultas com multideficiência grave: Um estudo centrado no contexto individual da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral de Faro, Algarve, Portugal*. [Tese de Doutoramento, Faculdade de Educação, Universidade Autónoma de Madrid]. <http://hdl.handle.net/10486/682650>
- Sousa, C., & Mártires, H. (2025). *Laying the foundations of RESILIENCE in Higher Education*. RESUPERES Manual. [Keynote, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC of Algarve University (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Sousa, C. (1995). Ativação do desenvolvimento cognitivo e facilitação da aprendizagem, In Tavares & Bonboir, et al . *Ativação do Desenvolvimento Psicológico nos Sistemas de Formação*. Edições CIDInE.
- Sousa, C. (2006a). Educação para a activação da resiliência no adulto, In J. Tavares, C. Fernandes, M. S. Pereira & S. Monteiro [Eds]. *Ativação do Desenvolvimento Psicológico*. Actas do Simpósio Internacional. Aveiro, Universidade de Aveiro.
- Sousa, C. (2006b). Higher Education in the Bologna process framework, Audy, J. L. N. [Eds]. & M. C. Morosino [Orgs.]. *Innovation and Entrepreneurialism in the University*. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

- Sousa, C. (2015a). *Trauma, contexto y exclusión, Promocionando Resiliencia*. In A. Salvador, J. Hernández & C. S. Sousa (Coords.). Colección Infancia, Cultura y Educación. ISBN: 978-84-16361-64-9.
- Sousa, C. (2015b). Profissão Docente, diversidade e resiliência. In M. E. A. Engers, M. C. Morosini, & V. L. Felicetti (2015). *Educação superior e aprendizagem* (p. 115-126) ISBN 978-85-397-0629-7.
- Sousa, C. (2016). La educación para la Resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas Educationis. Education, Politics, and Culture*, (V)1, (pp. 83-100). ISBN: 9788857537818; <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>
- Sousa, C. (2025). Chapter 1. Theoretical constructs of Resilience. En RESUPERES MANUAL. Intervention proposal for the resilience development in higher education. overcoming adversities <https://resuperes.eu/Manual.html>
- Sousa, C. S., et al. (2021). Efectos de la pandemia originada por COVID en los estudiantes universitarios más vulnerables. Retos de la educación inclusiva. In J. J. L. Olivencia y A. Matas (Coords). (2021). *Claves para una educación inclusiva en tiempos de COVID*. Narcea, S.A. de Ediciones.
- Sousa, C., & Extremera, M. O. (2016). Docentes resilientes em contextos precários: Estudo de casos em Espanha. *Educação*, 41(3), 541-552. <http://dx.doi.org/10.5902/1984644424598>
- Strong, W. B., Malina, R. M., & Blimkie, C. J. M. (2005). Evidence based physical activity for children and adolescents. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>
- Valdivia, P., Galeano-Rojas, D., Zurita, F., & Cepero, M. (2025). *Review of Intervention Programmes for the Development of Resilience in Higher Education in Spanish Universities*. [Communication, 2025] Report presented at 1 International RESUPERES Congress. January, 2025. ESEC University of Algarve (Faro). <https://sites.google.com/view/resuperescongresportugal/programme>.
- Vanistendael, S. (2003). Humor y resiliencia: la sonrisa que dá vida. In B. Cyrulnik et al. (Org.). *El Realismo de la Esperanza: testimonios de experiencias profesionales en torno a la resiliência* (pp. 119-148). Editorial Gedisa.
- Vanistendael, S. (2018). *Vers la mise en oeuvre de la résilience: La casita, un outil simple pour un défi complexe*. Bureau International Catholique de l'Enfance.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: Construire la résilience*. Bayard.
- Viciano, V., Fernández Revelles, A. B., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., & Chacón, R. (2018). Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática. *REICE. Red Iberoamericana de Investigación sobre Cambio y Eficacia Escolar* 16(1). <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.008>.
- Walsh, F. (1998). Beliefs, Spirituality and Transcendence: Key to Family Resilience. In F. Walsh, & Goldrick, M. (Eds.), *Revisioning Family Therapy: Race, Culture, and Gender in Clinical Practice* (pp. 62-77). New York: Guildford Press.

