

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

**IL DIARIO DI
BORDO:
L'IMPORTANZA
DEL FEEDBACK
POSITIVO**

SKINNER ED IL PARADIGMA DEL CONDIZIONAMENTO OPERANTE

Il **condizionamento operante** è una forma di apprendimento in cui uno stimolo viene associato a una **risposta volontaria**. A differenza del condizionamento classico, in cui i comportamenti iniziali sono risposte biologicamente determinate, il condizionamento operante si applica alle risposte emesse volontariamente e deliberatamente per ottenere un risultato desiderabile. Questa risposta può avere **conseguenze** positive o negative, che determineranno il ripetersi o meno del comportamento. Per **umentare la probabilità** che un comportamento precedente venga ripetuto si applica un **rinforzo**, che può essere positivo (aggiunta dello stimolo piacevole) o **negativo** (rimozione dello stimolo spiacevole). Invece per **diminuire la probabilità** che un comportamento precedente venga ripetuto si applica una **punizione**.

Skinner conduce alcuni esperimenti per studiare il condizionamento operante e, più in particolare, i meccanismi di rinforzo positivo, negativo e punizione.

Rinforzo positivo

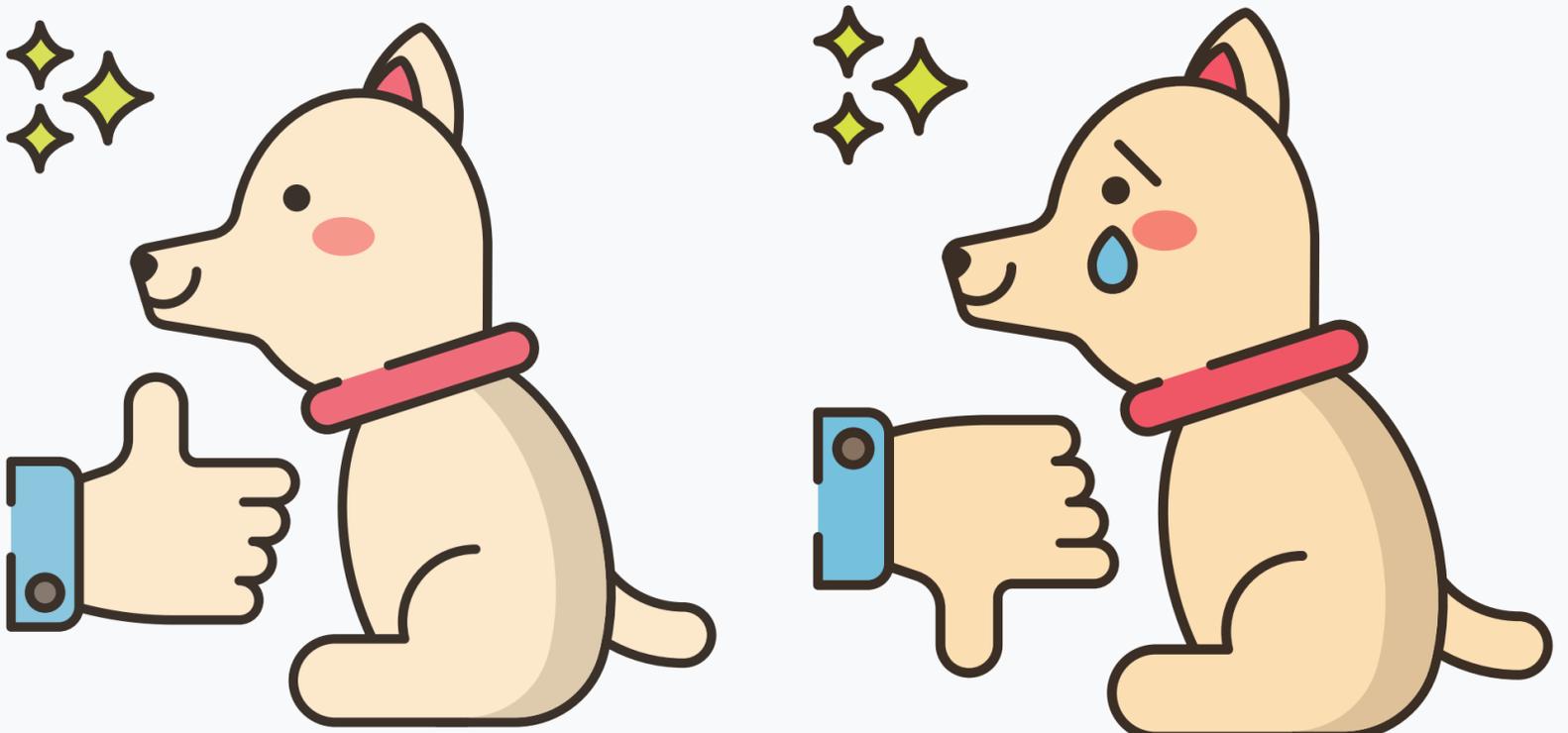
Nel primo esperimento un ratto viene posto in una gabbia con una leva che, se premuta, eroga cibo. Il ratto esplora la gabbia, finché casualmente preme la leva e riceve il cibo. La connessione tra leva e cibo non viene appresa inizialmente, ma solo dopo ripetuti episodi, aumentando così la frequenza con cui il ratto preme la leva. In questo esperimento il rinforzo è positivo perché lo stimolo positivo (cibo) è aggiunto. Il rinforzo positivo purtroppo è sottovalutato, rinforzare positivamente è il modo migliore per indurre cambiamenti efficaci e risultati migliori in colleghi, studenti e anche in noi stessi!

