



LE EMOZIONI ED IL LORO VALORE

PROF.SSA SONIA DEL SAVIO

CHE COS'È UN'EMOZIONE?

- Un'emozione è uno stato emotivo complesso che spesso porta a cambiamento di tipo fisico e psicologico che impattano sul nostro modo di pensare e il nostro modo di comportarci
- Più esattamente dovremmo parlare di processo emotivo (più che di stato) visto che un'emozione porta con sé un inarrestabile cambiamento progressivo.

IL CAMBIAMENTO PROGRESSIVO

Così il dipanarsi della nostra emotività va a definire tutta una serie di elementi identitari:

- Il nostro carattere
- La nostra personalità
- Il nostro umore
- La nostra motivazione



TEORIE

Secondo una tesi ben diffusa e accettata un'emozione è un intreccio di

- 1) Eccitazione fisiologica
- 2) Comportamenti espressivi
- 3) Esperienza cosciente

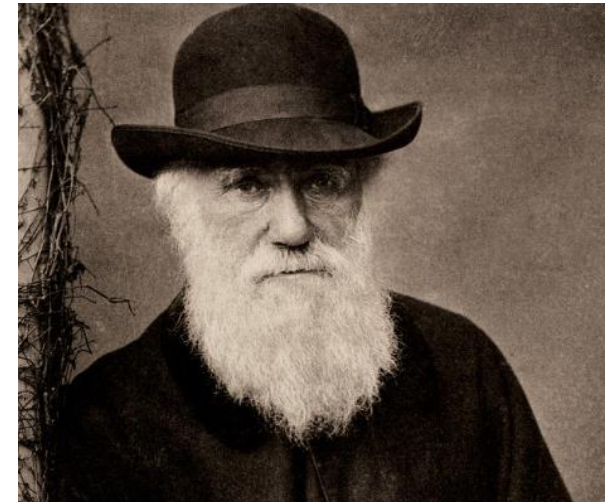
Le emozioni hanno fatto nascere molta curiosità tra gli studiosi, di seguito sono riportate le teorie che hanno conosciuto la maggior diffusione.

I. LA TEORIA EVOLUTIVA DELLE EMOZIONI



I. LA TEORIA EVOLUTIVA DELLE EMOZIONI

- Sulle emozioni, Charles Darwin, il grande teorico dell'evoluzionismo, ha idee precise: le emozioni ci hanno aiutato e ci aiutano nella sopravvivenza. La loro funzione è quella di renderci sempre più adatti alla vita.
- L'emozione dell'amore? Ha spinto gli essere umani ad accoppiarsi e quindi a riprodursi.
- L'emozione della paura? Ci costretti a fuggire davanti ai pericoli potenzialmente mortali o a lottare con tutte le nostre forze se la ritirata fosse impossibile.
- Quindi è stata molto utile ai fini della sopravvivenza.



I. LA TEORIA EVOLUTIVA DELLE EMOZIONI

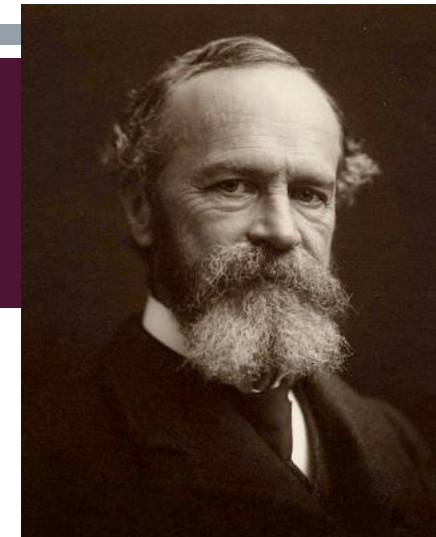
- Secondo la teoria evolutiva delle emozioni, quest'ultime **svolgono un ruolo adattivo**. Le emozioni ci permettono di reagire in modo rapido agli stimoli che ci propina l'ambiente circostante, aumentando le nostre probabilità di successo e di sopravvivenza.
- Anche l'abilità di comprendere le emozioni delle persone e degli animali con cui interagiamo ha una notevole importanza in termini di sicurezza e longevità. Se incontri un cane che ti ringhia e ti mostra le unghie è probabile che ti renderai conto che non è il momento di infastidirlo ulteriormente.
- Comprendere con rapidità lo stato emotivo delle persone che ti attorniano ti aiuterà a costruire relazioni più solide e appaganti.



