



# RESILIENCE

## MANUAL FOR TEENAGERS

**MUSE**  
Music and poetry  
TO EMPOWER TEENAGERS  
RESILIENCE AT SCHOOL



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Project N.º: 2020-I-IT02-KA201-079704



# RESILIENCE

## MANUAL FOR TEENAGERS

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Project N.º: 2020-I-IT02-KA201-079704



Escola Secundária Alves Martins

PORTUGAL

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

**Publisher:** Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana  
**For the publisher:** Massimiliano Di Nardo (Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana)  
**Graphic design:** davidfrancesconi.eu

**Author:** Maria Josè Costa (Escola secundaria Aleves Martins)  
**Printed by:** XXX  
**Print run:** 500 copie /copies

**partner del progetto | project partner:**



**Liceul Tehnologic Ţicleni**  
JUDEŢUL GORJ, ROMÂNIA

**DEMETRA SPV**  
Special Purpose Vehicle



ESCOLA . SECUNDÁRIA . ALVES . MARTINS

**Project co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Unione**

**Project N.: 2020 -I-IT02-KA201-079704**

# WELCOME

## TO THE MANUAL FOR ADOLESCENTS ABOUT RESILIENCE



Visit us  
Home | Muse Project ([themuseproject.eu](http://themuseproject.eu))





**KEEP  
CALM  
AND  
BUILD UP  
YOUR  
RESILIENCE**



TRUST YOURSELF!



BELIEVE IN YOU!



GIVE A PART OF YOURSELF TO OTHERS!



PUT YOURSELF IN ONE'S SHOE!



ACCEPT THE DIFFERENCES!



WHEREVER YOU GO, TAKE THE BEST OF YOU

# RESILIENCE



It is the process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats, or significant sources of stress – such, as family and relationship problems, a serious illness, financial challenges, and school problems.

Werner and Smith (1992) refer to resilience as:

- **Situations in which the individual achieves a good development of his life, despite the high social risk.**
- **Individual's ability to maintain their skills despite constant exposure to stressful situations.**
- **Ability to recover from traumatic events.**

Throughout life, people are faced with demands in their personal and professional contexts that sometimes seem difficult to reconcile.

The **current reality**, such as the economic crisis or a pandemic, can also contribute to the elevation of these demands which, even at the level of daily routines, can lead to experiences of daily stress.

## YOU ARE RESILIENT IF:

- **YOU HAVE A HOPEFUL AND OPTIMISTIC ATTITUDE TOWARDS LIFE**
- **HAVE TRUST IN YOURSELF AND POSITIVE EMOTIONAL RESPONSES TO PROBLEM SOLVING**
- **YOU SHARE EXPERIENCES, POSITIVE AND NEGATIVE EMOTIONS WITH FAMILY AND FRIENDS**
- **YOU CAN PUT YOURSELF IN ANOTHER PERSONS "SHOES"**
- **YOU ENGAGE IN LIFE THROUGH MEANINGFUL ACTIVITIES**
- **YOU ACCEPT THAT OTHERS ARE DIFFERENT AND, EVEN THUS, YOU CAN ESTABLISH A POSITIVE INTERACTION**
- **DESPITE THE NEGATIVE EVENTS YOU MANAGE TO ACHIEVE A POSITIVE BALANCE AND YOU FEEL SATISFIED WITH YOUR LIFE**

# DRESS UP FOR RESILIENCE



**E**xamples of these **daily stress experiences** are: **concerns** about school performance, such as **grades** and exams results, the pressure felt when choosing **university courses**, **relationship problems** with **school mates**, poor relationship with **parents**, **failure** in activities that one likes, **bullying** or **cyberbullying** victim. These are events that have a negative impact on our lives and cause us discomfort and stress.

**Resilience** is the individual's ability to "bounce back from negative situations or events.

The ability to deal with their own emotions, demonstrating balance and control over their emotional reactions, such as sadness, anger, insecurity, and anxiety.

## HOW TO BECOME RESILIENT?

Using an adaptive response to hardship, stress, and adversity, without succumbing to panic or despair (which is the most predictable response).

Resilience is perceived as resistance, optimism, and ability to manage the situation during the time in which a certain negative event occurs, not interfering significantly in the person's life that would potentiate imbalance.

## YOU ARE NOT BORN RESILIENT!

Resilience is not a static state, a result of an inherent characteristic of the person, **it is a process**.

This results from various interactions with the environment that facilitates access to experiences and resources, which will enable the proper functioning of the system after a disturbance or stress situation.



# DID YOU KNOW THAT

## High levels of resilience:

- Help you deal positively with uncertainty, conflict, and failure.
- Affects your mood positively.
- Decreases levels of stress and depression.
- Improves physical and mental health.
- Increase the chance of academic and professional success.
- Ensure a positive and harmonious self-development.

### TRAINING RESILIENCE CAN HELP YOU

# UNDERSTAND RESILIENCE

CREATE A RESILIENT "MINDSET" THROUGH DEVELOPMENT OF NEW SKILLS

MANAGE ANXIETY, FEAR AND FOCUS WHEN FACING A DIFFICULT SITUATION

FACE CHALLENGES WITH MORE CLARITY AND POSITIVITY

INCREASE SELF-KNOWLEDGE TO CONTROL THOUGHTS AND CONCERNS

EMBRACE YOUR LIFE PURPOSE, LIFE'S SATISFACTION AND YOUR ACHIEVEMENTS

# HOPE



IS AN EXPECTATION OF POSITIVE OUTCOMES BASED ON AN OPTIMISTIC ATTITUDE OR POSITIVE FRAME OF MIND

WHEN YOU WANT TO ACHIEVE SOMETHING...

1. Do you feel energized to reach that goal?
2. Do you sit around waiting for your goal to be achieved?
3. Do you have coping strategies to achieve your goal?
4. Do you give up on your goal when it takes too long to fulfill?

TO  
THINK  
ABOUT

Snyder defines it as “**a positive motivational state that is based on an interactively derived sense of successful** (a) **agency** (goal-directed energy) and (b) **pathways** (planning to meet goals)”. While the “agency” component brings forth the determination, strength and will power to achieve goals, the “pathways” component is responsible for perseverance resulting in finding alternative routes to pursue these goals. Hopeful individuals possess positive thinking that is reflective of a realistic sense of optimism as well as the belief that they can “find a way” to produce routes to achieve the desired goals.

The **hope** of being successful not only motivates you to **face challenges**, but also gives you the strength and focus you need to **solve problems**.



# DID YOU KNOW THAT hopeful individuals...

- Have a positive mindset that reflects an optimistic and realistic attitude..
- They believe that it is possible to find a new way to achieve desired goals.
- Perceive obstacles as possible challenges to be overcome.
- They use their optimism or hope to create alternatives to reach the goal.