Rinforzo negativo

Nel secondo esperimento il ratto è posto in una gabbia il cui pavimento emette delle scosse che si interrompono soltanto premendo una leva. Come avviene per il rinforzo positivo, dopo aver ripetutamente premuto la leva e aver osservato l'interruzione della scossa, il ratto apprende l'associazione tra leva e scossa. Qui il rinforzo è negativo perché lo stimolo spiacevole (scossa) è rimosso.

Punizione

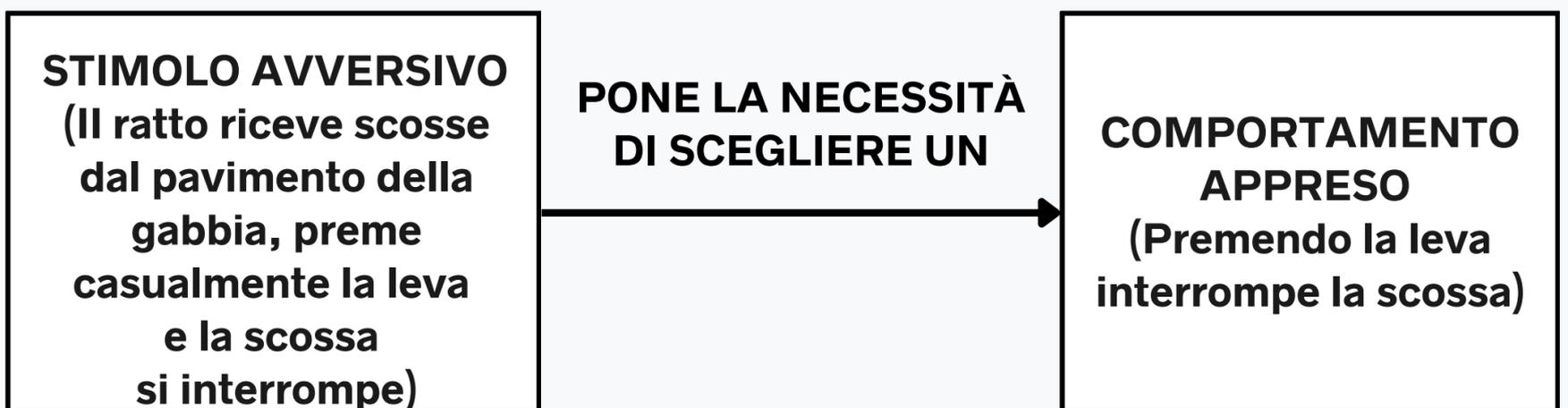
Nel terzo esperimento il ratto è collocato in una gabbia in cui ci sono due leve: una fornisce il cibo e l'altra trasmette la scossa. Anche qui, inizialmente il ratto esplora la gabbia premendo casualmente entrambe le leve, finché, dopo vari tentativi, apprende quale leva è a suo favore e quale no. Di conseguenza continua a premere la leva del cibo, mentre smette di premere la leva della scossa. In questo caso si parla di punizione (scossa) che viene applicata affinché un comportamento non si ripeta (premere la leva della scossa).