- Walsh, F. (2003). Family and resilience. A Framework for Clinical Practise. *Family Process*, Vol 42. N 1. https://www.celf.ucla.edu/2010_conference_articles/Walsh_2003.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L.E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wulf, C. (2008). *Antropología. Historia, cultura, filosofía*. Anthropos.
- Xanthopolou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufell, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121-141. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121>





APPENDICI

APPENDICI

1.- Italia Insegnamento Guida RESUPERES OGGETTO

Titolo	“Emozioni, narrazioni e visual art per educare alla resilienza”
---------------	---

Grado e ramo	Corso di Laurea in Scienze della Formazione Primaria
---------------------	--

Corso	3	Semestre	1	Crediti	4	Studenti	Opzionale
--------------	---	-----------------	---	----------------	---	-----------------	-----------

Moduli	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resilienza per l'istruzione superiore (TEORIA/PRATICA) 2. Storia, sviluppo della teoria e dei modelli della resilienza 3. Il modello di sviluppo della resilienza in RESUPERES: le aree di intervento 4. Formazione alla narrazione autobiografica 5. Arte ed emozioni 6. Interpretazione del patrimonio culturale 7. Fotografia e comunicazione 8. Ginnastica interiore, Mindfulness
---------------	---

Raccomandazioni	
------------------------	--

Breve descrizione dei contenuti	<p>Principi teorici e pratici del costrutto di resilienza. Aspetti di base e competenze della resilienza nell'istruzione superiore. Sviluppo dello studente resiliente. Le aree dell'educazione fisica e dello sport (ginnastica interiore, espressione corporale, attività fisiche nell'ambiente naturale, respirazione), arti dello spettacolo (danza e musica), narrative (narrazione autobiografica), visuali (pittura e fotografia), integrate nell'area dell'interculturalità e del patrimonio culturale, come facilitatori dello sviluppo della resilienza. Uso dei media e delle risorse per lo sviluppo della resilienza da parte degli studenti.</p>
--	--

Competenze	<p>CG01. Capacità di analisi e sintesi CG02. Capacità organizzative e di pianificazione CG03. Comunicazione orale e scritta CG06. Capacità di accesso e gestione delle informazioni CG07. Capacità di risolvere i problemi</p>
-------------------	--

CG08. Capacità di prendere decisioni in modo autonomo
CG09. Abilità nel lavoro di squadra
CG12. Riconoscimento e rispetto della diversità e del multiculturalismo
CG13. Capacità critica e autocritica
CG17. Autonomia di apprendimento
GC18. Flessibilità e adattabilità a nuove situazioni
CG20. Capacità creativa
GC22. Iniziativa e spirito imprenditoriale
CG24. Sensibilità alle questioni culturali e storiche
CG25. Conservare ed esporre il patrimonio culturale dei nostri antenati
CG26. Generare e produrre nuove idee che hanno uno scopo estetico o idee funzionali che cercano di risolvere un problema

Risultati di apprendimento (obiettivi)

- Conoscere il ruolo della resilienza nell'istruzione superiore e formare futuri professionisti.
- Conoscere, identificare e gestire i principali elementi che costituiscono la resilienza e saperli applicare in contesti professionali.
- Pianificare un programma di intervento sulla resilienza in contesti universitari e professionali.
- Conoscere le caratteristiche di una persona e di un professionista resiliente e la loro importanza nei contesti professionali.
- Riconoscere le aree, i contenuti e le attività che sviluppano i costrutti della resilienza.
- Utilizzare le aree e i contenuti della resilienza per lo sviluppo personale e professionale.
- Comprendere l'importanza assunta dal metodo autobiografico e delle storie di vita nell'ambito di percorsi educativi e formativi rivolti a bambini, giovani ed adulti.
- Essere in grado (come futuri insegnanti) di strutturare percorsi di pedagogia autobiografica rivolti ai bambini della scuola dell'infanzia e della scuola primaria.