## INVESTIGATIONS SUGGEST THAT...

**A hopeful and resilient person** achieves better results in terms of physical and mental health and has a positive impact on cognitive functioning, helping to define their goals or purposes in life – **LIFE IS MORE MEANINGFUL!**

LEVELS		
HOPE		
	HIGH	
	LOW	
	<ul style="list-style-type: none"><li>♣ Positive self-esteem</li><li>♣ Satisfaction with life</li><li>♣ Optimistic and realistic attitude</li><li>♣ Positive thinking Positive mood states</li><li>♣ Less prone to stress-related illnesses and depression</li><li>♣ Finds “new ways” to achieve realistic goals</li><li>♣ Reduction of use of medical services</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>♣ Mood disorders</li><li>♣ High risk behaviours</li><li>♣ Depressive symptoms</li><li>♣ Pessimistic attitude</li><li>♣ Prone to health problems</li></ul>

HOPEFUL PEOPLE PERCEIVE OBSTACLES AS CHALLENGES TO BE OVERCOME. **WHAT ABOUT YOU?...**  
**...WHAT ARE THE CHALLENGES TO OVERCOME?**

List **YOUR** challenges in the table below

CHALLENGES	OVERCOME STRATEGIES
1.	
2.	
3.	

# SELF CONFIDENCE



IT REFERS TO THE SECURITY THAT EACH PERSON FEELS REGARDLESS OF THE SITUATION IN WHICH THEY FIND THEMSELVES

**S**ELF CONFIDENCE establishes an intention towards something and the probability of being able to find a way to succeed.

**Self confidence** is related with **self esteem** - is the evaluative and affective dimension of the self-concept, and it reflects the sum of an individual's beliefs and knowledge about personal attributes and qualities. Is the evaluation that a person makes of himself (personal competence and personal value), which can be positive or negative.

**It's the key to success** or to overcome failure and to understand ourselves and others.

**Self-confidence** is not a guarantee of success, but a **pattern based thinking** that will improve the likelihood of success, the insistent quest for ways to make things work. Skills can be developed through practice, preparation, and experience.

The key to skill development is through engaging in acquiring knowledge and practising or applying the skill developed, over and over again until it becomes effective

**- REPEAT – REPEAT – REPEAT.**

Experience comes through **repetition and training**, we feel more prepared, which will make us feel more **self-confident** and we develop a sense of **self-efficacy**.

## TO BE SELF CONFIDENT

- ❖ **Develop a positive sense of self-belief. The way we communicate with ourselves has an important role in building self-confidence**
- ❖ **Create positive thinking and visualize positive outcomes, focusing on strengths rather than weaknesses**
- ❖ **Verbalize motivating phrases, oriented towards problem solving**
- ❖ **Say phrases and encouragement words to yourself**
- ❖ **Listen to lively music, read and watch inspiring programs**
- ❖ **Work on the gaps that make us feel low self-confidence**

To increase your **self-confidence**, you have to **know yourself!** It is essential that you discover your interests, what you know how to do and what you intend to do in the future – YOUR VALUE. It is essential that you know your

**strengths and weaknesses.**

Below you will find the four quadrants of the SWOT matrix. You should use this space to collect information about yourself.

<b>PERSONAL SWOT ANALYSIS</b>	<b>POSITIVE FACTORS</b>	<b>NEGATIVE FACTORS</b>
<b>INTERNAL ANALYSIS</b>	<b>STRENGTHS</b> (WHAT YOU DO WELL?)	<b>WEAKNESSES</b> (WHAT YOU CAN DO BETTER?)
<b>EXTERNAL ANALYSIS</b>	<b>OPPORTUNITIES</b> (WHAT YOU CAN DO TO REDUCE YOUR WEAKNESSES?)	<b>THREATS</b> (WHAT MAY HARMFUL YOU?)

SELF- CONFIDENCE	LEVELS	
	HIGH	LOW
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Openness to new experiences</li> <li>▪ Better health and well-being</li> <li>▪ Positive self-image</li> <li>▪ Optimistic attitude</li> <li>▪ Better decision making</li> <li>▪ Motivation to improve existing skills</li> <li>▪ Higher potential</li> <li>▪ Celebrate all successes</li> <li>▪ Self-valorisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mental illness</li> <li>▪ Feeling insecure</li> <li>▪ Fear of failure</li> <li>▪ Difficulty dealing with criticism</li> <li>▪ Intolerance to challenges</li> <li>▪ Question their own decisions, skills, capacity, appearance, and personality</li> <li>▪ Devalues accomplishments</li> <li>▪ Feeling defeated and self-depreciation</li> </ul>

# SHARING



ALLOWS YOU TO FEEL SOCIALLY VALIDATED

When an individual shares his problems and feels that others are empathic and listen, their frustrations and difficulties, as well as the attitude towards the problem, are supported by the support of the other. An individual that shares positive experiences is received

by others with praise and happiness, feels motivated to live new experiences, and to continue doing what makes him/her feel fulfilled, and besides, they **feel accepted and satisfied with themselves.**



## NEGATIVE EVENTS

The support of the others avoids isolation and despair



## POSITIVE EVENTS

The support of the others motivates and increases self-confidence



# DID YOU KNOW that...

- A shared problem is a problem divided in half?
- The support and sense of belonging to a community or group reinforces the person's feelings of courage and confidence.
- Helping others is beneficial for the person himself, as it promotes confidence and self-esteem and reduces uncertainties as it strengthens the bond between people.
- Compassion and positive impact on another person's life make the intensity of one's concerns decrease and goals become much easier to achieve.

Receiving sympathy allows you to feel accepted and realize that you don't have to face the situation alone, which reduces panic and stress.

Having significant people to share each step will be safer and more supported.

In the absence of a positive relationship with people close to us and a healthy support network, it is very easy to feel discouraged in complicated situations, and very difficult to persevere in adverse situations.

Social relationships built through sharing are the key to building resilience.

Sharing means celebrating each other's successes and supporting each other through difficult times, which is crucial to building resilience.



**Celebrating achievements, however small they may be, promote the feeling success. You learn to value your achievements.**

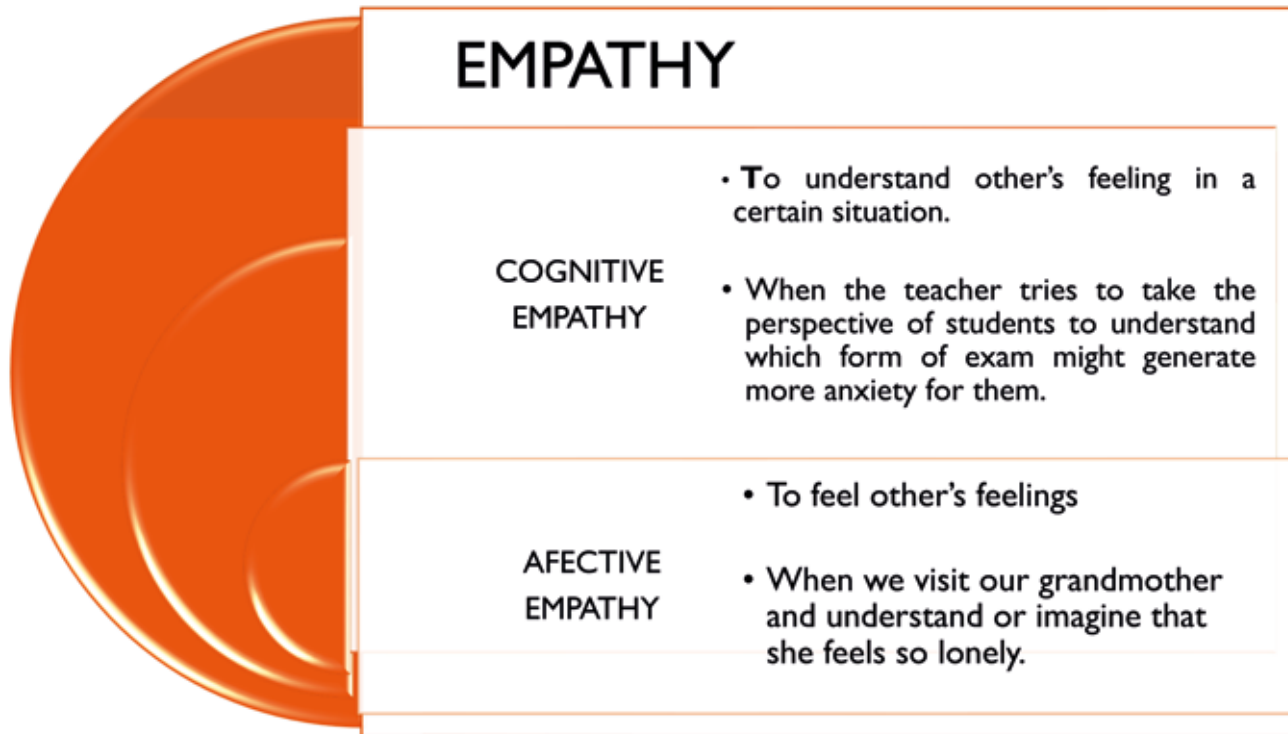
It's time to apply this to your life. In the exercise that follows, list your successes over the past year. Think about the impact they had or could have had on your life.

