



Repertorio delle buone pratiche di Resilient Responders per il Modulo 1

Preparato da TENGO

Risorsa 1

1. Titolo della buona pratica

Strategie di pensiero adattivo e resilienza per chi interviene in caso di catastrofi –
Basate sulla *resilienza: la scienza per affrontare le sfide più grandi della vita*

2. Modulo di formazione correlato

Modulo 1 – Formazione sulla resilienza psicologica

3. Contesto e contesto

Questa buona pratica trae origine dal lavoro di Southwick e Charney (2018), che hanno consolidato decenni di ricerca scientifica e ampie interviste con sopravvissuti a traumi, personale militare e operatori di emergenza per identificare i fattori psicologici e comportamentali comuni che promuovono la resilienza.

I loro risultati sottolineano che la resilienza non è un tratto innato della personalità, ma un insieme dinamico di competenze e atteggiamenti che possono essere sviluppati attraverso l'apprendimento e la pratica. Gli autori hanno identificato capacità mentali, emotive e sociali chiave che aiutano gli individui a riprendersi, adattarsi e persino crescere dopo le avversità. Queste intuizioni costituiscono una base strutturata per l'insegnamento del pensiero adattivo e di strategie di resilienza applicabili in contesti diversi.

4. Obiettivi della pratica

Gli obiettivi principali di questa buona pratica sono:

- Fornire agli individui strategie cognitive come la riformulazione e l'ottimismo realistico per gestire lo stress e le avversità.
- Rafforzare l'autoconsapevolezza e la regolazione emotiva per ridurre la vulnerabilità al burnout.



RESILIENTI RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

- Migliorare il sostegno sociale, la fiducia e la collaborazione come misure di protezione contro lo stress.
- comportamenti orientati a uno scopo basando decisioni e azioni su valori personali e morali.

5. Descrizione della pratica

Southwick e Charney (2018) individuano diverse strategie fondamentali che gli individui resilienti dimostrano costantemente:

- **Pensiero adattivo e riformulazione cognitiva:** imparare a reinterpretare gli eventi stressanti in modo più costruttivo per ridurre l'impatto emotivo negativo.
- **Ottimismo realistico:** bilanciare aspettative positive con valutazioni accurate di rischi e opportunità, promuovendo la speranza e l'azione proattiva.
- **Supporto e coesione sociale:** costruire relazioni solide e affidabili che offrano supporto emotivo e pratico durante le sfide.
- **Bussola morale e valori:** attingere a valori personali o etici profondamente radicati, come il dovere, l'integrità e la compassione, per guidare la perseveranza.
- **Modelli di ruolo e apprendimento vicario:** osservare ed emulare i comportamenti resilienti degli altri per coltivare l'autoefficacia e l'adattamento.

Gli autori sottolineano che la resilienza si sviluppa attraverso **l'esperienza, la riflessione e la pratica ripetuta**, piuttosto che attraverso un'esposizione una tantum. Il loro modello integra la scienza psicologica con intuizioni del mondo reale, illustrando come gli individui possano rafforzare sistematicamente le capacità di resilienza attraverso abitudini intenzionali e cambiamenti di mentalità .

6. Risultati e impatto

La ricerca basata sul modello di Southwick e Charney dimostra che gli individui che adottano queste strategie di rafforzamento della resilienza sperimentano:

- Miglioramento della regolazione emotiva e della tolleranza allo stress.
- Maggiore adattabilità e persistenza durante sfide prolungate o imprevedibili.
- Riduzione dei sintomi di ansia, depressione e stress post-traumatico.



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

- Maggiore senso di significato, scopo e connessione con gli altri.

Questo approccio ha avuto un impatto significativo sui programmi di resilienza in ambito psicologico, militare e clinico, offrendo una base versatile e basata sulle prove per sviluppare la forza mentale.

