



Co-funded by  
the European Union

# THE BOOK OF LIFE TOOLKIT

Manuale per una vita  
indipendente



THE BOOK  
OF LIFE

**Modifiche:** Michał Olszowy

**Autori:** Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,  
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélide Díaz, Celia Ramos,

**Illustrazioni:** Adrianna Madej

**Copyright e casa editrice:**

Foundation Institute of Animation and Social Development

Probostwo 34, Lublin 20-089, Poland

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

La pubblicazione è pubblicata nell'ambito del progetto "The Book of life:  
Write your own bestseller!"



**Co-funded by  
the European Union**

**2020-2-RO01-KA205-080635**

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.





**ORGANIZZAZIONI COINVOLTE NELLA  
REALIZZAZIONE DI QUESTA  
PUBBLICAZIONE:**

**Coordinatore:**

**AICSCC - Gamma Institute, Iași, Romania**



**Partner:**

**Istituto di animazione e sviluppo sociale,  
Lublin, Polonia**



**ASPAYM Castilla y León, Valladolid, Spagna**



**CEIPES, Palermo, Italia**



**Associação CHECK-IN, Lisboa, Portugallo**



## INDICE

Il progetto.....	5
Partner.....	7
Gruppo target.....	9
Capitolo 1: Uscire di casa.....	11
Capitolo 2: Uno stile di vita sano.....	17
Capitolo 3: La salute emotiva.....	24
Capitolo 4: La salute relazionale.....	33
Capitolo 5: La famiglia.....	42
Capitolo 6: Il gruppo dei pari.....	54
Capitolo 7: Gestione delle risorse.....	71
Capitolo 8: Gestione del tempo.....	81
Capitolo 9: Il processo decisionale.....	90
Capitolo 10: Pianificazione della carriera.....	97
Bibliografia.....	108
Contatti.....	110

## IL PROGETTO

Nella vita si devono attraversare diverse fasi: infanzia, adolescenza, età adulta e vecchiaia. Ogni fase ha momenti di gioia e sfide, ma una delle fasi più difficili è quella in cui ci si lancia nella vita indipendente, lasciando il nucleo familiare.

I giovani sanno che devono andare a scuola, trovare un lavoro e costruirsi il proprio futuro e fanno i passi "obbligatori", ma spesso capita che arrivino ai margini di una vita indipendente con un senso di smarrimento e di incertezza sul proprio futuro. Come trovare la strada?

Questo libro vuole essere un manuale di istruzioni per i giovani che si avviano alla vita indipendente. Li aiuterà a iniziare a porsi domande relative alla loro vita personale e professionale.

Il progetto "The Book of life: Write your own bestseller!" è una cooperazione transnazionale e intersettoriale in cui 5 organizzazioni di 5 Paesi europei (Romania, Italia, Spagna, Portogallo e Polonia), che lavorano nel campo dello sviluppo giovanile, sperimentano e implementano alcuni metodi non formali innovativi, attraverso tecniche espressive combinate. In questo modo le organizzazioni cercano di aumentare il coinvolgimento dei giovani nella vita della comunità, di motivarli a diventare artefici della propria vita e di insegnare loro come acquisire indipendenza e sviluppare uno stile di vita sano.



I suoi obiettivi specifici sono: aumentare la capacità dei giovani di raggiungere la pianificazione e l'implementazione di uno stile di vita sano attraverso l'uso di strumenti innovativi di tipo espressivo, nel processo di sviluppo personale e professionale; aumentare la qualità delle attività non formali nel settore giovanile, sviluppando un kit di strumenti di sviluppo personale e professionale per i giovani, nonché un programma di intervento integrato che gli operatori giovanili possono utilizzare per sviluppare la capacità decisionale per l'indipendenza della vita dei giovani; e infine aumentare la capacità organizzativa di 5 organizzazioni giovanili europee, utilizzare strumenti non formali incentrati sullo sviluppo personale dei giovani e sviluppare metodologie di lavoro sostenibili nel settore giovanile, per il ritorno dopo il periodo della pandemia.

Il manuale inizia con una descrizione della teoria sistemica del cambiamento, delle fasi del ciclo di vita familiare e dei cambiamenti e delle sfide che si verificano nella fase di avvio di una vita indipendente. Aiuta inoltre ad affrontare gli aspetti legati alla gestione di questi cambiamenti, come la gestione del tempo e delle risorse, la pianificazione della carriera e la scelta del percorso, il significato di una relazione funzionale e le sfide adattive legate alla creazione di una famiglia propria, la negoziazione dei limiti per ottenere l'indipendenza necessaria e il prendere decisioni per se stessi, in modo consapevole.

Sedetevi, mettetevi comodi e iniziate con noi questo viaggio verso una vita indipendente. All'interno del manuale troverete dieci diversi argomenti che insieme costituiscono il benessere generale dei giovani, sviluppati attraverso punti di vista teorici e pratici.

Alla fine, potrete usare questo manuale come strumento per iniziare a vivere il vostro bestseller, e in ogni circostanza, il manuale di istruzioni è sempre lì per voi.

## PARTNER

**GAMMA:** L'Istituto per la Ricerca e lo Studio della Coscienza Quantistica (GAMMA Institute of Psychology) è un'organizzazione non governativa di Iasi, fondata nel 2011, il cui scopo è la promozione, lo sviluppo, la ricerca e la realizzazione di attività nel campo della psicologia, della psicoterapia e della salute mentale, in particolare attraverso programmi di formazione, workshop, servizi psicologici e assistenza psicologica, consulenza, psicoterapia e formazione di specialisti; inoltre, un altro obiettivo è quello di facilitare la cooperazione tra gli specialisti rumeni dei settori sopra citati e altri specialisti a livello internazionale.

<http://www.gammainstitute.ro/>



**IAIRS:** L'Instytut Aktywizacji i Rozwoju Społecznego con sede a Lublino, in Polonia, è un'organizzazione no-profit fondata nel 2012. Attraverso le sue attività, la fondazione mira a sostenere giovani e adulti nel loro sviluppo personale e sociale attraverso un'istruzione non formale in laboratori e in progetti locali e internazionali.

<http://www.iairs.pl/>



**ASPAYM:** ASPAYM Castilla y León è un'organizzazione che si dedica in modo professionale alle persone con disabilità, offrendo servizi multidisciplinari, completi e personalizzati, aperti a tutti i membri della società, ovunque essi si trovino, per aiutarli a sviluppare il loro progetto di vita, attraverso l'empowerment e la difesa delle pari opportunità, nonché una società più inclusiva.

<http://www.aspaymcyll.org/>



## PARTNER

**CEIPES:** Il Centro Internazionale per la Promozione dell'Educazione e dello Sviluppo è un'organizzazione no-profit con sede a Palermo, in Italia. Il CEIPES ha esperienza nel campo dell'istruzione, dell'innovazione e della gestione di progetti in diversi programmi europei che riguardano l'istruzione e il rafforzamento delle capacità di diversi gruppi target. Inoltre, promuove l'apprendimento continuo, la formazione professionale e l'imprenditorialità con l'obiettivo di aumentare le opportunità per i giovani e gli adulti di migliorare e acquisire competenze e quindi aumentare la loro occupabilità e inclusione.

<http://www.ceipes.org/>

**CEIPES** CENTRO INTERNAZIONALE  
PER LA PROMOZIONE  
DELL'EDUCAZIONE  
E LO SVILUPPO

**CHECK-IN:** L'Associação CHECK-IN - Cooperação e Desenvolvimento è un'organizzazione no-profit, fondata nel 2010, con sede a Beja e operativa anche a Lisbona, in Portogallo. CHECK-IN lavora in stretta collaborazione con enti pubblici e privati, partecipando attivamente alle attività di miglioramento della qualità della vita. Tra gli obiettivi principali dell'ONG vi sono la promozione delle opportunità di apprendimento continuo, l'incoraggiamento e la promozione dell'integrazione sociale, l'educazione allo sviluppo sostenibile e l'imprenditorialità sociale.

**PT - <http://checkin.org.pt/> EN - <http://checkin.org.pt/en>**

ASSOCIAÇÃO  
**CHECK-IN**  
COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

## GRUPPO TARGET

Il progetto "The Book of Life" è rivolto a:

**1. Specialisti del settore giovanile:** ai quali verrà fornito un metodo di apprendimento non formale per lavorare con i giovani che avrà un forte impatto sui partecipanti, sia durante i workshop (stimolando le life skills) sia durante il debriefing. Quest'ultima sezione ha una base psicologica ben documentata e contiene domande per facilitare il processo decisionale e cambiare il modo in cui i giovani possono prendere decisioni sul loro futuro. Gli specialisti trarranno beneficio dal toolkit, in particolare coloro che lavorano nelle organizzazioni che si occupano di formazione professionale o di risorse umane, che lavorano nel settore giovanile, coloro che lavorano in aziende e multinazionali in cui la maggior parte dei dipendenti è costituita da giovani (come le aziende di outsourcing e le aziende informatiche), le organizzazioni giovanili che sviluppano attività di gruppo, le associazioni studentesche, gli specialisti dei centri di orientamento professionale nelle università.

**2. Giovani** che desiderano sviluppare uno stile di vita sano o che vogliono crescere dal punto di vista personale, professionale e familiare: beneficeranno di attività innovative, ricreative ed educative attraverso le quali saranno in grado di sviluppare le loro capacità di pianificazione, di negoziazione, di problem solving, di gestione dell'emotività e finanziaria e di risoluzione dei conflitti e diventeranno consapevoli dei propri punti deboli, su cui dovrebbero lavorare in un programma di sviluppo personale o in attività giovanili organizzate.

**3. Le organizzazioni e le istituzioni** che operano nel settore giovanile o le aziende dove c'è un elevato ricambio di personale: beneficeranno del toolkit di "The Book of Life" come metodo di lavoro non formale per i loro gruppi giovanili.





# 1

## IL CICLO DELLA VITA IN FAMIGLIA E L'ANDARE VIA DI CASA

Esistono diverse teorie e strategie relative al ciclo di vita in famiglia e al grande cambiamento che comporta l'andar via di casa, soprattutto perché esistono molte versioni diverse di come questi processi si svolgono nella vita delle persone. Alla luce di questa diversità, le teorie dei sistemi, dello sviluppo e dei cicli familiari che si adattano a tutti sono state ampiamente criticate perché non riconoscono l'eterogeneità dell'esperienza umana. In effetti, varianti comuni come il numero crescente di famiglie monoparentali, la convivenza tra adulti non sposati, i ritardi nella genitorialità e l'aumento dei tassi di divorzio devono essere prese in considerazione quando si considerano le strategie per uno stile di vita familiare sano e costruttivo. Allo stesso modo, le circostanze in cui un giovane può lasciare la propria casa variano notevolmente: esistono numerose circostanze (positive e negative) in cui un giovane può lasciare la propria casa, nonché età variabili in cui ciò può avvenire.

Pertanto, le misure e le strategie raccomandate possono essere adottate solo nel contesto delle condizioni e delle situazioni specifiche. Detto questo, ci sono alcuni principi generali che si applicano a tutte le circostanze.

### Prima di andar via di casa

- Cercate di risolvere eventuali problemi in famiglia e fattori di stress. Cercate di chiarire tutte le questioni in sospeso con la vostra famiglia, soprattutto quelle relative al vostro andar via di casa.
- Organizzate una visita a casa. Voi e i membri della vostra famiglia probabilmente sentirete la mancanza gli uni degli altri, quindi stabilite delle modalità di comunicazione, come telefonate o videochiamate regolari, e dei momenti in cui incontrarvi, ad esempio per mangiare insieme o per tornare a casa per un fine settimana.
- Comprendete e accettate che probabilmente proverete ansia nel lasciare casa. In effetti, un certo livello di ansia è normale e può persino essere una motivazione produttiva.
- Cercate di sfruttare quest'ansia a vostro vantaggio, concentrandovi su ciò che vi preoccupa in particolare e pensando a come risolvere il problema.
- Fate un elenco delle vostre preoccupazioni. Suddividetele in unità gestibili e cercate di affrontarle singolarmente. Se affrontarle sembra eccessivo o troppo difficile da gestire, chiedete aiuto a un familiare o a un amico.

### Spese

- o Cercate di capire quali saranno le vostre spese mensili, distinguendo tra spese essenziali e non essenziali.
- o Pianificate il vostro budget per il trasloco e per i diversi oggetti di cui avrete bisogno una volta che avrete traslocato.

o Particolarmente importante è pianificare gli acquisti necessari per l'alloggio.

- Se possibile, e in linea con i vostri obiettivi, cercate di avere un lavoro stabile prima di trasferirvi. Prima di trasferirvi, dovete essere sicuri che i vostri guadagni siano in grado di coprire tutte le spese (o, se non lo sono, dovete decidere con i vostri familiari quale aiuto possono darvi).
- Trovate un posto adatto per vivere.

o Utilizzate tutti i contatti che avete (famiglia, amici, colleghi) per trovare un alloggio adatto, avendo ben chiari la fascia di prezzo e l'ubicazione desiderata.

o Utilizzate piattaforme online per la ricerca di un alloggio.

o Scegliete un luogo in base alla vicinanza al luogo di lavoro e ad altri luoghi utili.

o Assicuratevi che il luogo sia sicuro, diffidando di un affitto particolarmente basso (per il quale potrebbe esserci una ragione nascosta).

o Se per voi è importante avere un buon collegamento ai trasporti pubblici, assicuratevi che sia disponibile.

o Resistete alla tentazione di andare oltre il budget a disposizione.

- Praticate le buone abitudini prima del trasloco.

o Migliorate la pulizia e l'ordine (vi stupirete di quanto possa essere di supporto avere uno spazio pulito e ordinato).

o Spendete una cifra che spendereste se vi foste già trasferiti per abituarvi e capire meglio cosa potrete e non potrete permettervi.

o Iniziate a organizzare la vostra giornata secondo la normale routine che applicherete quando vi sarete trasferiti, in modo da abituarvi prima del trasloco.



## **Dopo il trasloco**

- Rimanete in contatto con la vostra casa.

o Mantenete i contatti con la famiglia (o con gli amici se avete cambiato città) e mantenete una routine di contatti regolari con loro.

o Non passate troppo tempo a parlare con la famiglia e i vecchi amici, soprattutto se online, cosa che potrebbe impedirvi di incontrare nuove persone nella vostra nuova vita.

- Fate amicizia

o Siate proattivi: avere degli amici ci aiuta a non sentirci soli e gli amici possono aiutarci quando abbiamo bisogno di sostegno.

o Provate nuove attività per incontrare persone (ad esempio, corsi serali, club, attività sportive).

- Create una routine: attività regolari, compresi hobby come lo sport, possono servire a creare una struttura e uno scopo.

- Esplorate l'area locale: conoscete la zona in cui vivete, passeggiando o facendo un giro in bicicletta se è sicuro farlo.
- Non abbiate paura di chiedere aiuto: è probabile che i vostri genitori abbiano vissuto la stessa situazione che state vivendo voi, quindi è probabile che siano comprensivi e vogliano aiutarvi.
- Create un programma delle faccende domestiche.
  - o Decidete quali sono le faccende abituali (ad esempio, il bucato, la spesa) e quelle che devono essere fatte meno frequentemente (ad esempio, pagare le bollette mensili).
  - o Se avete un coinquilino, coinvolgetelo nella creazione di un programma di attività di routine (come cucinare e pulire).

### **Nota di avvertimento:**

Per alcune persone l'andar via di casa avverrà in circostanze particolarmente difficili. Forse i rapporti familiari a casa si sono completamente incrinati. Forse avete subito abusi, fisici o psicologici. Forse la famiglia non è in grado di permettersi di rimanere in una casa tutti insieme. I principi sopra descritti per l'allontanamento da casa in circostanze ordinarie e non stressanti si applicano anche a questi casi particolari. L'allontanamento in una di queste particolari circostanze presenterà alcuni problemi aggiuntivi che dovranno essere affrontati direttamente. È molto probabile che dobbiate ricorrere a servizi speciali per aiutarvi in questa fase e non dovrete esitare a chiedere il loro aiuto.



# IL CICLO DELLA VITA IN FAMIGLIA E L'ANDARE VIA DI CASA

## SOMMARIO

Se doveste avere bisogno di un aiuto particolare, non esitate a richiederlo.



### PRIMA DI TRASFERIRSI:

- Prima del trasloco, mettere in pratica le buone abitudini.
- Cercare di risolvere eventuali problemi in famiglia e di stress.
- Organizzare una visita a casa.
- Accettare l'ansia della partenza.
- Fare un elenco delle preoccupazioni che si possono avere.
- Essere indipendenti dal punto di vista economico.
- Trovare un posto adatto per vivere.

### DOPO IL TRASFERIMENTO:

- Rimanere in contatto con la propria famiglia.
- Fare amicizia.
- Creare una routine.
- Esplorare l'area locale.
- Non avere paura di chiedere aiuto.
- Creare un programma delle faccende domestiche.

Questi principi si applicano anche in casi particolari e difficili.

# 2

## UNO STILE DI VITA SANO

### CONCETTI DI BASE

**La salute** è il livello di efficienza funzionale e (o) metabolica di un essere vivente. Negli esseri umani, è la condizione generale di una persona nella mente, nel corpo e nello spirito, che di solito significa essere liberi da malattie, lesioni o dolori (come in "buona salute" o "sani").

Nel 1946 l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha definito la salute nel suo senso più ampio come uno "stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non solo l'assenza di malattie o infermità". Sebbene questa definizione sia stata oggetto di controversie, in particolare per la mancanza di valore operativo e per il problema creato dall'uso della parola "completo", rimane la più duratura.

Il mantenimento e la promozione della salute si ottengono attraverso una diversa combinazione di benessere fisico, mentale e sociale,

che insieme vengono talvolta indicati come il "triangolo della salute". La Carta di Ottawa per la promozione della salute dell'OMS del 1986 ha ribadito che **"la salute non è solo uno stato, ma anche una risorsa per la vita quotidiana, non l'obiettivo della vita. La salute è un concetto positivo che enfatizza le risorse sociali e personali, oltre che le capacità fisiche"**.

