

# **EMOZIONI A COLAZIONE**



**IL DIARIO  
DI BORDO:  
LE EMOZIONI  
PRIMARIE**

## Cosa sono le emozioni?

Non certo qualcosa di astratto, che sta solo nella nostra “testa”! Le emozioni sono prima di tutto **corpo**. Infatti ogni emozione è uno stato fisico e mentale, al contempo segnale e risposta, ad uno stimolo. Prevedono:

- **Modificazioni corporee** (frequenza del battito cardiaco, temperatura corporea...)
- **Valutazione cognitiva** delle modificazioni nel corpo e della natura dello stimolo e della situazione

Le emozioni possono essere raggruppate in emozioni di **base** o **primarie**, **emozioni secondarie** e **sentimenti**.

**Le emozioni di base** individuate da Ekman sono 6: **felicità, tristezza, paura, rabbia, sorpresa** e **disgusto**. Nei suoi studi Ekman ha osservato come queste emozioni appaiano sui volti di tutti gli uomini a prescindere dalla loro appartenenza culturale e che al tempo stesso vengano riconosciute (sul volto degli altri) da tutte le persone.

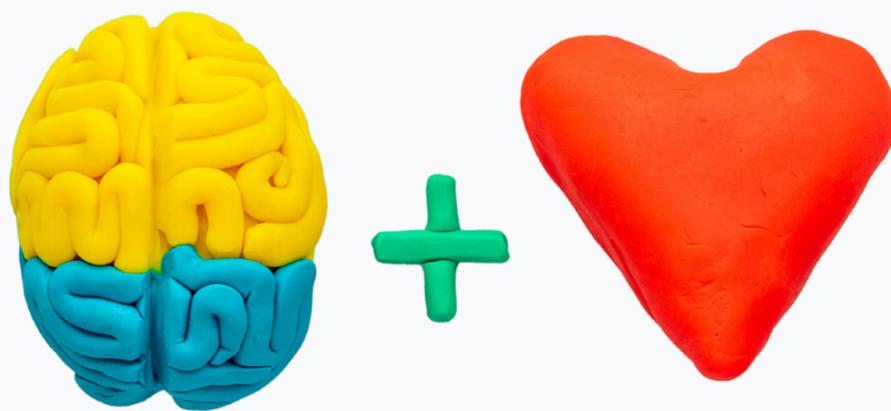
Non solo, anche gli animali più semplici dell'essere umano, come il cane, il gatto, la scimmia, sono dotati di un set di emozioni primarie simili a quelle dell'uomo, per manifestazione corporea, espressiva, neurovegetativa. Le emozioni primarie sono quindi considerate **universali**.

Ekman ha studiato la mimica facciale, ovvero come le emozioni si esprimono attraverso il volto e ha individuato più di **7000 combinazioni** di muscoli! La scoperta, che magari potrebbe risultarci quasi scontata è: **ogni emozione ha un pattern dei movimenti muscolari facciali specifico**.



# Una definizione di **emozione semplice** o primaria

**Stati psico-fisici (esperienze)  
veloci e di breve durata, legati  
a stimoli specifici.**



- Forniscono informazioni in merito a come il nostro organismo valuta lo stimolo ed allo stesso tempo contribuiscono alla sua valutazione.
- Allo stesso tempo sono adattativi, cioè utili, perché ci preparano ad una risposta (sono già una risposta) adeguata allo stimolo. La nostra consapevolezza riguardo alle emozioni primarie arriva dopo... Prima re-aggiamo!



# QUALE **EMOZIONE** RICONOSCI?

**Scrivi il nome delle emozioni  
che riconosci**

**5×1000 CF 97408620157**

# Le componenti del volto fondamentali per il riconoscimento delle espressioni

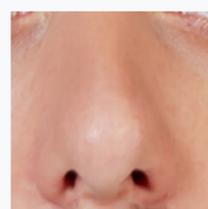
## **RABBIA**



## **ESPRESSIONE NEUTRA**



## **STUPORE**



## **Quale è stata l'Emozione più forte che hai provato oggi?**

**Prova a descriverla attraverso  
il tuo diario di bordo!**

**DESCRIZIONE DELL'EVENTO CHE HA INDOTTO IL DISAGIO.**

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

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

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

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

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

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

La paura è un'emozione primaria, una delle sei. **Determina una reazione di attacco e fuga**, è il segnale che abbiamo percepito talvolta anche senza consapevolezza, un pericolo e ci dobbiamo mettere in salvo. Stiamo attraversando la strada controllando distrattamente i messaggi sul cellulare ma il nostro cervello emotivo entra in gioco e ci fa balzare all'indietro, entra nel suo campo visivo "grossolano" un pericolo. Solo dopo, il nostro cervello razionale "guarda" lo stimolo e "rivaluta" la minacciosità: è solo una signora in bicicletta troppo lontana e lenta per essere davvero una minaccia.



# 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)**

<p>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</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università</p> <p>FIRMA <i>Nome Cognome</i></p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text" value="97408620157"/></p>
<p>Finanziamento della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento delle attività di tutela, promozione e valorizzazione dei beni culturali e paesaggistici</p> <p>FIRMA .....</p>
<p>Sostegno delle attività sociali svolte dal comune di residenza</p> <p>FIRMA .....</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche riconosciute ai fini sportivi dal CONI a norma di legge che svolgono una rilevante attività di interesse sociale</p> <p>FIRMA .....</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>

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