2- LA TEORIA DELLE EMOZIONI DI JAMES-LANGE



2- LA TEORIA DELLE EMOZIONI DI JAMES-LANGE



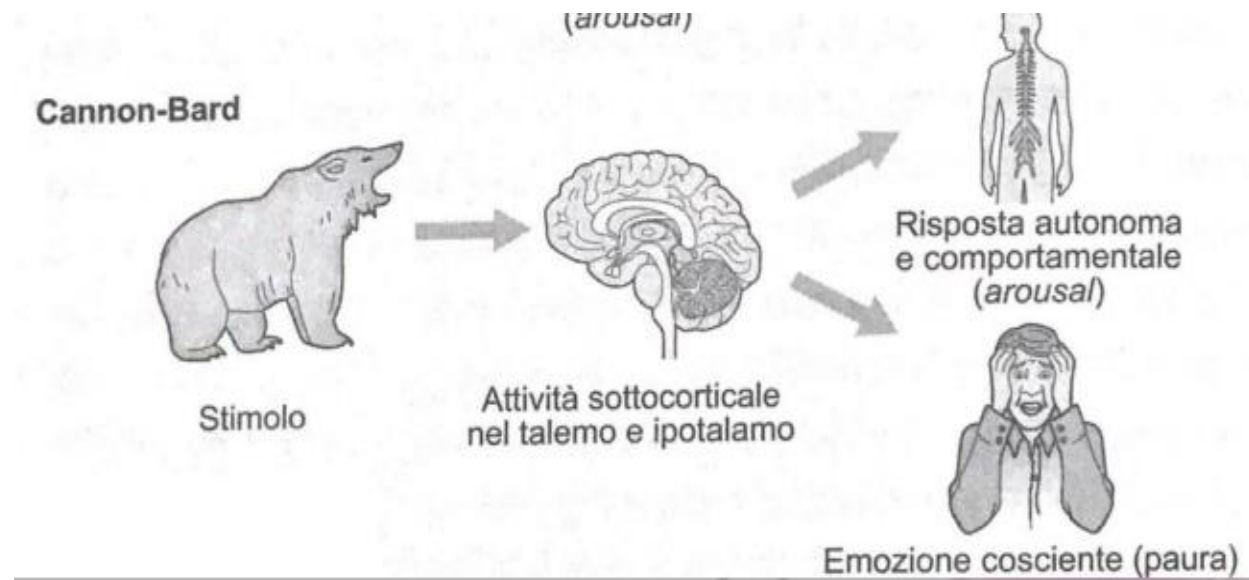
- E' forse l'esempio più noto tra le teorie fisiologiche sulle emozioni. Avanzata sia dallo psicologo William James che dal fisiologo Carl Lange, afferma che le nostre emozioni sono la reazione delle risposte del nostro corpo a determinate situazioni.
- Il concetto di fondo di questa teoria è questo: **uno stimolo esterno provoca una reazione fisiologica.**

2- LA TEORIA DELLE EMOZIONI DI JAMES-LANGE

- L'interpretazione che darai di quella reazione a livello corporeo determinerà il tuo stato emotivo.
- Facciamo un esempio ...Stai camminando e ad un tratto ti si para davanti un puma in atteggiamento minaccioso. Facile immaginare che inizierai a tremare, il tuo cuore alzerà a dismisura il ritmo del suo battito.
- Secondo la teoria di James-Lange in quel momento sarai in preda della paura. Non tremi perché hai paura. Hai paura perché hai iniziato a tremare.



3- LA TEORIA DELLE EMOZIONI DI CANNON-BARD



3- LA TEORIA DELLE EMOZIONI DI CANNON-BARD



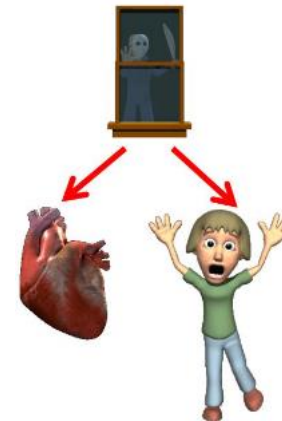
Siamo ancora tra le teorie fisiologiche delle emozioni.