7. Lezioni apprese e fattori di successo

I **fattori di successo** includono la pratica regolare di tecniche cognitive e comportamentali, l'integrazione del supporto sociale e una riflessione costante sulla crescita personale.

le sfide c'è lo scetticismo iniziale nei confronti degli esercizi riflessivi o psicologici, che può essere superato attraverso un'introduzione graduale e la dimostrazione del loro valore pratico.

Un'intuizione fondamentale del modello è che la resilienza si sviluppa attraverso un apprendimento esperienziale coerente, piuttosto che attraverso brevi interventi.

8. Trasferibilità e adattabilità

Il framework è altamente adattabile a culture e professioni diverse, poiché si basa su capacità umane universali come l'ottimismo, la capacità di problem solving e la capacità di relazionarsi socialmente. È stato applicato efficacemente in molteplici contesti, tra cui assistenza sanitaria, istruzione, ambito militare e programmi di resilienza comunitaria, dimostrando la sua versatilità anche al di là di specifiche popolazioni.

9. Considerazioni etiche

Il modello incoraggia la partecipazione volontaria e il rispetto dei limiti personali negli esercizi di riflessione. Sottolinea l'importanza di ambienti sicuri in cui le persone possano condividere le proprie esperienze senza stigmatizzazione o giudizio. Le persone che manifestano grave disagio dovrebbero essere indirizzate a cure professionali appropriate, quando necessario.

10. Riferimenti

Southwick, SM e Charney, DS (2018). *Resilienza: la scienza per padroneggiare le più grandi sfide della vita* (2a ed.). Cambridge University Press.

<https://dokumen.pub/resilience-the-science-of-mastering-lifes-greatest-challenges-9781009299749-9781009299725.html>



Risorsa 2

1. Titolo della buona pratica

La resilienza come risposta umana comune al trauma: le traiettorie di recupero di Bonanno

2. Modulo di formazione correlato

Modulo 1 – Formazione sulla resilienza psicologica

3. Contesto e contesto

George Bonanno (2004) *"Loss, trauma, and human resilience"* ha messo in discussione la convinzione consolidata che il trauma si traduca tipicamente in disturbi psicologici cronici come il PTSD. Basandosi su studi longitudinali su individui in lutto, sopravvissuti a disastri naturali e vittime di eventi violenti, Bonanno ha dimostrato che la resilienza è il percorso più comune dopo un trauma, e si verifica più frequentemente della disfunzione cronica o persino del recupero ritardato.

Questa pratica ridefinisce il modo in cui i soccorritori percepiscono se stessi e le popolazioni che assistono. Invece di dare per scontato che l'esposizione alle crisi porti inevitabilmente a un crollo psicologico, i soccorritori sono incoraggiati a riconoscere la resilienza come il risultato atteso per la maggior parte degli individui. Questo cambiamento ha profonde implicazioni: normalizza l'adattamento alle situazioni difficili, riduce la paura e lo stigma e rafforza la fiducia dei soccorritori nella propria capacità di sopportare le difficoltà.

Questa pratica è applicabile a un'ampia gamma di situazioni di crisi, dai terremoti alle inondazioni, dalle zone di conflitto alle pandemie. I gruppi target includono operatori di primo soccorso, gestori di crisi e operatori di supporto alla comunità, tutti soggetti che traggono beneficio dalla comprensione della resilienza come risposta umana predefinita.

4. Obiettivi della pratica

- Normalizzare la resilienza come traiettoria più frequente dopo un trauma e una crisi.
- Ridurre lo stigma e la paura del collasso psicologico tra gli operatori addetti alla risposta alle calamità.
- Fornire prove scientifiche a supporto della formazione sulla resilienza e delle iniziative di supporto tra pari.
- Consentire ai soccorritori di affrontare le crisi con ottimismo e fiducia nella ripresa.

5. Descrizione della pratica



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

La pratica consiste nell'integrare i percorsi di resilienza di Bonanno nell'addestramento dei soccorritori:

1. Psicoeducazione sui percorsi di recupero

- Introduci quattro percorsi tipici post-traumatici: resilienza (funzionamento stabile), recupero (disagio iniziale ma adattamento finale), disfunzione ritardata e disagio cronico.
- Sottolineare che la resilienza è la caratteristica più comune, sulla base di studi empirici.