"Stile di vita" è un termine che descrive il modo in cui una persona vive, coniato originariamente dallo psicologo austriaco Alfred Adler nel 1929. L'attuale accezione più ampia del termine risale al 1961. Un insieme di comportamenti e il senso di sé e di appartenenza che questi comportamenti rappresentano sono utilizzati collettivamente per definire un determinato stile di vita.

Uno stile di vita è un insieme caratteristico di comportamenti che hanno senso sia per gli altri che per se stessi in un determinato tempo e luogo, comprese le relazioni sociali, i consumi, i divertimenti e l'abbigliamento. I comportamenti e le pratiche dello stile di vita sono una miscela di abitudini, modi di fare convenzionali e azioni ragionate.

### **CHE COS'È UNO STILE DI VITA SANO?**

Con tutte le scelte disponibili, non c'è da stupirsi che la maggior parte degli individui che cercano di migliorare la propria condizione finiscano per ricadere nelle vecchie abitudini e non raggiungano i propri obiettivi, sentendosi scoraggiati e ancora più confusi su come iniziare efficacemente uno stile di vita sano. Un modello completo di vita sana dovrebbe comprendere l'allenamento fisico e mentale, l'alimentazione e il modo in cui bilanciare questi aspetti con un riposo e un recupero di qualità. L'allenamento alla resistenza migliora la capacità di svolgere attività che richiedono forza fisica.



Questo, insieme al cardio-conditioning, aumenta la resistenza, ovvero la capacità di lavorare per periodi di tempo più lunghi senza affaticarsi troppo. La combinazione di forza e resistenza con esercizi che aumentano la flessibilità, ovvero l'ampiezza di movimento di un'articolazione, contribuisce ad aumentare la sicurezza e la coordinazione nei movimenti.

Il miglior indicatore della salute e della forma fisica è "quanto bene ci si sente ogni giorno". Alla base di questo livello di benessere c'è un diverso approccio basato sull'equilibrio e sulla moderazione. Prendetevi del tempo per prendervi cura di voi stessi. I vostri sforzi saranno ben ricompensati.



### **3 FACILI ABITUDINI PER UNO STILE DI VITA SANO**

Nella storia dell'umanità non c'è mai stato un periodo in cui si possa vivere più a lungo e meglio di oggi. Gli incredibili progressi in campo farmaceutico, medico e sanitario consentono alle persone di superare malattie e disturbi e di continuare a prosperare fino ai 70 e agli 80 anni. Per la maggior parte dell'intera storia della razza umana, la longevità è stata un caso o una coincidenza. Oggi la longevità è una questione di progettazione e di scelta. Oggi potete decidere di godere di ottimi livelli di salute fisica e, sviluppando specifiche abitudini salutari, potete assicurarvi di vivere più a lungo e meglio di quanto sia stato possibile per qualsiasi altra generazione nella storia dell'umanità.

## **Esercizio n° 1. Scegliere di essere sani e in forma**

La prima abitudine da sviluppare è quella di raggiungere e mantenere il proprio peso forma. Tutto ciò che siete, e che sarete mai, è il risultato delle vostre scelte e decisioni. Se volete cambiare qualche aspetto della vostra vita dovete fare nuove scelte e prendere nuove decisioni e poi dovete impegnarvi a portare avanti le vostre decisioni.

Mangiare sano è una parte importante di uno stile di vita sano e dovrebbe essere insegnato fin da piccoli. Di seguito sono riportate alcune linee guida generali per aiutare il proprio figlio adolescente a mangiare sano. È importante discutere della dieta del proprio figlio con il suo medico curante prima di apportare qualsiasi modifica alla sua dieta o di sottoporlo a una dieta. Fate a vostro figlio le seguenti raccomandazioni per un'alimentazione sana, per assicurarvi che segua un piano alimentare sano:

- Consumare 3 pasti al giorno, con spuntini sani.
- Aumentare le fibre nella dieta e diminuire l'uso del sale.
- Bere acqua. Cercare di evitare le bevande ad alto contenuto di zucchero. I succhi di frutta possono contenere molte calorie, quindi limitarne l'assunzione. La frutta intera è sempre una scelta migliore.
- Consumare pasti equilibrati.
- Quando si cucina per l'adolescente, cercare di cuocere utilizzando il forno o la griglia anziché friggere.
- Assicurarvi che l'adolescente tenga sotto controllo (e riduca, se necessario) l'assunzione di zuccheri.
- Mangiare frutta o verdura come spuntino.
- Ridurre l'uso di burro e condimenti pesanti.
- Mangiare più pollo e pesce. Limitare l'assunzione di carne rossa e scegliere tagli magri quando possibile.

## Esercizio n° 2. Riposare e dormire a sufficienza

Il dottor Breus ha spiegato che il sistema circadiano, noto anche come "orologio biologico", influisce su ogni area di funzionamento dell'organismo, controllando tutto, dalla moltiplicazione delle cellule tumorali all'integrità del sistema immunitario.



Il momento giusto non è qualcosa che si sceglie, si indovina o si deve capire. È già dentro di voi, nel vostro DNA, dal momento in cui vi svegliate a quello in cui vi addormentate e in ogni minuto intermedio. Un orologio interno al vostro cervello ticchetta, in perfetto orario, da quando avevate tre mesi. Questo cronometro, progettato con precisione, si chiama pacemaker circadiano, o orologio biologico. Nello specifico, si tratta di un gruppo di nervi chiamato nucleo soprachiasmatico (SCN), nell'ipotalamo, proprio sopra l'ipofisi. Al mattino, la luce del sole entra nei vostri occhi, viaggia lungo il nervo ottico e attiva l'SCN per dare inizio al ritmo circadiano (parola che deriva dal latino e che sta per "intorno al giorno") di ogni giorno. L'SCN è l'orologio principale che controlla decine di altri orologi in tutto il corpo. Nel corso della giornata, la temperatura interna, la pressione sanguigna, la cognizione, il flusso ormonale, la vigilanza, l'energia, la digestione, la fame, il metabolismo, la creatività, la socievolezza, l'atletismo, la capacità di guarire, di memorizzare e di dormire, tra le altre cose, sono influenzati dal ritmo circadiano,

variando in base e venendo governati dai comandi dei vostri orologi interni. Tutto ciò che potete o volete fare è controllato dai ritmi fisiologici, che ve ne rendiate conto o meno. Per cinquantamila anni, i nostri antenati hanno organizzato i loro programmi quotidiani in base ai loro orologi interni: mangiavano, cacciavano, raccoglievano, socializzavano, si alzavano, riposavano, procreavano e guarivano seguendo perfettamente il bio-tempo, o tempo biologico. Come specie, abbiamo prosperato alzandoci con il sole, trascorrendo la maggior parte della giornata all'aperto e dormendo nell'oscurità totale. Abbiamo creato civiltà e società e compiuto incredibili progressi che, ironia della sorte, hanno fatto sì che i nostri orologi interni, perfettamente sintonizzati ed evoluti, ci si ritorcessero contro.

### **Esercizio n° 3. Fare esercizio**

La terza abitudine da sviluppare è quella di fare esercizio fisico in modo efficace. Molte persone smettono di fare attività fisica tra la fine dell'adolescenza e l'inizio dei vent'anni, anche quelle che da grandi praticavano sport. Tuttavia, il corpo umano, composto da 610 muscoli, è destinato a essere sottoposto a regolare esercizio fisico per tutta la vita. Sviluppate l'abitudine di articolare e muovere ogni articolazione del vostro corpo, ogni singolo giorno. In questo modo i muscoli e le articolazioni si mantengono agili e flessibili. L'esercizio regolare assicura un maggiore equilibrio e una maggiore mobilità. Contribuisce a ridurre la probabilità di dolori o problemi muscolari o articolari.

Abituatevi a fare esercizio per 200 minuti alla settimana. Se vi limitaste a fare una passeggiata di 30 minuti al giorno, sette giorni su sette, sareste una delle persone più in forma della nostra società. Se vi impegnate ad andare in bicicletta, a fare tapis roulant, a nuotare, a fare jogging o a praticare qualsiasi esercizio aerobico che faccia lavorare i polmoni e il cuore, migliorerete drasticamente i vostri livelli di salute e di energia in un breve periodo di tempo.

## UNO STILE DI VITA SANO

### SOMMARIO

Un modello completo di vita sana dovrebbe comprendere l'allenamento fisico e mentale, l'alimentazione e il modo in cui bilanciarli con un riposo e un recupero di qualità.

Tutto ciò che siete, e che sarete mai, è il risultato delle vostre scelte e delle vostre decisioni.

Seguite i consigli per una sana alimentazione.

Tutto ciò che si può o si vuole fare è controllato dai ritmi fisiologici.

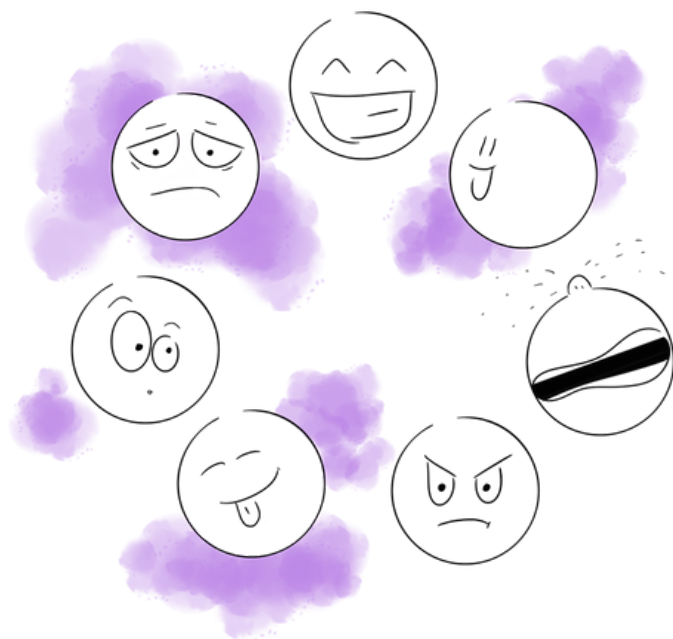
Fare esercizi regolarmente assicura un maggiore equilibrio e una maggiore mobilità.

# 3

## SALUTE EMOTIVA

La salute emotiva (o mentale) è una parte fondamentale della salute generale ed è considerata da molti tanto importante quanto la salute fisica. In effetti, lo stato della salute emotiva/mentale delle persone può avere un impatto significativo sulla salute fisica stessa. La salute emotiva, infatti, è essenziale per mantenere gli esseri umani in salute su più livelli. Quando la salute emotiva è monitorata e curata, le persone hanno un maggiore controllo su ogni aspetto della loro vita: dai sentimenti ai pensieri, le persone possono essere più preparate e in grado di affrontare tutti i disagi e le sfide emotive della vita. Essere emotivamente sani significa essere consapevoli e controllare le emozioni. Le persone emotivamente sane sanno come gestire i propri sentimenti negativi e sanno anche quando chiedere aiuto al proprio medico.

Le ricerche dimostrano che la salute emotiva è un'abilità e che ci sono dei passi da fare per migliorarla. Sono state condotte numerose ricerche sulle strategie per mantenere una buona salute emotiva, alcune delle quali sono state incorporate nella routine quotidiana e raggruppate in cinque aree fondamentali. Questi cinque metodi dimostrano che è importante coltivare il benessere emotivo partendo da piccole azioni quotidiane, concentrando le energie su ciò che può davvero fare la differenza.



## 5 VIE PER IL BENESSERE MENTALE

### 1. Connettersi con gli altri

Le relazioni sono fondamentali per il nostro benessere mentale. Ci siamo evoluti come esseri comunitari, sociali e cooperativi. Le buone relazioni servono a:

- Sviluppare un senso di valore e di appartenenza.
- Fornire opportunità di condivisione di esperienze positive.
- Fornire sostegno emotivo e opportunità di supporto agli altri.

Come?

- Quando è possibile, prendersi del tempo ogni giorno per stare con la famiglia o gli amici, ad esempio fissando un orario per mangiare insieme.
- Organizzare una giornata con un amico che non si vedeva da un po'.
- Disconnettersi dalla tecnologia per giocare o per passare del tempo con gli amici o la famiglia.
- Pranzare con un/una collega.
- Fare visita a un amico o a un familiare che ha bisogno di sostegno.
- Fare del volontariato per offrire aiuto da qualche parte (ad esempio una scuola locale, un ospedale o un gruppo della comunità).
- Usare la tecnologia per tenersi in contatto con le persone, in particolare le videochiamate, specialmente se vivete lontani gli uni dagli altri.
- Cercare di non affidarsi alla tecnologia o ai social media per costruire relazioni. Contattare le persone virtualmente può facilmente diventare un'abitudine e impedirvi di cercare di vedere le persone faccia a faccia.



## 2. Essere fisicamente attivi

L'attività fisica aiuta sia la salute fisica che quella mentale. Ciò avviene attraverso:

- L'aumento dell'autostima.
- Il fissare degli obiettivi e a raggiungerli.
- Il miglioramento dell'umore attraverso processi chimici nel cervello.

Come?

- Ottenendo informazioni su come iniziare a fare esercizio fisico.
- Trovando attività gratuite che vi aiutino a mantenervi in forma, ad esempio:

o Camminare il più possibile.

o Ottenere piani di corsa gratuiti, come "couch to 5k"

(<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k/>).

o Scaricare gratuitamente esercizi di forza e flessibilità

(<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flex-exercise-plan/>).

o Andare al lavoro in bicicletta.

o Iniziare a fare arrampicata.

o Giocare al parco.

o Iniziare a fare esercizi di ginnastica a casa (molti sono di

sono di soli 10 minuti, ad es. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>).

o Provare il salto con la corda.

o Cercare una palestra all'aperto.

o Cercare di trovare attrezzature gratuite: molte persone regalano attrezzature inutilizzate.

- Se avete una disabilità, informatevi su come fare attività fisica con una disabilità, ad esempio:
  - o Trovando una palestra accessibile.
  - o Trovando attività sportive ed eventi accessibili ai disabili.
  - o Cercando di integrare l'esercizio fisico nelle consuete attività quotidiane.
  - o Utilizzando video di allenamento online adatti alla propria disabilità.
  - o Iniziando a correre, aiutandosi con podcast o app.
  - o Scoprendo come iniziare a nuotare, andare in bicicletta o ballare.

### 3. Continuare a imparare

L'apprendimento di nuove competenze contribuisce a migliorare il benessere mentale:

- Può migliorare la fiducia in se stessi e l'autostima.
- Può aiutare a sviluppare una maggiore risolutezza.
- Può aiutare a entrare in contatto con gli altri.



Come?

- Una cosa semplice da fare è imparare a cucinare qualcosa di nuovo.
- Assumere una nuova responsabilità sul lavoro, come migliorare un'abilità (ad esempio, le presentazioni) o fare da mentore a un membro del personale più giovane.
- Lavorare a un progetto di bricolage, riparando o costruendo qualcosa di semplice (si possono utilizzare dei video tutorial online per aiutarsi).
- Iscrivendosi a un corso presso un'università locale. Ad esempio, iniziare a imparare una nuova lingua o a sviluppare un'abilità pratica.
- Provare nuovi hobby, come qualcosa di creativo o uno sport.



#### **4. Dare agli altri**

La generosità e la gentilezza attraverso l'atto del donare sono benefiche per la salute mentale in quanto:

Creano sentimenti positivi e un senso di ricompensa.

Permettono lo sviluppo di sentimenti di risolutezza e autostima.

Aiutano a entrare in contatto con gli altri.

Come?

Cercando di compiere piccoli atti di gentilezza o atti più grandi, come il volontariato nella comunità locale, ad esempio:

Ringraziando le persone per le cose che hanno fatto per voi.

Chiedendo a persone come amici, familiari o colleghi come stanno e ascoltare attentamente le loro risposte.

Trascorrendo del tempo con qualcuno che conoscete e che ha bisogno di sostegno.

Offrendo aiuto a qualcuno in un progetto a cui si sta lavorando come il bricolage.

Facendo volontariato nella comunità locale, ad esempio in una scuola, in un ospedale o in una casa di riposo.

## 5. Prestare attenzione al momento presente

Prestare attenzione al momento presente (pensieri, sentimenti e reazioni corporee), al mondo che ci circonda, può migliorare il benessere mentale. Si tratta della cosiddetta "mindfulness". Può aiutare a godersi di più la vita e a capire meglio se stessi. Può influenzare positivamente il vostro atteggiamento nei confronti della vita e delle sue sfide.

Come?

- Scaricando un'applicazione per la "mindfulness" (ad esempio <https://www.headspace.com/> o <https://www.calm.com/>).
- Leggendo o guardando video online che introducono la "mindfulness",
- spiegano semplici tecniche e vi accompagnano in esercizi di "mindfulness" guidati (ad es. <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>).
- Prestando particolare attenzione alle cose quotidiane di cui avete esperienza, ad esempio,

o Le sensazioni delle cose (come appaiono alla vista, al tatto e all'udito).

o Il cibo che mangiamo (il sapore e la consistenza).

o La sensazione dell'aria.

- Ritagliandovi un momento speciale per una particolare "mindfulness", ad esempio il tragitto per andare al lavoro, una passeggiata all'ora di pranzo, in cui decidete di essere consapevoli delle sensazioni del mondo.
- Provando qualcosa di nuovo.

o Cambiando le cose semplici che siete abituati a fare nella vostra vita, ad esempio sedersi in un posto diverso al lavoro, andare in un posto nuovo a pranzo, qualsiasi cosa vi aiuti a vedere il mondo in un modo nuovo.

- Essendo consapevoli dei propri pensieri.
- o La "mindfulness" non consiste nel far sparire i pensieri, ma piuttosto nell'essere in grado di fare un passo indietro e di vederli come eventi mentali che vanno e vengono.
- Dare un nome a pensieri e sentimenti.
- o Parte dello sviluppo di una consapevolezza dei propri pensieri e sentimenti è dare loro un nome in silenzio.
- Liberarsi dal passato e dal futuro.
- o Spesso siamo intrappolati a rivivere i problemi del passato o a preoccuparci prima del tempo per il futuro. Concentrandosi nel vivere le proprie esperienze nel momento presente è possibile liberarsi da questi modi di pensare e di sentire fastidiosi.
- È possibile incorporare altre attività fisiche nella "mindfulness", come lo yoga o il tai-chi.

