


Psicosoma.it Centro Studi Psicosoma Napoli - Salerno

**STRESS E RESILIENZA**  
Strumenti per prevenire il disagio lavorativo

**Dott.ssa Ilarj Furno**  
Psicologa  
Psicoterapeuta



... processo di riorganizzazione positiva della vita...  
in seguito ad esperienze critiche  
che possono portare a esiti negativi...

- Grave incidente
- Lutto
- Catastrofe naturale

**Emmy Werner, 1980**

Centro Studi Psicosoma

**"Capacità di un metallo di resistere alle forze che gli vengono applicate"**

**TECNOLOGIA METALLURGICA**



Centro Studi Psicosoma

**... CAPACITÀ DI FAR FRONTE IN MANIERA POSITIVA AGLI EVENTI STRESSANTI ... RESALIQ (latino)**

  
**RESISTERE**

  
**RICOSTRUIRE**

**DIMENSIONE & PERCORSO DI VITA**



Centro Studi Psicosoma

...un evento  
critico/destabilizzante  
fisico o psicologico  
irrompe nella vita ...



Sistema di consuetudini e di abitudini si incrina...

...la condizione traumatica può avere effetti destabilizzanti:

- paralizza la crescita personale
- relega la persona in uno status di *vittima* o *traumatizzato*

Centro Studi Psicosoma



**VULNERABILITA'**  
**SITUAZIONE CRITICA**



- Frattura con il passato
- Cambiamenti intrapsichici

Centro Studi Psicosoma



## **DOLORE ACUTO**



➤ Breve durata

- Evidente il rapporto di causa/effetto
- Si esaurisce quando cessa lo stimolo o si ripara il danno che l'ha prodotto



infortunio lavorativo,  
morte di un caro,  
perdita del lavoro,  
malattia grave...

Centro Studi Psicosoma




**CARATTERISTICHE**  
**STRESS ACUTO**

- ❖ Entro 4 settimane dall'evento e perdura per almeno 2 giorni fino a un max di 4 sett
- ❖ I soggetti sono esposti ad eventi traumatici in cui sono testimoni o devono affrontare una reale o potenziale minaccia di morte, di grave danno
- ❖ I soggetti rivivono continuamente il trauma almeno in uno dei seguenti modi: *immagini ricorrenti, pensieri, sogni, sentimenti di disagio in situazioni che hanno elementi in comune e ricordano loro l'evento traumatico*

Centro Studi Psicosoma



**LOGORIO CONTINUO...CRONICO**



**PERSISTE PER UN CERTO TEMPO DOPO CHE SI È RISOLTA LA CAUSA**

Centro Studi Psicosoma

**LOGORIO PROFESSIONALE**

- Stanchezza
- Scoraggiamento
- Sentimento di impotenza
- Oscillazioni del tono dell'umore
- Disturbi del sonno
- Sensazione di "non farcela"
- Stile di vita disfunzionale



**RIPERCUSSIONI**

- SOCIALI
- CULTURALI
- LAVORATIVE

Centro Studi Psicosoma

**- MOTORE DI RICERCA PERSONALE**

**- PROCESSO DI APPRENDIMENTO E DI CRESCITA**

...un evento critico/destabilizzante fisico o psicologico irrompe nella vita ...




