

ORIENTAMENTO CONSAPEVOLE

“DIECI PAROLE PER CAPIRE LA PEDAGOGIA, LA PSICOLOGIA E LA
COMUNICAZIONE”

Intelligenza Emotiva: consapevolezza e gestione delle emozioni



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA FORMAZIONE,
PSICOLOGIA, COMUNICAZIONE

Tiziana Lanciano
tiziana.lanciano@uniba.it
5 Marzo 2020

*“Chiunque sa cosa sia un’emozione ...
finché non gli si chiede di definirla ...”*



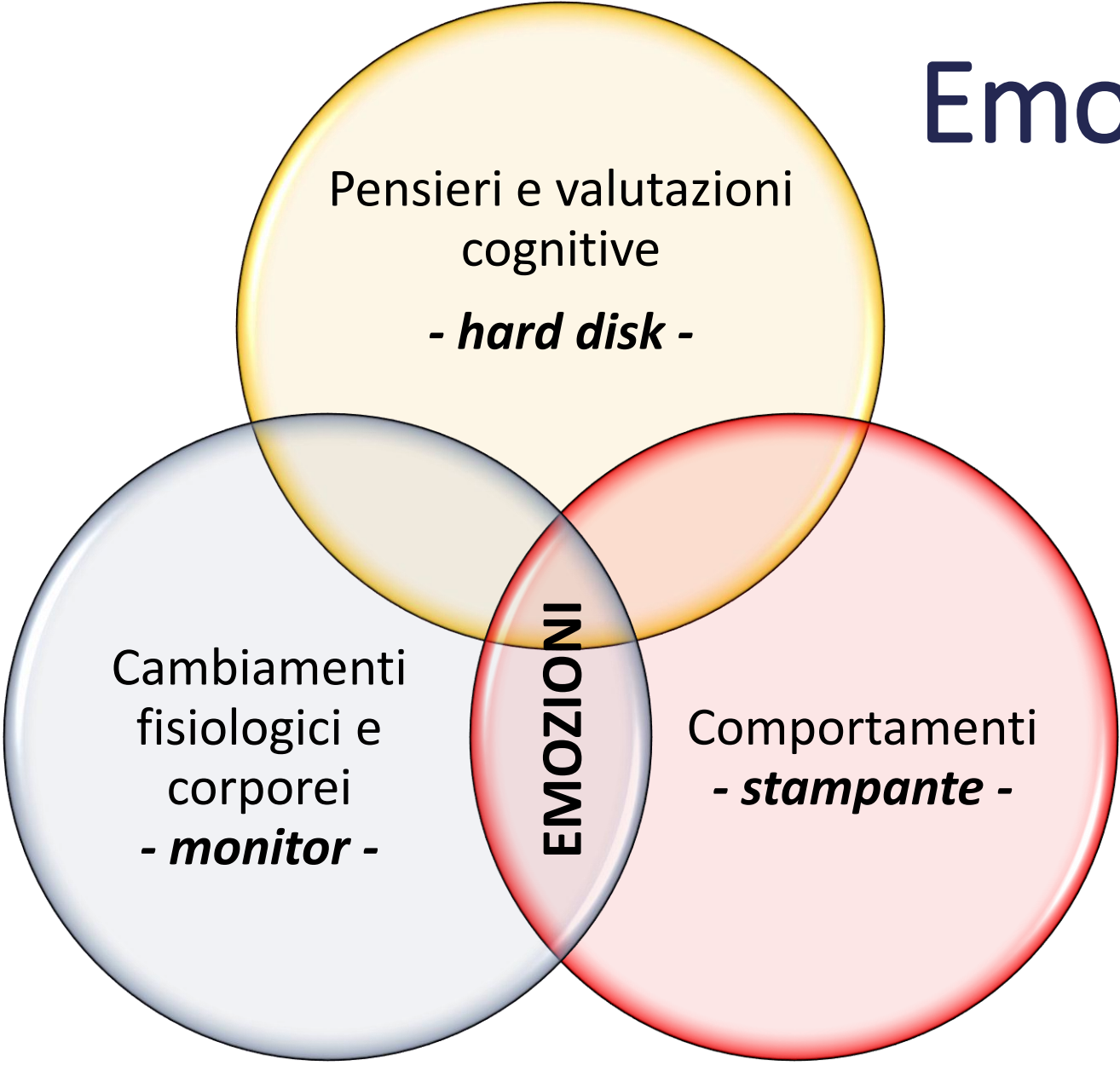
Emozioni



- Un tempo paragonata al concetto di sensazione, l'emozione è attualmente considerata un processo di reazione dell'organismo ad eventi significativi
- E' un costrutto psicologico complesso che include diverse componenti:
 1. *attivazione fisiologica*
 2. *valutazione dell'evento emotivo*
 3. *espressione motoria*
 4. *tendenza all'azione*
 5. *sensazioni soggettive*