# SALUTE EMOTIVA

## SOMMARIO

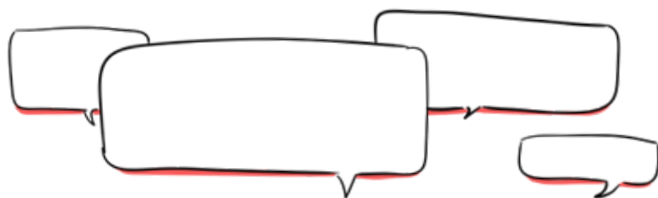


# 4

## SALUTE RELAZIONALE

Ognuno di noi vorrebbe mantenere relazioni sane e soddisfacenti con altre persone. Abbiamo bisogno del contatto con altre persone, perché grazie a questo soddisfiamo uno dei nostri bisogni fondamentali: la vicinanza. Inoltre, possiamo trarre molti più benefici dalla relazione come l'accettazione, la comprensione, il sostegno reciproco, la conoscenza, possiamo sviluppare le nostre competenze sociali, in una parola: crescere. Nei contatti interpersonali non solo prendiamo qualcosa da un'altra persona, ma le diamo anche qualcosa di noi stessi, vale a dire la nostra interazione reciproca. Così come può darci molto beneficio avere una relazione sana, altrettanto dannoso è rimanere bloccati in una relazione tossica da cui spesso è difficile uscire. Come stabilire e coltivare relazioni sane? Come riconoscere una relazione disfunzionale?

In psicologia esiste il cosiddetto "modello relazionale-culturale", secondo il quale si possono distinguere quattro caratteristiche principali che favoriscono la crescita delle relazioni. Esse sono: impegno reciproco, autenticità, responsabilizzazione e capacità di gestire le differenze.



Vale la pena sottolineare che nessun tipo di rapporto (amicizia, relazione, ecc.) è un costrutto permanente. Può sembrare che, avendo un migliore amico, questi rimarrà nostro amico per sempre, qualunque cosa accada. Ma è davvero così? Provate ora a pensare al vostro rapporto stretto con un'altra persona. Notate quanto impegno entrambe le parti mettano nel curarla e mantenerla. Forse vi sostenete a vicenda nei momenti difficili, condividete la gioia, perseguite passioni e hobby simili, ecc. Forse non vi rendete nemmeno conto di quanto lavoro entrambi mettete in questa relazione per renderla così speciale. Ed è proprio così: ogni relazione richiede un lavoro comune e un impegno reciproco da parte di entrambe le parti. Grazie a questo, può svilupparsi e avvicinarsi a voi stessi. Vale la pena ricordare che non è importante solo l'impegno, ma anche l'impegno percepito, cioè come percepisco l'impegno dell'altra persona. È minore, simile o maggiore del mio? Ricordate che giudicate attraverso il prisma della vostra prospettiva, che non è sempre oggettiva. Cercate di guardare alle vostre relazioni nel modo più oggettivo possibile e ricordate che la chiave è l'impegno RECIPROCO.



Avete mai finto di essere qualcuno che non siete? Che cosa volevate ottenere con questo? Pensate a come vi sentireste, fingendo continuamente di essere una persona diversa da quella che siete in realtà. È sicuramente difficile e faticoso. Il nostro rapporto con un altro essere umano dovrebbe essere così? Assolutamente no. Un altro fattore determinante per una relazione sana è l'AUTENTICITÀ, che può essere descritta come il processo di apprendimento di se stessi e degli altri. È anche un senso di libertà di essere se stessi in una relazione. La vita è molto più facile quando non dobbiamo fingere e ci sentiamo accettati così come siamo. Il punto non è smettere di lavorare su se stessi e pensare che qualcuno ci accetterà completamente o non ci accetterà affatto. Il punto è essere consapevoli di se stessi, dei propri pregi e difetti e circondarsi di persone che ci accettino così come siamo e ci sostengano nello sviluppo e nella formazione di noi stessi.

Vi è mai capitato che, dopo aver parlato con un'altra persona, abbiate perso tutto il vostro entusiasmo e la vostra energia? Come se quella persona vi avesse succhiato via tutto. Di sicuro non è una relazione che volete mantenere a lungo. Che cosa può darvi, allora, di utile una relazione? La risposta è il RINFORZO. In una relazione non sana, potreste avere la sensazione che l'altra persona vi stia tarpando le ali e vi stia buttando giù con il suo comportamento, le sue azioni o le sue parole. Nel caso di una relazione sana, è esattamente il contrario. Potete provare un senso di incoraggiamento, di ispirazione e di potere per intraprendere un'azione. Una relazione sana non vi butta giù, ma vi aiuta a raggiungere la vetta.

In ogni relazione, anche la migliore e la più stretta, possiamo sperimentare qualche cosa di spiacevole. Si tratta di un conflitto. Per molte persone, affrontarlo è una sfida molto grande. Gestire il conflitto in modo scorretto può mettere a rischio la nostra relazione. Affrontare i conflitti tra noi e le altre persone è un processo di espressione, elaborazione e accettazione delle differenze di sentimenti e di prospettiva. La capacità di gestire in modo costruttivo i conflitti emergenti non solo ci darà soddisfazione, ma rafforzerà anche la nostra relazione. Ricordate che ognuno di noi è diverso, ha esperienze, conoscenze e prospettive diverse e può provare emozioni diverse. In una situazione di conflitto, cercate di guardare al problema in modo più ampio e di comprendere la prospettiva del vostro interlocutore. Citando le parole del Dalai Lama: "Non lasciare che i piccoli litigi distruggano una grande amicizia".

Anche una comunicazione adeguata è un aspetto estremamente importante per una relazione soddisfacente. Non è raro che si verifichino atteggiamenti come il giudicare, il minacciare, il criticare o il farsi guidare da stereotipi. Questi atteggiamenti hanno un impatto molto negativo sulla comunicazione e la loro presenza disturba la relazione. Come dobbiamo comunicare? Gli elementi di una corretta comunicazione sono la capacità di ascoltare attentamente, attivamente e con enfasi e di esprimere i propri sentimenti in modo assertivo, rispettando quelli dell'altra persona. Quando ascoltate l'interlocutore cercate di stare abbastanza attenti per capirlo e conoscere il suo punto di vista senza giudicarlo. La capacità di ascoltare è fondamentale nella comunicazione.

Uno dei valori umani fondamentali è l'amicizia. È una relazione interpersonale unica, caratterizzata da volontarietà, reciprocità (ad esempio aiuto reciproco, sostegno emotivo), parità di posizione, riservatezza e attività congiunta. Un amico, quindi, è una persona che non appartiene alla nostra famiglia, eppure la sentiamo vicina, ci unisce e ci attira molto. È quindi una persona che ci piace, di cui ci fidiamo, in cui crediamo e che siamo contenti di frequentare. E cosa ci dà in realtà l'amicizia? Grazie all'amicizia, riceviamo sostegno emotivo, non ci sentiamo soli, sperimentiamo sicurezza e benessere emotivo, possiamo ricambiare i sentimenti dimostrati, sviluppiamo empatia, fiducia in noi stessi e condividiamo paure e speranze. Questi sono solo alcuni dei benefici dell'amicizia. È quindi importante scegliere bene i propri amici e creare relazioni sane e stabili basate sulla collaborazione.

Capita, però, di rimanere invischiati in una relazione che non ci serve assolutamente. Possiamo definirla "tossica" perché, come un veleno, è dannosa per la nostra salute. Quali comportamenti indicano che abbiamo a che fare con una relazione tossica? Possiamo elencare tutte le manifestazioni di aggressività (verbale, mentale e fisica), gli scoppi d'ira, gli insulti, i giorni di silenzio, la gelosia, l'insincerità, il sospetto, la manipolazione, il senso di colpa, ecc. Una relazione di questo tipo non solo ci stressa emotivamente, ci toglie forza ed entusiasmo, ma è anche causa di stress. Come nascono le relazioni tossiche? La loro formazione si riflette ad esempio in errori di percezione, cioè distorsioni nella ricezione della realtà. Uno di questi è l'"errore di eccellenza", ovvero la convinzione che, in quanto persona di valore, dovrei affrontare una situazione insolita, grazie alla quale dimostrerò le mie capacità. Il secondo errore è il cosiddetto

"errore di approvazione", che consiste nel desiderio di ottenere l'approvazione e l'accettazione da parte degli altri (anche a costo di rinunciare al proprio percorso di vita). Un'altra possibile ragione per cui si rimane invischiati in questo tipo di relazione è il problema della definizione dei limiti. Ognuno di noi è responsabile di stabilire i propri limiti e di farli rispettare, quindi ognuno di noi decide fino a che punto permettere agli altri: se rispettare i nostri limiti o superarli e infrangerli.



Quando si parla dei fattori che influenzano la formazione di relazioni tossiche, vale la pena di prestare attenzione anche alla scarsa autostima. Le persone con un'adeguata autostima si preoccupano più facilmente dei propri limiti e cercano meno l'accettazione a tutti i costi. Quando si è bloccati in una relazione di questo tipo, si possono provare emozioni estreme (alternate tra positive e negative) e liberarsi da essa può essere estremamente difficile. Se sentite di essere in una relazione tossica da cui è difficile uscire, ricordate che potete sempre chiedere aiuto. Può trattarsi di un'altra persona a voi vicina con cui state costruendo una relazione sana o di uno specialista (ad esempio uno psicologo). Ricordate che siete responsabili del vostro benessere, della vostra salute e della vostra felicità.

Come si vede, la socializzazione è una delle parti più importanti della nostra vita. Sono le relazioni sociali la fonte principale del nostro benessere e della nostra salute. Esse comprendono il bisogno di vicinanza, di mostrare sostegno reciproco, di accettazione, di comprensione, di fiducia e di cura. La capacità di stabilire contatti soddisfacenti e relazioni sane con un'altra persona è quindi necessaria per sentirsi al sicuro e non sentirsi soli. Osservate le persone di cui vi circondate, create relazioni sane e soddisfacenti e prendetevi cura di voi stessi e delle persone che amate.

Riassumendo:

1. Le relazioni sociali sono una parte molto importante della nostra vita. La loro qualità si traduce in salute, emozioni e benessere.

Assicuratevi di creare relazioni buone e soddisfacenti.

2. Grazie alle relazioni sociali, possiamo sviluppare noi stessi, le nostre competenze e abilità sociali. Impegnandoci e prendendoci cura di una sana relazione di reciprocità, cresciamo anche noi.

3. Potreste avere a che fare con relazioni sociali malsane nel vostro ambiente. Prendete nota di come vi sentite con certe persone e riflettete su quali relazioni sono buone per voi.

Liberatevi dalle relazioni tossiche.

4. In una relazione tossica, si possono sperimentare: emozioni positive e negative estreme (che si alternano), manifestazioni di aggressività, manipolazione, sensazione di "avere tarpate le ali", sensazione di depressione, impotenza, mancanza di fiducia, mancanza di accettazione, presunta colpa e altre emozioni, sentimenti ed esperienze spiacevoli. Se non riuscite a liberarvi da una relazione di questo tipo, non esitate a chiedere aiuto a una persona cara o a uno specialista.

## 5. Che cos'è una relazione sana:

o Impegno reciproco: ricordate che la relazione dev'essere curata. Una relazione sana si basa su un impegno reciproco di pari livello.

o Autenticità: Fingendo di essere qualcuno che non si è non si creerà una relazione sana. Per trarne soddisfazione, ricordatevi di rimanere voi stessi. Creando la giusta relazione, non avrete alcuna difficoltà ad essere autentici.

o Empowerment: una relazione sana vi fa stare bene, vi motiva e vi ispira. Se in una relazione sentite di volere di più dalla vita e siete in grado di ottenerlo, sappiate che è la cosa giusta.

o Capacità di gestire i conflitti: accettate che l'altra persona ha il diritto di avere un'opinione diversa dalla vostra.

Risolvete i conflitti insieme e non lasciate che distruggano la vostra relazione.

o Buona comunicazione: evitate le barriere comunicative come il giudicare, il dare "buoni consigli" quando l'altra persona non li chiede, gli stereotipi, ecc. Ascoltate invece ciò che l'altro ha da dire. Cercate di capire i suoi sentimenti e la sua prospettiva. In poche parole, chiudete la bocca, aprite le orecchie e aprite il cuore.

# SALUTE RELAZIONALE

SOMMARIO

Impegno  
reciproco

Autenticità

Empowerment

Abilità di gestire  
le differenze



Una relazione sana vi  
aiuterà a raggiungere la  
vetta



Ognuno di noi è  
responsabile di stabilire i  
propri limiti e di farli  
rispettare

Non lasciare che i  
piccoli litigi distruggano  
una grande amicizia



Un amico è una persona che ci piace, di cui  
ci fidiamo, in cui crediamo e che siamo  
contenti di frequentare.

# 5

## LA FAMIGLIA

Secondo Perea Quesada (2006), la famiglia è considerata la base fondamentale per la socializzazione primaria della persona e un agente preventivo di vitale importanza, poiché è nella formazione all'interno della famiglia che i bambini acquisiscono una serie di repertori comportamentali che li porteranno in seguito ad affrontare diverse situazioni. Secondo la stessa autrice, la famiglia è il luogo in cui si trovano la sicurezza e la fiducia, nonché la trasmissione di valori culturali, etici, sociali e spirituali, essenziali per il benessere dei suoi membri e della società nel suo complesso. Aggiunge inoltre che "è all'interno della famiglia che una persona acquisisce le sue convinzioni, i suoi atteggiamenti, i suoi valori e le sue norme sociali e che il comportamento di un giovane non può essere compreso a prescindere dal funzionamento della famiglia" (p. 422). Così, la Convenzione sui diritti del fanciullo (1989) citata da Sallés e Ger (2011) riconosce la famiglia all'articolo 18 come:



*gruppo prioritario della società e l'ambiente naturale per la crescita e il benessere di tutti i suoi membri, in particolare dei bambini, poiché è lo spazio in cui iniziano a scoprire il mondo, a relazionarsi e interagire con l'ambiente e a svilupparsi come esseri sociali (p. 26).*

Se ci riferiamo alla teoria generale dei sistemi, la famiglia è, secondo Ares (1990), un gruppo o sistema composto da sottosistemi che sarebbero i suoi membri e allo stesso tempo integrati in un sistema più ampio che è la società (p. 8). Allo stesso modo, come affermano Cánovas e Sahuquillo (2010), la famiglia è il primo e più rilevante spazio socio-educativo, soprattutto per il suo enorme potenziale nella formazione degli individui. Da qui la necessità di garantire, a partire dalle diverse tipologie familiari, i nuclei di convivenza e di relazione che favoriscono lo sviluppo personale, educativo e sociale in modo altamente positivo.

Va notato che, nonostante le numerose definizioni esistenti del concetto di famiglia, essa è dinamica, poiché cambia nel tempo e con il progredire della società e del ciclo di vita di ogni persona (Sallés e Ger, 2011). Va inoltre tenuto presente che, da un'analisi ecologico-sistemica, esiste una serie di fattori interni ed esterni che condizionano le dinamiche familiari. All'interno di questa prospettiva, il microsistema primario è il contesto più vicino e influente, in quanto è costituito principalmente da genitori, figli e fratelli con una struttura gerarchica e in cui può verificarsi un'ampia varietà di situazioni, che vanno dalla famiglia monoparentale alla famiglia allargata (Bronfenbrenner, 1979).

In questo modo, Millan (1996) definisce più concretamente la famiglia allargata come quella che segue una linea di discendenza e che include persone di diverse generazioni come membri del nucleo familiare. Allo stesso tempo, aggiunge che questo tipo di famiglia rappresenta la massima proliferazione possibile del nucleo familiare e che è strutturata sulla base dell'eredità, che può essere monetaria o di altro tipo. La trasmissione dell'eredità è la caratteristica principale di questo tipo di famiglia e comprende l'eredità biologica e materiale, nonché l'insieme delle caratteristiche psicosociali che caratterizzano i membri della famiglia e che li definiscono e differenziano dagli altri.



All'interno di questa prima eredità o "bagaglio", vale la pena sottolineare l'importanza della famiglia nello sviluppo di un senso integrato di noi stessi, che richiede l'incorporazione di un senso di appartenenza, sicurezza e stabilità riguardo a chi siamo in relazione al nostro contesto familiare e sociale più prossimo. Le funzioni fondamentali della famiglia comprendono la cura, l'educazione, la funzione biologica, affettiva e materiale dei suoi membri e lo sviluppo di forti legami emotivi (p. 6).

Su questa linea, Allard, citato nell'"Observatorio FIEX", si riferisce a una serie di funzioni che la famiglia ha e che sono legate alla necessità di soddisfare una serie di bisogni primari quali:

Bisogno di avere: si riferisce alle cose materiali, come gli aspetti economici ed educativi necessari per vivere.

Bisogno di relazioni: la famiglia insegna a socializzare, a comunicare con gli altri, ad amare e a sentirsi amati, essendo il primo agente di socializzazione.

Bisogno di essere: la famiglia dovrebbe fornire all'individuo un senso di autonomia e di autoidentificazione.

Altri autori affermano che per gli anziani che vivono in famiglie allargate, le loro famiglie costituiscono l'ambiente primario di maggiore convivenza in cui si stabiliscono relazioni di cooperazione e scambio che consentono la loro sopravvivenza, socializzazione e assistenza in modo che possano crescere partecipando a ruoli nuovi e diversi nella società (p. 6), oltre a influenzare il loro senso di sicurezza, poiché questo si evolve attraverso il legame e l'identificazione con coloro che si prendono cura di loro: madri, padri, fratelli e sorelle, nonni, ecc (Pearson New International Edition, 2014).

Tanto che i bambini sviluppano una serie di meccanismi sociali, fiducia in se stessi e intelligenza emotiva in presenza di legami affettivi e di un forte senso di attaccamento ai genitori. Pertanto, la vita familiare è, da un lato, il centro delle comunicazioni affettive dove si formano le attitudini sociali e, dall'altro, è anche l'origine dei modelli normativi di comportamento. Questa stessa influenza della famiglia è

sostenuta da Franco, Londoño e Restrepo (2017), che affermano che la famiglia contribuisce all'acquisizione positiva delle competenze emotive e anche sociali, essendo lo spazio di apprendimento più rilevante a permettere un corretto sviluppo sociale.