ACHIEVEMENTS / SUCCESSES	HOW DID YOU CELEBRATE THEM OR HOW YOU SHOULD HAVE CELEBRATED THEM

# EMPATHY



REFERS TO THE ABILITY TO UNDERSTAND AND FEEL THE EMOTIONAL EXPERIENCE OF ANOTHER PERSON, TO PERCEIVE SITUATIONS BY OTHERS FRAME OF REFERENCE



## **AN EMPATHETIC PERSON:**

- Understands the other without judgment
- Listens to the other first instead of acting selfishly
- Unlike having sympathy, being empathetic is not just listening for the sake of listening, it poses pertinent questions to better understand the situation
- Helps/supports without interfering in life or invading the other's space

# DID YOU KNOW...

- Empathy is a socio-emotional competence, so you can learn to be empathetic.
- Empathy is strongly linked to several aspects – wisdom, forgiveness, and altruistic behaviours.
- By analysing situations from the other's point of view, you can develop a better understanding of the situation experienced and, consequently, offer more support and more objective advice.
- During adolescence, cortical and subcortical areas undergo changes that influence the ability to infer mental states and perceive the perspective of the other. These modifications lead to thinking being guided by more abstract questions, which will allow the teenager to be able to assume, in emotional terms, the social perspective of others, reflecting, for example, on how others face certain situations and how they behave. feel about them.
- Empathy promotes prosocial, cooperative, and altruistic behaviours. Adolescents who show more empathy are more likely to act in a prosocial or positive social manner.
- A less manifest level of empathy may be a predictor of negative social behavior.

TO BE **EMPATHIC** IS TO PERCEIVE THE OTHER WITH RESPECT, SOLIDARITY, INTEREST, LOVE, AFFECTION AND WITHOUT JUDGMENT OR CRITICISM.

## BECOME EMPATHETIC

- ❖ Recognize that empathy could be developed.
- ❖ Don't judge others'.
- ❖ Be curious about the other person! Ask questions: what do you think? How do you feel? What are your motivations, etc.
- ❖ Learn to listen actively and be available for others.
- ❖ Expose yourself to the difference through personal contactor Reading! Only when we have face to face contact with diferente habits, perspectives and emotions can we understand them.

**MAKE OTHER'S WORLD  
A EMPATHETIC PLACE  
TO LIVE IN**

# TOLERANCE



WILLINGNESS TO ACCEPT BEHAVIOUR AND BELIEFS THAT ARE DIFFERENT FROM YOUR OWN, ALTHOUGH YOU MIGHT NOT AGREE WITH OR APPROVE OF THEM

We can also define **TOLERANCE** as “the ability to deal with something unpleasant or annoying, or to continue existing despite bad or difficult conditions”.



You are currently exposed to the whole world through social media.

Hidden in the anonymity provided by screens, there is intolerance.

## CHALLENGE YOURSELF TO BE TOLERANT!

SOCIAL INTERACTION IS INEVITABLE, AS SUCH, BEING TOLERANT IS A CORE COMPETENCY



**Tolerance** it's closely linked to respect for differences, whether physical, behavioral, ideological or of any other nature.



To be tolerant it **requires an open mind, free of prejudice and judgment.**



Social interaction is inevitable, as such, **being tolerant is an important trait.**

## DID YOU KNOW THAT...

- Tolerance is not limited to social and relational contexts but can also occur at the individual level. For example, when we run a marathon, we can tolerate tiredness and unpleasant pain in order to finish the race. Another example would be when we tolerate tiredness, continuing to study until late to get a good result in the test or exam.
- A tolerant behaviour leads to acceptance of diversity and promotion of interaction with others.
- Tolerance contributes to personal growth and individual well-being.
- Tolerance to negative emotions, distress, and adverse life events promotes resilience.

## DEVELOP AND IMPROVE TOLERANCE



# COMMITMENT



## PROMISE OR FIRM DECISION TO DO SOMETHING

**C**OMMITMENT willingness to give your time and energy to a job, activity, or something that you believe in” or, again, as “something that you must do or deal with that takes your time.

We all have goals to achieve in life, some want to be a sportsmen, go to university, lose weight, others want to create their own business, become a veterinarian or buy the latest iPhone model. Anyway, we all have short, medium and long term goals.

The **main ingredient** to reach your goals is **COMMITMENT**.

### When there is a motive, there is action! MOTIVATION

**Commitment** is related to the **value, intention, desire** attributed to the activity. Think of something you really want to do or accomplish:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

And now answer the following 3 questions (circle your answer).

- **IS IT VERY IMPORTANT FOR YOU?** Yes No
- **IS IT PART OF YOUR GOALS?** Yes No
- **DO YOU REALLY WANT TO DO THIS?** Yes No

### COMMITMENT IS...



# DID YOU KNOW

that...

- The level of commitment/involvement differs from person to person, just as it can vary depending on the context, environment, activity or task.
- Commitment increases motivation to carry out a task or achieve defined goals.
- Committed people assume more responsibilities, are more committed and finish all their tasks, never leaving

or abandoning a task.

- Involved/committed people have, overall, better performance in their activities because it increases the perception of control over life in general.
- Committed people acquire cognitive and emotional skills from experience, which makes them more resilient.

