



Che cosa sono le emozioni?



# Le emozioni

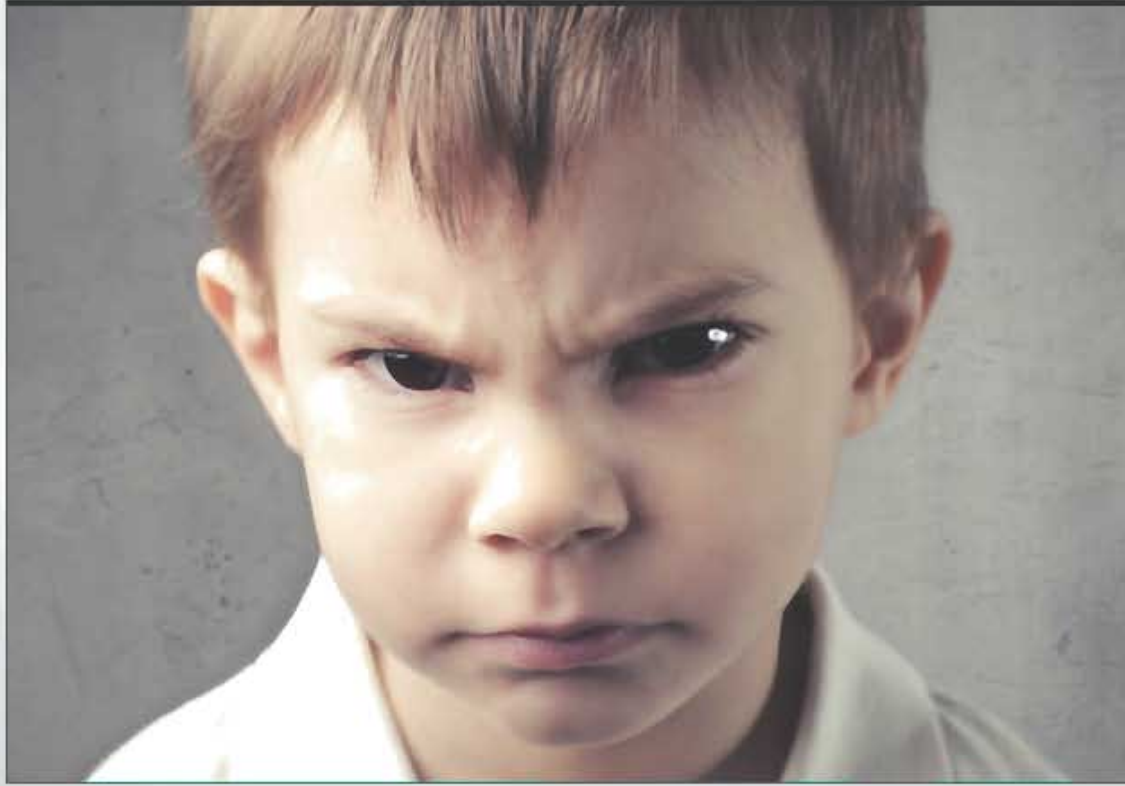
- Rapporto emozioni-cultura
  - Reazione fisiologica ma attivazione culturale (es. rabbia)
  - Cultura emozionale (appropriatezza dell'emozione)
  - Influenza delle emozioni sulla cultura
- Rapporto emozioni-azioni
  - Tendenza a fare-non fare qualcosa
  - Passività come risultato di energia emotiva bloccata

# Le caratteristiche delle emozioni

- Espressioni delle emozioni di base (paura, felicità, rabbia, sorpresa, tristezza, disgusto) (Ekman et al., 1972; 1992; 1998):
  1. Segnali universali caratteristici
  2. Fisiologia distintiva
  3. Presenza nei primati
  4. Coerenza delle risposte emozionali
  5. Inizio rapido
  6. Breve durata
  7. Valutazione automatica
  8. Attivazione spontanea



Sappiamo riconoscere le emozioni?



# Rabbia: espressioni facciali



- Abbassamento delle sopracciglia
- (sia parte laterale che interna)
- Corrugamento nella parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra
- Apertura lampeggiante degli occhi
- Stringimento della parte centrale rossa delle labbra

# Rabbia:

## espressioni comportamentali e corporee



- Postura aperta
- Testa curvata indietro
- Petto in posizione diritta e non curvata
- Braccia sollevate in avanti o in alto
- Sguardo in avanti e tendenza a "muoversi contro ..."