Pertanto, la famiglia ha una funzione vitale nel corretto sviluppo della persona ed eventuali squilibri nella vita familiare causano, nella maggior parte dei casi, alterazioni emotive, squilibri nella salute, ecc. In questo senso, autori come Ceberio (2006), considerano l'importanza della comunicazione e di un'atmosfera di affetto e di affettività, al fine di saper gestire le situazioni di conflitto e di tensione tra i membri della famiglia.

La famiglia è il miglior trasmettitore di valori e controvalori degli orientamenti culturali e delle norme di condotta e comportamento della società in cui si vive; in breve, la famiglia trasmette il proprio bagaglio sociale e culturale ai giovani del suo nucleo e del suo ambiente familiare. Pertanto, se l'ambiente familiare o l'ambiente in cui si sviluppano gli adolescenti o i giovani non è un ambiente emotivamente e socialmente equilibrato, si possono avere comportamenti o situazioni di adattamento o disadattamento nel processo di sviluppo emotivo e di integrazione sociale dell'adolescente o del giovane.

Secondo Moreno et al. (2015), attraverso la comunicazione le famiglie trasmettono idee, valori e credenze insostituibili per l'evoluzione e la maturazione personale.

Le funzioni e gli effetti/l'influenza della famiglia nella socializzazione sono importanti nella fase della vita che va dall'infanzia all'adolescenza e nella prima fase dell'età adulta. I suoi obiettivi comprendono la comunicazione e la trasmissione di valori sociali, etici e morali, i modi di interagire con la società e la conferma di un'identità personale, familiare e sociale, oltre ad altri aspetti che promuovono il benessere di ogni individuo e del suo ambiente. La famiglia è l'ambiente in cui si sviluppano una certa autostima e una certa autocoscienza.



In quanto sistema biopsicosociale, secondo Simkim e Becerra (2013), la famiglia è il luogo in cui si formano le capacità di interazione sociale e lo spazio per offrire protezione e affetto.

La famiglia è la prima rete di sostegno delle persone, per questo è fondamentale promuovere un ambiente familiare sano in cui vengano offerte le risorse necessarie per un buon sviluppo personale e sociale (Cardona et al., 2015).

All'interno della famiglia è necessario sottolineare l'importanza delle relazioni tra fratelli perché, sebbene le ricerche su queste relazioni siano meno numerose, non è il fatto di avere fratelli, ma la qualità delle relazioni tra di essi a influenzare l'adattamento psicosociale di una persona. Coloro che beneficiano del sostegno affettivo del fratello o della sorella maggiore si adattano meglio e più sicuri di sé; al contrario, quando le relazioni tra fratelli sono conflittuali, si ha una minore capacità di adattamento (Hawkins et al., 1992 e Musitu et al., 2010). A sua volta, come affermano Gold (1989), Norris e Tindale, citati in "Pearson New International Edition" (2014): "una volta che i genitori non ci sono più, il legame tra fratelli può diventare il nostro legame primario" (p. 139).

Dall'altro lato, vale la pena sottolineare l'importanza di stabilire regole e limiti all'interno del contesto familiare, in quanto si tratta di uno dei fattori protettivi più significativi quando si tratta di ridurre la probabilità di comparsa di comportamenti problematici, sia nell'infanzia che nell'adolescenza. Pertanto, il ruolo delle famiglie in questo senso è fondamentale, in quanto queste dovrebbero concentrarsi sullo stabilire regole chiare, pertinenti e ragionevoli. Nello stabilire queste regole, possiamo trovare degli estremismi, che vanno dalla completa autorità al totale permissivismo. Nel mezzo di queste due polarità troviamo

trovare un modello più orizzontale e democratico (Guida per le famiglie). Questa idea è sostenuta da Minuchin (1974) che afferma che i limiti sono regole che regolano e definiscono il flusso di informazioni e di energia che deve entrare nel sistema familiare per mantenere un equilibrio armonioso. La chiarezza dei confini è un parametro per valutare la funzionalità della famiglia.

Infine, come afferma Muñoz (2005), citato da Sallés e Ger, "i bambini e i giovani della nostra società non sono solo influenzati dal contesto familiare ma man mano che crescono sono sempre più influenzati da altri contesti come i coetanei, la scuola, i media, ecc." (p. 26).

I confini e le norme sono quindi di natura essenziale perché:  
Forniscono ai bambini un senso di protezione e sicurezza.

I bambini creano i propri riferimenti e acquisiscono una serie di linee guida su ciò che è valido e ciò che non lo è, che li aiuterà a formare la propria scala di valori.

Contribuiscono a una convivenza più organizzata, promuovendo il rispetto per gli altri e per se stessi.

Preparano i bambini alla vita, poiché la società è regolata da una serie di restrizioni e obblighi che devono imparare a rispettare per funzionare correttamente.

Porre dei limiti al comportamento dei bambini è un modo per insegnare loro a sviluppare gradualmente la gestione della frustrazione, cioè la capacità di gestire le situazioni che non vanno come vorrebbero.

Ogni volta che si vuole incoraggiare il rispetto delle regole stabilite all'interno della famiglia, bisogna partire da regole realistiche, chiare, coerenti, fondamentali, importanti e accessorie.

Inoltre, la definizione degli standard comporta un processo che segue una serie di fasi:

- Mantenere la gestione emotiva: i genitori dovrebbero essere in uno stato di calma quando stabiliscono una regola.
- Valutare l'età e il livello di maturità dei bambini: l'educazione alle regole avrà determinate caratteristiche a seconda dell'età. Nei primi anni sarà di vitale importanza stabilire regole chiare e concise, poiché più chiare sono le regole, maggiore sarà la sicurezza che il bambino avrà nel suo comportamento e nel rapporto con l'ambiente in cui vive. Tuttavia, quando sono adolescenti può sorgere un confronto rispetto alle regole ed è quindi di vitale importanza argomentare le ragioni e trovare la necessità che scaturisce dalla regola. È nell'adolescenza che la negoziazione di regole accessorie diventa importante, poiché da un lato, permettono di raggiungere un grado di conformità consigliabile e, dall'altro, insegnano agli adolescenti a prendere decisioni e a considerare gli aspetti positivi e negativi di ogni decisione presa.
- Riflessione sulla regola: una volta che i genitori hanno valutato la necessità di una regola, va sottolineato che la regola deve essere concordata, cioè i genitori devono discutere insieme il comportamento da attuare.



Secondo Chávez e Friedemann (2001), citati dallo stesso autore, quello familiare è il contesto più importante nello sviluppo umano e le alterazioni nel suo funzionamento favoriscono la disintegrazione del gruppo familiare. Allo stesso modo, la funzionalità della famiglia dipende dalla stretta relazione tra i suoi membri e la modificazione di uno di essi provocherebbe una modificazione negli altri e nella famiglia nel suo complesso; per questo motivo, quando si analizza il suo funzionamento, si ritiene necessario vederlo da una prospettiva sistemica, poiché, come afferma Ares (1990), la famiglia è un gruppo o sistema composto da sottosistemi che sarebbero i suoi membri e allo stesso tempo integrati in un sistema più ampio che è la società (p. 8).

Secondo González Quirarte (2016) "la funzionalità familiare è considerata dai ricercatori come uno degli indicatori che ci permettono di conoscere il benessere e la salute della famiglia come gruppo, ovvero che la famiglia è in grado di soddisfare i bisogni materiali e spirituali di base dei suoi membri, agendo come sistema di supporto" (p. 8).

Questa funzionalità, secondo Friedemann, è il risultato della valutazione di quattro processi essenziali, che descrivono la famiglia in una prospettiva sistemica. Il sistema familiare e i suoi sottosistemi interagiscono con il sovrasisistema dell'ambiente e quindi i processi sono suscettibili di essere influenzati. Questi processi si svolgono a livello interpersonale, intrapersonale e familiare. Tutti sono di estrema importanza, poiché la salute della famiglia si verifica quando c'è coerenza ed equilibrio tra i quattro processi:

- **Coerenza:** si riferisce alle relazioni armoniose tra i membri della famiglia, che a loro volta forniscono un senso di unità e di appartenenza familiare attraverso l'interiorizzazione dell'amore, del rispetto e della preoccupazione reciproca, condividendo un insieme di valori e convinzioni che consentono di creare legami emotivi per la sopravvivenza del sistema.
- **Individualizzazione:** si riferisce alla struttura dell'identità personale che si sviluppa attraverso la comunicazione con altri sistemi. È in questo processo interattivo, che comporta lo svolgimento di vari ruoli e responsabilità, che si rafforzano i talenti, le iniziative e le conoscenze e si arriva a una maggiore comprensione di se stessi e degli altri. Questo a sua volta porta a nuove prospettive e scopi nella vita, ampliando l'orizzonte della persona.
- **Mantenimento del sistema:** questo processo comprende la maggior parte delle strategie legate alla tradizione, alla flessibilità e alla struttura familiare stessa, che forniscono un senso di stabilità e controllo. Questo processo coinvolge, tra l'altro, i ruoli, i rituali, i modelli di comunicazione, i valori, le norme, il processo decisionale, i modelli di cura, la gestione finanziaria e la riflessione sul futuro.
- **Cambiamento del sistema:** comprende l'incorporazione di nuove conoscenze per assumere comportamenti diversi di fronte a pressioni interne personali, familiari o ambientali. Richiede l'apertura a nuove informazioni che modificano la struttura dei valori prima delle priorità di vita presenti e future, come la capacità di prendere decisioni consapevoli, il rafforzamento del controllo e la crescita familiare o personale sostenuta da un senso di autonomia e sicurezza.

# FAMIGLIA

## SOMMARIO

Trasmissione di credenze, atteggiamenti, valori e norme sociali.

Concetto dinamico: cambia nel tempo con il progredire della società e il ciclo di vita di ogni persona.

Gruppo o sistema composto dai suoi membri integrati in un sistema più ampio: la società.

Bisogno di relazioni: insegna a socializzare, comunicare, amare e sentirsi amati.

Necessità di avere: copre aspetti materiali come quelli economici, educativi.

### Funzioni della famiglia basate sui bisogni primari:

Bisogno di essere: fornisce autonomia e autoidentificazione.

### Parametri per valutare che una famiglia funzioni:

- La possibilità di soddisfare tutti i bisogni sopra citati.
- Stabilire regole e limiti realistici, chiari, consapevoli, coerenti e fondamentali. Questi forniscono ai bambini:
  - o Sentimenti di protezione e sicurezza.
  - o Acquisizione di riferimenti propri e linee guida di ciò che è o non è valido (formazione dei valori).
  - o Una convivenza organizzata.
  - o Promozione del rispetto di sé e degli altri.
  - o Preparazione alla vita e allo stare in società.

# 6

## GRUPPO DEI PARI

Merton (1980), citato da Vivas et al. (2009), definisce il gruppo come "un numero di persone che interagiscono tra loro secondo schemi prestabiliti" (p. 36); per questo autore è fondamentale l'interazione tra le persone che compongono il gruppo e gli schemi prestabiliti che queste persone condividono, come risultato di questa interazione. Allo stesso modo, Rodríguez San Julián et al. (2002) affermano che una caratteristica fondamentale del gruppo sono le relazioni interpersonali e che, nell'immaginario sociale, il gruppo per eccellenza sarebbe il gruppo dei pari.

Il concetto di gruppo occupa un posto importante nella vita delle persone ed è indispensabile nella loro quotidianità. Tanto che il modo in cui ci formiamo come individui è determinato dai gruppi di cui facciamo parte e anche da quelli a cui certamente non apparteniamo.

In modo più dettagliato, Brea (2014) si riferisce all'identità come "la nozione che una persona ha di se stessa. Si riferisce alla definizione di sé. È l'immagine che gli individui costruiscono di sé nelle relazioni con gli altri individui attraverso un processo di interiorizzazione" (p. 17). Pertanto, l'acquisizione di un senso di identità personale è uno degli aspetti essenziali dell'autodefinizione.

In questo senso, l'antropologo Marc Augé (1994), citato dallo stesso autore, afferma che non esiste identità senza la presenza degli altri (p. 18). Ciò significa che l'identità individuale si costruisce attraverso le relazioni con gli altri e la condivisione di una serie di significati ed esperienze, per cui l'identità di gruppo si costruisce sulla base delle interrelazioni di gruppo. L'identità sociale è definita da Tajfel (1978) come "gli aspetti dell'immagine di sé di un individuo che derivano dalla conoscenza della sua appartenenza a uno o più gruppi sociali insieme al significato valutativo ed emotivo associato a questa appartenenza" (p. 443). A sua volta, questa valutazione contribuisce al fatto che, nella misura in cui le persone sentono di appartenere a un gruppo, c'è una maggiore percezione di somiglianza tra la persona e il suo gruppo e di differenze con gli altri (Turner, 1990 citato da Brea, 2014).

All'interno dell'identità di un gruppo c'è un aspetto fondamentale, la consapevolezza dei suoi membri di appartenere al gruppo. In questo senso, l'appartenenza soggettiva di una persona a un gruppo implica che essa prenda quel gruppo come riferimento per la propria identità o il proprio percorso di vita. Affinché questo senso di appartenenza sia possibile deve avvenire un processo di socializzazione. In questo modo, il senso di appartenenza rafforza la socializzazione e la coesione di gruppo e, allo stesso tempo, entrambi rafforzano il senso di appartenenza.

Più specificamente, all'interno del gruppo dei pari emerge l'idea che, sebbene le persone debbano essere in grado di differenziarsi dagli altri, l'appartenenza al gruppo basata sulla somiglianza è altrettanto vitale, poiché a partire da questa somiglianza possono anche differenziarsi da tutto ciò che non è il gruppo stesso, cioè dal resto della comunità. Questo, a sua volta, fornisce uno spazio di riferimento e di appartenenza che permette alla persona di definirsi. Pertanto, i gruppi di pari sono un contesto fondamentale per conoscere se stessi e le persone che ci circondano. Allo stesso modo Erikson (1968), citato da Torres Jiménez (2015) afferma che:



*Più specificamente, all'interno del gruppo dei pari è importante cogliere la natura intrinsecamente psicosociale e transazionale dello sviluppo dell'identità, come già evidenziato da Erikson. L'identità si colloca a cavallo tra processi individuali e sociali: da un lato porta con sé l'individualità, quando una persona prova a considerarsi una persona unica, e dall'altro un senso di appartenenza legato al contesto sociale e riconosciuto dal soggetto. La formazione dell'identità comporta quindi una continua interazione tra la persona e il contesto (Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca e Ritchie, 2013) e l'adeguamento di questo processo di formazione può avere effetti sullo sviluppo sano e sul benessere psicologico dei soggetti (Schwartz, Hardy, Zamboanga, Meca, Waterman, Picariello et al. (pp. 90-91).*

Ecco perché gli esercizi basati sulla formazione del gruppo, secondo Alfageme González (2003), sono di vitale importanza nella formazione dell'identità di gruppo, dato che:

*Si tratta di esercizi di base che vengono indirettamente utilizzati per una varietà di scopi, come ad esempio: aiutare gli studenti a conoscersi, dimostrare agli studenti che ogni persona è un membro di valore unico della squadra, costruire la fiducia tra pari, dimostrare i benefici dell'interazione cooperativa, promuovere l'identità di gruppo, produrre un'atmosfera di empatia, ecc. (p.103)*

Una volta definita l'importanza del gruppo nella formazione della propria identità e nei processi di socializzazione, con il gruppo dei pari quale uno dei principali agenti di socializzazione e nelle relazioni di gruppo dei giovani, vale la pena evidenziare alcuni dei tipi di gruppo più importanti e conosciuti. Questa differenziazione è evidenziata da Vivas et al. (2009), che affermano che:

*Esistono tanti tipi di gruppi quanti sono i gruppi nella vita quotidiana. Pertanto, possiamo definire i gruppi in base alle loro dimensioni, alla loro composizione, alle loro funzioni e persino alla loro origine. Possiamo quindi dire che esistono gruppi grandi e piccoli, primari e secondari. Gruppi eterogenei o omogenei, sia per la loro diversità sia per le caratteristiche dei loro membri. Potremmo anche dire che ci sono gruppi utili o terapeutici, per la formazione o per scopi accademici (p. 22).*

Pertanto, tra le diverse tipologie esistenti, alcune delle più importanti sono i gruppi di riferimento o di appartenenza, i gruppi primari e secondari e quelli funzionali e strutturali.



Per quanto riguarda i gruppi di riferimento e di appartenenza, Amorín (2012) li definisce come "dispositivi sociali nella misura in cui "organizzano" i supporti su cui si vivrà la situazione e l'esperienza soggettiva di fatti ed eventi". Si chiamano "gruppi di riferimento" perché, tra gli altri aspetti, danno al soggetto un'immagine di sé e della realtà, e "di appartenenza" perché il soggetto è immerso, inserito o partecipe in quella dinamica di gruppo e si è generato un effetto di appartenenza e affiliazione" (p. 78). A sua volta, Merton definisce i gruppi di riferimento come "gruppi utilizzati dall'individuo o da un altro gruppo per il confronto". I sociologi si riferiscono a qualsiasi gruppo che gli individui o i gruppi utilizzano come standard per la valutazione di se stessi e del proprio comportamento all'interno dei gruppi di cui fanno parte, cioè all'interno dei gruppi di appartenenza.



Il gruppo di riferimento è il gruppo attraverso il quale una persona interiorizza regole o valori, ma al quale non solo non appartiene, ma non è riconosciuto come parte di esso dai suoi membri. Questi gruppi vengono utilizzati per valutare e determinare la natura di un certo individuo o le caratteristiche del gruppo e altri attributi sociologici. È il gruppo a cui la persona aspira ad appartenere, diventando un parametro a partire dal quale essa interiorizza il suo modo di agire, ordina le sue esperienze, le sue percezioni, le sue idee e le sue conoscenze su se stessa. È di vitale importanza per la determinazione della propria identità, dei propri atteggiamenti e delle proprie relazioni sociali e come base di riferimento per confronti e discussioni, nella valutazione dell'aspetto e delle prestazioni, cioè questi gruppi stabiliscono le linee guida e i criteri necessari per il confronto e la valutazione del gruppo e delle caratteristiche personali di coloro che lo compongono. I gruppi di riferimento hanno quindi due funzioni fondamentali: fungono da modelli per il confronto e da fonti di norme.