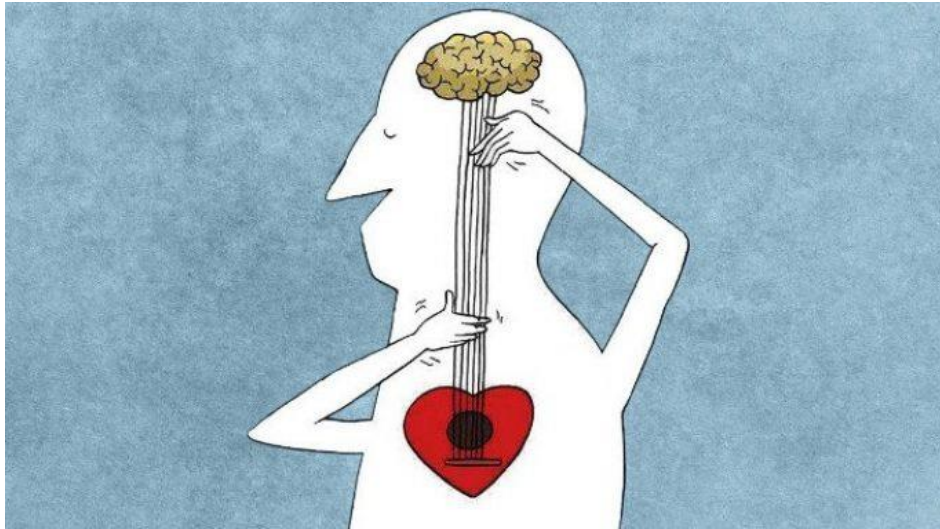
Emozioni =





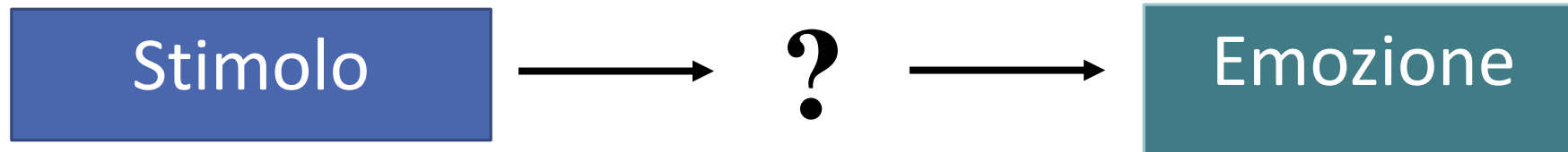
Come si sviluppano le emozioni?

- Sono processi più che stati
- Si sviluppano nel tempo (*minuti, ore*)
- Hanno valenza positiva vs. negativa (*tono edonico*)
- Variano in intensità, durata
- Sono soggette a regolazione in qualunque fase e in qualunque loro componente
- Si formano e si esprimono all'interno di un contesto sociale e culturale (e ne sono condizionate)
- Sono soggette a variabilità intra- e inter-individuale
- Emozione e cognizione: lavorano insieme...



~ Teorie Periferiche ~

- William James nel 1884 pubblicò un lavoro dal titolo *What is an emotion?* Da allora presero avvio lavori il cui obiettivo era determinare il legame tra stimolo emotigeno e sentimento/emozione



- James definisce l'emozione in termini di *sentire (to feel)* i cambiamenti neurovegetativi a livello viscerale
- Secondo questa teoria, **l'emozione coincide con l'esperienza della modificazione somatica**: quando lo stimolo viene percepito si ha una modificazione fisiologica, che viene a sua volta percepita come emozione

~ Teorie Periferiche ~

Stimoli ambientali di tipo emotivo

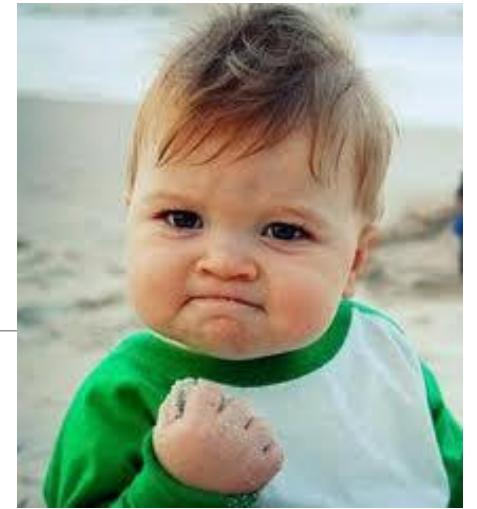
Reazioni viscerali e neurovegetative del nostro organismo