Programma di contenuti teorici e pratici

Blocco 1. CONCETTI TEORICI DI RESILIENZA

Argomento 1. Comprendere la resilienza nel contesto dell'istruzione superiore (HE)

- 1.1 Definizione di resilienza
- 1.2 Componenti della resilienza
- 1.3 Componenti della resilienza nell'istruzione superiore per insegnanti in formazione (progetto RESUPERES)
- 1.4 Attivazione delle componenti della resilienza
- 1.5 Fattori protettivi e di rischio relativi alla resilienza
 - 1.5.1 Fattori protettivi
 - 1.5.2 Fattori di rischio
- 1.6 Caratteristiche della resilienza
 - 1.6.1 Caratteristiche di una persona resiliente

- 1.6.2. Caratteristiche di un professionista resiliente
- 1.7. Importanza dello sviluppo della resilienza nell'istruzione superiore
- 1.8. Programmi di intervento per la promozione della resilienza nell'istruzione superiore
- 1.9. Valutazione della resilienza

Argomento 2. Come si costruisce e si sviluppa la resilienza?

- 2.1. Teorie della resilienza
 - 2.1.1. I sette comportamenti della resilienza (Wolin & Wolin, 1993)
 - 2.1.2. Le sette C della resilienza (Ginsburg & Jablow, 2011)
 - 2.1.3. La casetta della resilienza
- 2.2. Ambienti o aree in cui si sviluppa la resilienza

Blocco 2. AREE/CONTENUTI PRATICI CHE COSTRUISCONO LA RESILIENZA

Argomento 3. L'area dell'educazione fisica per la costruzione della resilienza

- 3.1. Attività fisiche in ambiente naturale e resilienza: Canoa
- 3.2. Controllo della respirazione e resilienza
- 3.3. Condizionamento fisico, fitness e resilienza
- 3.4. Ginnastica interiore e resilienza (mindfulness, yoga...)

Argomento 4. Le arti dello spettacolo per costruire la resilienza

- 4.1. L'espressione corporea e la danza come strumento di costruzione della resilienza
- 4.2. Musica e resilienza

Argomento 5. Arti narrative per la costruzione della resilienza

- 5.1. Formazione autobiografica e resilienza
- 5.2. Interpretazione del patrimonio culturale e resilienza

Argomento 6. Arti visive per la costruzione della resilienza

- 6.1. Pittura: Emozione e creatività
- 6.2. Fotografia e resilienza

Blocco 3. RISORSE E MEDIA PER LA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Argomento 7. Risorse e media per la costruzione della resilienza

- 7.1. Risorse e media per la costruzione della resilienza
- 7.2. Attività associate al corso

CONTENUTI PRATICI

Blocco I: CONCETTI TEORICI SULLA RESILIENZA

Pratica 1. Ci conosciamo, giochi dinamici di gruppo.

Blocco II: AREE/CONTENUTI CHE COSTRUISCONO LA RESILIENZA.

Questo blocco può essere sviluppato in due modi diversi:

- A) Scelta dello sviluppo di uno o due moduli, a seconda delle risorse di ciascuna università e del contesto educativo; in tal caso, si adotterebbe la programmazione completa del modulo o dei moduli scelti.
- B) Pratiche di ciascuno dei moduli, nel qual caso sarebbe come segue:
 - Pratica 2. Danze di benvenuto
 - Pratica 3. Espressione corporea e introspezione
 - Pratica 4. Gymkhana della salute.

- Pratica 5. Danze del mondo
- Pratica 6. Arte ed emozione
- Pratica 7: Fotografia e comunicazione
- Pratica 8: Mindfulness
- Pratica 9. Respirazione
- Pratica 10. Canoa
- Pratica 11. Gymkhana culturale
- Pratica 11. Racconto di storie

○ **Blocco III: MEZZI E RISORSE PER COSTRUIRE LA RESILIENZA**

- Pratica 13. Giochi di gruppo
- Pratica 14. Elearning per lo sviluppo della resilienza (Piattaforma interattiva RESUPERES).
- Pratica 15. Applicazioni per lo sviluppo della resilienza (RESUPERES APP).