2. Casi di studio e narrazioni di sopravvissuti

- Racconta storie di individui e comunità che si sono adattati con successo dopo i disastri.
- Evidenziare la diversità delle strategie di coping e sottolineare la normalità della resilienza.

3. Riformulare il trauma

- Incoraggiare i soccorritori a percepire il trauma non come una causa inevitabile di danni a lungo termine, ma come un fattore di stress che molti possono superare.
- Discutere la resilienza come un processo dinamico e addestrabile piuttosto che come una caratteristica fissa.

4. Riflessione e dialogo di gruppo

- Facilitare discussioni guidate in cui i rispondenti condividono esperienze personali di resilienza, sia in contesti professionali che personali.
- Incoraggiare il riconoscimento della resilienza nei coetanei e nelle comunità in cui operano.

6. Risultati e impatto

- **Prove di ricerca** : gli studi longitudinali di Bonanno hanno dimostrato che oltre il 50% degli individui esposti a traumi mostra percorsi di resilienza, con un funzionamento stabile anche di fronte a gravi avversità.
- **Impatto sui soccorritori** : una formazione che tenga conto di questi risultati riduce l'ansia anticipatoria, promuove la speranza e rafforza l'impegno nei ruoli di crisi.
- **Vantaggio pratico** : le organizzazioni che normalizzano la resilienza segnalano un morale più alto, una riduzione dello stigma legato alle reazioni di stress e una maggiore disponibilità da parte del personale a cercare supporto tempestivo quando necessario.

7. Lezioni apprese e fattori di successo

- **Fattori di successo** :



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

- Presentare la resilienza come un concetto basato sulla scienza piuttosto che come un “discorso positivo” motivazionale.
 - Utilizzare storie concrete di individui resilienti per rafforzare concetti astratti.
 - Incorporare la pratica nelle discussioni di gruppo per convalidare le esperienze condivise.
-
- **Sfide :**
 - Alcuni soccorritori potrebbero percepire la normalizzazione come un modo per minimizzare il loro disagio. I formatori devono chiarire che la resilienza è comune, ma che il supporto è sempre disponibile per chi è in difficoltà.

8. Trasferibilità e adattabilità

Questa pratica è altamente trasferibile tra settori e contesti culturali diversi. È stata utilizzata con successo nella **consulenza per il lutto**, nella **formazione sulla resilienza militare**, nella **preparazione alle catastrofi comunitarie** e nei **programmi di benessere del personale sanitario**. L'adattamento prevede:

- Utilizzando casi di studio culturalmente rilevanti e narrazioni di sopravvissuti.
- Inquadrare la resilienza in linea con i valori locali (ad esempio, collettivismo, strategie di adattamento basate sulla fede o doveri professionali).

9. Considerazioni etiche

I formatori devono assicurarsi che la normalizzazione della resilienza non trascuri il reale disagio psicologico. L'attuazione etica richiede di bilanciare speranza e sensibilità:

- Sottolinea che, sebbene la resilienza sia un fenomeno comune, la sofferenza è valida e che il supporto professionale dovrebbe essere sempre accessibile.
- Mantenere la riservatezza durante le riflessioni di gruppo.
- Incoraggiare la partecipazione volontaria ad attività di auto-rivelazione.

10. Riferimenti

Bonanno, GA (2004). Perdita, trauma e resilienza umana: abbiamo sottovalutato la capacità umana di prosperare dopo eventi estremamente avversivi? *American Psychologist*, 59 (1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>



Risorsa 3

1. Titolo della buona pratica

Sfruttare le emozioni positive per costruire la resilienza: il modello "Broaden-and-Build" di Tugade e Fredrickson

2. Modulo di formazione correlato

Modulo 1 – Formazione sulla resilienza psicologica

3. Contesto e contesto

Tugade e Fredrickson (2004) hanno esplorato come gli individui utilizzino le emozioni positive per riprendersi più rapidamente da esperienze stressanti e traumatiche. Il loro studio, basato sulla teoria del "broaden-and-build", ha dimostrato che emozioni come gratitudine, gioia, speranza e interesse contribuiscono ad ampliare la flessibilità cognitiva, migliorare la capacità di problem solving e costruire risorse psicologiche e sociali durature.