Le emozioni



non scappiamo perché abbiamo paura ...
... ma abbiamo paura perché scappiamo

~ Teorie Cognitive ~



- L'elaborazione cognitiva è il principale aspetto costitutivo dell'esperienza emotiva per cui le emozioni dipendono dal modo con cui gli individui valutano e interpretano gli stimoli del loro ambiente fisico e sociale
- Da tale concezione prendono avvio le cosiddette **teorie dell'*appraisal*** che si sono affermate in Psicologia negli anni '80
- Laddove le precedenti teorie si sono soffermate sulla componente fisiologica delle emozioni, le teorie dell'*appraisal* si interessano della componente valutativa dell'emozione

~ Teorie Cognitive ~

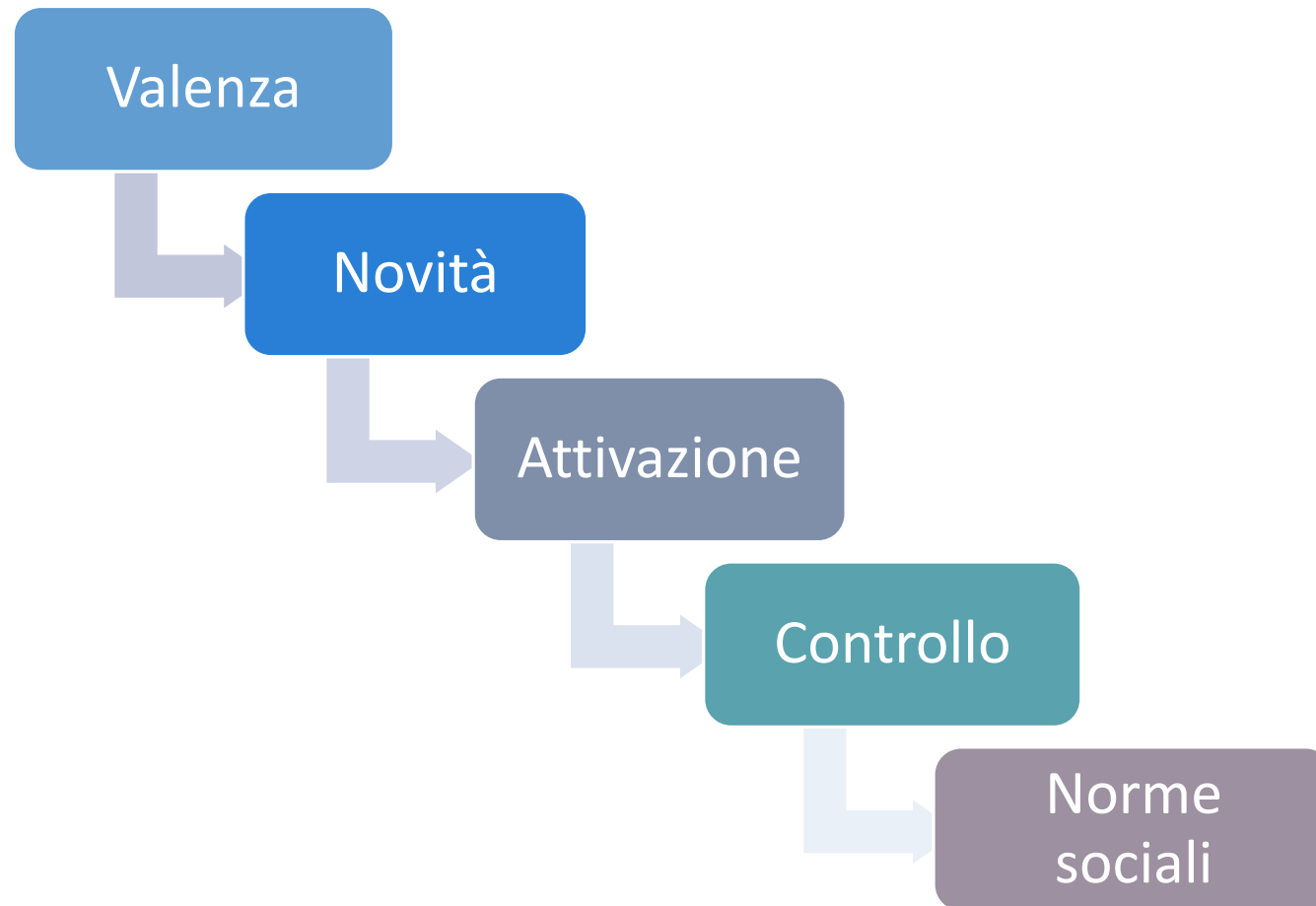
Per la psicologia ingenua le emozioni “capitano” nella vita delle persone e non si può scegliere o decidere quale emozione provare o quando