I gruppi di appartenenza, invece, si riferiscono al gruppo a cui un individuo appartiene. In questo tipo di gruppo, la persona ne fa parte e, a sua volta, è riconosciuta come membro del gruppo. Pertanto, le norme e le regole stabilite da questo gruppo sono accettate e rispettate da tutti i suoi membri. In questi gruppi, la persona è coinvolta per il fatto di essere nata in uno di essi, come nel caso della famiglia, o per una decisione personale, come la scelta di appartenere a un certo gruppo di coetanei, che si chiama "appartenenza" perché la persona ne fa parte. Una delle caratteristiche di questo tipo di gruppo è che i suoi membri esercitano una pressione sugli altri membri affinché adottino gli stessi

valori, convinzioni e atteggiamenti. Va notato che a volte il gruppo di riferimento coincide con il gruppo di appartenenza. In breve, il gruppo di appartenenza:

- È il gruppo a cui apparteniamo.
- L'identificazione non è necessaria.
- Non spiega necessariamente le azioni sociali degli individui.
- Esse coincidono nello spazio e nel tempo con tutti gli individui.
- Normale socializzazione.

Mentre il gruppo di riferimento:

- È il gruppo a cui desideriamo appartenere.
- C'è una piena identificazione con il gruppo.
- Spiega le azioni sociali degli individui.
- Non è necessario che coincidano nello spazio o nel tempo.
- Socializzazione anticipata.

Al di là di un'elaborata distinzione basata sul senso di appartenenza o di riferimento, possiamo distinguere tra gruppi primari e secondari. All'interno dei gruppi primari ci sono relazioni affettive intense, strette, costituite da pochi membri che hanno una serie di obiettivi in comune e con un alto grado di coesione interna e di intimità tra i membri che compongono il gruppo, mantenendo relazioni affettive con una grande dipendenza reciproca. In questo senso, si potrebbe alludere al gruppo dei pari, alla famiglia, alla coppia, ecc. (Coley, 1909 citato da Rodríguez San Julián, et al., 2002). Allo stesso modo, questi autori affermano che:

molti autori hanno discusso l'importante lavoro dei gruppi primari come agenti di socializzazione, in quanto modulatori delle identità sociali, dei valori e degli atteggiamenti degli individui, nonostante il sempre più noto compito di socializzazione dei gruppi secondari e comunque dei "gruppi di riferimento", al di là del contesto diretto in cui si sviluppa l'affettività delle persone (p. 8).

Nei gruppi secondari, le relazioni interpersonali si basano su criteri istituzionali che di solito sono indipendenti dagli individui. In questo tipo di gruppo, l'importanza sta nella posizione delle persone e non tanto nelle persone stesse. Si tratta di istituzioni (giuridiche, economiche, politiche, ecc.) in un particolare settore della società (amministrazione, mercato, sport, ricerca scientifica, ecc.).

Sulla stessa linea, altri autori come Macionis e Plummer, secondo Gallego (2011), definiscono il gruppo primario come "un piccolo gruppo sociale i cui membri condividono relazioni personali e durature unite da relazioni primarie, di solito gli individui che appartengono allo stesso gruppo primario trascorrono gran parte del loro tempo insieme, si dedicano a un vasto numero di attività comuni e sentono di conoscersi abbastanza bene [...]. A differenza del gruppo primario, il gruppo secondario è un gruppo sociale ampio e impersonale i cui membri perseguono un interesse o un'attività specifica" (p. 115).

Infine, Martín-Baró (1991), citato da Vivas et al. (2009), propone una tipologia che propende per un aspetto psicosociale, poiché analizza il gruppo in relazione alla struttura sociale in cui esso si trova e che, in un certo modo, lo caratterizza e in cui tutto ciò finisce per riflettersi nel gruppo, ossia Martín-Baró analizza il gruppo in termini di strutture sociali da lui condivise, senza descrivere il gruppo a partire da ciò che accade al suo interno, partendo dal presupposto che, sebbene i gruppi siano composti da persone e in essi si stabiliscano una serie di regole e ruoli, essi necessitano di una struttura e di un'organizzazione, che vengano prese decisioni, ecc. Pertanto, è necessario considerare fattori quali il potere del gruppo, la sua identità e il suo lavoro.

In questo modo, l'autore analizza i gruppi all'interno delle variabili che si riferiscono all'identità di gruppo, al potere di gruppo e all'attività di gruppo e divide i gruppi in:

- **Primario:** uguale alla definizione precedente, ma con una leggera differenza, poiché il gruppo non può essere compreso al di fuori del suo più ampio contesto sociale: "La natura del gruppo primario consiste nel concretizzare ed essere portatore dei determinismi delle macrostrutture sociali" (Vivas et al., 2009, p. 25).
- **Funzionale:** dipende dai ruoli o dalle posizioni che le persone occupano all'interno di un sistema sociale.
- **Strutturale:** si riferisce alla divisione più elementare tra i membri di una società in base agli interessi oggettivi che derivano dal possesso dei mezzi di produzione.

Il gruppo dei pari si collocherebbe all'interno del gruppo primario, definito come:

*È nota l'enorme importanza attribuita a questo tipo di gruppi per lo sviluppo e la crescita della persona, sia dal punto di vista del loro contributo alla stabilità psicologica ed emotiva, sia per l'impatto sull'acquisizione e il consolidamento dei ruoli, in breve, per la collocazione sociale di un soggetto in un contesto (Rodríguez San Julián et al. 2002, p.9).*

Dopo aver collocato il gruppo dei pari all'interno dei diversi gruppi e delle diverse teorie è importante evidenziare alcuni dei valori fondamentali all'interno dei gruppi dei pari composti da giovani. Va notato che, a seconda del tipo di relazione e del contesto in cui queste relazioni si verificano, i contenuti e le aspettative delle relazioni stesse saranno diversi.

Come affermano gli stessi autori, esistono delle differenze tra questi valori che dipendono dal fatto che ci si riferisca ad amici o a conoscenti, come "colleghi", partner, ecc. Sono gli amici che creano un clima basato sulla fiducia e sulla sincerità per parlare di vari problemi o preoccupazioni personali e tra i quali esiste un valore fondamentale: la fedeltà. Quando le relazioni sono di natura diversa, come quelle caratterizzate dai fine settimana, prevalgono altri valori, che perseguiranno una serie di obiettivi più concreti e immediati come il divertimento, allontanandosi dalle aspettative di avere una comunicazione più personale. Pertanto, il grado di messa in pratica di ciascuno dei valori che definiscono il tipo di relazione dipenderà da ogni singolo caso e da ogni persona.

In questo senso, va notato che un altro degli elementi che influenzeranno l'acquisizione dei valori sarà il fatto che le relazioni avvengono o in modo isolato (uno a uno) o all'interno di un gruppo, poiché l'amicizia si basa su una serie di valori che raggiungono il loro massimo grado di espressione nel contatto individuale. Così, la fiducia, la sincerità, il rispetto, la fedeltà, l'affetto o l'affettività si manifestano a un livello più individualizzato, poiché questi valori possono essere maggiormente condizionati dalle caratteristiche del beneficiario di questi valori e ci sono casi in cui all'interno di un gruppo c'è spazio anche per più persone che rispondono alla definizione di "vero amico". Tuttavia, è nelle relazioni di gruppo che si generano tutta una serie di elementi, come il senso di appartenenza, il rifugio, l'identità, ecc. che nella loro manifestazione esterna si articolano intorno all'aspettativa principale del gruppo stesso, il divertimento, poiché quando i giovani escono in gruppo i problemi e la riservatezza passano in secondo piano.

Allo stesso modo, le aspettative di un gruppo cambiano a seconda del contesto che le origina e le definisce, poiché le relazioni tra alunni della stessa classe, che non hanno scelto quel gruppo e il cui nesso di unione è un contesto che il giovane non vive come proprio, non sono le stesse di quelle tra un gruppo di "colleghi" che vanno a fare festa con aspettative di incontro e divertimento. In conclusione, i valori saranno diversi a seconda del tipo di relazione che determina le caratteristiche dei gruppi in cui i giovani sono inseriti, essendo diversi a seconda che si tratti di amicizie o di relazioni con conoscenti, coetanei o colleghi.

Più specificamente, i giovani costruiscono e stabiliscono le loro amicizie sulla base di una serie di valori ed elementi fondamentali, come i seguenti:

**Fiducia:** gli amici sono la figura in cui si ripone abbastanza fiducia per poter parlare di ciò che serve, per parlare di tutti i tipi di problemi, per chiedere o offrire aiuto o consigli. Questa fiducia si genera grazie all'aspettativa di poter dire all'amico qualsiasi cosa con la certezza personale che non tradirà i principi su cui si basa il rapporto, cioè non solo ci si aspetta che all'amico si possa raccontare ogni tipo di problema e preoccupazione sapendo che ci aiuterà e agirà per il nostro bene, ma ci si aspetta che l'amico ci aiuti e si preoccupi per noi, altrimenti questa fiducia diminuisce e non sarà più considerato un amico, minando così la fiducia.

Pertanto, per stabilire un livello di fiducia tra due persone che contribuisca a creare un rapporto di amicizia tra loro, è necessario combinare due elementi essenziali: il tempo e il contatto.

Il passare del tempo creerà le condizioni necessarie per far nascere l'amicizia e ne getterà le basi, tenendo conto del fatto che alcune persone entrano in sintonia prima di altre e si concedono reciprocamente dosi elevate di fiducia molto più rapidamente di quanto accadrebbe in relazione a un'altra persona. Come affermano gli stessi autori: "se l'amicizia rappresenta valori eterni, solo il passare del tempo potrà dimostrare la realtà di questi valori e solo la continuità e la durata di questi valori ci convinceranno che siamo in presenza di una vera amicizia" (Rodríguez San Julián et al. 2002, p. 35).

Questo tempo dev'essere combinato con un altro fattore: il **contatto**. È la combinazione di questi due fattori che fa sì che, da un lato, due persone rafforzino i loro legami di affetto e, dall'altro, li conservino e li consolidino. L'idea di amicizia, assunta come fonte di valori buoni ed eterni, sarebbe al di sopra di possibili inconvenienti come le distanze temporanee o il non essere più in contatto. Tuttavia, sono molti i pilastri che sostengono l'amicizia e che possono essere intaccati dalla perdita di contatto, indebolendo con essi, gradualmente, il grado di fiducia tra due persone, partendo dal presupposto che, alla fine, "questo doppio approccio li porta ad accettare un'idea che acquista il suo significato nella congiunzione di entrambi: l'amicizia, come valore ideale ed eterno, esiste e dura, ma si indebolisce se non viene "curata" (p. 37).

Infine, va notato che, in ultima analisi, la fiducia richiede anche fattori più vicini alle caratteristiche personali di ciascuna persona e a ciò che ciascuna di esse può apportare alla persona che dà fiducia. Per questo motivo, in un gruppo di coetanei ci saranno molti e diversi gradi di fiducia e ogni membro saprà in ogni momento cosa può e deve dire a ciascuno dei suoi amici e viceversa, mentre i veri amici sono molto rari.

Un altro dei valori su cui si basa l'amicizia è la **sincerità**. Questa dipenderà direttamente dalla fiducia e si costituirà come un riflesso di questa, perché se si mostra sincerità a una persona significa che ci si fida di lei. La sincerità, quindi, corrisponde alla fiducia che si ripone nell'altra persona ed è un valore che permette agli amici di conoscersi e di condividere una serie di esperienze quotidiane e di esperienze su cui si basa l'amicizia.





In questo caso ci sono diverse sfumature, poiché il fatto che la fiducia esista tra due amici non implica, in tutti i casi, che venga messa in pratica o che venga attuata allo stesso modo con tutti gli amici. Con un amico si prenderà sempre in considerazione la possibilità di essere sinceri, anche se non lo si è, ma con qualcuno con cui non si condivide l'amicizia questa possibilità non viene presa in considerazione. A sua volta, questa sincerità dipenderà dal grado di amicizia che si ha con la persona, poiché ci sono amici con cui parlare di aspetti diversi. È qui che entra in gioco l'attuazione di questo valore, insieme a un elemento che fa da contrappeso: l'intimità, poiché con gli amici è importante essere sinceri, ma ciò non implica la rinuncia alle dosi di intimità di cui ogni persona ha bisogno nei confronti di ciascuno dei propri amici. In breve, "la sincerità sarà un valore auspicabile e ideale nella misura in cui è un riflesso di altri valori fondamentali per l'esistenza di una relazione amichevole (fiducia e fedeltà, principalmente), ma è debitamente inquadrata dai limiti posti dall'intimità personale" (p. 43). Inoltre, tutti sembrano concordare sul fatto che "ci sono alcuni ambiti (quelli che ciascuno considera) che corrispondono a un livello puramente personale e che cercare di preservare questa dimensione personale non implica rinunciare alla fiducia su cui si basa l'amicizia" (p. 43).

Il terzo pilastro dei rapporti di amicizia è la **fedeltà**. Anche questo valore è un riflesso e una dimostrazione pratica dell'esistenza di un rapporto di fiducia, la base su cui si fonda l'amicizia. La fedeltà viene interpretata come un atteggiamento di lealtà con tutto ciò che questo può comportare: fedeltà alla fiducia riposta, al rispetto dovuto, alla sincerità dimostrata e di fronte ai momenti belli, come quelli divertenti, e ai momenti brutti, cioè di fronte ai vari problemi e alle vere difficoltà. Pertanto, l'assenza dell'una o dell'altra può essere identificata come una mancanza di lealtà verso l'amico o all'interno delle relazioni di gruppo.

Altri valori da tenere in considerazione sono il **rispetto** e l'**affetto**. Quando parliamo di rispetto nei gruppi di pari, ci riferiamo al fatto che in questo tipo di relazioni orizzontali, da pari a pari, saranno ammessi una serie di aspetti comuni, come scherzi, vocabolario diverso, ecc. che in altri tipi di relazioni sarebbero considerati irrispettosi. In questo senso, va notato che:

Il discorso dominante sull'amicizia interpersonale e di gruppo poggia sulla convinzione che, in senso stretto, una relazione di questo tipo debba basarsi su un rapporto "bidirezionale", in cui si dà ma anche si riceve, sotto forma di un implicito accordo reciproco. Pertanto, i valori difficili da scambiare, come quelli strettamente emotivi, tendono a essere analizzati più come una conseguenza logica dello sviluppo di questa relazione (che, d'altra parte, contribuirà a migliorarla), che come un catalizzatore della stessa (p. 50).

Infine, vale la pena sottolineare tre aspetti, a prescindere dal fatto che i precedenti siano soddisfatti in misura maggiore o minore, come elementi costitutivi di un buon rapporto di amicizia: **reciprocità, equilibrio e dimostrazione.**

Tutti questi elementi, a seconda della loro esistenza e del loro grado di applicazione, determinano le caratteristiche essenziali delle relazioni tra le persone e, nello specifico, tra il gruppo dei pari. Questi contenuti e il modo in cui tutti questi valori vengono applicati servono ai giovani per stabilire i parametri di ciò che si considera una vera amicizia, costituita, in termini generali, dall'"essere reciproca, equilibrata, dimostrata, basata sulla fiducia, sulla sincerità e sulla lealtà, che nasce dallo "sfregamento" o dal contatto e si consolida nel tempo" (p. 54).

# GRUPPO DEI PARI

## SOMMARIO

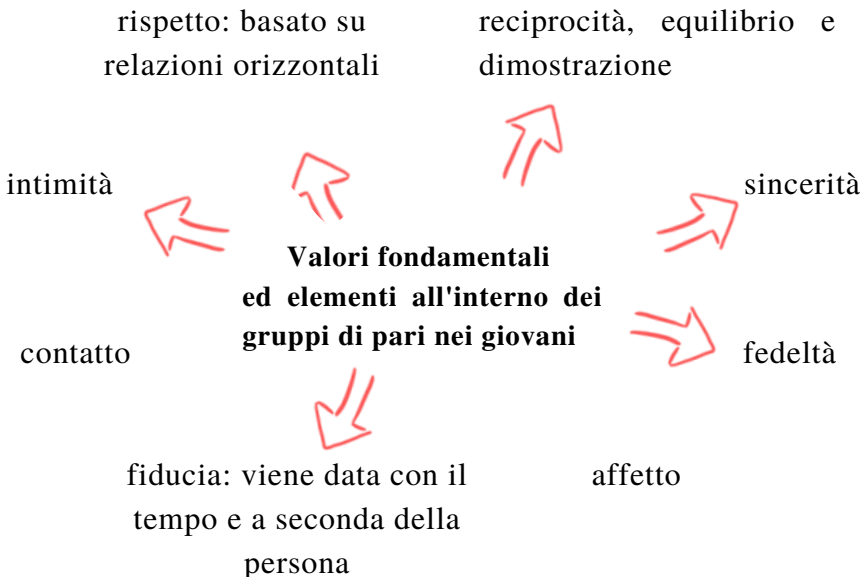


### Concetto:

- Il gruppo per eccellenza dell'immaginario sociale è il gruppo dei pari.
- Uno dei principali agenti di socializzazione.

### Cosa offre il gruppo dei pari:

- Lo sviluppo di un'identità personale, di gruppo e sociale.
- La conoscenza di sé e delle persone che ci circondano.
- Il senso di appartenenza e di riferimento.
- Il miglioramento della socializzazione e della coesione del gruppo.



# 7

## GESTIONE DELLE RISORSE

### **1. Educazione finanziaria**

Come iniziare a risparmiare e investire nel proprio futuro  
Purtroppo, la finanza personale non è una materia obbligatoria nella maggior parte delle scuole superiori o delle università. La mancanza di un'educazione finanziaria di base lascia molti giovani adulti senza sapere come gestire il proprio denaro, richiedere un credito e uscire dai debiti. Gli Stati stanno iniziando a porre rimedio a questa carenza: dal 2020, 21 richiedono agli studenti delle scuole superiori di seguire un corso di finanza personale e 25 richiedono un corso di economia.

