

EMOZIONI A COLAZIONE



5x1000 CF 97408620157

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

ECCO LE EMOZIONI PRIMARIE

RABBIA PAURA DISGUSTO



SORPRESA GIOIA TRISTEZZA

RUGHE ORIZZONTALI →

OCCHI SPALANCATI →

BOCCA APERTA →



Per imparare a riconoscere le emozioni nei volti con efficacia bisogna sapere che il volto va suddiviso in 3 parti: superiore (fronte), centrale (occhi e naso) e inferiore (bocca). Noi usiamo più spesso, per semplicità della mimica, la parte inferiore, che sappiamo regolare meglio. Dobbiamo quindi ricercare la sincerità, l'autenticità, nel terzo medio e superiore, soprattutto negli occhi. Lo sguardo è molto più difficile da modulare: quello che proviamo emerge...

Nell'espressione facciale della **paura** troviamo sopracciglia sollevate e ravvicinate, occhi ben aperti con la palpebra inferiore tesa. Il bianco degli occhi è associato alla paura perchè gli occhi sono ben spalancati per vedere le minacce, e infine labbra stirate all'indietro.

Nel corpo rileviamo pallore, sudorazione, respiro accelerato, aumento/diminuzione della frequenza cardiaca, tremori, nausea, possibile incontinenza, brividi. Tutte reazioni che in natura segnalano un **corpo morto, non appetibile per i predatori**.

Le reazioni comportamentali sono di **Freezing** (immobilizzazione e rallentamento del respiro e del battito: “essere paralizzati dalla paura”), nella speranza di sembrare morti, invisibili, prede non commestibili. In alternativa ci si prepara ad un attacco: anche la preda più spaurita sotto minaccia, messa con le spalle al muro **attacca o fugge**. Usa tutte le sue energie e la paura è l'innesco per attaccare o scappare.



Quale emozione esprimi più spesso sul tuo volto?

Descrivi una situazione tipica in cui la esprimi usando il tuo diario di bordo

DESCRIZIONE DELL'EVENTO.

- **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)

<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.**