Le teorie dell'*appraisal* hanno invece mostrato come i processi cognitivi e i processi emotivi siano strettamente interconnessi tra loro

L'elaborazione cognitiva è alla base della esperienza emotiva stessa del soggetto, per cui le emozioni sono la conseguenza di un'attività di conoscenza e di valutazione della situazione in riferimento alle sue implicazioni per il benessere dell'individuo e per il soddisfacimento dei suoi scopi, desideri e aspettative

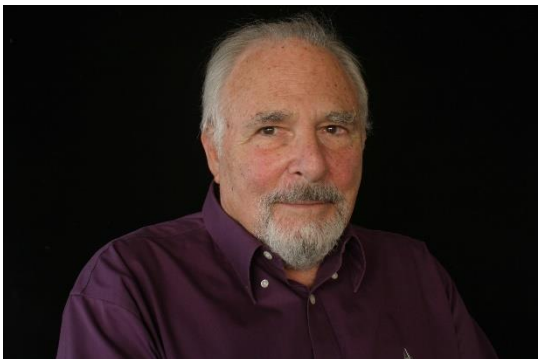
~ Teorie dell' Appraisal ~

➤ Le teorie dell'*appraisal* individuano una serie di dimensioni sottese alle diverse emozioni, poiché ognuna di esse è spiegata da un differente sistema di criteri di valutazione



Manifestazione delle Emozioni

- L'esperienza emotiva è costituita anche da manifestazioni all'esterno attraverso specifiche espressioni facciali, vocali, posturali e motorie
- Paul Ekman ipotizzò la presenza di un «programma» neuromuscolare specifico per ogni emozione discreta che conduce alla medesima espressione facciale in tutti gli esseri umani, indipendentemente dal loro genere, dalla loro cultura di appartenenza e dal grado di istruzione (*invariabilità e universalità delle espressioni facciali delle emozioni*)



Asian

(^_^;) (>_<) (@_@)

(^_^;) (u_u*) (¬_¬;)

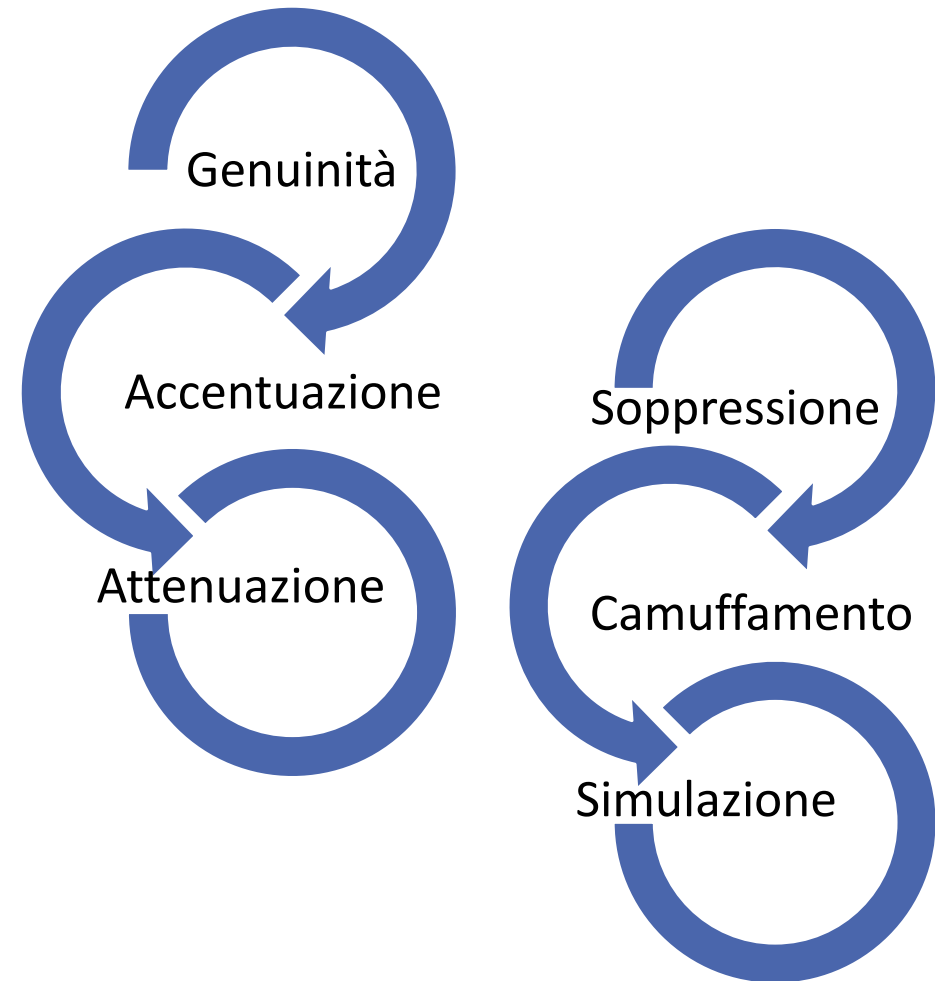
(--_--) (/_ _) (↑_↑)

