

LE EMOZIONI

L'emozione è un'esperienza affettiva complessa, comprende alcuni momenti:

valutazione di un evento,
attivazione fisiologica,
vissuti intimi

comportamenti osservabili dall'esterno

Dott.ssa Marta Camporesi

Per Darwin le emozioni hanno facilitato il nostro adattamento al mondo e la nostra sopravvivenza ad esempio la paura è un'emozione negativa ma può salvarci.

Per praticità possiamo suddividere le emozioni in categorie ovvero insiemi con caratteristiche comuni inoltre all'interno di ciascuna categoria si possono avere emozioni simili con intensità diversa. Spesso proviamo un insieme di emozioni:

LE PRINCIPALI CATEGORIE

- EMOZIONI POSITIVE
 - GIOIA
 - ORGOGLIO
 - SODDISFAZIONE
 - SPERANZA
 - AMORE
 - INTERESSE

LE PRINCIPALI CATEGORIE

- EMOZIONI NEGATIVE
 - RABBIA
 - PAURA
 - COMPASSIONE
 - VERGOGNA
 - TRISTEZZA
 - DISGUSTO

L'ANSIA

L'ansia fa parte della natura umana, **è ottimale** quando coincide con uno stato di attivazione, di carica psichica ed organica che ci permette di affrontare i problemi quotidiani con la grinta necessaria per la loro risoluzione; è una tensione positiva creativa.

Quando invece il livello è massimo è presente uno stato di tensione di tipo patologico e nevrotico che nasce dal sentire un pericolo imminente ma vago e di origine sconosciuta. E' uno stato simile alla paura. Come per tutti gli altri stati emotivi si ha uno stato di attivazione fisiologica. La persona ansiosa si sente in fuga ma poiché l'oggetto non è definibile in modo preciso, non sa da cosa scappare.

L'ansia compare anche quando si teme la frustrazione, che può rappresentare una minaccia alla nostra autostima.

Insuccessi e frustrazioni non superate possono aver trasmesso un messaggio interiore relativo al “non essere all'altezza” del compito.

Come reagiamo all'ansia?

- rimozione
- regressione
- razionalizzazione
- proiezione
- identificazione
- compensazione
- sublimazione

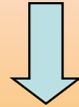
LO STRESS

- E' UNO STATO EMOTIVO ORGANICO DELLA PERSONA CHE DEVE ADATTARSI AD UN EVENTO NUOVO E/O VALUTATO PERICOLOSO PER SE'.
- LA CURVA DELLO STRESS E' APPLICABILE ANCHE ALLE TEORIE DELL'ALLENAMENTO.

CURVA DELLO STRESS



**SE L'INTENSITA' DELLO
STIMOLO E' TROPPO BASSA**



**LO STIMOLO NON E'
ALLENANTE OVVERO NON
PRODUCE UNA RISPOSTA
CHE AUMENTI LA
PRESTAZIONE.**

SE L'INTENSITA' DELLO
STIMOLO E' TROPPO ALTA



LO STRESS E' TROPPO
INTENSO E SUPERA LA
SOGLIA ALLENANTE.