Questo dovrebbe aiutare almeno una parte della prossima generazione, ma per tutti coloro che hanno superato la scuola superiore, diamo un'occhiata a otto delle cose più importanti da capire sul denaro. Questi consigli finanziari sono stati pensati per aiutarvi a vivere al meglio la vostra vita finanziaria e a trarre vantaggio dal fatto che più giovani siete, più tempo hanno a disposizione i vostri risparmi e investimenti per crescere.

## RISULTATI CHIAVE

- Un corso intitolato "Finanza per giovani adulti" purtroppo non fa parte dei programmi scolastici delle scuole superiori.
- Prendersi il tempo per imparare alcune regole finanziarie fondamentali può aiutare a costruire un futuro finanziario sano.
- Imparare a preparare da soli la dichiarazione dei redditi annuale può farvi risparmiare denaro.
- Create un fondo d'emergenza e versatelo ogni mese, anche se si tratta di una piccola somma.
- Il risparmio per la pensione è parte integrante di qualsiasi piano finanziario, e iniziare da giovani permette di avere il massimo tempo per far crescere il proprio gruzzolo.

## 2. Imparare ad autocontrollarsi

Se siete fortunati, i vostri genitori vi hanno insegnato questa abilità quando eravate bambini. In caso contrario, ricordate che prima imparerete l'arte di ritardare la gratificazione, prima sarà facile tenere sotto controllo le vostre finanze personali. Sebbene sia possibile acquistare un articolo a credito nel momento in cui lo si desidera, è meglio aspettare di aver risparmiato il denaro necessario per l'acquisto. Volete davvero pagare gli interessi su un paio di jeans o una scatola di cereali? Una carta di debito è altrettanto comoda e preleva i soldi dal conto corrente, invece di far pagare gli interessi.

Se avete l'abitudine di mettere tutti i vostri acquisti sulla carta di credito, nonostante non riusciate a pagare interamente il conto alla fine del mese, tra 10 anni potreste ancora pagare per quegli articoli.

Le carte di credito sono convenienti e pagarle puntualmente aiuta a costruire un buon rating creditizio. E alcune offrono premi interessanti. Ma, salvo rare emergenze, assicuratevi sempre di

pagare il saldo per intero quando arriva la fattura. Inoltre, non portate con voi più carte di quante ne possiate tenere sotto controllo. Questo consiglio finanziario è fondamentale per creare un percorso creditizio sano.

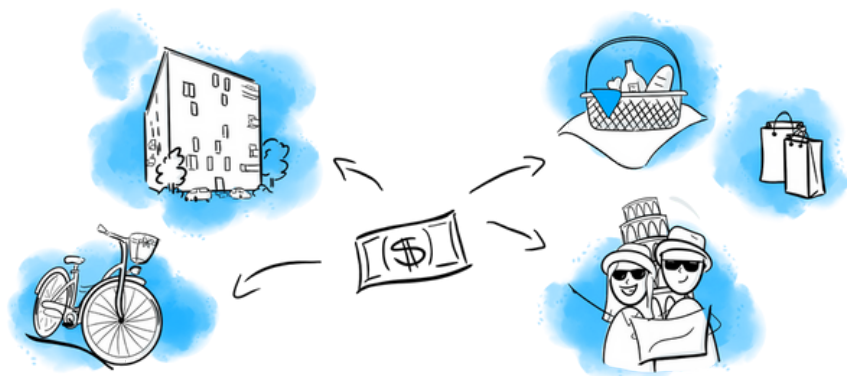
### **3. Controllare il proprio futuro finanziario**

Se non imparate a gestire il vostro denaro, altre persone troveranno il modo di (mal)gestirlo per voi. Alcune di queste persone possono avere cattive intenzioni, come i consulenti finanziari senza scrupoli che lavorano su commissione. Altre possono essere animate da buone intenzioni, ma potrebbero non sapere cosa stanno facendo, come la nonna Betty, che vuole davvero che abbiate una casa di proprietà anche se potete permettervela solo accendendo un rischioso mutuo a tasso variabile.

Invece di affidarvi ai consigli degli altri, prendete in mano la situazione e leggete qualche libro di base sulla finanza personale. Una volta che vi siete armati di conoscenze, non lasciate che nessuno vi prenda alla sprovvista, sia che si tratti di un'altra persona che vi prosciuga lentamente il conto in banca, sia che si tratti di amici che vogliono che usciate a sperperare denaro con loro ogni fine settimana.

### **4. Sapere dove vanno a finire i propri soldi**

Dopo aver letto qualche libro di finanza personale, vi renderete conto di quanto sia importante assicurarsi che le spese non superino le entrate. Il modo migliore per farlo è stilare un bilancio. Quando vedrete come il costo del vostro caffè mattutino si somma nel corso di un mese, vi renderete conto che apportare piccole modifiche gestibili alle vostre spese quotidiane può avere un impatto sulla vostra situazione finanziaria pari a quello di un aumento.



Inoltre, mantenere le spese mensili periodiche il più basse possibile può farvi risparmiare molto nel tempo. Anche se ora potreste permettervi un appartamento ricco di servizi, scegliendo qualcosa di più semplice potreste permettervi di possedere un appartamento o una casa prima del previsto.

## 5. Creare un fondo di emergenza

Uno dei mantra più ripetuti della finanza personale è "paga prima te stesso". A prescindere dall'ammontare dei prestiti agli studenti o dei debiti con le carte di credito e da quanto basso possa sembrare il vostro stipendio, è saggio trovare nel vostro budget una somma, qualsiasi somma, da mettere da parte in un fondo di emergenza ogni mese.

Avere dei risparmi da utilizzare per le emergenze può tenervi fuori dai guai finanziari e aiutarvi a dormire più tranquilli la notte.

Inoltre, se prendete l'abitudine di risparmiare denaro e di considerarlo come una spesa mensile non negoziabile, ben presto avrete più di un semplice fondo per le emergenze: avrete soldi per la pensione, per le vacanze o addirittura per l'acconto di una casa.



È facile mettere il vostro fondo in un conto di risparmio standard, che però non frutta quasi nessun interesse. Mettete il vostro fondo in un conto di risparmio online ad alto interesse, in un certificato di deposito (CD) a breve termine o in un conto del mercato monetario. Altrimenti, l'inflazione eroderà il valore dei vostri risparmi. Assicuratevi che le regole del vostro strumento di risparmio vi consentano di accedere rapidamente al vostro denaro in caso di emergenza.

## **6. Iniziare a risparmiare per la pensione**

Proprio come i vostri genitori vi hanno mandato all'asilo con la speranza di prepararvi al successo in un mondo che sembrava lontano, dovete pianificare la vostra pensione con largo anticipo.

Grazie al funzionamento dell'interesse composto, prima si inizia a risparmiare, meno capitale si dovrà investire per raggiungere la somma necessaria per la pensione.

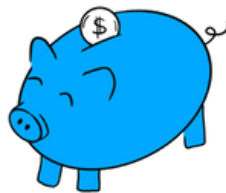
Perché iniziare a risparmiare per la pensione a 20 anni? Ecco un esempio di Investopedia: Iniziate a investire sul mercato con 100 dollari al mese, con un rendimento medio positivo dell'1% al mese o del 12% all'anno, composto mensilmente per 40 anni. Il vostro amico, che ha la stessa età, inizia a investire solo 30 anni dopo e investe 1.000 dollari al mese per 10 anni, con una media dell'1% al mese o del 12% all'anno, composta mensilmente. Dopo 10 anni, il vostro amico avrà accumulato circa 230.000 dollari. Il vostro conto pensionistico sarà, invece, di poco superiore a 1,17 milioni di dollari.

I piani di pensionamento sponsorizzati dall'azienda sono una scelta particolarmente vantaggiosa, perché si possono versare dollari al lordo delle imposte e spesso le aziende corrispondono parte dei contributi, il che equivale a ricevere denaro gratis. I limiti di contribuzione tendono a essere più alti per i piani pensionistici 401(k) rispetto ai piani pensionistici individuali (IRA), ma qualsiasi piano sponsorizzato dal datore di lavoro che si ha la fortuna di vedersi offrire

è un passo avanti verso la stabilità finanziaria.

Se non avete accesso a un piano aziendale, non disperate.

I lavoratori autonomi hanno a disposizione una serie di opzioni per la creazione di piani pensionistici. Altri possono aprire un proprio IRA, che consente di versare ogni mese una determinata somma di denaro prelevandola dal



proprio conto di risparmio e versandola direttamente all'IRA. Anche se si tratta solo di una piccola somma, alla fine vi tornerà utile.

## **7. Imparare a conoscere le tasse**

È importante capire come funzionano le imposte sul reddito ancor prima di ricevere il primo stipendio. Quando un'azienda vi offre uno stipendio iniziale, dovete sapere come calcolare se quello stipendio vi darà abbastanza soldi dopo le tasse per soddisfare i vostri obblighi finanziari e, si spera, i vostri obiettivi.

Fortunatamente, ci sono molti calcolatori online che hanno eliminato il lavoro sporco di determinare le tasse sui salari, come PaycheckCity.com. Questi calcolatori vi mostreranno la vostra retribuzione lorda, la quota destinata alle tasse e la somma che vi rimarrà, nota anche come retribuzione "netta". Uno stipendio annuale di 35.000 dollari a New York, ad esempio, vi lascerebbe circa 27.490 dollari al netto delle tasse federali senza esenzioni per la stagione fiscale 2020-2021, circa 2.291 dollari al mese. Poi dovete considerare anche le tasse statali e (per New York) comunali.

Allo stesso modo, se state pensando di lasciare un lavoro per un altro in cerca di un aumento di stipendio, dovrete capire come la vostra aliquota fiscale marginale influirà sul vostro aumento. Un aumento di stipendio da 35.000 dollari all'anno a 41.000 dollari all'anno, per esempio, non vi darà 6.000 dollari in più all'anno (500 dollari al mese), ma solo 4.227 dollari in più (circa 352 dollari al mese). L'importo varia a seconda dello Stato di residenza e del suo potenziale impatto fiscale, quindi tenetene conto se state pensando di trasferirvi.

Infine, prendetevi del tempo per imparare a gestire da soli le vostre tasse. A meno che non abbiate una situazione finanziaria complicata, non è difficile da fare e non dovrete pagare un commercialista per farlo. I software per la gestione delle imposte rendono il lavoro molto più semplice rispetto a quando i vostri genitori hanno cominciato a lavorare e vi assicurano la possibilità di effettuare le pratiche online.

## **8. Proteggete la vostra salute**

Se il pagamento dei premi mensili dell'assicurazione sanitaria vi sembra impossibile, cosa fareste se doveste andare al pronto soccorso, dove una sola visita per una lesione minore come un osso rotto può costare migliaia di dollari? Se non siete assicurati, non aspettate oltre per richiedere l'assicurazione sanitaria. È più facile di quanto si pensi finire in un incidente stradale o inciampare e cadere dalle scale.

Se avete un lavoro, il vostro datore di lavoro potrebbe offrire un'assicurazione sanitaria, compresi i piani sanitari ad alta deducibilità che consentono di risparmiare sui premi e vi danno diritto a un conto di risparmio sanitario (HSA). Se dovete acquistare un'assicurazione per conto vostro, informatevi sui piani offerti

dal mercato delle assicurazioni sanitarie dell'Affordable Care Act (ci sono piani federali o il vostro Stato potrebbe avere un proprio piano). Esaminate i preventivi di diverse compagnie assicurative per trovare le tariffe più basse e vedere se avete diritto a un sussidio in base al vostro reddito. Se avete problemi di salute, sappiate che un piano più costoso potrebbe essere conveniente per voi; fate delle ricerche sulle diverse opzioni disponibili.

Se avete meno di 26 anni, la scelta migliore potrebbe essere quella di rimanere nell'assicurazione sanitaria dei vostri genitori, se ce l'hanno, un'opzione consentita dall'approvazione dell'Affordable Care Act nel 2010. Se siete in grado di farlo, offritevi di rimborsare loro il costo aggiuntivo per mantenervi nel loro piano.

È utile anche adottare misure quotidiane per mantenersi in salute, come mangiare frutta e verdura, mantenere un peso adeguato, fare esercizio fisico, non fumare, evitare il consumo eccessivo di alcol e guidare in modo prudente. Tutti questi comportamenti possono farvi risparmiare sulle spese mediche in futuro.

## **9. Proteggere il patrimonio**

Per assicurarvi che tutto il vostro denaro faticosamente guadagnato non svanisca, dovrete adottare misure per proteggerlo. Ecco alcune misure a cui pensare, anche se non potete permettervele tutte in questo momento.

Se siete affittuari, stipulate un'assicurazione per l'inquilino per proteggere il contenuto della vostra casa da eventi quali furto con scasso o incendio. Leggete la polizza per vedere cosa è coperto e cosa no.

L'assicurazione sugli infortuni protegge il vostro bene più importante, la vostra capacità di guadagno, fornendovi un'indennità costante.

se doveste essere impossibilitati a lavorare per un lungo periodo di tempo a causa di una malattia o di un infortunio.

Se volete un aiuto nella gestione del vostro denaro, cercate un consulente finanziario a pagamento che vi fornisca una consulenza imparziale e nel vostro interesse, piuttosto che un consulente finanziario a provvigione, che guadagna quando vi iscrivete agli investimenti sostenuti dalla sua società. Quest'ultimo ha una lealtà potenzialmente divisa (verso i profitti della sua società e verso di voi), mentre il primo non ha alcun interesse a guidarvi su una strada sbagliata.

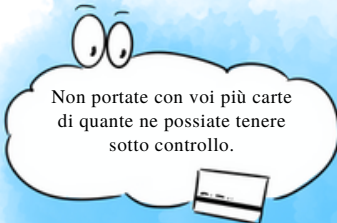
Inoltre, è necessario proteggere il proprio denaro dalle tasse, cosa facile da fare con un fondo pensione, e dall'inflazione, assicurandosi che tutti i propri soldi producano interessi. Esiste una varietà di strumenti in cui è possibile investire i propri risparmi, come conti di risparmio ad alto interesse, fondi del mercato monetario, CD, azioni, obbligazioni e fondi comuni d'investimento. I primi tre sono relativamente privi di rischi, mentre i restanti tre comportano maggiori possibilità di perdite finanziarie, ma anche maggiori possibilità di guadagni economici. Imparare a investire è un'abilità importante per aumentare i propri risparmi e, eventualmente, accumulare ricchezze.

## Il bilancio

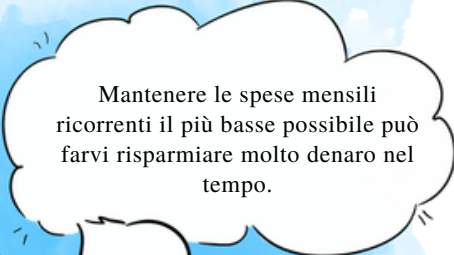
Ricordate che non avete bisogno di titoli di studio di prestigio o di una preparazione speciale per diventare esperti nella gestione delle vostre finanze. Se utilizzate queste otto regole e consigli finanziari nella vostra vita, potrete essere tanto benestanti quanto una persona che ha conseguito un master in finanza.

# GESTIONE DELLE RISORSE

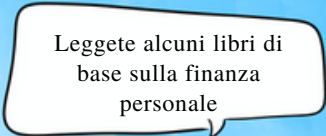
## SOMMARIO




Non portate con voi più carte di quante ne possiate tenere sotto controllo.



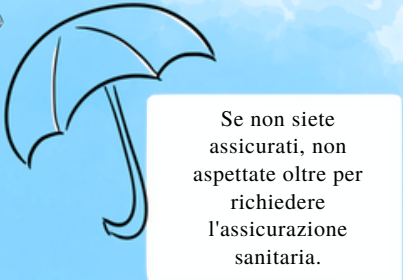
Mantenere le spese mensili ricorrenti il più basse possibile può farvi risparmiare molto denaro nel tempo.




Leggete alcuni libri di base sulla finanza personale



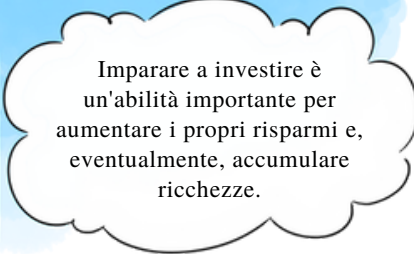
Prendetevi del tempo per imparare a gestire da soli le vostre tasse



Se non siete assicurati, non aspettate oltre per richiedere l'assicurazione sanitaria.



Se prendete l'abitudine di risparmiare denaro e di considerarlo come una spesa mensile non negoziabile, ben presto avrete più di un semplice fondo per le emergenze.



Imparare a investire è un'abilità importante per aumentare i propri risparmi e, eventualmente, accumulare ricchezze.



# GESTIONE DEL TEMPO

La gestione del tempo gioca un ruolo fondamentale nella nostra vita quotidiana. Si potrebbe definire come "il processo di organizzazione e pianificazione di come dividere il proprio tempo tra le diverse attività".

## **Tipi di strategie di gestione del tempo**

Una corretta gestione del tempo è una delle abilità più importanti, che serve a organizzare meglio la vita, sia dal punto di vista professionale che privato.

Quali sono le strategie di gestione del tempo più famose e utilizzate?

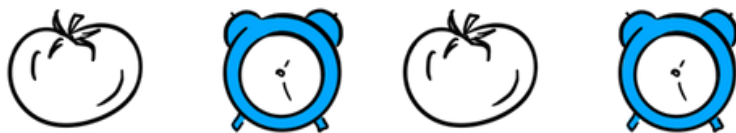
### **1. Gli obiettivi SMART**

Secondo questa strategia, la definizione degli obiettivi è fondamentale,

poiché indica in quale direzione si vuole andare nella vita. Ogni obiettivo scritto SMART deve essere annotato secondo i seguenti criteri:

- Specifico: il risultato da raggiungere deve essere chiaramente definito.
- Misurabile: ci devono essere diversi modi per misurare e tracciare i progressi.
- Attuabile: l'obiettivo può essere raggiunto con le risorse disponibili (senza fissare obiettivi che non siano realistici, almeno nell'immediato).
- Rilevante: deve inserirsi in un quadro più ampio e bisogna sapere perché si vuole raggiungere un obiettivo.
- Limitato nel tempo: è essenziale indicare una scadenza chiara, entro la quale l'obiettivo sarà raggiunto.

