



**Salesiani**  
PER LA FORMAZIONE PROFESSIONALE  
**CNOS-FAP ETS**

Pubblicata su *CNOS-FAP* (<https://www.cnos-fap.it>)

[Home](#) > Resilienza

---

## Resilienza

Il termine resilienza viene utilizzato per identificare qualità dei materiali come l'acciaio o i tessuti, Designa in genere la tendenza a riprendere la propria forma dopo una sollecitazione anche notevole. In ambito personale è la capacità di affrontare le sfide, superare le difficoltà e riprendersi da situazioni stressanti o traumatiche. E la capacità di adattarsi e tornare alla normalità dopo un periodo di crisi e turbamento. La resilienza può essere sviluppata e potenziata attraverso strategie di coping e supporto sociale. Sono stati indagati i molti fattori che possono contribuire alla resilienza dei soggetti. Oltre a fattori genetici ci sono esperienze di vita, sostegno sociale, di coping, avere un atteggiamento positivo di fronte alla vita e alle sue sfide.

---

**URL di origine:** <https://www.cnos-fap.it/parola-chiave/resilienza>