



Progetti per gli insegnanti
finanziati dal Comune di Carugate
“AGIAMO”



FORMAZIONE&DINTORNI
Associazione culturale

Funzioni delle emozioni

- ▶ Promuovere risposte adeguate alle situazioni di emergenza
- ▶ Promuovere la competenza esplorativa dell'ambiente
- ▶ Comunicare ad altri significativi i propri stati interni
- ▶ Favorire i processi decisionali

Funzioni dell'educazione emotiva

- Riconoscere i propri stati interni
 - Esprimere ad altri le proprie emozioni in modo adeguato
 - Riconoscere e comprendere le emozioni altrui
 - Promuovere comportamenti pro-sociali
- Facilitatore relazione con insegnante e con l'apprendimento
 - Promuovere l'empatia
 - Base per prevenzione dei comportamenti oppositivi e provocatori (bullo-rabbia)
 - Base per promozione di un adeguata socialità
 - Base per promozione alla cooperazione e negoziazione
 - Base per l'educazione affettiva e alla sessualità

Cosa si intende per emozione?

Il dibattito è ancora aperto esistono, infatti, numerose teorie delle emozioni ad ognuna delle quali corrisponde una diversa definizione di emozione, un diverso approccio e una diversa metodologia di ricerca.

- 1) teorie fisiologiche**
- 2) teorie motivazionali**
- 3) teorie cognitive**
- 4) teorie evoluzionistiche**
- 5) teorie costruzionistiche**

DEFINIZIONE DI EMOZIONE

L'emozione è una risposta dell'organismo a situazioni e/o contesti specifici costituita da diversi processi organizzati gerarchicamente e operanti indipendentemente (Ladavas, 1995)

I processi gerarchicamente più bassi sono pre-programmati e operanti già alla nascita, mentre quelli che occupano un ordine più elevato, svolgendo un ruolo di controllo e modulazione della risposta emotiva, seguono lo sviluppo psicosociale dell'individuo, anche se non sono completamente indipendenti dallo sviluppo funzionale del sistema nervoso (Ladavas, 1995)

Cosa non è un'emozione?

- **Stato d'animo**
- **Sentimento**
- **Opinione**
- **Atteggiamento**

EMOZIONI

Insieme di modificazioni, che includono:

- Eccitazione fisiologica**
- Affettività**
- Processi cognitivi**
- Reazioni comportamentali, risposte motorie**

VALUTAZIONE DEL SIGNIFICATO EMOTIVO DI UN EVENTO

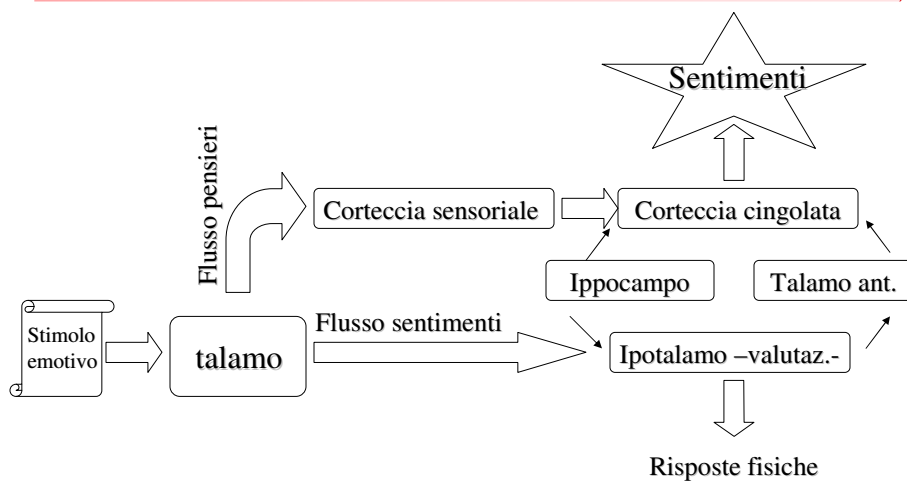
Strutture Sottocorticali: implicate nel processo di valutazione di un evento emotigeno

Strutture Corticali: implicate nel controllo ed elaborazione delle risposte emotive

