

LE EMOZIONI



Liceo statale «Brocchi»

Bassano del Grappa – giovedì 5 aprile 2018

Proviamo sempre delle emozioni



L'emozione

è un'esperienza interna



Emozione e Sentimento

Emozione:

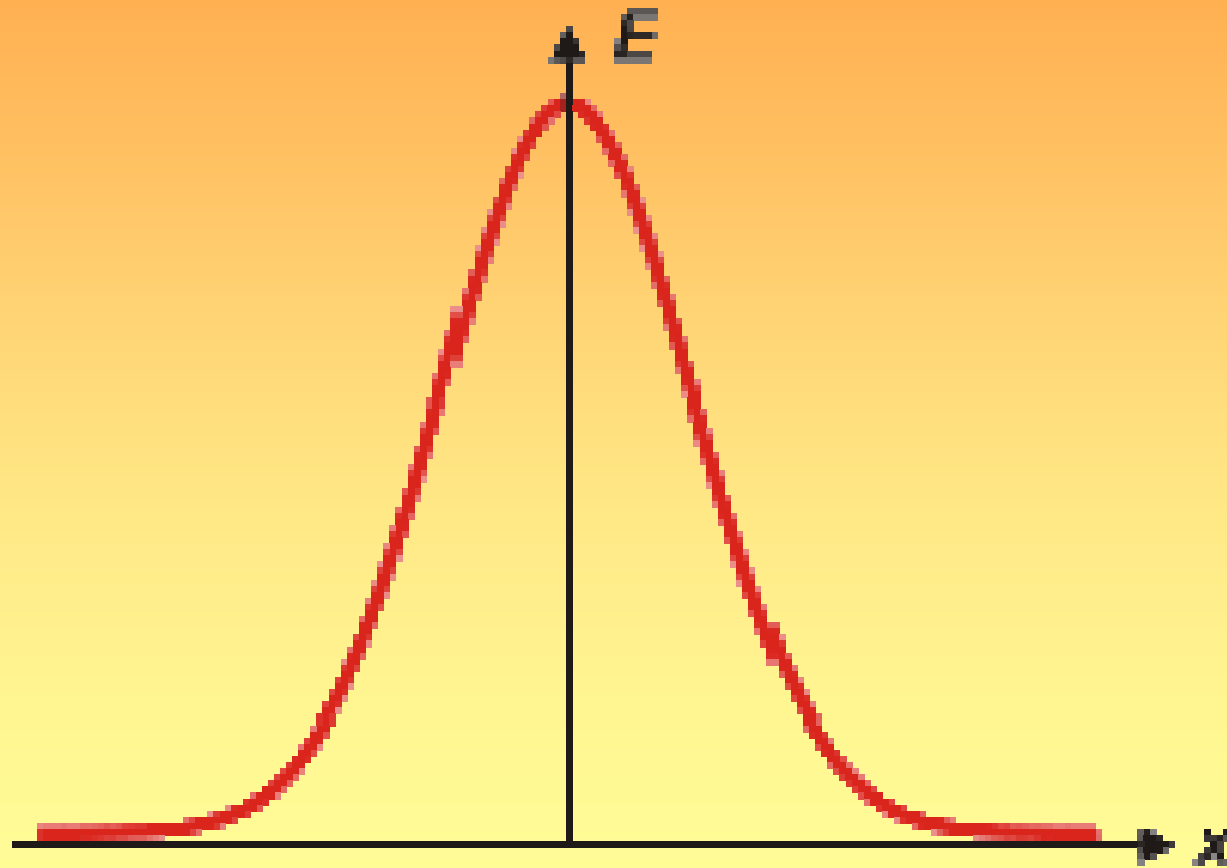
qualcosa di più
immediato ed intenso,
legato ad un'esperienza
fisica, di breve durata



Sentimento:

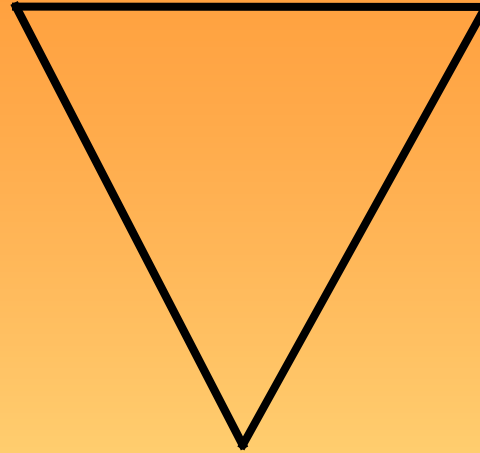
meno intensa, più durevole
nel tempo, più
consapevolezza