## 2. La tecnica del pomodoro



Quando si svolge un lavoro intenso, spesso si dimentica di fare delle pause. La tecnica del pomodoro ha lo scopo di aiutarvi a pianificare e a fare delle pause tra i vari compiti che intendete svolgere.

Secondo questo approccio, cercate di organizzare il vostro lavoro in sessioni di 25 minuti (pomodori), ognuna seguita da pause di 5 minuti.

Dopo 4 cicli, fate una pausa di 20 minuti.

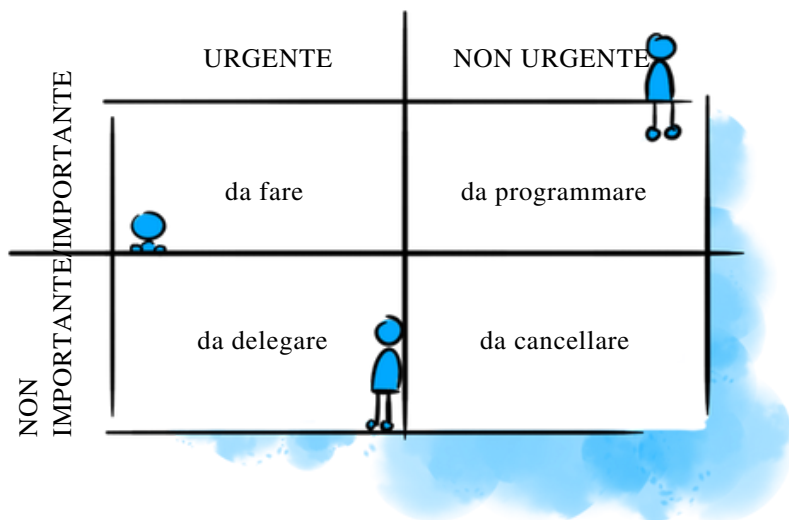


In questo modo vedrete aumentare le vostre capacità di gestione del tempo, concentrandovi maggiormente sul singolo compito, evitando le distrazioni e facendo pause salutari per finire un compito e iniziarne un altro.

### 3. La matrice di Eisenhower

Un'altra tecnica di gestione del tempo è quella nota come "matrice di Eisenhower", in cui l'attenzione principale è rivolta al tipo di attività da svolgere, che può essere etichettata come: importante/non importante e urgente/non urgente.

Seguendo questo approccio, si valutano i compiti in base alla loro importanza e urgenza e li si affronta in relazione a questo. Avendo tutte le attività da svolgere raggruppate in 4 aree diverse, diventa più facile pianificare in modo efficace, stabilire le priorità e concentrarsi sulle situazioni più importanti e urgenti da risolvere.



### **3. La regola dei 10 minuti**

Secondo questa tecnica, dovete dire a voi stessi che lavorerete su un compito per 10 minuti. Una volta trascorsi i 10 minuti, si decide se fermarsi o continuare.

Impegnandosi a fondo per raggiungere questo obiettivo, questa tecnica può aiutarvi a sviluppare una pianificazione efficace e una gestione dello stress, oltre che a definire pause salutari.

### **4. La lavagna Kanban**

"Kanban" è una parola giapponese che significa "cartellone" o "segnaletica". L'idea principale della lavagna Kanban è quella di avere una lavagna visiva che aiuti a tenere traccia dei progressi compiuti rispetto ai propri obiettivi.

Le persone che amano il Kanban di solito usano una grande lavagna a secco per visualizzare i loro obiettivi.

È necessario disegnare diverse colonne sulla lavagna, visualizzando la tavola, visualizzando la fase di ogni specifica attività. Le colonne della lavagna sono solitamente:

- Da fare
- In corso
- Fatto

Scrivendo i diversi obiettivi e i loro progressi, si ha un quadro chiaro della situazione.

Non tutte le tecniche di gestione del tempo sono adatte a tutti: non tutti lavoriamo allo stesso modo, quindi non tutti affrontiamo gli stessi problemi di gestione del tempo. Ognuno ha un prevalente

metodo di gestione dell'approccio al lavoro, cioè uno stile di gestione del tempo.

### **Il rischio di burn-out e come gestirlo**

Il tema del burnout è spesso legato al concetto di gestione del tempo. Che cos'è il burnout?

Il burnout è uno stato di esaurimento fisico ed emotivo. Può verificarsi quando si subisce uno stress prolungato sul lavoro o quando si lavora in un ruolo fisicamente o emotivamente stancante per molto tempo.

Alcuni segnali piuttosto comuni del burnout:

- Sensazione di stanchezza o di vuoto per la maggior parte del tempo.
- Sensazione di impotenza, difficoltà a dormire.
- Poca energia e scarso interesse per il lavoro, sentirsi assenti.
- Essere facilmente irritati dai membri del team o dai clienti.

Questo può scaturire da varie cause, quali: la difficoltà di effettuare una pianificazione efficace (sia dal punto di vista lavorativo che personale); la mancanza di supporto sociale (se ci si sente isolati sul lavoro e nella vita personale, ci si può sentire più stressati); il mancato equilibrio tra lavoro e vita privata. Se il lavoro richiede così tanto tempo e impegno che non si ha l'energia per trascorrere del tempo con la famiglia e gli amici, si rischia di stancarsi rapidamente.

Come reagire a situazioni di questo tipo?

Valutate tutte le opzioni. Parlate delle problematiche specifiche presenti con il vostro supervisore. Forse potete lavorare insieme per cambiare le aspettative

o raggiungere compromessi. Cercate di stabilire degli obiettivi per ciò che deve essere fatto e per ciò che può aspettare.

Provate un'attività rilassante. Molte volte dimentichiamo come lo sport possa aiutarci nelle attività quotidiane. Allora perché non praticare attività come lo yoga e la meditazione? Fare attività fisica? Distogliendo la mente dal lavoro, il vostro benessere tenderà ad aumentare.

Dormite un po'. Quando siamo stressati e cerchiamo di lavorare su molte cose allo stesso tempo, potremmo avere più difficoltà a dormire. Il sonno ripristina il benessere e aiuta a proteggere la salute.

Cercate interazioni. Cercate interazioni interpersonali e un continuo sviluppo personale e professionale. Trovate coach e mentori che vi aiutino a individuare e attivare relazioni positive e opportunità di apprendimento. Un'altra grande opzione è il volontariato: conoscere molte persone e fare attività insieme è un altro modo particolarmente efficace per uscire da un ciclo negativo.

### **Equilibrio nella vita quotidiana**

Trovare un equilibrio nel rapporto tra lavoro e vita privata è una delle sfide più difficili che esistano. Ecco alcuni consigli utili per migliorarlo, che permettono di ottenere miglioramenti nel benessere mentale e fisico e nella salute.

## **1. Essere più efficienti al lavoro**

Come abbiamo visto, esistono diverse tecniche per cercare di ottenere il massimo dalla gestione del tempo. In effetti, è importante concentrarsi su un'attività alla volta, lavorando ad essa fino al suo completamento. Per farlo, può essere importante spegnere il telefono e altri dispositivi, che possono distrarci molto facilmente.



## **2. Disconnettersi quando si è a casa**

Una volta a casa, dimenticate tutto ciò che riguarda il lavoro. Non abbiamo bisogno di essere disponibili 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Controllare e rispondere continuamente a messaggi di testo ed e-mail aumenta i livelli di stress, rende difficile il contatto con i familiari e influisce negativamente sul sonno. Quando è tempo di lavoro, lavoriamo; al di fuori di esso, è importante concentrarsi su altre cose della nostra vita.

## **3. Dare priorità alla cura di sé**

Decidete di dedicare del tempo all'esercizio fisico. Scegliete e preparate pasti nutrienti e trascorrete del tempo in compagnia degli amici e della famiglia. Lo sport, così come una dieta sana ed equilibrata, devono avere un posto di rilievo nella vostra giornata.

#### **4. Prendersi delle pause (non solo le vacanze)**

Se avete a disposizione molti giorni di vacanza, non lasciateli accumulare o non rimandateli di anno in anno. È importante prendersi il tempo libero, sia per dormire che per uscire, per fare una passeggiata. Non aspettate le vacanze per rilassarvi, trovate ogni giorno il tempo da dedicare a voi stessi, che può contribuire a migliorare l'equilibrio tra lavoro e tempo libero e avere ripercussioni positive sul vostro benessere.

# GESTIONE DEL TEMPO

## SOMMARIO

1

Gestione del tempo: il processo di organizzazione e pianificazione di come dividere il proprio tempo tra le diverse attività.

2

Tipi di strategie di gestione del tempo:

- Gli obiettivi SMART
- La tecnica del pomodoro
- La matrice di Eisenhower
- La regola dei 10 minuti
- La lavagna Kanban

3

Segnali di burnout:

- Sensazione di stanchezza o di vuoto per la maggior parte del tempo
- Sensazione di impotenza, difficoltà a dormire
- Poca energia e scarso interesse per il lavoro, sentirsi assenti
- Essere facilmente irritati dai membri del team o dai clienti

TIPS

5

Trovare un equilibrio nel rapporto tra lavoro e vita privata:

- Essere più efficienti al lavoro
- Disconnettersi quando si è a casa
- Dare priorità alla cura di sé
- Prendersi delle pause (non solo le vacanze)

4

Come possiamo reagire?

- Valutando le opzioni
- Provando un'attività rilassante
- Dormendo un po'
- Cercando interazioni

# 9

## IL PROCESSO DECISIONALE

Il processo decisionale è un concetto molto importante. Se ci pensiamo, in ogni momento della giornata siamo chiamati a fare delle scelte, molte delle quali a volte inconsapevoli.

Scoprire l'impatto e l'importanza del processo decisionale è un processo chiave per comprendere noi stessi, per cercare di capire come sfruttarlo al meglio. Il processo decisionale, infatti, ha un'interconnessione con il benessere e, se attivato in modo ragionato, può contribuire a portare un miglioramento significativo alla nostra salute mentale.

Le decisioni sono prese da tutti gli esseri umani. Quando ci riferiamo a persone che affrontano problemi di salute mentale come l'ansia o la depressione, il processo decisionale può diventare ancora più difficile. Gli studi hanno dimostrato che l'ansia altera le regioni decisionali della corteccia prefrontale. È essenziale ridurre l'ansia per migliorare



il vostro processo decisionale. Allo stesso tempo, in un periodo di stress o di caos come quello che stiamo vivendo (con eventi come pandemie, guerre, ecc.), è importante imparare strategie di coping e metodi di cura di sé che lavorino per liberare la mente e portarla in un luogo di calma ottimale per prendere decisioni efficaci.

Gli elementi legati alle situazioni presenti nell'ambiente e gli elementi comportamentali all'interno di noi stessi possono avere un impatto significativo sulla nostra capacità decisionale; il solo fatto di esserne consapevoli è un passo avanti verso un maggiore benessere. Al di là di questa consapevolezza, i passi successivi vanno verso la pratica di forme sane di cura di sé o la ricerca di un aiuto professionale.

## **Tipi di strategie decisionali**

Come sappiamo, nella nostra vita prendiamo molte decisioni. Esistono delle strategie che possono aiutarci a comprendere meglio il processo decisionale?

### **1. Processo decisionale: **razionale****

Lo stile razionale è caratterizzato da una ricerca approfondita di informazioni e da una valutazione sistematica delle alternative individuate; è metodico e prevede una sequenza ben ordinata di passaggi per arrivare a una decisione. Ci si basa su informazioni oggettive e facilmente osservabili.



Attraverso questo modello, si analizzano una serie di passaggi che devono essere considerati se l'obiettivo è quello di massimizzare la qualità delle scelte.

In altre parole, se si vuole essere sicuri di fare la scelta migliore, può avere senso seguire le fasi formali del modello decisionale razionale. Dalla definizione del problema si passa alla ricerca di soluzioni adeguate, valutando quale sia la scelta migliore da fare. Una volta fatta la scelta, questa viene messa in pratica e sottoposta a continue analisi, per valutarne la validità.

## 2. Processo decisionale: **razionalità limitata**

Questo stile può essere definito evitante, caratterizzato dal tentativo di evitare il più possibile il processo decisionale. Secondo questo modello, gli individui limitano consapevolmente le loro opzioni a un insieme gestibile e scelgono l'alternativa migliore senza condurre una ricerca esaustiva delle alternative. Una parte importante dell'approccio della razionalità limitata è la tendenza alla soddisfazione, che si riferisce all'accettazione della prima alternativa che soddisfa i criteri minimi.

## 3. Processo decisionale: **intuitivo**

Il modello decisionale intuitivo si caratterizza come un importante modello decisionale, guidato dalla fiducia nelle proprie intuizioni e sensazioni, si riferisce al prendere decisioni senza un ragionamento cosciente. Molte volte può capitare di prendere decisioni in circostanze difficili, con scadenze imminenti, vincoli, molta incertezza, risultati altamente visibili e ad alto rischio e in condizioni mutevoli: è logico che non si abbia il tempo di elaborare formalmente tutte le fasi del modello decisionale razionale.

Si tratta di un altro tipo di processo decisionale, in cui colui che decide risparmia tempo ed energia accettando la prima alternativa che soddisfa determinati standard minimi.

Pertanto, questi soggetti si affidano alle sensazioni per prendere decisioni rapide. Non si preoccupano di correre rischi e vanno avanti con fiducia nella vita.

#### 4. Processo decisionale: **spontaneo**

Oltre al processo decisionale razionale, ai modelli di razionalità limitata e al processo decisionale intuitivo, il processo decisionale spontaneo è una parte essenziale dell'essere una persona che prende decisioni efficaci. Si tratta di un altro tipo di processo decisionale che viene adottato (inconsapevolmente) in diverse situazioni.

Questo stile è caratterizzato da intuizioni immediate e dal desiderio di prendere la decisione nel più breve tempo possibile e può essere valido in diversi contesti, quando non si ha molto tempo per fare una scelta e/o le variabili/informazioni non sarebbero sufficienti per fare una scelta razionale.

### **Suggerimenti sul processo decisionale**

#### **1. Prendete decisioni quando siete emotivamente neutrali**

La maggior parte delle grandi decisioni ci fa provare grandi emozioni; proprio per questo motivo, è importante evitare di fare questo tipo di scelte quando siamo emotivamente troppo coinvolti (estrema rabbia, eccitazione, tristezza, nervosismo, ecc.) o quando siamo esausti.

## **2. Prendete decisioni quando disponete di informazioni sufficienti**

Nessuna decisione dovrebbe essere presa senza la dovuta attenzione, il che significa raccogliere le informazioni più importanti, parlare con persone più esperte, valutare tutte le opzioni. Pertanto, dovrete concedervi un po' di tempo per attuare questo procedimento. È importante, allo stesso tempo, non passare troppo tempo a raccogliere troppi dettagli.

## **3. Fate un elenco dei pro e dei contro**

È possibile effettuare una valutazione dei rischi in diversi modi: stilare un elenco di pro e contro per ogni linea di azione e poi confrontarli potrebbe essere una buona soluzione per avere una visione d'insieme della situazione.



## **4. Non lasciate che lo stress prenda il sopravvento su di voi**

È importante non scegliere qualcosa senza pensarci o evitare di prendere una decisione perché lo stress vi ha messo fuori gioco. Se vi sentite in ansia per una decisione, cercate di gestire lo stress in modo che non offuschi i vostri pensieri.

## **5. Parlatene**

Può essere utile conoscere il punto di vista di un'altra persona sul vostro problema o sulla vostra situazione, soprattutto se ha dovuto prendere una decisione simile nella sua vita.

## **Quando e come prendere decisioni importanti per la vita**

Tutte le decisioni importanti o difficili devono essere messe su carta. Scrivendo le cose, avrete un elenco che vi aiuterà a vedere chiaramente la situazione, l'ostacolo o l'opportunità che avete davanti. In questo modo, aiuterete la vostra mente a concentrarsi invece di parlare di cose astratte. Se non riuscite a concentrarvi sulla scelta e vi fate condizionare dai vostri pensieri, la vostra energia si disperderà.

Allo stesso tempo, è fondamentale prestare attenzione alle parole che si scelgono per descrivere la situazione. Se utilizzate un linguaggio positivo per descrivere la decisione, è probabile che siate potenzialmente entusiasti. Se invece utilizzate un linguaggio negativo, è segno di paura. Esaminate cosa c'è dietro questo linguaggio per capire cosa sta guidando questa particolare decisione.

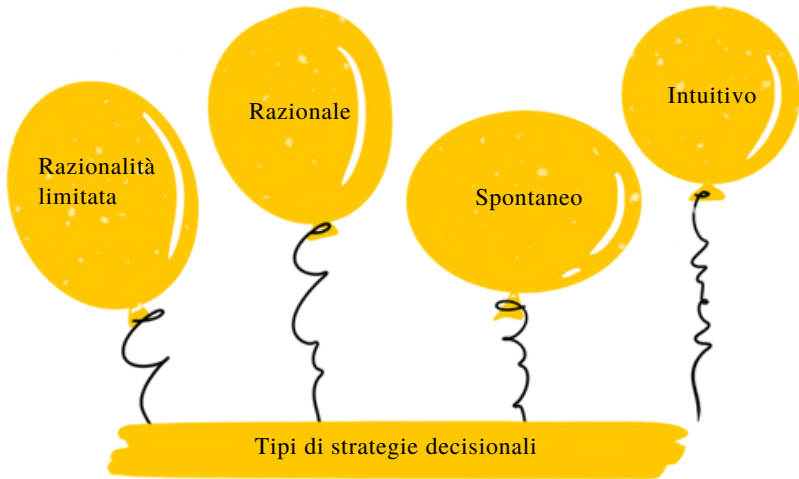
I sentimenti giocano spesso un ruolo fondamentale nel processo decisionale. È quindi importante parlare chiaramente a se stessi. Perché state seguendo questa strada? Questa decisione vi gioverà mentalmente, fisicamente o professionalmente?

Spesso siamo tentati di scegliere la strada più facile o quella dell'inazione. Ma non è questo il ragionamento da seguire. Quando sapete che una decisione è quella giusta per voi, ricordatevi del vostro ragionamento e seguitelo, perché è quello che avete analizzato empiricamente.