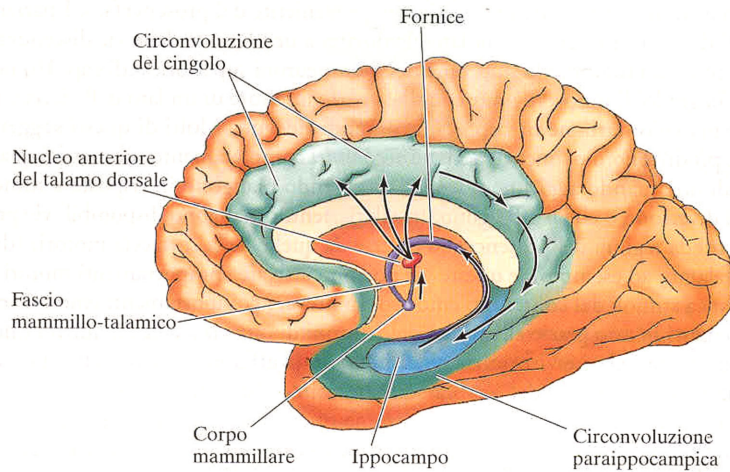
Circuito di Papez

Esiste un circuito nervoso implicato nell'elaborazione delle emozioni. Le afferenze corticali raggiungono l'ipotalamo attraverso il giro del cingolo e la formazione dell'ippocampo (ippocampo, giro dentato e subiculum) che, dopo aver elaborato le informazioni le invia ai corpi mammillari dell'ipotalamo attraverso il fornice. Da qui, attraverso i nuclei talamici anteriori, l'ipotalamo riproietterebbe al giro del cingolo

Il circuito di Papez (1937)



Il circuito di Papez (1937)



La teoria del circuito di Papez

FLUSSO DI PENSIERI:
canale attraverso il quale i segnali sensoriali in entrata vengono trasmessi lungo percorsi che attraversano il talamo fino alle aree laterali della neocorteccia, dove lo stimolo viene percepito e i ricordi che vi si riferiscono vengono attivati. Le aree della corteccia sensoriale attiveranno poi a loro volta la corteccia cingolata.

FLUSSO DI SENTIMENTI: canale attraverso il quale il flusso di segnali proveniente dalle aree sensoriali del talamo viene trasmesso all'ipotalamo e da qui poi al talamo anteriore per raggiungere infine anch'esso la corteccia cingolata.

Principali Funzioni delle Emozioni

MOTIVAZIONE: sono processi motivazionali che predispongono l'individuo verso un certo insieme di possibili comportamenti;

COMUNICAZIONE SOCIALE: permettono di comunicare informazioni da individuo a individuo (ad esempio, l'abbracciarsi per esprimere affetto o il lamentarsi per richiedere aiuto);

Funzioni Delle Emozioni

INFORMAZIONE: le emozioni fanno sì che l'individuo sia aggiornato sui propri bisogni e obiettivi, che apprenda situazioni ed eventi utili e pericolosi, agendo come misuratori del proprio stato interno

La funzione comunicativa comprende due momenti:

- L'attivazione negli altri di un comportamento empatico verso ciò che una persona sta provando.
- Uno scambio di informazioni.

Le espressioni emozionali possono rappresentare inoltre, risposte adattive che evolvono, come parte delle azioni necessarie

Quando si analizza l'espressione delle emozioni si fa riferimento prevalentemente all'insieme delle modalità:

- mimico-espressive,
 - vocali,
 - gestuali,
 - Posturali

attraverso le quali si manifesta l'emozione.

IL “SISTEMA” EMOZIONI

La maggior parte degli studiosi sono d'accordo sul fatto che le risposte emozionali si riferiscono a molteplici componenti; Scherer (1984) descrive a questo proposito cinque componenti:

1. Componente cognitiva: che permette di valutare l'informazione;
2. Componente neurofisiologica: che consente di individuare l'attivazione del sistema nervoso centrale, del sistema nervoso autonomo e di quello endocrino nella risposta emozionale;

IL “SISTEMA” EMOZIONI

3. Componente motivazionale: che individua i bisogni, i piani e gli scopi che sottendono il vissuto emozionale;
4. Componente espressivo-motoria: che delinea le modalità comunicative, soprattutto non verbali, delle emozioni;
5. Componente soggettiva: relativa alla riflessione e al monitoraggio dell'esperienza emozionale

Nella definizione del concetto di emozione bisogna, quindi, tener presente che le risposte emozionali costituiscono degli insiemi dinamici, un vero e proprio “processo”(Scherer 1984) che si dispiega nella continua interazione tra organismo e ambiente e che è suscettibile di continue modificazione.

Nel caso specifico del rapporto tra uomo e ambiente bisogna considerare da un lato le esigenze, i bisogni dell'organismo biologico, e dall'altro le esigenze dettate dalle regole sociali.

Il rapporto tra attivazione fisiologica dell'organismo (arousal) e valutazione cognitiva del dato emozionale (appraisal) costituisce il punto nodale del processo emozionale

Il modello elaborato da Scherer ci consente di cogliere il rapporto tra arousal e appraisal in tutta la sua articolazione e di vedere come le informazioni relative a un evento o a uno stimolo emotigeno vengono recepite dall'organismo

EMOZIONI FLESSIBILI

L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI

Le espressioni emozionali possiedono come principale funzione la comunicazione degli stati emozionali, possono essere definite come il "veicolo pubblico di attività private".