# Rabbia: espressioni vocali



- Aumento della frequenza fondamentale e dell'intensità.
- Il ritmo di articolazione generalmente sale.
- Eloquio veloce, con poche pause



# Tristezza: espressioni facciali



- Innalzamento della porzione interna e abbassamento della porzione laterale delle due sopracciglia
- Corrugamento della fronte e della parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra
- Abbassamento degli angoli laterali delle labbra

# Tristezza: espressioni comportamentali e corporee



- Postura chiusa
- Testa curvata in avanti
- Petto curvato in avanti
- Braccia abbassate in posizione parallela al tronco
- Sguardo verso il basso, tendenza a "muoversi via da ...." o "piangere"

# Tristezza: espressioni vocali



- Diminuzione della frequenza fondamentale, della variazione della frequenza e dell'intensità.
- Eloquio rallentato, con molte pause



# Pauro: espressioni facciali



- Innalzamento delle sopracciglia (sia parte laterale che interna)
- Corrugamento nella parte compresa tra le due sopracciglia che tendono ad avvicinarsi l'una all'altra
- Apertura lampeggiante degli occhi
- Stiramento delle labbra lateralmente

# Pauro: espressioni comportamentali e corporee



- Postura chiusa
- Testa curvata indietro
- Nessuna particolare posizione del petto e delle braccia
- Avambracci sollevati
- Sguardo verso il basso, tendenza a "muoversi via da..."

# Pauro: espressioni vocali



- Alti livelli di attivazione, con aumento della frequenza fondamentale
- Il ritmo delle articolazioni risulta accelerato



# Felicità: espressioni facciali



- Innalzamento delle guance
- Stringimento e stiramento delle palpebre
- Stiramento delle labbra lateralmente e innalzamento degli angoli laterali

# Felicità: espressioni comportamentali e corporee



- Postura aperta
- Testa curvata indietro
- Petto in posizione diritta e non curvata
- Braccia alzate al di sopra del livello delle spalle e strette ai gomiti
- Sguardo in avanti, tendenza a "muoversi verso ..." o "ridere"

# Felicità: espressioni vocali



- Aumento della frequenza fondamentale e dell'intensità
- Aumento dell'energia
- Sale anche la velocità dell'articolazione
- Eloquio veloce



# Sorpresa: espressioni facciali



- Innalzamento delle sopracciglia
- Apertura lampeggiante degli occhi fino a rendere visibile la sclera
- Corrugamento della fronte
- Apertura rilassata della bocca

# Sorpresa: espressioni comportamentali e corporee

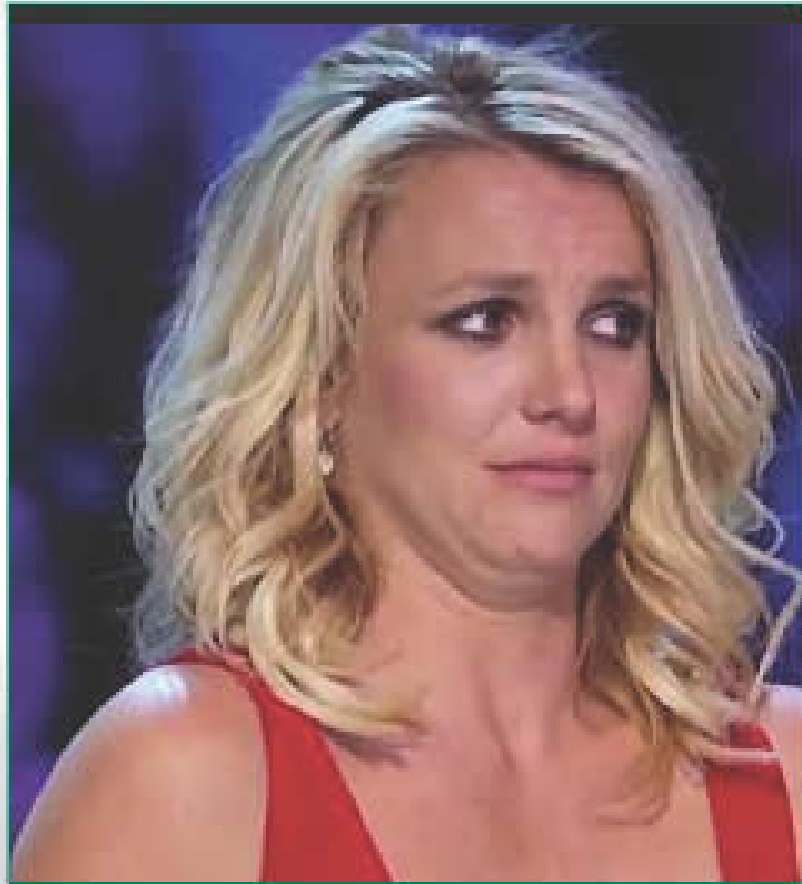


- Postura aperta
- Testa curvata indietro
- Petto curvato indietro
- Innalzamento delle braccia con gli avambracci tesi
- Sguardo in avanti
- La sorpresa risulta da una interruzione di un'azione che provoca uno stato temporaneo di immobilità e perciò associata alla non azione

# Sorpresa: espressioni vocali



- Rispetto alle altre emozioni la sorpresa si manifesta prevalentemente con l'espressione facciale piuttosto che vocale.
- Può essere anche muta



# Disgusto: espressioni facciali



- Stringimento del naso
- Innalzamento del labbro superiore
- Innalzamento del mento

# Disgusto: espressioni comportamentali e corporee



- Postura chiusa, tendenza a guardare verso il basso, e “rigetto di ....”