Curva dell'emozione



Sensazioni

Pensieri



Emozioni



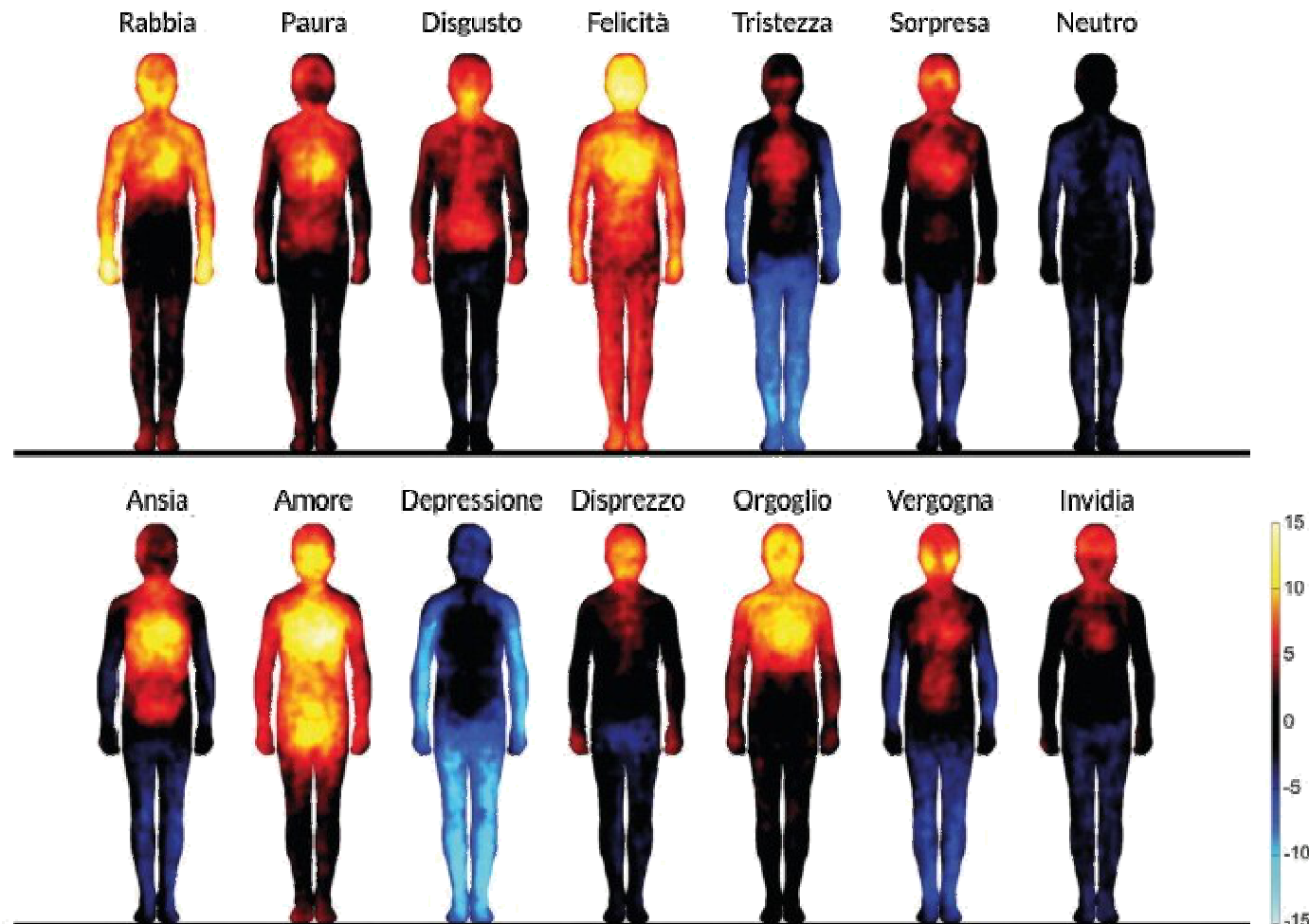
Comportamento

L'emozione
è connessa a sensazioni fisiche



vertigini, palpitazioni, tremori, sudorazione, sensazione di asfissia, nausea, dolori addominali, torpore, formicolio, vampate di calore, brividi, dolore al petto

* Ogni emozione è associata a sensazioni corporee che interessano aree specifiche del corpo