● **Attività associate al tema**

Visite, uscite naturali, convivialità, ecc...,

Bibliografia

Fondamentale

- Cyrulnik, B. (2002). *I brutti anatroccoli. Le paure che ci aiutano a crescere* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2001).
- Cyrulnik, B. (2007). *Di carne e d'anima. La vulnerabilità come risorsa per crescere felici* (E. Nortey translation). Frassinelli. (Original book published 2006).
- Cyrulnik, B., & Malaguti, E. (Ed.). (2005). *Costruire la resilienza. La riorganizzazione positiva della vita e la creazione di legami significativi*. Erickson.
- Demetrio, D. (2005). *Filosofia del camminare. Esercizi di meditazione mediterranea*. Raffaello Cortina Editore.
- Demetrio, D. (2015). *Green autobiography. La natura è un racconto*. BookSalad Ed.
- Ercolano, M. (2022). Educare nei contesti culturali: Quale scenario per i professionisti dell'educazione?. *Pedagogia Oggi*, 20 (2), 102-110. <https://doi.org/10.7346/PO-022022-12>
- Gamelli, I. (2003). *Il prisma autobiografico. Riflessi interdisciplinari del racconto di sé*. Ed. Unicopli.
- Gamelli, I. (2011). *Pedagogia del corpo*. Raffaello Cortina Ed.
- Formenti, L. (1998). *La formazione autobiografica. Confronti tra modelli e riflessioni tra teoria e prassi*. Guerini e Associati Ed.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6).
- Gottlieb, D. (1991). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. U.S. Dept. of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration.
- Padial, R., García, L., y Cepero, M. (2024, Febrero, 20). *Presentación del Proyecto RESUPERES. Cómo evaluar la resiliencia?* [Report presented at Presentation of the Europeo Project Erasmus ERASMUS K-220 RESUPERES. In the Workshop "Importancia de la formación resiliente en educación superior. Implementación y pilotaje de la asignatura RESUPERES"]. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada, Granada.
- Paolozzi, M. F., & Maddalena, S. (2023). Superare le avversità tra incertezza e cura di sé: La resilienza nei contesti educativi, *Journal of Health Care Education in Practice*, 5(1), 91-101. <https://doi.org/10.14658/pupj-jhcep-2023-1-10>

RESUPERES Manual (2025). Intervention proposal for the resilience development in higher education. Resiliencia en la Educación superior. <https://resuperes.eu/>.

Sirignano, F. M., Maddalena, S. (2012). *La pedagogia autobiografica. Riflessioni e percorsi formativi*. Pensa Multimedia.

Sirignano, F. M., Perillo, P. & Maddalena, S. (2016). Qualitative Pedagogical Techniques in Education: Auto-biographical Methodology. In J. G. Galan, F. M. Sirignano (Eds.) *Theory and Practice in Educational Research* (pp. 171-219). Suor Orsola Benincasa University Press.

Sousa, C. S. (2016). La educación para la resiliencia en el alumnado de la periferia de la Europa del Sur. *Civitas educationis. Education, Politics and Cultures*, 5(1), 83-100. <https://universitypress.unisob.na.it/ojs/index.php/civitaseducationis/article/view/272/739>

Raccomandati

Interactive Platform RESUPERES. <https://resuperes.eu/>

Resuperes App <https://resuperes.eu/>

Cambi, F. (2002). *L'autobiografia come metodo formativo*. Laterza.

Ercolano, M. (2021). Il museo come spazio per l'educazione allo sviluppo sostenibile. Un percorso di formazione del Sé attraverso l'arte del ritratto. *Formazione & Insegnamento*, 19(2), 246-254. <https://hdl.handle.net/20.500.12570/23123>

Malaguti, E. (2005). *Educarsi alla resilienza. Come affrontare crisi e difficoltà e migliorarsi*. Erickson.

Malaguti, E. (2020). *Educarsi in tempi di crisi. Resilienza, pedagogia speciale, processi inclusivi e intersezioni*. Aras Edizioni.

Nguyen, T., & Thomas, R. (2022). Enhancing resilience through exercise and social support in university students: An intervention study. *Journal of College Student Development*, 63(3), 321-332.