COMMITMENT	LEVELS	
	HIGH	LOW
	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Greater internal motivation</li><li>▪ Defines specific, measurable and realistic goals</li><li>▪ A lot of discipline, enthusiasm and devotion.</li><li>▪ Greater task autonomy</li><li>▪ Greater capability of initiative, critical and creative thinking</li><li>▪ New challenges give meaning and a sense of purpose to your life</li><li>▪ Acquires more skills</li><li>▪ Good level of emotional regulation</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Difficulty setting goals</li><li>▪ Poor focus / attention to goals</li><li>▪ Feels insecure</li><li>▪ Difficulty dealing with criticism</li><li>▪ Don't accept challenges</li><li>▪ Low levels of participations in individual and/or collective activities</li><li>▪ Change resistance</li><li>▪ Poor level of emotional regulation</li></ul>

The famous German writer, Johann Wolfgang von GOETHE, said the following:

*"Until one is committed there is hesitancy, the chance to draw back, always ineffectiveness. Concerning all acts of initiative (and Creation). There is one elementary truth. The ignorance which kills countless ideas and splendid plans: the moment that one definitely commits one's self, then Providence moves too. All sorts of things occur to help that would never other-*

*wise have occurred. A whole stream of events issues from the decision, raising in one's favour all manner of unforeseen incidents and meetings and material assistance which no one could have dreamt would have come your way. **Whatever you can do or dream you can, begin it.** Boldness has genius, power, and magic in it."*

**COMMITMENT gives meaning to your actions and makes you more RESILIENT.**



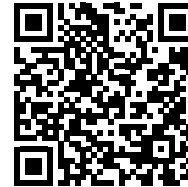


# APPENDICES

# Appendix I

## Tedtalks about Resilience

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark  
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8Jj-eWM>



The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy  
<https://www.youtube.com/watch?v=bAHQJSKZDB0>



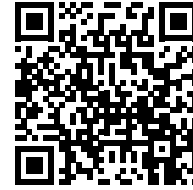
What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte  
[https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw\\_IDdg](https://www.youtube.com/watch?v=3qELiw_IDdg)



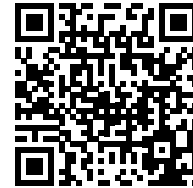
A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe  
<https://www.youtube.com/watch?v=L4fXIAh3jrM>



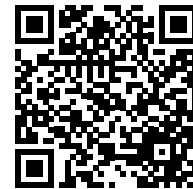
How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen  
<https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok>



The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch  
<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw>



Resilience: The Art of Failing Forward | Sasha Shillcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO  
<https://www.youtube.com/watch?v=bBlmvAITMrg>



Sh\*t happens. 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool  
<https://www.youtube.com/watch?v=Jba4XDnDXuY>



# Appendix II

## HOPE SCALE

**D**irections: Read each sentence carefully. For each sentence, please think about how you are in most situations. Using the scale shown below, please select a number that best describes you and put that number in the blank provided. There are no right or wrong answers.

**1** – NONE OF THE TIME / **2** – A LITTLE OF THE TIME / **3** – SOME OF THE TIME / **4** – A LOT OF THE TIME /  
**5** – MOST OF THE TIME / **6** – ALL OF THE TIME

	I think I am doing pretty well.
	I can think of many ways to get the things in life that are most important to me.
	I am doing just as well as others my age.
	When I have a problem, I can come up with lots of ways to solve it.
	I think the things that I have done in the past will help me in the future.
	Even when others want to quit, I know that I can find ways to solve the problem.

Adapted: Snyder (1997)

**TOTAL SCORE** \_\_\_\_\_

<b>4-8</b>	<b>VERY LOW HOPE</b>
<b>9-12</b>	<b>SLIGHTLY HOPEFUL</b>
<b>13-16</b>	<b>MODERATELY HOPEFUL</b>
<b>17-24</b>	<b>HIGHLY HOPEFUL</b>
<b>25-36</b>	<b>EXTRAORDENARLY HOPEFUL</b>

# BIBLIOGRAPHY

Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice*, 22 (2), 219-226.

<http://doi.org/10.1177/1049731511428619>

Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people's resilience. *Social Indicators Research*, 145 (2), 615- 627.

<http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>

Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society*, 23 (4).

<http://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>

Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 13 (4), 262-268.

[http://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)

MUSE

A graphic of musical notation, including a treble clef, a key signature of one flat (B-flat), and a series of notes on a staff that curves upwards and to the right, partially overlapping the letter 'E' in 'MUSE'.

Music *and* poetry

**TO EMPOWER TEENAGERS  
RESILIENCE AT SCHOOL**

A graphic of musical notation, including a treble clef, a staff with notes, and a bass clef, positioned to the left of the word 'MUSE'.

# MUSE

Music and poetry

TO EMPOWER TEENAGERS  
RESILIENCE AT SCHOOL

# BIBLIOGRAFIA

- Liebenberg L., Ungar M., & Vijver, F. (2012). Validation of the Child and Youth Resilience Measure – 28 (CYRM-28) among Canadian youth. *Research on Social Work Practice, 22* (2), 219-226.  
<http://doi.org/10.1177/1049731511428619>
- Ungar, M., Connelly, G., Liebenberg, L., & Theron, L. (2017). How schools enhance the development of young people's resilience. *Social Indicators Research, 145* (2), 615- 627.  
<http://doi.org/10.1007/s11205-017-1728-8>
- Ungar, M. (2018). Systemic resilience: Principles and processes for a science of change in contexts of adversity. *Ecology and Society, 23* (4).  
<http://doi.org/10.5751/ES-10385-230434>
- Werner, E. E. (1992). The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health, 13* (4), 262-268.  
[http://doi.org/10.1016/1054-139X\(92\)90157-7](http://doi.org/10.1016/1054-139X(92)90157-7)



# Appendice II

## SCALA DELLA SPERANZA

**ISTRUZIONI:** Leggi attentamente le frasi seguenti. Per ciascuna di esse, pensa a come ti senti nella maggior parte delle situazioni. Scegli il numero che meglio ti rappresenta e scrivilo negli spazi bianchi della scala sottostante. Non ci sono risposte corrette o sbagliate.

**1** - MAI / **2** - RARAMENTE / **3** - IN ALCUNE OCCASIONI / **4** - SPESSO / **5** - LA MAGGIOR PARTE DEL TEMPO / **6** - SEMPRE

Penso di stare abbastanza bene.	
Posso pensare a molti modi per ottenere le cose che per me sono più importanti.	
Sto bene esattamente come i miei coetanei.	
Quando ho un problema, trovo molti modi per risolverlo.	
Credevo che le cose che ho fatto nel passato mi saranno d'aiuto in futuro.	
Quando gli altri vogliono abbandonare un obiettivo, so di poter trovare molti modi per risolvere il problema.	

