

Le Emozioni

Le emozioni:

- sono spesso definite come uno stato complesso di sentimenti che si traducono in cambiamenti fisici e psicologici che influenzano il pensiero e il comportamento. L'emotività è associata a una serie di fenomeni psicologici tra cui il temperamento, la personalità, l'umore e la motivazione.
- Sono caratterizzate dall'essere un'alterazione dell'umore a breve termine ma, di intensità maggiore di una sensazione. D'altra parte, i sentimenti sono le conseguenze delle emozioni, per questo sono più durevoli e possono essere verbalizzati.
- sono la causa di varie reazioni organiche che possono essere fisiologiche, psicologiche o comportamentali, cioè sono reazioni che possono essere sia innate che influenzate da precedenti esperienze o conoscenze.

Esistono due tipi di emozioni:

- le emozioni fondamentali e le emozioni complesse. Le fondamentali sono dette anche emozioni primarie poiché si manifestano nei periodi iniziali della vita umana e ci accomunano a molte altre specie animali. Il neonato evidenzia tre

emozioni fondamentali che vengono definite “innate”:paura,amore,ira.

- Paura : è un'emozione dominata dall'istinto, ha come obiettivo la sopravvivenza del soggetto ad una situazione pericolosa
- Amore: dedizione appassionata ed esclusiva, istintiva ed intuitiva fra persone, volta ad assicurare reciproca felicità
- Ira: moto di reazione violenta, spesso rabbiosa, e per lo più non giustificabile sul piano umano e razionale
- Le emozioni complesse(secondarie): sono la combinazione tra un'emozione primaria o più e si sviluppano con la crescita dell'individuo e l'interazione sociale:invidia;allegria;vergogna;ansia;rassegnazione;gelosia;speranza;per dono;offesa;nostalgia;rimorso;delusione.



- Le emozioni hanno tutti uno scopo ed è quello di trasmetterci delle informazioni. Possono avvisarci, avvertirci, insegnarci e dirci a cosa prestare attenzione. La paura, per esempio, è un suggerimento che può servire a proteggere te stesso. La rabbia è il segnale che qualcuno ha oltrepassato la tua pazienza. Se ascolti le informazioni, capisci perché si presentano. Riconoscerle profondamente ti permettono di prendere o evitare azioni



sensate o meno.

AUTOSTIMA

Insieme dei giudizi valutativi che l'individuo dà di sé stesso

(Battistelli, 1994)

Definizione

- L'**autostima** è il processo soggettivo e duraturo che porta il soggetto a valutare-e apprezzare se stesso tramite l'autoapprovazione del proprio valore personale fondato su autopercezioni.

La parola **autostima** deriva appunto dal termine "stima", ossia la valutazione e l'apprezzamento di sé stessi e degli altri.

AMBITI AUTOSTIMA

- ▶ AMBITO SOCIALE
- ▶ AMBITO SCOLASTICO
- ▶ AMBITO FAMILIARE
- ▶ AMBITO GLOBALE
- ▶ PERCEZIONE CORPOREA



FORMAZIONE AUTOSTIMA



Come
l'individuo
vorrebbe
essere

Visione oggettiva
delle proprie



BASSA



AUTOSTIM

A Divario

grande tra
ciò che si è e
ciò che si
vorrebbe
essere

ALTA

AUTOSTIMA

Limitata

**differenza tra
il sé reale e il
sé ideale**

BASSA

AUTOSTIMA

STIMA DI SÉ

**AUTOSTIMA:
COME
AUMENTARLA**

Grazie per l'attenzione

Carmen Giovagnoni De Cicco

Lucio Antonio Aquino

Classe 3^A S.U.