# Disgusto: espressioni vocali



- Il disgusto comunicato da brevi vocalizzazioni, di conseguenza non si può avere sufficiente esperienza per codificare correttamente il disgusto con produzioni vocali continuative.

# Il ruolo degli aspetti emotivi



Durante il processo di apprendimento ruolo importante è svolto dagli

**INTERESSI DEGLI STUDENTI:** *personali (individuali – tratto) o situazionali (stato)*

- È utile collegare i contenuti scolastici agli interessi individuali duraturi degli studenti: la sfida però non è solo *catturare*, ma anche *mantenere* l'interesse degli allievi.

# Il ruolo degli aspetti emotivi

- L'apprendimento e l'elaborazione di informazioni sono influenzati anche dalle *emozioni* e dall'*umore*: fredda vs calda cognizione
- Negli uomini sono il risultato di: risposte fisiologiche stimulate dal cervello, interpretazione della situazione e di altre informazioni, valutazioni cognitive, sensazioni consapevoli e risposte corporee
- Processi cognitivi influenzati dalle emozioni + influenza e interferenza con l'apprendimento
- Legame con «attivazione»: reazioni fisiche e psicologiche che portano una persona a sentirsi vigile, concentrata, attiva, eccitata o ansiosa
  - Livelli elevati utili per compiti semplici, mentre sono preferibili livelli inferiori per compiti complessi

# Il ruolo degli aspetti emotivi

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO	EMOZIONI DEGLI STUDENTI
<i>Padronanza</i>	
<b>Focus su attività, controllabilità, valore positivo dell'attività</b>	Aumenta: apprezzamento dell'attività, orgoglio, speranza Diminuisce: noia, ira
<i>Approccio di prestazione</i>	
<b>Focus su risultato, controllabilità, valore positivo del risultato</b>	Aumenta: orgoglio, speranza
<i>Evitamento di prestazione</i>	
<b>Focus su risultato, mancanza di controllabilità, valore negativo del risultato</b>	Aumenta: ansia, scoraggiamento, vergogna

# Ri-conoscersi attraverso...

- Autostima
- Autoefficacia
- Motivazione



# L'autostima

- La valutazione riferita a se stessi, livello di adeguatezza e possibilità di accettarsi (Gurney, 1988)
  - **Sé reale:** ciò che *crediamo* di essere
  - **Sé ideale:** ciò che *desideriamo* essere
  - **Sé imperativo:** ciò che *sentiamo* di dover essere

	Sé reale-ideale	Sé reale-imperativo
Discrepanza	Fallimento nel corrispondere alle aspirazioni	Fallimento nell'adempiere agli obblighi
Reazioni emotive	<ul style="list-style-type: none"><li>• tristezza</li><li>• diminuita attivazione fisiologica</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• colpa e imbarazzo</li><li>• aumentata attivazione fisiologica</li></ul>
Effetti a lungo termine	<ul style="list-style-type: none"><li>• minore autostima e depressione</li><li>• possibili malattie per ridotto funzionamento S.I.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• minore autostima e ansia</li><li>• possibili malattie per ridotto funzionamento S.I.</li></ul>

# L'autostima incide su...



# L'autoefficacia

- Capacità di attivare azioni che permettono di raggiungere risultati soddisfacenti in relazione alle richieste/necessità
- Convinzione di essere in grado di superare gli ostacoli che si frappongono alla messa in atto di un comportamento
- Contribuiscono a determinare l'autoefficacia:
  - **Esperienze personali:** "in passato ci sono riuscito? Quante volte?" "ci sono riuscito grazie alle mie capacità?"
  - **Esperienze vicarie:** "altri ci sono riusciti? Come hanno fatto?" "se ci sono riusciti loro ci riuscirò anche io?"
  - **Persuasione e influenze sociali:** "secondo gli altri ci riuscirò?" "cosa dicono delle mie capacità pertinenti?"
  - **Stati fisiologici ed affettivi:** "mi sento in forma? In questo stato sono in grado di funzionare al livello richiesto?"

# L'autoefficacia nei processi di scelta

Bassa	Alta
Intimidite da attività difficili e si allontanano	Affrontano compiti difficili con motivazione
Basse aspirazioni e basso impegno verso gli obiettivi	Obiettivi ambiziosi e impegno a raggiungerli
Nelle difficoltà non considerano le proprie carenze e gli ostacoli	Intensificano l'impegno e la costanza, forti dei successi passati
Lenti nel recuperare i fallimenti	Recuperano velocemente
Attribuiscono le prestazioni scadenti alla propria incapacità e perdono fiducia	Attribuiscono l'insuccesso alla mancanza di conoscenze e impegno
Sono sopraffatti da ansia e stress	Affrontano i problemi esercitando un determinato controllo