Walter Cannon non si ritrovava con la tesi sulle emozioni sostenuta da James e da Lange. I motivi erano diversi:

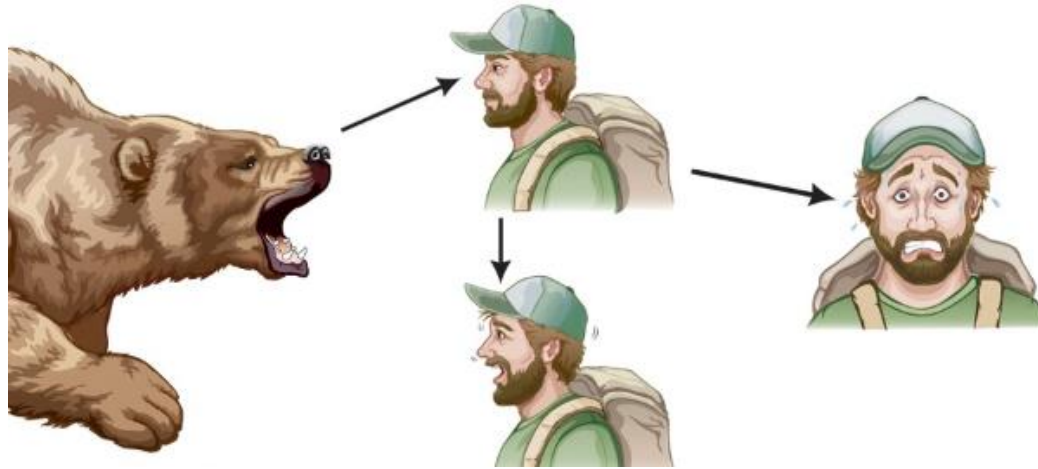
- Le persone possono sperimentare reazioni fisiologiche che venivano da James legate a certe emozioni senza sperimentare realmente quelle emozioni (Il cuore potrebbe alzare il ritmo della sua frequenza di battito semplicemente perché hai fatto una corsa e non perché hai paura)
- Le risposte emotive si manifestano troppo rapidamente per essere considerate dei semplici risultati di una reazione fisica
- Davanti ad un pericolo spesso si percepisce la paura, prima di iniziare a sperimentare dei sintomi e delle reazioni fisiche

3- LA TEORIA DELLE EMOZIONI DI CANNON-BARD

- Secondo la teoria delle emozioni di Cannon-Bard, quindi, sperimentiamo **reazioni emotive e reazioni fisiche in modo contemporaneo e non consequenziale**.
- Cannon presentò la sua teoria negli anni '20 del secolo scorso e le sue conclusioni furono integrate dal lavoro del fisiologo Philip Bard nel decennio successivo.
- In specifico, la tesi di base della teoria in questione, arrivò a sostenere che le emozioni si innescano nel momento in cui il talamo, un centro neuronale del cervello, invia un messaggio al cervello come reazione immediata ad uno stimolo, provocando poi una risposta a livello fisico. Contemporaneamente il cervello invia altri segnali che vanno ad innescare una risposta emotiva. E' proprio la **simultaneità della risposta sia a livello fisico, sia a livello emotivo** il punto di base della teoria di Cannon-Bard.



4- LA TEORIA DI SCHACHTER-SINGER



4- LA TEORIA DI SCHACHTER-SINGER



- Conosciuta anche come "**teoria dei due fattori**", la teoria di Schachter-Singer è un esempio di **teoria cognitiva** dell'emozione.
- La tesi di fondo è questa: **è l'eccitazione fisica a verificarsi per prima, ne consegue che l'individuo sentirà la necessità di identificare la ragione di questa eccitazione per farne un'esperienza emotiva.**
- Quindi lo schema è segnato. Uno stimolo conduce a una risposta fisiologica che viene poi cognitivamente interpretato ed etichettato. Il risultato sarà la manifestazione di un'emozione.

4- LA TEORIA DI SCHACHTER-SINGER

- Se noti, questa tesi, **attinge a piene mani alle due teorie** descritte precedentemente.
- Da una parte, come nella teoria di **James-Lang**, si sostiene che si arriva ad un'emozione passando da una risposta fisiologica. Dall'altra, come nella teoria di **Cannon-Bard** si afferma che risposte fisiologiche simili possono produrre emozioni diverse.
- Ad esempio, se sperimenti un battito cardiaco accelerato e un'eccessiva sudorazione durante un esame importante, probabilmente identificherai l'emozione come una forma d'ansia. Se sperimenti le stesse reazioni fisiche durante un appuntamento galante, la tua emozione sarà amore, eccitazione o affetto.