Adattato da: Snyder (1997)

### PUNTEGGIO

**RISULTATO (PUNTEGGIO):** somma i numeri inseriti negli spazi bianchi!

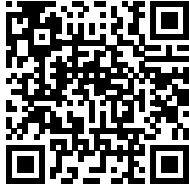
4-8	SPERANZA MOLTO BASSA
9-12	LIEVEMENTE SPERANZOSO/SPERANZOSA
13-16	MODERATAMENTE SPERANZOSO/SPERANZOSA
17-24	MOLTO SPERANZOSO/SPERANZOSA
25-36	STRAORDINARIAMENTE SPERANZOSO/SPERANZOSA



Sh\*t happens: 8 lessons in resilience | Dr Fiona Starr & Dr Mike Solomon | TEDxKingAlfredSchool  
<https://www.youtube.com/watch?v=jb4XDnDXuY>



Resilience: The Art of Falling Forward | Sasha Shilcutt, MD, MS, FASE | TEDxUNO  
<https://www.youtube.com/watch?v=bImvAlTMrg>



The three secrets of resilient people | Lucy Hone | TEDxChristchurch  
<https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvHAw>



How to build resilience as your superpower | Denise Mai | TEDxKerrisdaleWomen  
<https://www.youtube.com/watch?v=dzyZXdl0vok>

# Appendice I

Tedalks sulla Resilienza

The Power of Resilience: Sam Goldstein, Ph.D. at TEDxRockCreekPark  
<https://www.youtube.com/watch?v=isfw8jjeVWM>



The ABCs of resilience: Kathryn Meisner at TEDxYMCAAcademy  
<https://www.youtube.com/watch?v=bAHQJSKZDB0>



What Trauma Taught Me About Resilience | Charles Hunt | TEDxCharlotte  
[https://www.youtube.com/watch?v=3qeLiw\\_IDdg](https://www.youtube.com/watch?v=3qeLiw_IDdg)



A teen's guide to finding the strength to overcome challenges | Kylie Pilkinton | TEDxSouthLakeTahoe  
<https://www.youtube.com/watch?v=L4fXIAh3jrm>



APPENDICI

Johann Wolfgang von GOETHE, celebre scrittore tedesco, scrisse:  
"Fino a che non ci si impegna, c'è esitazione, possibilità di tornare indietro, e sempre inefficacia. Riguardo a ogni atto di iniziativa e creazione, c'è solo una verità elementare, ignota la quale uccide innumerevoli idee e splendidi piani. Nel momento in cui ci si compromette definitivamente, anche la provvidenza si muove. Ogni sorta di cose intervengono in aiuto, cose che altrimenti non sarebbero mai accadute. Una

corrente di eventi ha inizio dalla decisione, facendo sorgere a nostro favore ogni tipo di incidenti e di imprevisti, di incontri e di assistenza materiale, che nessuno avrebbe sognato potessero avvenire in questo modo. **Qualsiasi cosa tu possa fare, o sognare di poter fare, incomincia.** Il coraggio ha in sé il genio, il potere e la magia."

**L'IMPEGNO conferisce un significato alle tue azioni e ti rende più RESILIENTE.**

# LO SAPEVI CHE ...

- Il livello di impegno varia da persona a persona, e può variare anche in relazione al contesto, all'ambiente, all'attività o al compito.
- L'impegno accresce la motivazione necessaria per portare a termine un compito o per perseguire un obiettivo.
- Le persone motivate si assumono maggiori responsa

- Le persone motivate, nel complesso, hanno prestazioni migliori, in quanto un maggior controllo sulla loro vita in generale.
- Le persone motivate acquisiscono abilità cognitive ed emotive grazie all'esperienza, il che li rende resilienti.

LIVELLO		IMPEGNO
BASSO	ELEVATO	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Difficoltà nello stabilire degli obiettivi</li> <li>▪ Scarsa concentrazione nel perseguire gli obiettivi</li> <li>▪ Insicurezza</li> <li>▪ Difficoltà a gestire le critiche</li> <li>▪ Difficoltà ad accettare le sfide</li> <li>▪ Livelli bassi di partecipazione in attività individuali e/o collettive</li> <li>▪ Riluttanza al cambiamento</li> <li>▪ Scarsi livelli di regolazione emotiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Forte motivazione interna</li> <li>▪ Definizione di obiettivi specifici, quantificabili e realistici</li> <li>▪ Molta disciplina, entusiasmo e devozione</li> <li>▪ Maggiore autonomia nel portare a termine i compiti</li> <li>▪ Grande capacità di iniziativa, di pensiero critico e creativo</li> <li>▪ Sfide nuove danno un senso e uno scopo alla vita</li> <li>▪ Acquisizione di nuove abilità</li> <li>▪ Buoni livelli di regolazione emotiva</li> </ul>	

# IMPEGNO

PROMESSA O VOLONTÀ DI FARE QUALCOSA



**IMPEGNO:** volontà di dedicare tempo ed energia a un lavoro, a un'attività o a qualcosa in cui si crede o a qualcosa che si deve portare a termine e che richiede il nostro tempo.

Tutti noi abbiamo degli obiettivi da raggiungere, alcuni vogliono diventare degli sportivi di successo, frequentare l'università, perdere peso. Altri ancora, invece, vogliono avviare la propria attività, diventare un/una veterinario/venetaria o acquistare l'ultimo modello di iPhone. Tutti noi abbiamo degli obiettivi a breve, medio o lungo termine. **L'elemento fondamentale** per perseguire i propri obiettivi è l'**IMPEGNO**.

## Quando c'è un motivo, c'è azione! MOTIVAZIONE

L'impegno è legato al valore, all'intenzione, al desiderio attribuito all'attività:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## L'IMPEGNO È ...

- **È MOLTO IMPORTANTE PER TE?** SI NO
- **FA PARTE DEI TUOI OBIETTIVI?** SI NO
- **VUOI VERAMENTE FARLO?** SI NO

E ora rispondi alle seguenti **3 domande** (cerchia la tua risposta).



# TOLLERANZA

VOLONTÀ DI ACCETTARE COMPORTAMENTI E MODI DI PENSARE DIVERSI DAI TUOI, ANCHE QUELLI CON I QUALI POTRESTI NON ESSERE D'ACCORDO.

La **TOLLERANZA** può essere definita anche come la "abilità di affrontare situazioni sgradevoli o fastidiose, o di perseverare nonostante le condizioni difficili".

Al giorno d'oggi, attraverso i social media, siamo esposti al mondo intero.

Nascosti dietro l'anonimità degli schermi, gli utenti dei social media sono spesso intolleranti.



## COGLI L'OCCASIONE PER ESSERE TOLLERANTE!

LE INTERAZIONI SOCIALI SONO INEVITABILI; LA TOLLERANZA È QUINDI UNA COMPETENZA FONDAMENTALE

La tolleranza è fortemente legata al rispetto delle differenze, siano esse fisice, comportamentali, ideologiche o di altra natura.



Essere tolleranti vuol dire avere una mente aperta, libera dai pregiudizi e dai giudizi.



Le interazioni sociali sono inevitabili; la tolleranza è quindi un tratto importante.



## LO SAPEVI CHE ...

- La tolleranza non si limita solamente alle relazioni e ai contesti sociali, ma può manifestarsi anche a livello personale. Ad esempio, durante una maratona, possiamo tollerare la fatica e il dolore perché vogliamo terminare la corsa. Oppure quanto tolleriamo la stanchezza e studiamo fino a tardi per ottenere un buon voto.
- Un comportamento tollerante porta all'accettazione della diversità e alla promozione delle interazioni con gli altri.
- La tolleranza contribuisce alla crescita personale e al benessere personale.
- La tolleranza alle emozioni negative, allo stress e alle situazioni avverse promuove la resilienza.

## SVILUPPA E MIGLIORA LA TOLLERANZA

ALLENA L'EMPATIA

RICERCA LA CONOSCENZA DITE STESSO/STESSA

SII CONSAPEVOLE DEL TUO POTENZIALE

ACCETTA IL FALLIMENTO E GLI ERRORI

SII CONSAPEVOLE DEI LIMITI

CONTROLLA LE EMOZIONI



# DIVENTARE EMPATICI

❖ Riconoscere che l'empatia può essere sviluppata.

❖ Non giudicare gli altri.