Western

:-) :-(:[:@ :{ :-} :b

Manifestazione delle Emozioni

- I processi cognitivi di valutazione possono intervenire per modificare l'espressione naturale spontanea attraverso regole di esibizione (*display rules*)



Regolazione delle Emozioni

- È un processo fondamentale per il benessere globale (fisico e psichico) dell'individuo, poiché esprime la sua capacità di sapersi adattare in modo attivo e flessibile agli standard e alle norme della società di appartenenza, nonché di sintonizzare le proprie aspettative e azioni con quelle degli altri
- In generale, consiste nel dare forma alla condotta emotiva a fronte di un evento emotigeno, in modo da orientarne la sua esperienza e manifestazione nel senso più consono ed efficace con la situazione



Regolazione delle Emozioni

- Sia *iper* che *ipo* regolazione delle emozioni sono forme di disregolazione (fallimentari di regolazione) e conducono a numerose forme di disturbi psicologici
- La ricerca in merito alla disregolazione emozionale distingue:



disturbi da ridotto controllo inibitorio

disturbi da eccessivo controllo inibitorio



Regolazione delle Emozioni



STRATEGIE ADATTIVE: includono il monitoraggio, la valutazione e la modificazione, ovvero la riduzione dell'impatto emotivo generato dall'evento

STRATEGIE NON ADATTIVE: contraddistinte dalla inabilityà a gestire, regolare ed attenuare emozioni fortemente negative



La Gestione delle Difficoltà emotive

– Coping –



- Il coping focalizzato sul **problema** consiste in attività (cognitive o comportamentali) direttamente mirate ad affrontare la fonte dello stress
- Il coping focalizzato sulle **emozioni** ha come fondamento strategie cognitive che mirano ad attenuare l'esperienza emozionale associata allo stress o al trauma

La Gestione delle Difficoltà emotive

– Coping –

Coping reattivo: insieme di strategie cognitive e comportamentali che l'individuo mette in atto per compensare, eliminare, ridurre o modificare gli eventi stressanti incombenti

Coping proattivo: possibilità di eliminare una notevole quantità di stress prima ancora che si verifichi



Competenze emotive

1. Consapevolezza del proprio stato emotivo (anche emozioni miste)
2. Riconoscere e comprendere le emozioni degli altri
3. Usare e riconoscere il vocabolario emotivo
4. Essere capaci di empatia
5. Comprendere che gli stati emotivi interni non sempre corrispondono all'espressione esterna
6. Capacità di coping adattivo attraverso strategie di regolazione del sé e problem solving
7. Consapevolezza che il modo in cui le emozioni sono comunicate in una relazione influenza la sua natura e qualità
8. Essere capaci di autoefficacia emotiva: esperire le emozioni in modo coerente con i propri desideri e valori; riconoscere e gestire adeguatamente le proprie esperienze emotive

