

# Come affrontare gli ostacoli universitari? Un progetto di SInAPSi

**H**ai mai pensato al tuo percorso universitario come una corsa a ostacoli? Molti studenti vivono l'esperienza di studio come una lotta contro il tempo, costellata di ritardi e insuccessi.

Quali sono le difficoltà che incontri sulla via per il traguardo? Che cosa hai fatto fino ad ora per superarle?

A questa domanda Francesca, 22 anni, studentessa pendolare, ha risposto di essersi spesso sentita affannata nella sua corsa verso la laurea. Non conosceva il contesto universitario e in famiglia nessuno poteva darle una mano. Inoltre, svegliandosi tutte le mattine alle 6 per essere puntuale in aula e tornando la sera tardi, non aveva tempo ed energie per studiare. Così dei 10 esami che avrebbe dovuto sostenere ne ha conseguiti soltanto 3. All'ennesima bocciatura Francesca decide di mollare, di abbandonare gli studi. Prima di presentare i moduli, chiama Luca, amico e collega. Luca cerca di convincerla, le chiede di fare un ultimo tentativo. I due amici iniziano così a prepararsi insieme. Stabiliscono un giorno a settimana in cui incontrarsi. L'appuntamento costituisce per entrambi un impegno reciproco. Francesca acquisisce così un ritmo sostenibile, un tempo per lo studio e per se stessa. A distanza di un mese sostiene finalmente l'esame e lo supera. Tale successo è il sostegno di un amico le

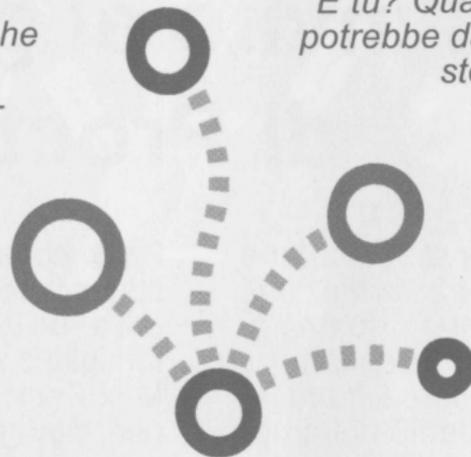
hanno così permesso di continuare la sua corsa. Ha appreso quali risorse attivare per poter andare avanti.

E tu? Quali sono gli ostacoli che incontri sul tuo percorso? Che cosa potrebbe darti la forza per saltarli? Sei interessato a condividere la tua storia con il Centro SInAPSi?

Puoi partecipare a **un progetto sulla resilienza, ossia la capacità di fronteggiare le difficoltà in cui ci si imbatte all'università, riconoscendo ed utilizzando le risorse sia personali sia contestuali.** Gli ostacoli, infatti, non sempre vanno rimossi, perché ci danno l'opportunità di imparare a saltare!

**Raccontaci la tua storia universitaria, gli ostacoli che incontri e soprattutto quali risorse utilizzi per superarli. Raccontaci la tua idea di università così che si possa costruire insieme una strada più agevole! Il tuo punto di vista è fondamentale per immaginare un'università diversa e per costruire insieme nuove risorse!**

Se ti interessa il progetto **"Affronta i tuoi ostacoli: processi di resilienza all'università"** e vuoi raccontarci il tuo punto di vista, scrivi una mail a [resilienza.sinapsi@unina.it](mailto:resilienza.sinapsi@unina.it).



SINAPSI  
CENTRO DI ATENE0