❖ Sii curioso! Fai domande: che cosa ne pensi? Come ti senti? Quali sono le tue motivazioni? ecc.

❖ Impara ad ascoltare in maniera attiva e sii disponibile per gli altri.

❖ Espoñiti alle differenze! Solo quando ci troviamo faccia a faccia con abitudini, punti di vista ed emozioni diverse possiamo veramente comprenderle.

FAI IN MODO CHE AL  
MONDO CI SIA UNA  
MAGGIOR EMPATIA

LO SAPEVI CHE ...

● L'empatia è una competenza socio-emoiva. Ciò significa che puoi imparare a diventare empatico.

● L'empatia è fortemente legata a diversi aspetti – alla saggezza, al perdono e al comportamento altruista.

● Analizzando la situazione da un punto di vista di un altro, puoi comprendere meglio la situazione e, di conseguenza, offrire un maggior supporto e dare consigli più oggettivi.

● Durante l'adolescenza, le aree corticali e sottocorticali subiscono dei cambiamenti che influenzano la capacità di interferire negli stati mentali e percepire il punto di vita degli altri. Queste modifiche fanno sì che il pensiero sia guidato da domande più astratte, il che consente all'adolescente di assumere, in termini emotivi, la prospettiva sociale degli altri, riflettendo, ad esempio, su come gli altri affrontano determinate situazioni e su come si comportano.

● L'empatia promuove comportamenti prosociali, cooperativi e altruistici. Gli adolescenti che mostrano più empatia sono più propensi ad agire in modo prosociale o positivo.

● Dimostrare meno empatia potrebbe essere un segno di comportamento sociale negativo.

ESSERE **EMPATICI** SIGNIFICA PORSI CON RISPETTO, SOLIDARIETÀ, INTERESSE, AMORE E AFFETTO NEI CONFRONTI DEGLI ALTRI, SENZA GIUDIZI E CRITICHE.

SI RIFERISCE ALLA CAPACITÀ DI COMPRENDERE E PERCEPIRE L'ESPERIENZA EMOTIVA DI UN'ALTRA PERSONA E DI COMPRENDERE LE SITUAZIONI IN CUI SI TROVANO GLI ALTRI



**ESEMPIO:** Stai organizzando una festa e sei in dubbio se invitare una determinata persona o meno. Una persona empatica cercherebbe di immaginare come potrebbe sentirsi questa persona se non fosse invitata, e sulla base di ciò decide se invitarla o no.

## UNA PERSONA EMPATICA:

- Comprende l'altro senza giudicare
- Ascolta l'altro invece di agire in maniera egoista
- A differenza della compassione, l'empatia non significa soltanto ascoltare l'altro, ma comprende anche la volontà di porre domande pertinenti per capire al meglio la situazione
- Aiuta/sostiene senza interferire nella vita o invadere lo spazio dell'altro

COLTIVA RELAZIONI SOCIALI POSITIVE CON I TUOI SUCCESSI, **piccoli** o **GRANDI** CHE SIANO.

<p>COME LI HAI CELEBRATI O COME AVRESTI DOVUTO CELEBRARLI?</p>	<p>RISULTATI/SUCCESSI</p>

Nell'esercizio seguente, elenca i successi raggiunti nell'ultimo anno. Rifletti sull'effetto che hanno avuto o che potrebbero aver avuto sulla tua vita.

**Celebrare i risultati**, siano essi piccoli o grandi, promuove la sensazione di successo. **Così facendo, impari a valorizzare i tuoi successi.**

# LO SAPEVI CHE ...

- Un problema condiviso è un problema diviso a metà. Il supporto e il senso di appartenenza a una comunità o a un gruppo rafforza il coraggio e la fiducia in sé stessi.
- Aiutare gli altri fa bene al singolo, in quanto promuove la fiducia in sé stessi e l'autostima, riducendo così le insicurezze e rafforzando i legami tra le persone.
- La compassione e l'impatto positivo sulle vite altrui fa sì che le loro preoccupazioni diminuiscano. In questo modo, gli obiettivi diventano molto più facili da raggiungere.

Essere compresi ti permette di sentirti accettato e ti fa capire che non c'è bisogno di affrontare le situazioni da solo. Ciò riduce la sensazione di panico e stress.

Avere persone a cui tieni e con le quali condividere ogni passo ti fa sentire compreso e al sicuro.

In assenza di relazioni positive con le persone a noi vicine o di una rete di supporto, è facile sentirsi scoraggiati. Perseverare in situazioni avverse risulta così molto difficile.

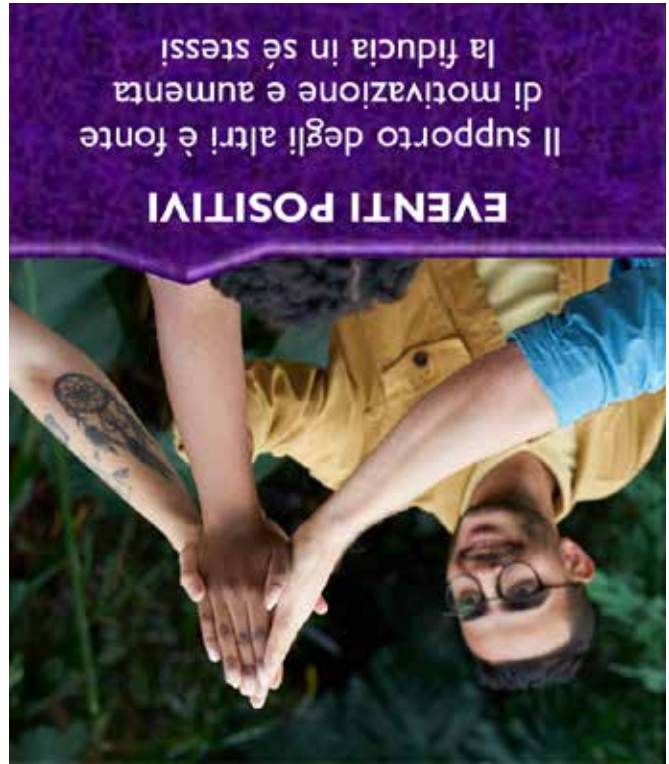
Le relazioni sociali costruite attraverso la condivisione sono di fondamentale importanza per sviluppare la resilienza.

Condividere significa celebrare i successi reciproci e sostenersi a vicenda nei momenti difficili, il che è fondamentale per rafforzare la resilienza.