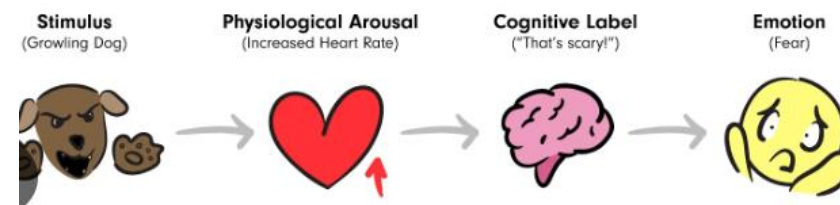


4- LA TEORIA DI SCHACHTER-SINGER

Gli elementi determinanti che la distinguono sono la considerazione della:

- Situazione in cui ci si trova
- L'interpretazione cognitiva che si effettua

La teoria delle emozioni di Schachter-Singer sostiene una tesi di tipo **cognitivo** delle emozioni. Sono i nostri pensieri i responsabili delle nostre emozioni.



IN SINTESI

- Quello che sappiamo con certezza è che le nostre emozioni hanno un impatto notevole sulla nostra vita quotidiana, in tutti i suoi aspetti.
- Rimane il fatto che non tutto è stato chiarito sul "come" e "perché" ci emozioniamo.
- Le teorie delle emozioni del passato hanno proposto le loro spiegazioni, ma **gli studiosi continuano ad indagare** intorno ad un **processo complesso** come sono le nostre emozioni.

UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLE EMOZIONI

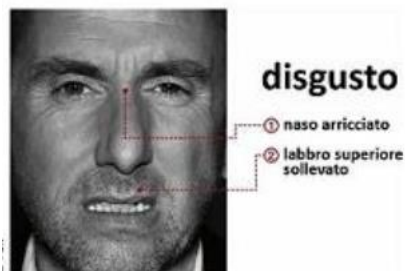
- La differenza tra emozioni primarie e secondarie.



LE EMOZIONI PRIMARIE E FONDAMENTALI

Sono 7:

- *Rabbia*
- *Paura*
- *Tristezza*
- *Felicità*
- *Sorpresa*
- *Disgusto*
- *Disprezzo*



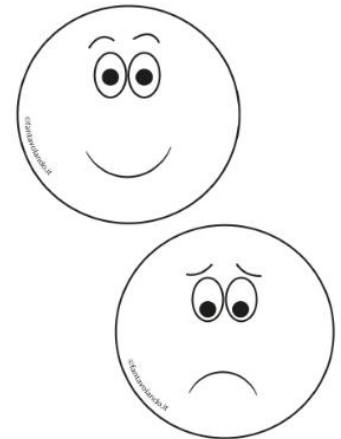
LE EMOZIONI PRIMARIE E FONDAMENTALI

Le caratteristiche delle emozioni primarie o di base, che le distinguono dalle altre esperienze affettive, sono:

1. Hanno **segnali universali distintivi**: ogni emozione ha una specifica espressione facciale la cui struttura è comune in ogni persona;
2. Hanno correlati fisiologici ben caratteristici: ci sono **specifici pattern biologici di attivazione** del sistema nervoso per la rabbia, la paura, il disgusto e la tristezza;
3. Esse sono spesso il prodotto di **un'elaborazione rapida che le rende involontarie**: dinanzi ad uno stimolo (sia esso un evento, un'immagine o un ricordo) si attiva una fase di processamento schematico, veloce ed automatico che lavora su di un livello preconsco e provoca l'emozione, senza doverci troppo pensare;

LE EMOZIONI PRIMARIE E FONDAMENTALI

- 4. **Emergono precocemente** nel corso dello sviluppo dell'individuo;
- 5. Sono presenti **in altri primati** non umani;
- 6. Sono di **breve durata**: ad esempio la gioia non è duratura come uno stato affettivo di allegria;
- 7. Sono associate a pensieri, ricordi ed immagini distintive;



LE EMOZIONI SECONDARIE E COMPLESSE

- Come ben sappiamo, però, l'uomo non prova solamente quelle che abbiamo chiamato emozioni di base. Esistono, infatti, **le cosiddette emozioni secondarie o complesse, ovvero emozioni che si formano da una combinazione delle emozioni primarie e sono influenzate dal contesto interpersonale e culturale nella quale si è sviluppata la persona.**
- Non sono dunque innate ed universali, ma si formano mediante i processi di apprendimento in uno specifico contesto sociale.