Centro Studi Psicosoma

**RESILIENZA** ➡ **...RICCHEZZA INTERIORE...**

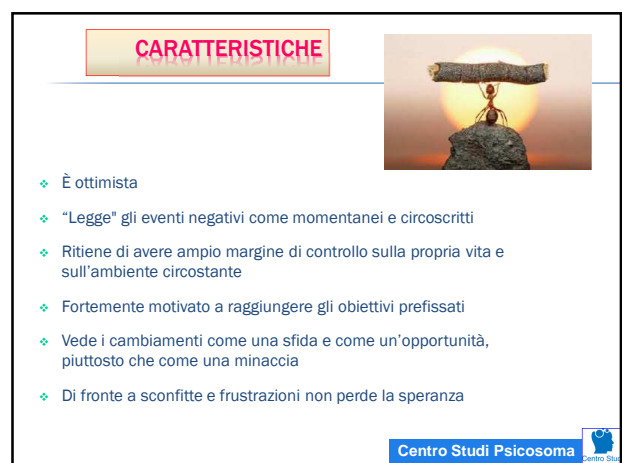
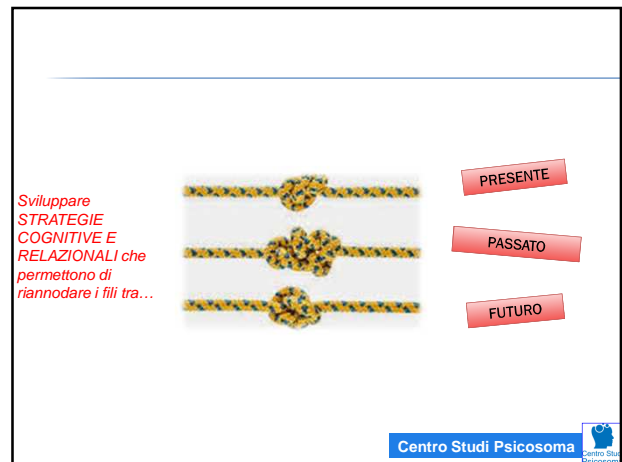
Ricerca la meraviglia  
Cultivare l'Arte del riscatto

**METAFORA DELLA PERLA NELL'OSTRICA**

...l'ostrica reagisce all'introduzione d'impurità con la produzione di una perla...



Centro Studi Psicosoma






... NEL MOMENTO IN CUI CI SI  
CONFRONTA CON UNA  
**SITUAZIONE DI VITA AVVERSA...**

**AGENTE DELLA RESILIENZA**

Centro Studi Psicosoma

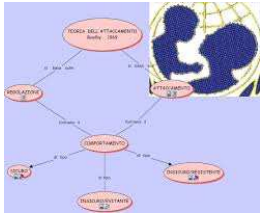
**PROCESSO CHE SI ATTUA NEL CORSO DELL'ESISTENZA  
...LIFETIME...**



Esistono delle condizioni che possono facilitare il  
processo di riorganizzazione positiva della vita  
**PRIMA** dell'evento stressante

Centro Studi Psicosoma

**STILI D'ATTACCOMENTO (BOWLBY)**



**Stile Attaccamento Sicuro**

- Clima fiducioso di sostegno
- Disponibilità a progettare, accudire, incoraggiare
- Ritiro del proprio intervento quando non è necessario

La destabilizzazione viene compresa e diventa parte integrante dell'apprendimento

Centro Studi Psicosoma

**PROMUOVERE LA RESILIENZA**



**POTENZIARE ABILITA'**

**SFRUTTARE RISORSE**

**VALORIZZARE COMPETENZE**

- SOCIALI
- RELAZIONALI
- PERSONALI

Centro Studi Psicosoma

## I. POTENZIARE ABILITÀ

### Response Ability

Capacità di rispondere in maniera ottimale a ciò che accade nel momento in cui accade

#### RESPONSE ABLE

Persone che danno il meglio di sé nelle stesse condizioni che paralizzano le loro controparti

Efficienza al meglio la propria mente, emozioni e reazioni, per rispondere alle situazioni in ogni momento della vita



Centro Studi Psicosoma



## II. VALORIZZARE COMPETENZE

... un aspetto personale o un insieme di abitudini che conduce a prestazioni lavorative e professionali più efficaci o superiori...



- **Sociale** (gestione relaz.interp.)

- **Relazionale** (sintoniz. "empatica", riduz. conflitti, propensione alla relazione)

- **Personale** (consap. di sé, gestione di sé)

Centro Studi Psicosoma



## III. SFRUTTARE LE RISORSE

SFRUTTARE QUELLE ANCORA DISPONIBILI

FAVORIRE SVILUPPO DI QUELLE LATENTI

### EMPOWERMENT

... processo di apertura a nuove possibilità ...



COPING... strategie mentali e comportamentali messe in atto per fronteggiare una certa situazione...