Quando un individuo **condivide i suoi problemi** con gli altri e percepisce la loro empatia, ma anche le frustrazioni, le difficoltà, nonché l'approccio nei confronti di tali problemi, si sente supportato da chi lo circonda. L'individuo che condivide esperienze positive e che è



accolto con sentimenti di felicità si sente motivato a vivere nuove esperienze e a continuare a fare quello che lo rende appagato. Inoltre, in questo modo egli **si sente accettato e soddisfatto di sé stesso.**

LIVELLI		FIDUCIA IN SÉ STESSI
BASSI	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Disturbi mentali</li> <li>▪ Insicurezza</li> <li>▪ Paura del fallimento</li> <li>▪ Difficoltà a gestire le critiche</li> <li>▪ Intolleranza alle sfide</li> <li>▪ Mettere in discussione le proprie decisioni, le abilità, le capacità, l'aspetto e la personalità</li> <li>▪ Svalutare i successi</li> <li>▪ Sensazione di sconfitta e di disprezzo verso sé stessi</li> </ul>	
ALTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Apertura alle nuove esperienze</li> <li>▪ Salute e benessere</li> <li>▪ Immagine positiva di sé stessi</li> <li>▪ Atteggiamento positivo</li> <li>▪ Miglior processo decisionale</li> <li>▪ Motivazione per migliorare le abilità già apprese</li> <li>▪ Potenziale più elevato</li> <li>▪ Celebrare tutti i successi</li> <li>▪ Autovalorizzazione</li> </ul>	

Per aumentare la **fiducia in te stesso**, devi prima **conoscere te te stesso!** È essenziale che tu scopra i tuoi interessi, le cose che sai fare e quelle che hai intenzione di fare in futuro – IL TUO VALORE. È fondamentale che tua conosca i tuoi **punti di forza** e i **punti di debolezza**. Di seguito trovi i quattro quadranti della matrice SWOT. Usa questo spazio per raccogliere informazioni su te stesso.

ANALISI SWOT PERSONALE		ANALISI INTERNA		ANALISI ESTERNA	
<b>FATTORI POSITIVI</b>	PUNTI DI FORZA (CHE COSA SAI FARE BENE?)	PUNTI DI DEBOLEZZA (CHE COSA POTRESTI FARE MEGLIO?)	OPPORTUNITÀ (CHE COSA PUOI FARE PER RIDURRE I TUOI PUNTI DI DEBOLEZZA?)	MINACCE (CHE COSA POTREBBE ESSERE PERICOLOSO PER TE?)	
<b>FATTORI NEGATIVI</b>					

SI RIFERISCE ALLA SICUREZZA CHE IL SINGOLO PERCEPISCE AL DI LÀ DELLA SITUAZIONE  
NELLA QUALE SI TROVA



# FIDUCIA IN SÉ STESSI

LA FIDUCIA IN SÉ STESSI stabilisce un'intenzione nei confronti di qualcosa e della probabilità di trovare un modo per avere successo.

La **fiducia in sé stessi** è collegata all'autostima – è la dimensione valutativa e affettiva del concetto di sé e riflette la somma delle convinzioni e delle conoscenze di un individuo riguardo agli attributi e alle qualità personali. È la valutazione che la persona fa di sé stessa (competenza personale e valore personale), che può essere positiva o negativa.

**È la chiave del successo**, per superare il fallimento e per capire noi stessi e gli altri.

La **fiducia in sé stessi** di per sé non garantisce il successo; è un **modello di pensiero** che aumenterà le probabilità di successo, la ricerca di modi per far funzionare le cose. Le competenze possono essere sviluppate attraverso la pratica, la preparazione e l'esperienza. La chiave per lo sviluppo delle competenze è l'impegno nell'acquisizione di conoscenze, al quale si aggiunge l'applicazione ripetuta della competenza sviluppata, fino a che essa non diventa efficace.

## RIPETI – RIPETI – RIPETI.

L'esperienza viene acquisita tramite la **ripetizione e l'allenamento**. Ci sentiamo più preparati, il che ci fa sentire più **sicuri di noi stessi** e ci fa sviluppare un senso di **autoefficacia**.

# AVERE FIDUCIA IN SÉ STESSI

- ❖ Il modo in cui comunichiamo con noi stessi riveste un ruolo importante nella costruzione della fiducia in sé stessi
- ❖ Pensa positivo e visualizza risultati positivi, focalizzandoti sui punti di forza piuttosto che sui punti deboli
- ❖ Pronuncia frasi motivazionali orientate alla risoluzione di problemi
- ❖ Pronuncia frasi e parole di incoraggiamento
- ❖ Ascolta musica vivace, leggi e guarda programmi stimolanti
- ❖ Lavora sulle lacune che ti causano una scarsa fiducia in te stesso



LE PERSONE SPERANZOSE PERCEPISCONO GLI OSTACOLI COME SFIDE DA SUPERARE. E TU? ...  
 ... QUALI SONO LE SFIDE CHE VUOI SUPERARE?

Compila la tabella sottostante con le **TUE** sfide.

STRATEGIE PER SUPERARLE	SFIDE
	1.
	2.
	3.

## LO SAPEVI CHE

gli individui **speranzosi** ...

- Hanno una mentalità positiva che riflette un comportamento ottimista e realista.
- Credono che sia possibile trovare modi alternativi per perseguire i propri obiettivi.
- Percepiscono gli ostacoli come eventuali sfide da superare.
- Utilizzano il loro ottimismo o la loro speranza per trovare modi alternativi per perseguire i propri obiettivi.

### LIVELLI

#### ALTI

- ♣ Autostima positiva
- ♣ Soddisfazione nella vita
- ♣ Atteggiamento positivo e realista
- ♣ Pensieri e stati d'animo positivi
- ♣ Meno incline a malattie correlate allo stress e alla depressione
- ♣ Modi alternativi per perseguire obiettivi realistici
- ♣ Minor ricorso ai servizi medici

#### BASSI

- ♣ Disturbi dell'umore
- ♣ Comportamenti a rischio
- ♣ Sintomi correlati alla depressione
- ♣ Atteggiamento pessimista
- ♣ Incline a problemi di salute

### SPERANZA

#### STUDI SUGGERISCONO CHE ...

**Una persona speranzosa** consegue risultati migliori per quel che concerne il benessere psicofisico. La speranza, infatti, ha un effetto positivo sulle funzioni cognitive, e ti aiuta a definire i tuoi obiettivi e i tuoi scopi nella vita – **LA VITA ACQUISISCE MAGGIOR SIGNIFICATO!**

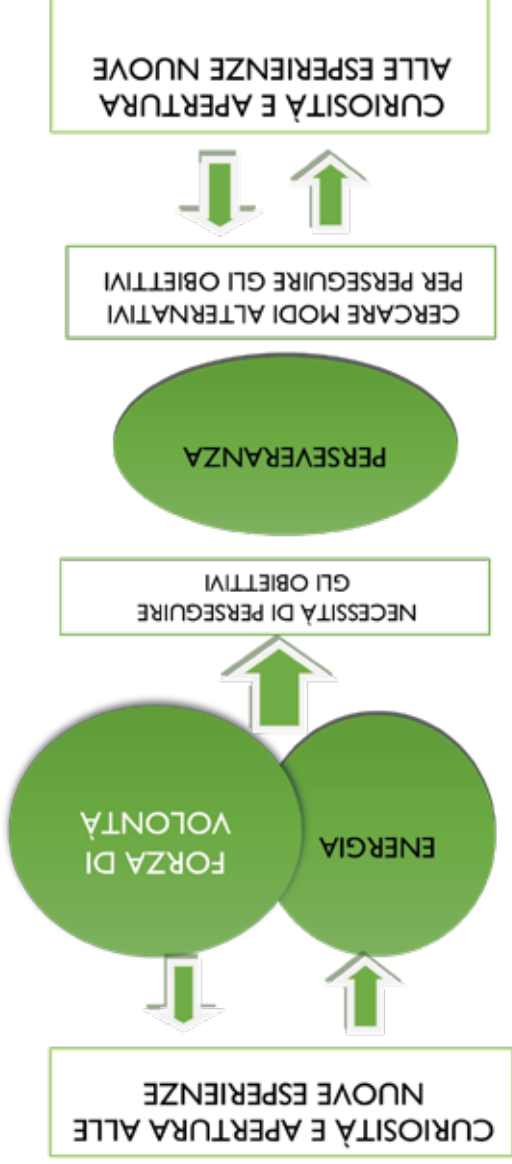
**QUANDO VUOI PERSEGUIRE UN OBIETTIVO**

PENSA CI SU

1. Ti senti motivato/a nel perseguire un obiettivo?
2. Attendi che il tuo obiettivo si realizzi da solo?
3. Hai delle strategie per perseguire il tuo obiettivo?
4. Rinunci al tuo obiettivo se perseguirlo richiede troppo tempo?

