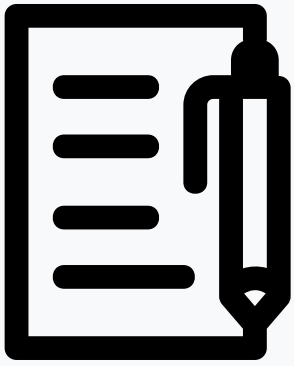


EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO
DI BORDO:
RILASSARE
I MUSCOLI!**



Quiz del giorno:

SOLUZIONI

Emozioni primarie o secondarie?

BOX 1	Primaria	Secondaria
Ansia		✗
Rabbia	✗	
Amore		✗
Odio		✗
Disprezzo	✗*	
Felicità	✗	
Vergogna		✗
Disgusto	✗	
Tristezza	✗	
Sorpresa	✗	

Ekman oggi considera il disprezzo una delle **7 emozioni primarie**, ma non tutti gli esperti concordano: <https://www.paulekman.com/universal-emotions/what-is-contempt/>

L'emozione di oggi: **il Disprezzo**

Mimica facciale

Tra le emozioni di base, è l'unica associata un'espressione facciale **asimmetrica**. Nello specifico, uno degli **angoli della bocca si solleva** rispetto all'altro. L'espressione può essere accompagnata sia da un lieve sorriso che da cenni di rabbia.

**BOCCA ASIMMETRICA,
CON UN ANGOLO
SOLLEVATO E
CONTRATTO**



5x1000 CF 97408620157



Espressione corporea

Il disprezzo si accompagna frequentemente al gesto di “gonfiare il petto”, mantenendo una postura eretta. Lo **sguardo** è giudicante, “**dall’alto al basso**”, oppure gli occhi possono essere ruotati brevemente da un lato all’altro a segnalare un atteggiamento di sufficienza, con scarso interesse e mancanza di stima.



Funzione

Rappresenta una sorta di “disgusto sociale”, ovvero un gesto di rifiuto nei confronti dell’altro accompagnata da una sensazione di **superiorità**. A differenza del disgusto, però, comporta una certa sensazione di piacere o soddisfazione. Serve infatti a segnalare l’esistenza di una **gerarchia** tra individui, un vero e proprio **squilibrio di potere**. Manifestare disprezzo ci permette, in pratica, di comunicare agli altri che ci sentiamo superiori nei loro confronti, e non intendiamo assecondarli né perdere tempo in un reale confronto.

Non tutti i ricercatori sono d’accordo nel considerare il disgusto un’emozione universale come le sei descritte in precedenza.

Le tecniche di Rilassamento 2:

Il Rilassamento Isometrico

- ✓ Esercizio di rilassamento che può essere eseguito **durante** una situazione ansiogena

1. Fai un respiro e trattienilo per 7 secondi.
2. Contemporaneamente tendi gradualmente i muscoli delle gambe/braccia/mani
3. Dopo 7 secondi lascia uscire il fiato, mentre ti dici lentamente: “Mi rilasso”
4. Rilascia tutta la tensione dai muscoli.
5. Chiudi gli occhi.

Durante il minuto successivo, di mentalmente: “Mi rilasso” ogni volta che espi e lascia fluire via tutta la tensione.

Ripeti l'esercizio con altre parti del corpo.



5x1000 CF 97408620157



DIARIO EMOTIVO + esempio

I nostri sentimenti spesso sono accompagnati da manifestazioni esterne, fisiche. Facendo attenzione ai segnali del nostro corpo possiamo imparare a riconoscere le emozioni provate nelle diverse situazioni. Ad esempio: formicolio alla bocca dello stomaco può indicare eccitazione oppure paura; il viso che avvampa (arrosimento) può significare imbarazzo; agitazione e tensione allo stomaco possono significare ansia.

Per migliorare la capacità di riconoscere le emozioni, come abbiamo già anticipato, può essere utile registrare i cambiamenti dello stato emotivo all'interno di un diario emotivo e cercare di dargli un nome: emozione o sentimento o talvolta anche semplicemente reazione fisica, non è raro che scambiamo lo stress per fame!

Ti è mai capitato di avere un'ansia eccessiva?

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

- **CHE EMOZIONI PROVAVI?**
- **CHE INTENSITÀ AVEVA?**
- **CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?**

- **QUALE ERA LA CAUSA DI QUESTA EMOZIONE SECONDO TE?**
- **CHE PENSIERI AVEVI?**
- **CHE COSA DESIDERAVI?**
- **CHE COSA TEMEVI?**
- **QUALE ERA IL TUO OBIETTIVO?**

- **CHE COSA HAI FATTO?**
- **COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?**

- **TI CAPITA SPESSO DI REAGIRE COSÌ A CIRCOSTANZE ANALOGHE O REAGISCI SOLITAMENTE IN MODO DIFFERENTE? FAI UN ESEMPIO**

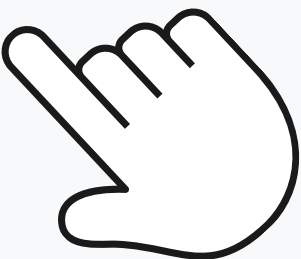
**CHE VANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?
CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTAMENTO DI QUESTO GENERE?**

**POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E
COMPORTAMENTI ALTERNATIVI?**

5x1000

Firma per sostenere la **Ricerca**

CF 9 7 4 0 8 6 2 0 1 5 7



SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<div>Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997</div> <div>FIRMA _____</div> <div>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div>																	<div>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</div> <div>FIRMA <i>Nome Cognome</i></div> <div>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <table><tr><td>9</td><td>7</td><td>4</td><td>0</td><td>8</td><td>6</td><td>2</td><td>0</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td></tr></table></div>	9	7	4	0	8	6	2	0	1	5	7
9	7	4	0	8	6	2	0	1	5	7																		
<div>Finanziamento della ricerca sanitaria</div> <div>FIRMA _____</div> <div>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div>																	<div>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</div> <div>FIRMA _____</div>											
<div>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</div> <div>FIRMA _____</div>	<div>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</div> <div>FIRMA _____</div> <div>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <table><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div>																											

Fondazione Humanitas crede fortemente che la **Ricerca** sia la chiave del progresso e del benessere di tutte le persone.

5x1000 CF 97408620157