LE EMOZIONI SECONDARIE E COMPLESSE

- Il fatto che le emozioni secondarie siano emozioni più sofisticate è dato anche dal fatto che esse coinvolgono strutture cerebrali superiori e più evolute come la corteccia frontale, e non solo quelle considerate “più basse” come il sistema limbico.
- Esempi di emozioni secondarie e complesse sono *l'invidia, l'allegria, la vergogna, il senso di colpa, la nostalgia, la delusione, la gelosia, la speranza, l'offesa, l'ansia, il sollievo, il perdono, l'orgoglio.*
- Inoltre, nel caso delle emozioni secondarie, **il processamento delle informazioni non è schematico**, automatico e preconciso come nelle emozioni di base, **ma è conscio, più concettuale**, correlato maggiormente ad una valutazione cognitiva dell'evento in relazione ad uno scopo che rispecchia le implicazioni personali dell'individuo.

MA A COSA SERVONO LE EMOZIONI?



<https://youtu.be/vql3Bjos9M4?si=0ARax5xH8otvvcdF>

A COSA SERVONO LE EMOZIONI?

Le emozioni, nello specifico, svolgono 3 funzioni fondamentali:

- **Ci attivano a livello neurofisiologico**, preparandoci all'azione. Ci spingono a mettere in atto un comportamento fondamentale per la nostra sopravvivenza, senza la mediazione del ragionamento. Permettono di risparmiare tempo in caso di pericolo o di emergenza
- **Comunicano agli altri come ci sentiamo**. Le espressioni facciali, il tono della voce, la postura, i gesti e le azioni forniscono agli altri un segnale importante sul nostro stato
- **Informano a noi stessi di come stiamo**. Sono segnali che parlando del nostro stato interno, dei nostri livelli di soddisfazione e benessere. Per esempio, ci dicono se stiamo o meno raggiungendo i nostri obiettivi personali, affettivi e interpersonali.

LE EMOZIONI A SCUOLA

- Chi non ricorda la paura prima delle interrogazioni di matematica? Perché ricordiamo ancora così bene quel professore che riusciva ad ispirarci e motivarci? La risposta risiede nelle emozioni: il cervello riesce a conservare più facilmente le emozioni e le sensazioni, rispetto a ciò che si è ascoltato, fatto o letto.



ESPLORARE LE EMOZIONI A SCUOLA



- https://youtu.be/z0MVt_7Rmy0?si=QKWtLG264IhodGO9

LE FUNZIONI DELLE EMOZIONI PER L'APPRENDIMENTO SCOLASTICO

- Le emozioni e i sentimenti che derivano dal successo scolastico aumentano la credenza di autoefficacia e la motivazione, mentre l'insuccesso – stimolando **emozioni negative** – allontana dalle situazioni di apprendimento. **Gli studenti hanno bisogno di emozioni positive** per rimanere sui compiti, per guardare ai propri errori e migliorare il loro processo di apprendimento e i risultati



LE EMOZIONI POSITIVE

Le emozioni positive che facilitano i compiti sono molte, tra cui:

- l'ispirazione come senso di appagamento e motivazione nei confronti di un compito
- l'entusiasmo per gli strumenti di apprendimento
- l'orgoglio dei risultati
- sorpresa e meraviglia per imparare qualcosa di nuovo o travolgente
- l'affetto verso la persona che mi trasmette le conoscenze



LE EMOZIONI POSITIVE

- Ricerche relative allo sviluppo di creatività dei bambini (Green & Noice 1988) hanno dimostrato che i processi cognitivi **sembrano essere potenziati** dalle emozioni positive che favoriscono un pensiero divergente e “anticonformista”.
- Gli **effetti negativi** emergono invece in situazioni di basso interesse soggettivo o di bassa sfida; ciò significa che se gli studenti sono di buon umore ma gli argomenti di apprendimento non sono rilevanti per loro, l’emozione positiva può ostacolare l’apprendimento. Questo perché può spingerli a non prestare sufficiente attenzione al compito, a ridurre lo sforzo necessario per l’apprendimento o addirittura a scegliere compiti con un livello troppo alto per loro.
- Le emozioni positive invece non ostacolano l’apprendimento scolastico **se il contenuto è chiaro** per gli studenti.