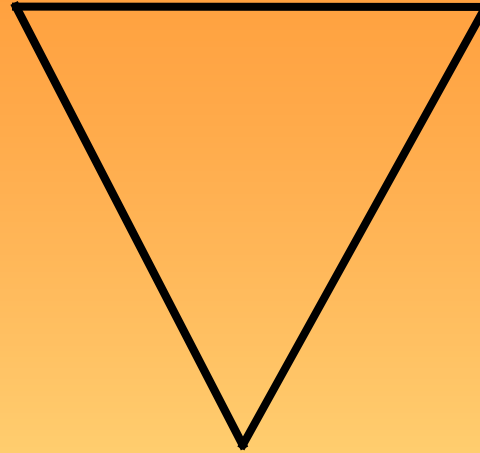


**Se modifico le sensazioni,
modifico le emozioni**



Sensazioni

Pensieri



Emozioni



Comportamento

L'emozione è connessa a
pensieri su..
..di me, l'altro, la situazione

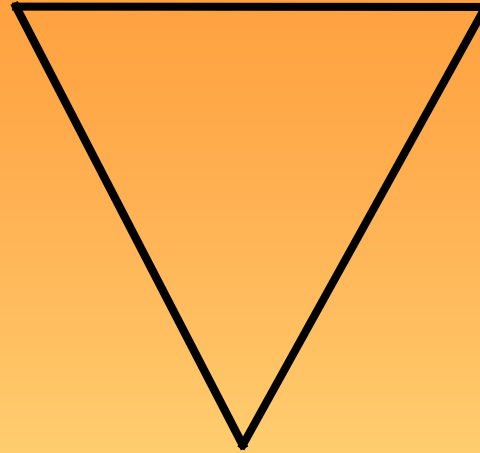


**Se modifico i pensieri,
modifico le emozioni**

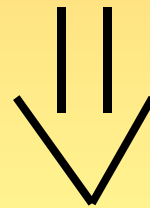


Sensazioni

Pensieri



Emozioni



Comportamento

Le emozioni fondamentali



- *Tristezza*
- *Rabbia*
- *Paura*
- *Gioia*



Le emozioni fondamentali

1. Tristezza / Dolore



Le emozioni fondamentali

1. Tristezza / Dolore



afflitto, amareggiato, desolato, addolorato, malinconico, infelice, di malumore, abbattuto, avvilito, mesto, depresso, sconfortato, demoralizzato, cupo, tetro, dispiaciuto, crucciato, sofferto, tribolato, deluso, disilluso, disingannato, accasciato, scoraggiato, scontento, costernato, disperato, inquieto, nostalgico, ferito, distrutto, mortificato, umiliato, lacerato, addolorato, affranto, angosciato, dolente, frustrato, insoddisfatto, prostrato, rattristato, stufo, svilto, tetro, tormentato, umiliato, nostalgico..

Le emozioni fondamentali

2. Rabbia



Le emozioni fondamentali

2. Rabbia



incavolato, incazzato, indignato, inferocito, intrattabile, offeso, risentito, scontroso, suscettibile, arrabbiato, geloso, idrofobo, invidioso, irascibile, furente, furioso, infastidito, rancoroso, ringhioso, sferzante, violento, canino, acrimonioso, astioso, livoroso, collerico, iracondo, vendicativo, sgarbato, stizzito, sdegnato, fumante, furibondo, impetuoso, adirato, alterato, iroso, corrucciato, accanito, contrariato, seccato, urtato, irato, irritato, innervosito, bilioso, bizzoso, ombroso, nero, imbestialito, incollerito, inviperito, imbufalito, bollente, infuriato, scalpitante, fuori di sé, incattivito, fuori dai gangheri

Le emozioni fondamentali

3. Paura



Le emozioni fondamentali

3. Paura



ansioso, apprensivo, dubbioso, pavido, spaurito, tremante, esitante, spaventato, timoroso, terrificato, incerto, indeciso, allarmato, preoccupato, agghiacciato, raggelato, impressionato, traumatizzato, trepidante, allucinato, angosciato, nervoso, intimidito, provvisorio, vago, debole, diffidente, agitato, chiuso, contratto, imbarazzato, impacciato, impaurito, incerto, inquieto, insicuro, intimorito, irrigidito, ritroso, sconvolto, teso

Le emozioni fondamentali

4. Gioia



Le emozioni fondamentali

4. Gioia



brillante, caloroso, contento, fausto, felice, festante, festoso, fortunato, fresco, gaio, esultante, allegro, entusiasta, appagato, beato, giulivo, lieto, piacevole, radioso, sereno, sorridente, lucente, raggianti, scintillante, sfavillante, vivido, vivo, esuberante, pago, soddisfatto, prospero, giocondo, benedetto, grato, brioso, spumeggiante, vivace, gradito, giubilante, gongolante, euforico, pimpante, vispo, allegro, compiaciuto, divertito, eccitato, esaltato, espansivo, fiducioso, sollevato,

Le emozioni..



.. sono importanti..



.. perché ci guidano..



**..indicandoci cosa abbiamo bisogno
e quindi in che direzione andare**



PAURA

Segnala un Pericolo



RABBIA

Segnala un'intrusione, un'ingiustizia



TRISTEZZA

Segnala una Perdita



GIOIA

**Segnala il
Raggiungimento di un Obiettivo**