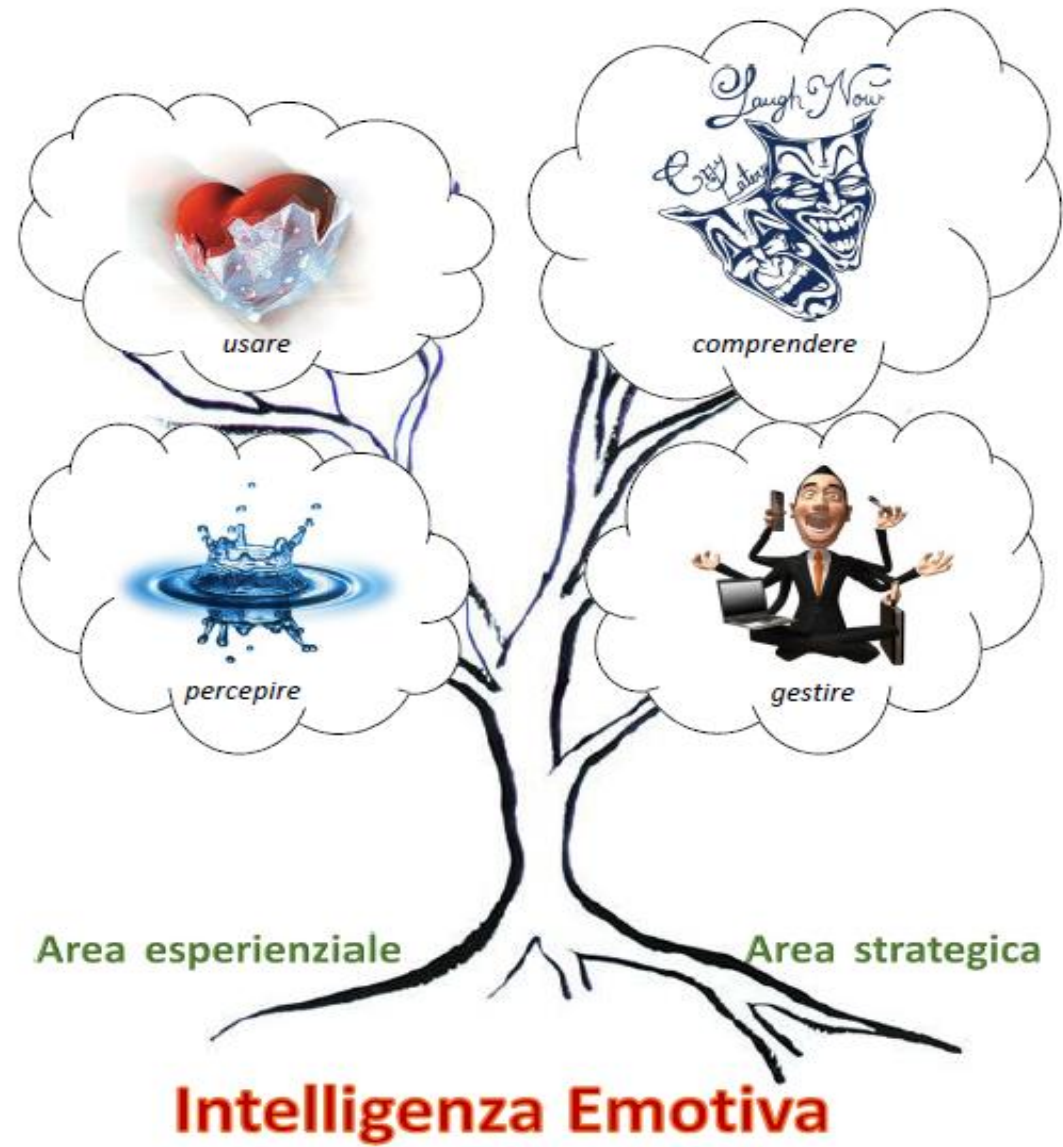
Emozioni & Intelligenza

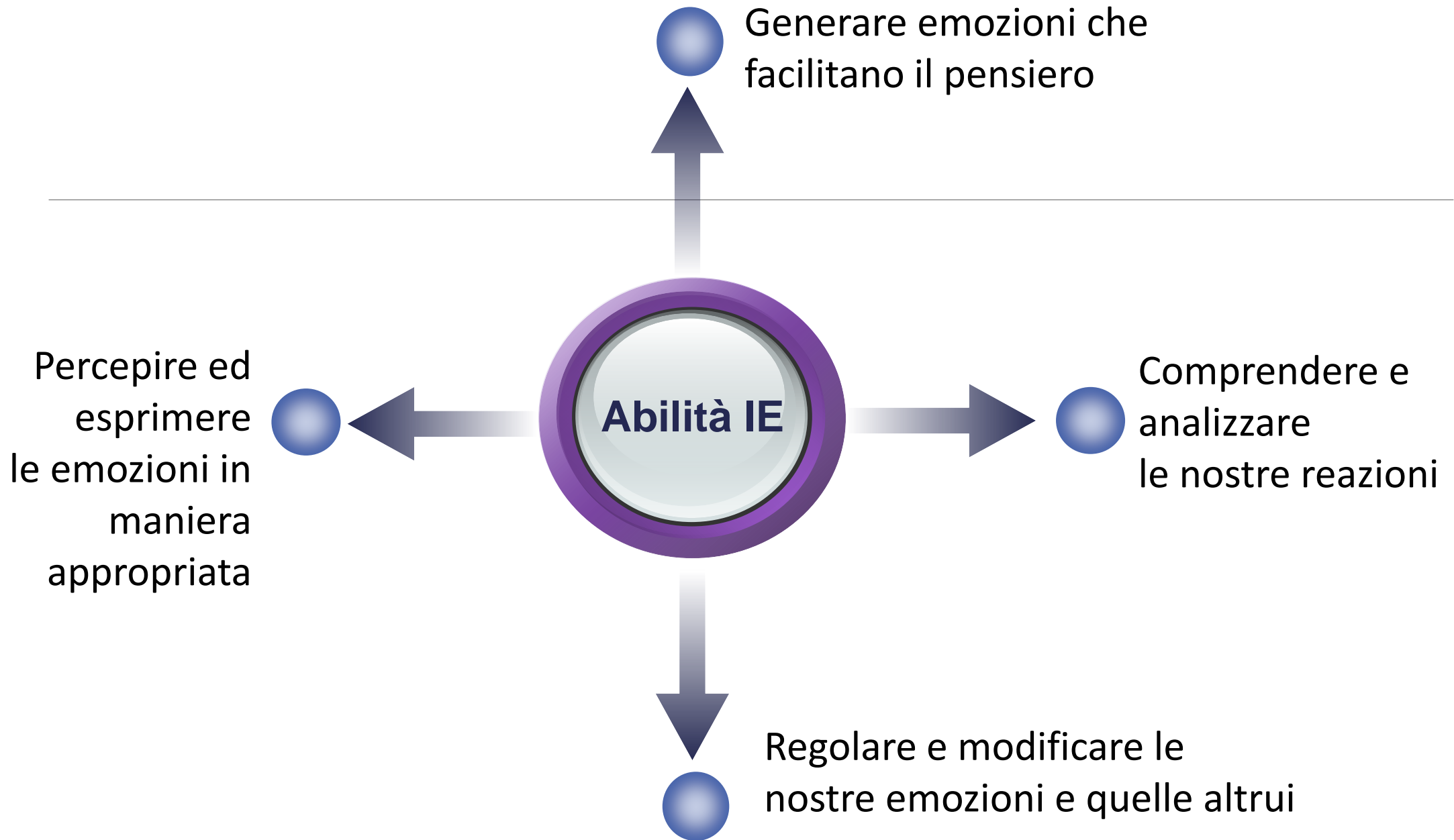
... si può pensare con **intelligenza** alle proprie **emozioni** ...

... l'**emozione** aiuta a pensare in maniera **intelligente** ...

“... Si riferisce all’abilità di riconoscere il significato delle emozioni e delle loro relazioni, e di ragionare e risolvere i problemi grazie ad esse. L’intelligenza emotiva comprende la capacità di percepire le emozioni, di assimilare i sentimenti legati alle emozioni, capire l’informazione di tali emozioni, e gestirle ...”

[Mayer, Caruso e Salovey, 2000b]





Percezione delle Emozioni

- È l'abilità di percepire le emozioni in se stessi e negli altri, così come negli oggetti, nelle arti, nelle storie, nella musica ed in altri tipi di stimoli.

- Inizia con l'attenzione alle emozioni (*es., se ci si trova a disagio di fronte ad un' espressione emotiva negativa, si avrà più difficoltà a decodificare correttamente quella emozione*)

Facilitazione del Pensiero

- È l'abilità di generare, usare, e provare le emozioni per comunicare i sentimenti, o impiegarli in altri processi cognitivi

- Riguarda il modo in cui le emozioni influenzano il sistema cognitivo e possono essere sfruttate per affrontare più efficacemente la risoluzione di problemi, i ragionamenti, la presa di decisione ed i processi creativi

- La cognizione può essere danneggiata dalle emozioni, *come quando una persona esperisce un'eccessiva ansia o paura*, ma le emozioni possono dettare una priorità al sistema cognitivo su cosa è importante ed anche mettere a fuoco cosa può essere fatto al meglio quando ci ritrova in un certo stato d'umore

Comprensione delle Emozioni

È l'abilità di comprendere le emozioni, le loro combinazioni ed il loro crescendo nel corso dei cambiamenti relazionali, e di rendersi conto di tali significati emotivi.

- La conoscenza di come le emozioni si combinano e cambiano nel corso del tempo è importante nel rapportarsi con le altre persone e nel potenziare la comprensione di sé. Ad esempio, la noia e l'irritazione possono trasformarsi in rabbia se la causa dell'irritazione persiste e si intensifica.