Nguyen, T., & Wu, J. (2023). Impact of physical activity on resilience and mental health among college students: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Health*, 12(1), 33-45.

Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)

Sarracino, F. (2014). Can augmented reality improve student's learning? A proposal for an augmented museum experience. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 18 (3). <https://www.redalyc.org/pdf/567/56733846011.pdf>

Sirignano, F. M. (2002). *La formazione interculturale tra teoria, storia e autobiografia*. ETS.

Sirignano, F. M. (2012). *Per una pedagogia della differenza: promuovere l'integrazione attraverso lo sviluppo di un clima di classe positivo*. Indire. http://www.scuolavalore.indire.it/nuove_risorse/per-una-pedagogia-della-differenza-promuovere-lintegrazione-attraverso-lo-sviluppo-di-un-clima-di-classe-positivo/

Sirignano, F. M. & Maddalena, S. (Eds.) (2021). *Come schegge di cometa Il formatore autobiografico: spunti e coordinate pedagogiche per l'insegnamento narrativo*. Suor Orsola Benincasa University Press.

Vaccarelli, A. (2016). *Le prove della vita. Promuovere la resilienza nella relazione educativa*. FrancoAngeli.

Metodologia di insegnamento

- MD01. Lezione
- MD02. Sessioni di discussione e dibattito
- MD03. Metodologia di risoluzione dei problemi e analisi di casi di studio
- MD08. Esercitazioni e simulazione
- MD09. Analisi di fonti e documenti
- MD10. Sessioni di attività pratica

Ulteriori informazioni sulla metodologia:

- Corso: Lezioni frontali, in presenza o on line ma sincrona, con l'uso di lavagna, computer e proiettore. Sarà valorizzata la partecipazione attiva attraverso domande/risposte. Si consiglia di leggere in parallelo il Manuale RESUPERES (2025), che aiuterà gli studenti a seguire i contenuti delle lezioni teoriche e a svolgere le attività pratiche in classe o come studio autonomo in gruppo.
- Lavoro autonomo dello studente in gruppi di circa 6 persone. La frequenza sarà controllata in quanto comporta una valutazione continua e il lavoro obbligatorio viene svolto durante il semestre e presentato durante lo svolgimento delle lezioni.
- Pratica: Si tratta di lezioni teorico-pratiche, di presentazione di lavori, di analisi di studi precedenti e di dibattito in classe. Queste giornate sono obbligatorie (80% di frequenza)

Stage: Gli stage saranno svolti in ciascuno dei moduli. Queste giornate sono a frequenza obbligatoria (80% di presenze).

Valutazione

Valutazione ordinaria

Prove scritte: Una all'interno del blocco di contenuti teorico-pratici. 45%

Lavoro di gruppo: sviluppo del progetto di miglioramento della resilienza attraverso un modulo a scelta, 30%

- Gradimento e partecipazione agli stage: Utilizzo delle lezioni pratiche, proposte di miglioramento e diario delle sessioni: 25%

Valutazione straordinaria

Consisterà nella rielaborazione dei lavori non superati, esame teorico-pratico, e il successivo lavoro: (a) progettazione di una programmazione per lo sviluppo della resilienza e (b) analisi di studi ed esperienze innovative per il miglioramento della resilienza, sintesi ed esposizione al docente. Entrambi i lavori saranno stati precedentemente corretti dal corpo docente e commentati attraverso tutoraggio personalizzato con gli studenti coinvolti.

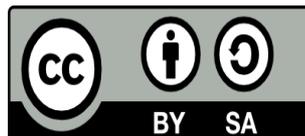
Valutazione finale singola

Esame teorico-pratico (100% del voto) sui contenuti insegnati nella disciplina.

In particolare, si chiederà di programmare l'attuazione di un intervento per lo sviluppo e il miglioramento della resilienza nell'istruzione superiore (calendario o pianificazione annuale). Potranno essere incluse anche alcune domande a scelta multipla con una sola risposta valida per verificare se i contenuti di base della disciplina sono stati assimilati



<https://www.resuperes.eu/>



Il presente progetto è finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione (comunicazione) e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.