Snyder definisce la speranza come **"uno stato motivazionale positivo basato su un senso di successo** che dipende dall'interazione dell'**(a) agenzialità** (l'energia diretta per perseguire un obiettivo) e i **(b) percorsi** (intesi come pianificazione per raggiungere gli obiettivi)". Mentre **"l'agenzia"** mette in risalto la determinazione, la forza e la forza di volontà nel perseguire un obiettivo, i **"percorsi"** sono responsabili della perseveranza che porta a trovare percorsi alternativi per perseguire tali obiettivi. Gli individui speranzosi hanno un atteggiamento positivo, il che si riflette in un senso realistico di ottimismo e nell'idea che è possibile trovare un modo per perseguire l'obiettivo.

La **speranza** di avere successo non solo ti motiva ad **affrontare le sfide**, ma anche a darti la forza e la concentrazione necessaria per **risolvere i problemi**.



# LO SAPEVI CHE ... La resilienza:

- Ti aiuta a gestire in maniera positiva l'insicurezza, il conflitto e il fallimento.
- Ha un impatto positivo sul tuo umore.
- Riduce lo stress e costituisce un rimedio contro la depressione.
- Migliora il benessere psicofisico.
- Aumenta la probabilità di avere successo a livello accademico e lavorativo.
- Garantisce uno sviluppo positivo e armonico.

## ALLENARE LA RESILIENZA PUÒ AIUTARTI A



## SEI RESILIENTE SE:

- HAI UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO E SPERANZOSO
- HAI FIDUCIA IN TE STESSO/STESSA E HAI UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO NEI CONFRONTI DELLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI
- CONDIVIDI ESPERIENZE ED EMOZIONI SIA POSITIVE SIA NEGATIVE CON LA FAMIGLIA E GLI AMICI
- SEI CAPACE DI METTERTI NEI PANNI DEGLI ALTRI
- PARTECIPI AD ATTIVITÀ CONCRETE
- SEI IN GRADO DI ACCETTARE LA DIVERSITÀ ALTRI E SEI IN GRADO DI INSTAURARE RELAZIONI POSITIVE
- NONOSTANTE GLI EVENTI NEGATIVI RIESCI A MANTENERE UN EQUILIBRIO POSITIVO E TI SENTI SODDISFATTO DELLA TUA VITA

È il processo di adattamento nonostante le avversità, i traumi, le tragedie, le minacce o le situazioni di forte stress, quali ad esempio i problemi familiari e relazionali, le condizioni di salute, le difficoltà finanziarie e scolastiche. Werner e Smith (1992) definiscono la resilienza come:

- *Situazioni in cui l'individuo raggiunge uno sviluppo ottimale della propria vita, nonostante l'elevato rischio sociale.*

- *La capacità del singolo di preservare le proprie competenze nonostante la costante esposizione a situazioni di stress.*

- *La capacità di reagire a eventi traumatici.*

Nel corso della vita, ci troviamo ad affrontare vari problemi, sia in ambito personale sia professionale, e a volte tali problemi ci sembrano impossibili da superare. La **realtà attuale**, caratterizzata, ad esempio, dalla crisi economica o dalla pandemia, può ingigantire tali problemi, portando, anche a livello quotidiano, a situazioni di stress.



# DIVENTA RESILIENTE



**E**sempi di situazioni di stress a livello quotidiano: preoccupazioni legate al rendimento scolastico, soprattutto per quanto riguarda i voti e l'esito delle prove d'esame; pressione sociale nella scelta del percorso universitario; problemi a livello relazionale con i compagni di classe e i genitori; insuccessi legati alle attività che più ci piacciono; bullismo o cyberbullismo.

La resilienza è la capacità del singolo di reagire a situazioni o eventi negativi.

La capacità di gestire le proprie emozioni, esercitando il controllo delle proprie emozioni, quali la tristezza, la rabbia, l'insicurezza e l'ansia.

## COME DIVENTARE RESILIENTI?

Mettendo in pratica una risposta di tipo adattivo alle difficoltà, allo stress e alle avversità, evitando così di soccombere al panico o alla disperazione (la risposta più prevedibile).

La resilienza è percepita come resistenza, ottimismo e capacità di gestire una situazione legata a un evento negativo, senza che ciò interferisca in maniera significativa nella vita del singolo aumentando così lo squilibrio.

## RESILIENTI NON SI NASCE!

La resilienza non è una condizione statica, non è il risultato di una caratteristica inerente alla persona, **ma bensì un processo.**

È il risultato di diverse interazioni con l'ambiente che facilitano l'accesso a esperienze e risorse, il che permetterà al sistema di funzionare correttamente in seguito a una situazione di stress.

ABBI FIDUCIA IN TE STESSO/STESSA!



CREDI IN TE STESSO/STESSA!



CONCEDI AGLI ALTRI UNA PARTE DI TE!



METTITI NEI PANNI DEGLI ALTRI!



ACCETTA LE DIFFERENZE!



DOVUNQUE TU VADA, PORTA LA PARTE MIGLIORE DI TE!



RESILIENCE

YOUR

BUILD UP

AND

CALM

KEEP

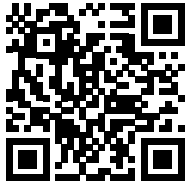


# BENVENUTO

NEL MANUALE  
PER ADOLESCENTI  
SULLA RESILIENZA



Visita il sito  
Home | Muse Project (themuseproject.eu)

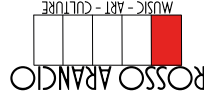




Editore: Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana  
Per l'editore: Massimiliano Di Nardo (Comunità Autogestita Costiera della Nazionalità Italiana)  
Progettazione grafica: davidfrancesconi.eu

Autore: Maria José Costa (Escola secundaria Alves Martins)  
Stampa: XXX  
Tiratura: 500 copie /copies

Partner del progetto:



ESCOLA SECUNDARIA ALVES MARTINS

Progetto cofinanziato dal Programma Erasmus+ dell'Unione Europea

N. progetto: 2020-I-TT02-KA201-079704

# RESILIENZA MANUALE PER ADOLESCENTI



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Project N.º: 2020-1-IT02-KA201-079704



Escola Secundária Alves Martins

PORTOGALLO

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questo manuale non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile di qualsiasi uso possa essere fatto delle informazioni in esso contenute.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union  
Project N.º: 2020-1-IT02-KA201-079704

**MUSE**  
Music and poetry  
TO EMPOWER TEENAGERS  
RESILIENCE AT SCHOOL

**RESILIENZA**  
MANUALE PER ADOLESCENTI