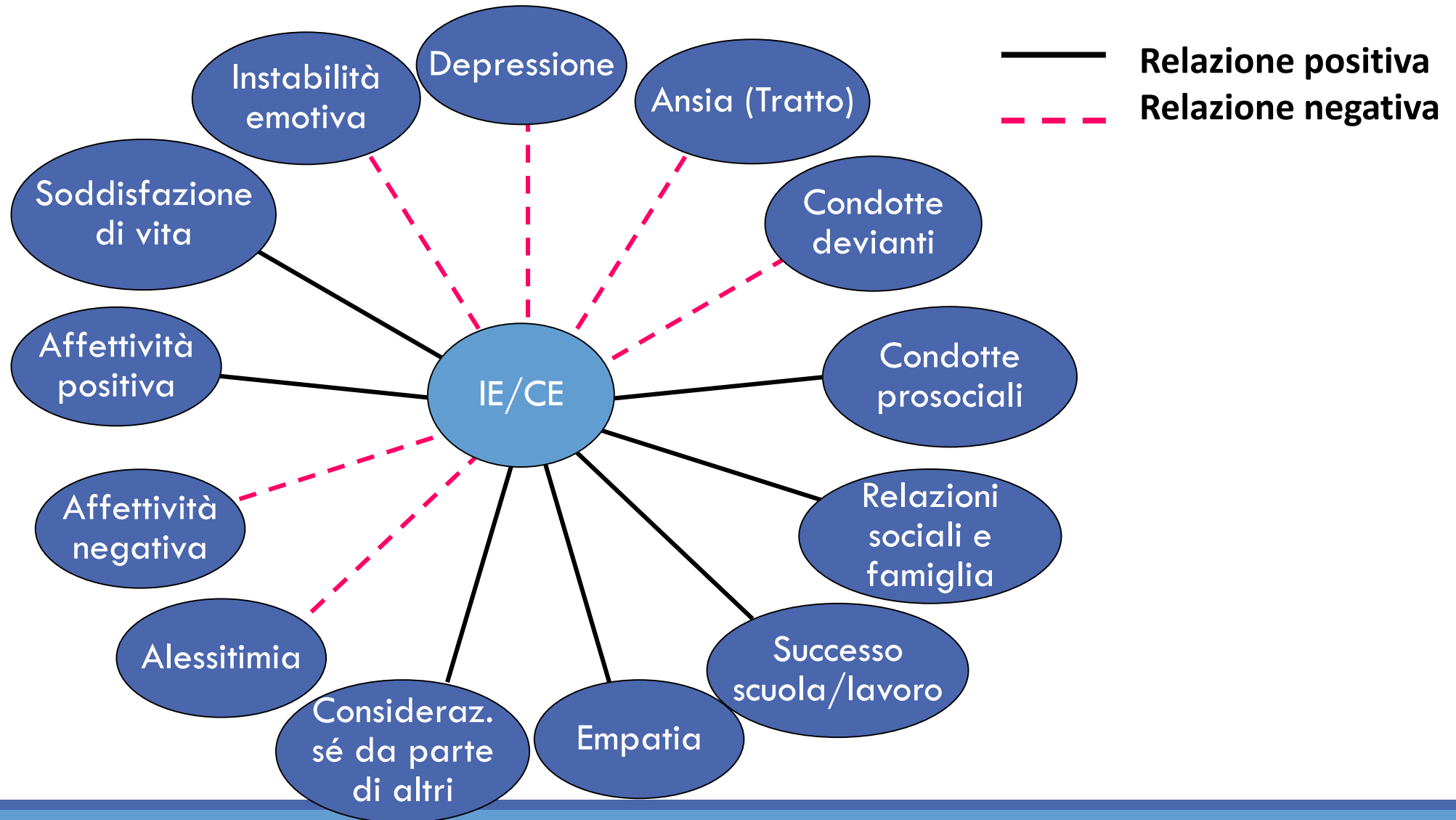
Gestione delle Emozioni

È l'abilità di essere aperti ai sentimenti, e di modularli in se stessi e negli altri in modo da promuovere la comprensione e la crescita personale.

- Gestire le emozioni comporta che, nel momento appropriato, una persona sia in grado di percepire le emozioni piuttosto che reprimerle o razionalizzare, ed usi i sentimenti per migliorare la presa di decisione

- Significa anche far funzionare le emozioni con giudizio, piuttosto che manifestarle senza pensare.

Associazioni psicologiche e comportamentali IE



Un



... emotivamente intelligente