GIOIA

scopo:

Segnala a noi e agli altri il raggiungimento di uno stato di benessere e divertimento

O di un obiettivo importante (FELICITA')

**CORRELATI
FISIOLOGICI:**
Eccitazione, sorriso,
arrossire

- **COMPORAMENTI:**
abbracciare le
persone, saltellare su
e giù, dire cose
positive, sorridere,
sentirsi esuberanti,
condividere le
sensazioni

RABBIA

SCOPO: è un'emozione legata alla sopravvivenza dell'organismo, è funzionale alla rimozione dell'ostacolo che si oppone alla realizzazione del bisogno (FUGA – ATTACCO). Proviamo rabbia quando riteniamo di aver subito un danno ingiusto in conseguenza del quale un nostro scopo è stato frustrato. La rabbia ha una funzione di difesa, di fronte ad un evento percepito come un'aggressione.

ANTECEDENTI DELLA RABBIA

Frustrazione- Costrizione- Responsabilità- Consapevolezza che qualcuno si oppone alla realizzazione di un determinato bisogno

- **CORRELATI FISIOLÓGICI:** accelerazione battito cardiaco, aumento tensione muscolare, sudorazione e ritmo respiratorio
- **COMPORAMENTI:** Chi è arrabbiato agisce in genere mediante comportamenti aggressivi. La rabbia può anche essere controllata o mascherata sotto l'azione dell'inibizione educativa o per paura della reazione altrui. Irrigidimento muscolare, percepirsi sul punto di esplodere, sentire di non avere controllo, sentire di non poter frenare le lacrime, avere voglia di colpire qualcosa, sentire il volto infiammarsi, irrequietezza.

ANSIA

SCOPO: L'ansia è una tensione o apprensione data dal presentimento di un pericolo imminente, ma vago e d'origine sconosciuta.

- **CORRELATI FISILOGICI:**

Difficoltà respiratorie, sudorazione, senso di costrizione, nausea, tremolio, vampate di calore, tachicardia, tensione

- **COMPORTAMENTI:** aumento vigilanza, e altri organismi che predispongono all'attacco

PAURA

SCOPO

Proviamo paura quando percepiamo o vediamo una minaccia ad un nostro scopo.

La differenza con l'ansia, sta nella consistenza della minaccia. Quanto più la minaccia è definita e tanto più si parla di paura, mentre quanto più è indefinita e tanto più si parla di ansia.

Un'ulteriore differenza consiste nel fatto che la paura è maggiormente legata a situazioni presenti, mentre l'ansia è più spostata verso eventi non immediati e infatti in essa l'attivazione corporea è meno massiccia e pervasiva.

CORRELATI FISIOLÓGICI: diminuzione del battito cardiaco , della tensione muscolare, della pressione del sangue e della temperatura corporea, dilatazione della pupilla e abbondante sudorazione.

COMPORAMENTI: Il risultato è la paralisi, il sudore freddo e l'incapacità a reagire con la fuga o con l'attacco.

TRISTEZZA

SCOPO: La tristezza è un sentimento passivo. E' una variante o una forma particolare di dolore, Può derivare dalla perdita, della delusione. Proviamo tristezza quando percepiamo che un nostro scopo è stato irrimediabilmente compromesso. La funzione della tristezza è quella di consentire all'individuo di adattarsi alla situazione non desiderata permettendogli di prendere atto della perdita e consentendogli di elaborare soluzioni nuove (Ottavi, Caroso).

CORRELATI FISIOLOGICI:

Rallentamento delle funzioni motorie

Calo dell'appetito

Stanchezza

Labbra in giù- occhi semichiusi

COMPORAMENTI: Avere voglia di piangere, sentire di non poter smettere di piangere, sentirsi stanchi e privi di energia, sentirsi svogliati, sentirsi vuoti, avere voglia di ripiegarsi in se stessi, sentire che niente può dare piacere.

NOIA

SCOPO: Senso di tristezza e fastidio causato da uno stato di inerzia materiale, della mancanza di interessi o della ripetizione monotona delle stesse azioni.

- **CORRELATI FISIOLÓGICI:** Le palpebre si fanno pesanti, si sbadiglia e il livello di attivazione generale è piuttosto basso, il livello di motivazione è al minimo.
- **COMPORAMENTI:** Sensazione di essere sospesi, insoddisfatti, incapaci di fare, svogliati.



grazie per l'attenzione

www.formazionedintorni.org
a.incerti@formazionedintorni.org