Centro Studi Psicosoma



## RESILIENZA NELLE ORGANIZZAZIONI:

Rimanere altamente produttivi nelle turbolenze e nelle difficoltà



SCHEMA DI COMPRENSIONE DEL CONTESTO E DI VALORIZZAZIONE DELLE PROPRIE RISORSE

Far tesoro delle esperienze e degli errori per guardare avanti con

- × Energia
- × Fiducia in sé
- × Voglia di superare positivamente nuove sfide

Centro Studi Psicosoma



### NELL'AMBITO DELLE ORGANIZZAZIONI:

- × Una persona resiliente gestisce e affronta lo stress in modo sano cercando di mettere in atto le risorse personali ...
- × ... ha un'alta capacità di riflessione sulla propria vita ...
- × ... è capace di stabilire rapporti soddisfacenti con gli altri ...
- × ... è determinato a raggiungere gli obiettivi prefissati ...



Centro Studi Psicosoma



... Le persone resilienti provano un senso di soddisfazione personale elevato rispetto alle persone non resilienti ...

**FATTORE DI PROTEZIONE:**  
**HARDINESS**  
 TRATTO DI PERSONALITÀ CHE COMPRENDE  
 CONTROLLO - IMPEGNO - SFIDA

Centro Studi Psicosoma

### ACQUISIZIONE DELLA RESILIENZA

ATTRAVERSO UN PROCESSO DI APPRENDIMENTO CHE DEVE ESSERE INCORAGGIATO E SOSTENUTO DALLE ISTITUZIONI FORMATIVE



**"La promozione della resilienza, incontra obbligatoriamente la resilienza di chi deve attuarla e dunque del sistema e delle istituzioni..."**

Centro Studi Psicosoma

"La promozione della resilienza comporta il potenziamento di competenze e costituisce pertanto uno strumento di prevenzione dello stress lavorativo"

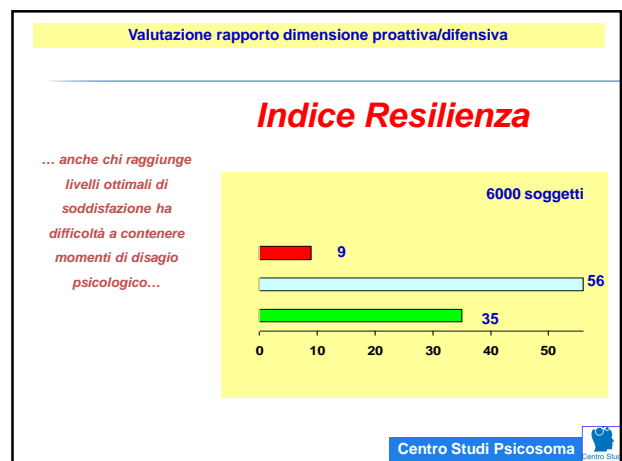


**Labbrozzi, 2005**

Centro Studi Psicosoma







## RISULTATI DELL'INDAGINE ... TENDENZA A:

Sottostimare  
le risorse  
disponibili

Sottoutilizzare le  
risorse



Limitare le  
potenzialità  
psicologiche

Centro Studi Psicosoma

## DIFFICOLTÀ EVIDENZIATE



Malessere interno  
Temere l'innovazione  
Vissuti di impotenza rispetto al futuro

Difficoltà ad avere uno stile alimentare corretto  
Problematiche relative al desiderio sessuale

Difficoltà ad esprimere le proprie emozioni  
Rigidità di pensiero  
Paure immotivate  
Difficoltà a rilassarsi

Centro Studi Psicosoma

## OBIETTIVO PERCORSI FORMATIVI

### PROMUOVERE UNA BUONA EDUCAZIONE ALLA RESILIENZA ...

1. Esplorare le potenzialità  
rigeneratrici e creative



2. Attivare e sostenere le  
risorse che il soggetto ha

3. Analizzare situazioni  
secondo angoli e prospettive diverse

Centro Studi Psicosoma

## 4. Centrare gli obiettivi sugli aspetti positivi della personalità



Centro Studi Psicosoma



Via Pietro Fimiani 15/III  
84083 Castel San Giorgio (SA)

**Ilarj Furno**  
mobile 328.3789866  
e-mail [ilarj.furno@hotmail.it](mailto:ilarj.furno@hotmail.it)