Per chi interviene in caso di calamità, questo è particolarmente rilevante: l'esposizione frequente a eventi traumatici può ridurre l'attenzione, alimentare il pessimismo e creare un'eccitazione fisiologica che ostacola le prestazioni. Coltivando intenzionalmente emozioni positive, chi interviene può controbilanciare questi effetti, mantenere la calma e rafforzare la propria resilienza sia a livello individuale che collettivo.

Il gruppo target di questa pratica comprende operatori in prima linea, team leader e gestori di crisi che necessitano di strumenti rapidi e pratici per regolare lo stress e sostenere il morale in ambienti ad alta pressione.

4. Obiettivi della pratica

- Mostra come le emozioni positive accelerano il recupero dallo stress.
- Fornire ai soccorritori esercizi pratici per promuovere ottimismo, gratitudine e consapevolezza.
- Migliorare il pensiero adattivo, il lavoro di squadra e le strategie di adattamento durante le crisi.
- Normalizzare le pratiche emotive positive come strumenti professionali, non come segnali di debolezza.

5. Descrizione della pratica

La pratica viene implementata attraverso quattro strategie chiave:

1. Diario della gratitudine



RESILIENTI RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

- Ai rispondenti viene chiesto di scrivere ogni giorno tre cose per cui sono grati, anche in situazioni di crisi.
- Questa pratica crea l'abitudine di concentrarsi sugli aspetti costruttivi dell'ambiente circostante.

2. Respirazione consapevole e radicamento

- Brevi esercizi (2-3 minuti) durante i turni, in cui i soccorritori si concentrano sulla respirazione e sulla consapevolezza dell'ambiente circostante.
- Aiuta a ridurre lo stress fisiologico e a ripristinare la chiarezza cognitiva.

3. Riformulare lo stress come segnale

- Gli allenatori spiegano che lo stress può essere visto come il modo in cui il corpo si prepara all'azione.
- I soccorritori vengono guidati a canalizzare lo stress in energia mirata anziché nel panico.

4. Riconoscimento tra pari e feedback positivo

- I team sono incoraggiati a condividere osservazioni positive sulle azioni degli altri.
- Crea coesione, riduce l'isolamento e rafforza la capacità di adattamento.

6. Risultati e impatto

- **Prove empiriche** : Tugade e Fredrickson (2004) hanno scoperto che gli individui resilienti hanno riportato livelli più elevati di emozioni positive, che hanno permesso loro di riprendersi più rapidamente dopo le avversità.
- **Impatto sui soccorritori** : i team che integrano pratiche positive segnalano un morale più alto, prestazioni migliori nelle simulazioni e un minore burnout nelle operazioni a lungo termine.
- **Beneficio fisiologico** : le emozioni positive accelerano il recupero cardiovascolare dopo uno stress, migliorando la prontezza fisica di chi risponde.

7. Lezioni apprese e fattori di successo

- **Fattori di successo** : brevi esercizi regolari, integrazione nelle routine del team, modello di leadership positivo.
- **Sfide** : scetticismo tra i rispondenti che potrebbero considerare la positività irrealistica o "soft". I formatori devono presentare prove che le pratiche di emozioni positive migliorino il processo decisionale e le prestazioni.



RESILIENTI RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

8. Trasferibilità e adattabilità

Questa pratica è trasferibile in contesti culturali e organizzativi diversi. Esempi:

- Nelle culture collettiviste, la gratitudine e il riconoscimento tra pari possono essere intesi come un rafforzamento della solidarietà di gruppo.
- Nelle professioni ad alto rischio, le pratiche positive possono essere integrate nei debriefing o nelle routine di cambio turno.
- Adattabile a formati virtuali tramite applicazioni mobili per la tenuta di un diario e promemoria di consapevolezza.