# IL PROCESSO DECISIONALE

## SOMMARIO

Processo decisionale: il processo di fare delle scelte attraverso l'identificazione di una decisione.



### Suggerimenti sul processo decisionale:

- Prendete decisioni quando siete emotivamente neutrali
- Prendete decisioni quando disponete di informazioni sufficienti
- Fate un elenco dei pro e dei contro
- Non lasciate che lo stress prenda il sopravvento su di voi
- Parlate della decisione che volete prendere

# 10

## PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA

Che cos'è esattamente una carriera? Probabilmente la maggior parte di noi ha familiarità con la frase "fare carriera". Si tratta di un concetto piuttosto soggettivo, perché ciò che è una carriera per uno di noi, può essere solo una distinzione per l'altro. Tuttavia, non si può negare che si tratta di un processo che dura tutta la vita, un processo di apprendimento e miglioramento. Andando un po' oltre, si può dire che la carriera è tutta la nostra vita, perché riguarda sia la parte privata che quella professionale. Nel corso della nostra vita, ognuno di noi si trova a un certo punto di fronte alla domanda: cosa fare dopo? La scelta del percorso professionale è una delle decisioni più importanti, che determina il nostro successo nella vita professionale e privata. La scelta giusta della professione ci dà soddisfazione, mentre quella sbagliata può portare a frustrazioni e conflitti trasferiti anche sul terreno privato e familiare. Già nell'adolescenza dobbiamo decidere quale sarà il nostro percorso professionale. Da bambino, ognuno di noi

sogna di intraprendere una determinata carriera in età adulta. Naturalmente, questo sogno può cambiare nel corso degli anni. Nell'adolescenza si sceglie la scuola in cui studiare e un profilo formativo specifico. Supponendo che il nostro sogno d'infanzia su una specifica professione sia ancora vivo in noi e sia diventato il nostro obiettivo personale, la decisione sull'ulteriore percorso di carriera e sulla relativa formazione sembra essere semplice. Ma se non fosse così? E se non sappiamo cosa vogliamo fare nella vita? Come prendere una decisione così importante?



I problemi della pubertà possono anche influire sulla nostra percezione di noi stessi. La percezione di sé, cioè l'autostima, ha anche un'influenza significativa sulle decisioni che prendiamo. Quando scegliamo una carriera, probabilmente ci porremo domande del tipo: Per cosa sono portato? Posso farcela? Uno dei fattori che influenzano l'autostima è il nostro atteggiamento. C.S. Dweck evidenzia due atteggiamenti delle persone: l'attenzione alla durata e l'attenzione allo sviluppo. Le persone focalizzate sulla durata sono caratterizzate dalla convinzione che le loro caratteristiche rimangano permanenti, quindi devono costantemente dimostrare il loro valore. Sperimentando il fallimento, si sentono privi di valore e si definiscono falliti. Questo è un duro colpo per l'autostima. Il contrario di questo atteggiamento è l'attenzione allo sviluppo. Le persone focalizzate sullo sviluppo considerano il fallimento come una lezione da cui trarre conclusioni, grazie alle quali si impegnano ancora di più per avere successo in futuro. Questo atteggiamento si basa sulla convinzione che si possano sviluppare le proprie qualità attraverso il lavoro e l'impegno.



Vale la pena notare che anche questo atteggiamento non è qualcosa di permanente, a volte la semplice consapevolezza dell'esistenza di entrambi gli atteggiamenti è sufficiente per cambiare atteggiamento e concentrarsi sullo sviluppo. Prendete nota dell'atteggiamento che di solito adottate nei confronti di voi stessi e delle difficoltà che incontrate. Coltivate un'attitudine allo sviluppo e vedrete come influirà su di voi e sulle vostre decisioni.

La fiducia in se stessi e l'autostima riguardano la percezione che abbiamo di noi stessi e sono sentimenti molto soggettivi. Ognuno di noi è diverso a modo suo. Siamo diversi per personalità, tratti caratteriali, temperamento, passioni, interessi, competenze, conoscenze, valori, esigenze, salute, ecc. Quando si pianifica la propria carriera professionale, non bisogna ignorare questi fattori. Può capitare che ci valutiamo in modo molto critico, sottolineando difetti e carenze, e non vediamo pregi e potenzialità. Possiamo anche valutarci in modo del tutto opposto: in modo eccellente, senza vedere i nostri limiti e le nostre debolezze. Quando si decide del proprio futuro, è necessario guardarsi nel modo più oggettivo possibile, si può dire che dovremmo imparare a conoscerci. Cercate di valutare onestamente i vostri punti di forza e il vostro potenziale, così come le vostre debolezze e i vostri limiti. Potete utilizzare la cosiddetta analisi **SWOT**, che si presenta in questo modo:



Quando pianificate la vostra futura carriera, prendete in considerazione le professioni che sono compatibili con voi e che vi permetteranno di sviluppare il vostro potenziale. Uno sguardo così obiettivo ai vostri punti di forza e di debolezza vi faciliterà la selezione delle potenziali professioni, grazie alla quale sarà più facile scartare quelle che semplicemente non repute adatte a voi, restringendo così l'elenco a 2-4 professioni che vi si addicono di più.

Vale la pena notare che le conoscenze e le cosiddette competenze "hard" (abilità) oggi stanno diventando insufficienti nel mercato del lavoro. Sempre più spesso i datori di lavoro e gli imprenditori apprezzano capacità come la disponibilità ad apprendere e a svilupparsi, l'empatia, la pazienza, la capacità di

risolvere i problemi, di comunicazione, di gestione del tempo, di cooperazione, ecc. Vale la pena notare che, a seconda della professione, le soft skills richieste possono essere più o meno apprezzate dai datori di lavoro. Si può dire che sono uno degli elementi chiave di una carriera, quindi più si è in alto nella scala di carriera, più le soft skills giocano un ruolo importante.

In un mondo in continua evoluzione e con una quantità schiacciante di informazioni di vario genere, può sembrare di sapere già tutto. Ma cosa so del mercato del lavoro in cui entrerò presto? Quanti lavori conosco e quanto so delle loro mansioni? Dove posso trovare queste informazioni per me importanti? A volte avere troppe informazioni non è sempre una buona cosa. Se siamo sommersi da varie informazioni (più o meno importanti), a volte ci sentiamo persi, il che rappresenta un ulteriore ostacolo per noi. Da dove cominciare? Una delle fonti di tali informazioni è il ben noto Internet. È sufficiente inserire il termine "elenco delle professioni" nel motore di ricerca per far sì che davanti ai nostri occhi appaia una raccolta di varie professioni riunite in un unico luogo. In questo modo, è possibile scoprire aree professionali di cui non si era mai sentito parlare prima. Per conoscerle, è necessario prestare attenzione non solo alle informazioni sulle attività o sui requisiti di una determinata professione. Ricordate di prendere in considerazione fattori come le controindicazioni allo svolgimento di una determinata professione e di conoscere (studiare) il mercato del lavoro e la situazione economica in modo più dettagliato, cioè la domanda di dipendenti in questa professione, la politica aziendale, i luoghi di formazione per la professione e i loro requisiti, ecc. Con queste informazioni provate a scegliere il lavoro che fa per voi.

Ok, sapete già cosa volete fare! Ma come si fa? Quando si decide di intraprendere una determinata carriera, probabilmente si conoscono già i suoi requisiti e le informazioni più importanti sul lavoro in una determinata professione. Il passo successivo consiste nel pianificare il proprio percorso professionale. Gli elementi principali di questa pianificazione sono due. Il primo è la definizione di obiettivi per il nostro futuro professionale e di vita. Non è facile formulare correttamente gli obiettivi. Vale la pena utilizzare i vari metodi a nostra disposizione. Uno di questi è il metodo **SMARTER**. Il nome è un'abbreviazione in cui ogni lettera ci dice cosa ricordare quando formuliamo il nostro obiettivo.

**S** **Specifico** (formulato in modo che non ci siano dubbi su cosa si tratta)

**M** **Misurabile** (misurabile/verificabile, preferibilmente espresso con numeri)

**A** **Attuabile** (reale, realizzabile)

**R** **Rilevante** (importante per voi, su cui vale la pena lavorare e dedicare del tempo)

**T** basato su una **Tempistica** (con una data di completamento)

**E** **Emozionante** (emozionante per voi, per motivarvi a raggiungere l'obiettivo)

**R** **Registrato** (scritto, ad esempio, su un foglio di carta)

Elencati gli obiettivi, è arrivato il momento della fase successiva. Si tratta di identificare i compiti che ci porteranno a raggiungere questi obiettivi. Non c'è un unico percorso per raggiungere il vostro obiettivo, potete raggiungerlo in vari step. È il momento di pianificarli nel dettaglio (descrizione passo dopo passo) e di scegliere il percorso che vi permetterà di acquisire le competenze necessarie per l'occupazione e quindi di raggiungere il vostro obiettivo.

Ricordate che il vostro piano di carriera (che è anche un piano di vita) è composto da molti obiettivi dettagliati (fasi). Vi starete chiedendo: perché dovrete pianificare la vostra vita con tanta attenzione? Avere un piano di questo tipo porta molti vantaggi. Costruendo una carriera secondo uno schema specifico, ci assumiamo la piena responsabilità della nostra vita. Vi piace che qualcuno gestisca la vostra vita al posto vostro e che il vostro ruolo sia simile a quello di un burattino? Non credo che piaccia a nessuno... Pianificando e costruendo la propria carriera, si ha la sensazione di essere gli artefici del proprio destino. Ecco perché è così importante scegliere consapevolmente e responsabilmente il proprio percorso professionale. Grazie a ciò, si può avere la piena sensazione che le decisioni prese siano giuste.

O forse avete la sensazione di sapere tutto, ma vi sentite comunque sopraffatti dalla decisione di pianificare la vostra futura carriera? Non c'è nulla di strano, dopotutto si tratta di una delle decisioni più serie che prendiamo nella vita. Per fortuna, non dovete affrontare tutto questo da soli. Esistono varie forme di sostegno ai giovani nella pianificazione della loro carriera. A queste esigenze rispondono, tra gli altri, le scuole e numerose organizzazioni non governative. Nell'ambito delle loro attività, conducono vari tipi di programmi e studi sulle predisposizioni professionali e organizzano anche incontri con orientatori professionali. Il compito degli orientatori professionali è quello di

aiutarvi a conoscere le varie professioni e specializzazioni e a conoscere le vostre preferenze professionali. Inoltre, questo tipo di supporto aiuta a sviluppare le capacità di adattamento e ad affrontare le difficoltà che si possono incontrare nel mercato del lavoro. Potete anche accrescere la vostra conoscenza dei cambiamenti economici e del mercato del lavoro cercando informazioni pertinenti in vari tipi di riviste e pubblicazioni. Ricordate però di affidarvi a testi affidabili.

E se temete che la vostra scelta professionale sia sbagliata, ricordate che avete sempre la possibilità di provare qualcosa di nuovo. Imparate a conoscere diversi campi di lavoro, mettetevi alla prova e vedete cosa vi si addice di più. Scegliete consapevolmente e realizzatevi attraverso una carriera.



In sintesi, quando pianificate la vostra carriera professionale:

1. Assumetevi la responsabilità di voi stessi e delle vostre decisioni/azioni.
2. Conoscete voi stessi, i vostri interessi e i vostri sogni.
3. Valutate onestamente i vostri punti di forza e di debolezza: potete scriverli su un foglio di carta utilizzando l'analisi SWOT.
4. Conoscete le professioni e il mercato del lavoro.
5. Confrontate le vostre preferenze e possibilità con i settori professionali e l'offerta del mercato del lavoro.
6. Parlate apertamente con un tutor adulto: ascoltate quello che ha da dire, ma ricordatevi anche di esprimere la vostra opinione.
7. Stabilite i vostri obiettivi e gli step che vi aiuteranno a raggiungerli. Potete utilizzare, ad esempio, il metodo SMARTER.
8. Imparate da soli e divertitevi ad apprendere, in modo da potervi sviluppare.
9. Avete grossi dubbi e sentite di non essere in grado di prendere una decisione da soli? Ricorrete all'aiuto di un orientatore professionale.
10. Mettetevi alla prova in vari campi e scegliete la professione più adatta a voi.
11. Scegliete consapevolmente.

## PIANIFICAZIONE DELLA CARRIERA SOMMARIO







## BIBLIOGRAFIA:

Gee Meeryl - Leaving the Nest: Tips for First Time Movers

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

8 Tips for Moving Out for the First Time

<https://blog.unpakt.com/8-steps-to-moving-out-for-the-first-time/>

Change Your Relationship With Money

<https://www.youneedabudget.com/>

Understanding Decision Making -

[https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)

[understanding-decision-](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)

[making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)  
[ut%20all%20the%20P%2DO%2DL%2DC%20functions.](https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o)

Burstein, Darrah (2015) - The 7 Styles of Decision Making -

<https://www.entrepreneur.com/leadership/the-7-styles-of-decision-making/249792>

Azevedo, Katie - How to make decisions: 4 decision-making strategies

for students - [https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-](https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-decision-making-strategies-for-students/)

[decision-making-strategies-for-students/](https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-decision-making-strategies-for-students/)

Decision making 101 - [https://au.reachout.com/articles/decision-](https://au.reachout.com/articles/decision-making-101)

[making-101](https://au.reachout.com/articles/decision-making-101)

The four rules for decision making -

[https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-](https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-decision-making/)

[decision-making/](https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-decision-making/)

## BIBLIOGRAFIA:

Mental Health & Wellbeing Toolkit - <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

Jody Aked, Nic Marks, Corrina Cordon, Sam Thompson - Five ways to wellbeing - <https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>

Headspace Mobile App - <https://www.headspace.com/>  
Calm App - <https://www.calm.com/>

Headspace Youtube Channel -  
<https://www.youtube.com/user/GetSomeHeadspace>

Exercise guidelines and workouts to help improve your fitness and wellbeing. - <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

Paint Chip Calendar - <https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

FAÇA SEU CALENDÁRIO PERMANENTE SUPER SIMPLES E FÁCIL - ARTESANATO - <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>

Fun & Creative DIY Paint Chip Calendar -  
<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>

## BIBLIOGRAFIA:

The 26 most effective time management techniques - -  
<https://clockify.me/time-management-techniques>

58 Time Management Techniques & Our Top 10 Picks (with a mindmap)  
- <https://www.spica.com/blog/time-management-techniques>

8 Tips for Work-Life Balance - <https://health.clevelandclinic.org/work-life-balance/>

Job burnout: How to spot it and take action -  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

Monique Valcour (2016) - <https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>

Healthy Lifestyle Guidelines for Youth Goal Setting -  
<https://preventionpluswellness.com/pages/healthy-lifestyle-guidelines-for-youth-and-young-adult-goal-setting>

Healthy Eating During Adolescence -  
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/healthy-eating-during-adolescence>

Endgu, F., Syed, A.(2011) - Importance of practicing a healthy lifestyle

Tracy, B - Three easy habits for a healthy lifestyle

Breus, M., Griffith, S. (2021) - Energize. Go from dragging ass to kicking it un 30 days, Brown Spark, New York

Breus, M. The power of when. Discover your chronotype - and the best time to eat lunch, ask for a raise, have sex, write a novel, take your meds, and more, Brown Spark, New York

## CONTATTI

**Indirizzo:** Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

**Sito web:** [www.gammainstitute.ro](http://www.gammainstitute.ro)

**E-mail:** [projects@gammainstitute.ro](mailto:projects@gammainstitute.ro)

**Telefono:** +40 0741 093 131

**Contatti:**



**Diana Laura Ciubotaru - Presidente**

E-mail: [diana.ciubotaru@gammainstitute.ro](mailto:diana.ciubotaru@gammainstitute.ro)

**Raluca Ferchiu - Gamma Projects&Research Coordinator**

E-mail: [raluca.ferchiu@gammainstitute.ro](mailto:raluca.ferchiu@gammainstitute.ro)

**Indirizzo:** Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin,  
Poland

**Sito web:** [www.iairs.pl](http://www.iairs.pl)

**E-mail:** [biuro@iairs.pl](mailto:biuro@iairs.pl)

**Telefono:** +48 570900881

**Contatti:**



**INSTYTUT  
AKTYWIZACJI  
I ROZWOJU  
SPOŁECZNEGO**

**Michal Olszowy - Presidente**

E-mail: [m.olszowy@iairs.pl](mailto:m.olszowy@iairs.pl)

**Adrianna Madej - Project manager**

E-mail: [a.madej@iairs.pl](mailto:a.madej@iairs.pl)



## CONTATTI

**Indirizzo:** Calle Treviño, 74. Valladolid (Spain)

**Sito web:** [www.aspaymcyll.org](http://www.aspaymcyll.org)

**E-mail:** [proyectos@aspaymcyll.org](mailto:proyectos@aspaymcyll.org)

**Telefono:** +34 983 14 00 88

**Contatti:**

**Natalia Neira - Project manager**

E-mail: [natalianeira@aspaymcyll.org](mailto:natalianeira@aspaymcyll.org)

**Judit Nunez - Tecnico progettista**

E-mail: [juditnunez@aspaymcyll.org](mailto:juditnunez@aspaymcyll.org)



**Indirizzo:** Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

**Sito web:** [www.ceipes.org](http://www.ceipes.org)

**E-mail:** [info@ceipes.org](mailto:info@ceipes.org)

**Telefono:** +39 0917848236

**Contatti:**

**Alessia Di Francesca - Vice presidente & coordinatrice di progetto**

E-mail: [alessia.difrancesca@ceipes.org](mailto:alessia.difrancesca@ceipes.org)



**Indirizzo:** Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

**Sito web:** [checkin.org.pt](http://checkin.org.pt)

**E-mail:** [projects@checkin.org.pt](mailto:projects@checkin.org.pt)

**Telefono:** +351 963 224 049

**Contatti:**

**Antonio Gomes - Presidente**

E-mail: [antonio.gomes@checkin.org.pt](mailto:antonio.gomes@checkin.org.pt)

**Nicola Ferretti - Project manager**

E-mail: [nicola.ferretti@checkin.org.pt](mailto:nicola.ferretti@checkin.org.pt)