RINFORZO POSITIVO



RINFORZO NEGATIVO



PUNIZIONE



**MECCANISMO AUTOMATICO,
VOLONTARIO, "MENTALE".**

IL DIARIO di bordo: **esempio di condizionamento operante poco funzionale**

DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.

Timidezza durante l'esposizione di una presentazione davanti a un pubblico. Mi accade da quando ho avuto una brutta esperienza perché mi sono bloccato e non sapevo più come andare avanti in una riunione di lavoro.

• CHE EMOZIONI PROVAVI?

Ho provato paura, vergogna, tristezza, rabbia.

• CHE INTENSITÀ AVEVA?

Le emozioni più intense erano la vergogna e la paura.

• CHE SENSAZIONI FISICHE PROVAVI?

Le sensazioni fisiche provate erano l'affanno, il ritmo del cuore accelerato, la sudorazione eccessiva.

• CHE COSA HAI FATTO? COSA TI HA SPINTO AD AGIRE COSÌ?

Sono andato in confusione, mi sono dimenticato ciò che dovevo dire e ho tagliato corto.

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

Mi è capitato lo stesso episodio quando ho discusso un esame all'università davanti a tutta l'aula, ma in quel caso il docente mi ha aiutato mettendomi a mio agio.

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

Quando capita di parlare in pubblico faccio brutta figura, lo vedo perché gli altri sorridono, mi sento inutile. È già successo.

Provavo vergogna perché parlare in pubblico mi imbarazza; paura di sbagliare, di fare brutta figura; tristezza e rabbia per la sensazione di non essere all'altezza.

Desideravo riuscire a presentare senza sentirmi a disagio.

CHE VANTAGGI HA UN COMPORTEMENTO DI QUESTO GENERE?

Il vantaggio è di essere stato conciso e sintetico.

CHE SVANTAGGI HA UN COMPORTEMENTO DI QUESTO GENERE?

Lo svantaggio è quello di non essere riuscito ad esporre tutti i contenuti come avrei voluto.

POSSIAMO PRENDERE IN CONSIDERAZIONE INTERPRETAZIONI E COMPORTEMENTI ALTERNATIVI?

I comportamenti alternativi che posso mettere in atto sono: esercitarmi a parlare davanti a un piccolo pubblico, impegnarmi nel ridurre i pensieri catastrofici e focalizzarmi sui miei punti di forza anziché quelli di debolezza.

Le tecniche di Rilassamento 4: Mindfulness

Uno studio dell'*Istituto Max Planck per le scienze cognitive e cerebrali umane* ha dimostrato che la meditazione è in grado di **ridurre lo stress**.

L'efficacia della meditazione risiede nell'**aumento del benessere** e della **consapevolezza** rispetto ai propri meccanismi cognitivi ed emotivi disfunzionali.

La meditazione è in grado di **migliorare la qualità** di vita, di acquisire maggiore autoconsapevolezza, di **ridurre le preoccupazioni e la percezione** dello stress quotidiano.

Quindi...

Praticando regolarmente la meditazione, come i monaci, è più semplice smaltire lo stress.





Abbecedario: ripassiamo insieme

Stress: lo stress è una reazione che si manifesta quando una persona percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione.

Condizionamento classico: il condizionamento classico è un apprendimento comportamentale in cui uno stimolo fisiologico (es. il cibo) è accoppiato con uno stimolo neutro (es. il suono di una campanella), che suscita la risposta richiesta (es. salivazione) dallo stimolo neutro piuttosto che dallo stimolo fisiologico.

Condizionamento operante:

il condizionamento operante è una procedura di modifica del comportamento di un organismo, ossia è una modalità attraverso la quale l'organismo apprende. Si basa sul principio secondo cui ogni comportamento che viene premiato tende a ripresentarsi con sempre maggiore frequenza.