9. Considerazioni etiche

- La partecipazione dovrebbe essere volontaria; nessun rispondente dovrebbe sentirsi costretto a "essere positivo".
- I formatori devono evitare di minimizzare il legittimo disagio; le pratiche positive dovrebbero integrare, non sostituire, il supporto psicologico professionale quando necessario.
- La riservatezza nella tenuta di un diario o nella condivisione della gratitudine deve essere rispettata.

10. Riferimenti

Tugade , MM, & Fredrickson, BL (2004). Gli individui resilienti usano le emozioni positive per riprendersi dalle esperienze emotive negative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Risorsa 4

1. Titolo della buona pratica

Misurazione e miglioramento della resilienza con la scala di resilienza Connor-Davidson (CD-RISC)

2. Modulo di formazione correlato

Modulo 1 – Formazione sulla resilienza psicologica

3. Contesto e contesto

La Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), sviluppata nel 2003 da Kathryn M. Connor e Jonathan RT Davidson, è uno strumento psicométrico progettato per quantificare la capacità di resilienza di un individuo. È nata da ricerche cliniche e di



RESILIENTI RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

comunità volte a identificare i fattori che consentono ad alcuni individui di mantenere o recuperare il benessere psicologico di fronte alle avversità.

Fin dalla sua introduzione, la scala CD-RISC è diventata una delle misure di resilienza più utilizzate e validate al mondo. Valuta caratteristiche personali come adattabilità, autoefficacia, ottimismo e capacità di problem solving, attributi legati alla tolleranza allo stress e al recupero. L'affidabilità e la validità interculturale della scala sono state confermate in numerosi studi che hanno coinvolto popolazioni generali, cliniche e occupazionali.

4. Obiettivi della pratica

Il CD-RISC ha diversi scopi:

- Fornire una misura affidabile e standardizzata della resilienza psicologica.
- Per favorire l'auto-riflessione sui punti di forza e sulle vulnerabilità.
- Per consentire a ricercatori e professionisti di valutare interventi volti a rafforzare la resilienza.
- Promuovere una comprensione basata sulle prove di come la resilienza opera in contesti diversi.

5. Descrizione della pratica

Il CD-RISC originale è composto da 25 item valutati su una scala Likert a 5 punti (0 = per niente vero, 4 = vero quasi sempre). Versioni più brevi, da 10 e 2 item, sono state successivamente sviluppate per l'uso in situazioni di tempo limitato o di difficoltà per i partecipanti.

Ogni elemento corrisponde a uno o più fattori di resilienza identificati nella ricerca empirica, tra cui:

- **Adattabilità e flessibilità** : capacità di adattarsi alle circostanze mutevoli.
- **Autoefficacia** : fiducia nelle proprie competenze e nella capacità di risolvere i problemi.
- **Accettazione positiva del cambiamento** : mantenere la prospettiva durante lo stress.
- **Controllo e scopo** : **senso di agenzia** e comportamento orientato a un obiettivo .



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

- **Influenze spirituali** : sistemi di credenze che promuovono significato e perseveranza.

La somministrazione richiede in genere dai cinque ai dieci minuti. I punteggi dei partecipanti vengono sommati per produrre un punteggio di resilienza totale; valori più alti indicano una maggiore capacità di recupero e adattamento. Il CD-RISC viene utilizzato sia nella ricerca che in contesti clinici o organizzativi come strumento di sviluppo diagnostico-adiacente per monitorare la resilienza nel tempo.

6. Risultati e impatto

Studi empirici hanno dimostrato che punteggi CD-RISC più elevati sono correlati a una ridotta vulnerabilità al disturbo da stress post-traumatico, all'ansia e alla depressione, nonché a un migliore adattamento durante esperienze stressanti o traumatiche. Lo strumento fornisce dati quantificabili che aiutano a valutare la crescita personale e l'efficacia dei programmi di rafforzamento della resilienza.

La sua adattabilità ne ha consentito un utilizzo diffuso in diversi contesti culturali, contribuendo a un solido corpus di ricerche comparative sulla resilienza psicologica.

7. Lezioni apprese e fattori di successo

Fattori di successo: comunicazione chiara dello scopo della scala, riservatezza delle risposte e interpretazione contestuale dei risultati.

Sfide: la possibilità che i rispondenti segnalino in modo eccessivo o insufficiente la resilienza; una facilitazione efficace richiede una spiegazione attenta del fatto che il CD-RISC non è un test diagnostico ma uno strumento di sviluppo per la riflessione e la ricerca.

8. Trasferibilità e adattabilità

Il CD-RISC è stato tradotto e validato in oltre 20 lingue e applicato a diverse categorie di popolazione, tra cui operatori sanitari, studenti, veterani e membri della comunità. La sua struttura standardizzata e la sua solidità psicométrica lo rendono facilmente trasferibile per un utilizzo internazionale o intersettoriale, sia nella ricerca che nelle valutazioni del benessere organizzativo.

9. Considerazioni etiche

La compilazione del CD-RISC deve essere volontaria e anonima. È necessario garantire il consenso informato e la protezione dei dati, e i partecipanti devono essere informati sullo scopo non clinico dello strumento. I soggetti che mostrano segni di disagio significativo durante la valutazione devono essere indirizzati a professionisti qualificati della salute mentale.



10. Riferimenti

Connor, KM e Davidson, JRT (2003). Sviluppo di una nuova scala di resilienza: la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depressione e ansia*, 18 (2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Risorsa 5

1. Titolo della buona pratica

La strada verso la resilienza: strategie pratiche dell'American Psychological Association

2. Modulo di formazione correlato

Modulo 1 – Formazione sulla resilienza psicologica

3. Contesto e contesto

"The Road to Resilience" è una guida pubblicata dall'American Psychological Association (APA) nel 2014 per tradurre decenni di ricerca psicologica sulla resilienza in strategie pratiche e accessibili al grande pubblico. La guida è stata sviluppata per aiutare le persone ad affrontare avversità, traumi e stress, fornendo tecniche basate sull'evidenza scientifica, tratte dalla psicologia positiva, dalla ricerca cognitivo-comportamentale e dalla pratica clinica.

L'approccio dell'APA sottolinea che la resilienza è un processo piuttosto che un tratto fisso. Può essere rafforzata attraverso comportamenti, pensieri e azioni intenzionali che supportano l'adattamento e il recupero. Il framework è stato progettato per rendere la scienza psicologica comprensibile e applicabile a un pubblico eterogeneo, incoraggiando le persone a coltivare abitudini quotidiane che promuovano il benessere e l'equilibrio emotivo.

4. Obiettivi della pratica

Gli obiettivi principali del quadro di resilienza dell'APA sono:

- Fornire alle persone strategie basate su prove concrete per gestire le avversità e il cambiamento.
- Incoraggiare la crescita personale attraverso la riflessione, la connessione e l'adattamento proattivo.



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

- Normalizzare lo sviluppo della resilienza come un processo apprendibile e accessibile a tutti.
- Promuovere il benessere psicologico attraverso abitudini semplici e sostenibili e il sostegno sociale.
-

5. Descrizione della pratica

Il framework APA delinea **dieci principi chiave** che, nel loro insieme, descrivono il processo di costruzione e mantenimento della resilienza. Questi principi offrono una guida pratica applicabile a diverse sfide della vita:

1. **Crea connessioni** : costruisci relazioni solide e positive con la famiglia, gli amici e i membri della comunità come fattori protettivi contro lo stress.
2. **Evita di considerare le crisi come problemi insormontabili** : riformula le sfide come temporanee e gestibili, anziché permanenti o schiaccianti.
3. **Accetta il cambiamento come parte della vita** : riconosci che determinati obiettivi o percorsi potrebbero non essere più raggiungibili e adattati di conseguenza.
4. **Raggiungi i tuoi obiettivi** : sviluppa misure realistiche e attuabili per riacquistare un senso di controllo e uno scopo.
5. **Intraprendi azioni decisive** : agisci sui problemi anziché evitarli, rafforzando l'autoefficacia e la fiducia in te stesso.
6. **Cerca opportunità di auto-scoperta** : individua i modi in cui le avversità possono portare alla crescita personale, a nuove prospettive e alla forza.
7. **Coltiva una visione positiva di te stesso** : rafforza la fiducia in te stesso e la tua capacità di superare le difficoltà.
8. **Mantieni le cose in prospettiva** : mantieni una prospettiva equilibrata riformulando i pensieri negativi ed evitando di catastrofizzare.
9. **Mantieni una prospettiva ottimistica** : concentrati sull'ottimismo e immagina risultati positivi, pur rimanendo realista riguardo alle sfide.
10. **Prenditi cura di te stesso** : promuovi il benessere mentale e fisico attraverso la cura di te stesso, il riposo e la consapevolezza.

Questi principi costituiscono un quadro completo ma flessibile che integra la ricerca psicologica nella pratica quotidiana. Evidenziano l'interazione tra mentalità individuale, supporto sociale e strategie di coping proattive nel sostenere la resilienza.



RESILIENTI RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

6. Risultati e impatto

Le ricerche associate al quadro dell'APA indicano che gli individui che adottano pratiche di resilienza strutturate sperimentano:

- Miglioramento della capacità di adattamento e della regolazione emotiva durante gli eventi stressanti.
- Maggiore capacità di mantenere l'ottimismo e di risolvere i problemi sotto pressione.
- Riduzione dei sintomi di ansia, stress e depressione.
- Maggiore connessione sociale e impegno in comportamenti positivi per la salute .

La guida è stata utilizzata in diversi contesti educativi, clinici e organizzativi, dimostrando ampia accessibilità e adattabilità.

7. Lezioni apprese e fattori di successo

Fattori di successo: semplicità del linguaggio, accessibilità delle risorse online e utilizzo di esempi pertinenti che rendono la scienza psicologica comprensibile al grande pubblico.

Sfide: sostenibilità della pratica nel tempo; gli utenti traggono maggiori benefici quando le attività di resilienza vengono integrate nelle routine quotidiane anziché essere trattate come interventi una tantum.

Un aspetto fondamentale è che la resilienza richiede un impegno e un rinforzo attivi: i suoi benefici si accumulano attraverso un'applicazione costante e a lungo termine.

8. Trasferibilità e adattabilità

Il framework APA è intenzionalmente progettato per avere rilevanza globale. Può essere applicato in contesti culturali e professionali diversi grazie alla sua attenzione a bisogni psicologici universali come la connessione, lo scopo e la cura di sé. Gli adattamenti comportano in genere la traduzione dei materiali nelle lingue locali e la contestualizzazione di esempi che riflettano le tradizioni culturali di adattamento.

9. Considerazioni etiche

La partecipazione alle attività di resilienza dovrebbe essere sempre volontaria. I facilitatori che utilizzano il framework APA devono garantire che le discussioni rimangano improntate al supporto e alla riservatezza, ed evitare di insinuare che le



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche

pratiche di resilienza sostituiscano l'assistenza psicologica professionale. Le persone che mostrano segni di grave disagio devono essere indirizzate a professionisti sanitari competenti.

10. Riferimenti

American Psychological Association. (2014). *La strada verso la resilienza*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/resilience>



RESILIENT RESPONDERS: Raccolta delle buone pratiche



RESILIENT RESPONDERS

Psychological Resilience and Support for Personnel in Charge after Natural Disasters

PROJECT NUMBER: 2023-2-TR01-KA220-ADU-000180454



AHORA ONG
POR LA INCLUSIÓN, EDUCACIÓN Y SALUD



egina

vida+viva
ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM



TENGO



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.