LE EMOZIONI NEGATIVE

Possono essere molte le emozioni negative che possono portare lo studente a **focalizzarsi sui propri sentimenti soggettivi**, ovvero a indirizzare l'attenzione su se stesso anziché cercare di trovare soluzioni al problema, perché manca l'attenzione necessaria per l'elaborazione cognitiva. Sentimenti di ansia, tensione e/o paura che alcuni studenti esprimono di fronte all'apprendimento della matematica, ad esempio, può essere penalizzante per la prestazione.

Alcune tra le emozioni negative sono:

- Paura del giudizio dell'insegnante, dei compagni o dei genitori
- Rabbia
- Disgusto/disprezzo per un compito
- Ansia
- Confusione
- imbarazzo/soggezione in situazioni dove non ci si sente all'altezza



LE EMOZIONI NEGATIVE

- Tuttavia c'è anche un **aspetto positivo**: talora l'ansia, l'imbarazzo o la rabbia **possono motivare** gli studenti a impegnarsi maggiormente e a porre maggiore attenzione sul compito, a condizione che si vogliano raggiungere risultati positivi e credano nelle proprie possibilità.
- **Tutto dipende dall'intensità e dalla frequenza dell'emozione provata**: se troppo forte o ricorrente lo studente rischia di essere sopraffatto dalla sensazione di impotenza.

MEMORIA ED EMOZIONI

- Tutti noi ricordiamo perfettamente dove eravamo l'11 settembre del 2001 o il giorno dell'esame della maturità, così come il nostro primo bacio, questo perchè ricordiamo più facilmente quando i contenuti sono “**impregnati di emozioni**”. Questo fenomeno della memoria viene chiamato *flashbulb*.
- Un ricordo flashbulb è un'immagine particolarmente vivace e dettagliata, indelebile nella nostra memoria, che si forma in occasione di eventi che hanno avuto un grosso impatto emotivo. Ciò che determina un ricordo flashbulb è solitamente una forte eccitazione emotiva, un alto livello di sorpresa, un **alto livello di possibilità che l'evento porti conseguenze significative sulla vita** propria e degli altri.

EMOZIONI ED ATTENZIONE

- L'emozione ha un'influenza particolarmente forte sull'attenzione, in particolare **modulando la selettività dell'attenzione** e **motivando l'azione e il comportamento**. Questo controllo attenzionale ed esecutivo è intimamente legato ai processi di apprendimento, poiché le capacità attenzionali intrinsecamente limitate sono meglio focalizzate sulle informazioni rilevanti. L'emozione facilita anche la codifica e aiuta il recupero delle informazioni in modo efficiente.



EMOZIONI E DIFFICOLTÀ SCOLASTICHE

- Gli insegnanti, i compagni, la famiglia, il materiale didattico, l'ambiente scolastico: tutti stimoli che influenzano le emozioni degli studenti. Alcuni di loro guardano alla propria esperienza scolastica principalmente con emozioni positive, altri con emozioni ambivalenti o prevalentemente negative. È un dato di fatto che l'apprendimento scolastico è un processo di accumulo non solo di conoscenze e di abilità, ma anche di **esperienze di apprendimento** che influenzano gli atteggiamenti di uno studente verso il suo percorso formativo.
- Nella scuola le difficoltà nello studio e nell'attenzione spesso sono associate ai **Disturbi Specifici dell'Apprendimento** o ad un quadro di **Deficit di Attenzione e/o Iperattività**. Tuttavia, dobbiamo considerare che i processi di apprendimento sono complessi e non sempre si tratta di un disturbo neuropsicologico, soprattutto guardando al periodo che abbiamo vissuto legato alla pandemia.



EMOZIONI E DIFFICOLTÀ SCOLASTICHE

- Durante i processi di apprendimento le informazioni che vengono acquisite finiscono nella nostra **memoria procedurale o semantica**, ovvero dove viene costruita la nostra conoscenza; la memoria delle emozioni invece viene conservata nella **memoria autobiografica**, la quale genera la percezione che abbiamo di noi stessi, la nostra autostima e nostro senso di autoefficacia.
- Ad esempio se un bambino di fronte a un compito di lettura presenta difficoltà, come nel caso della **dislessia**, sicuramente ogni volta che dovrà leggere proverà un sentimento di **inadeguatezza** e si percepirà come incapace; queste emozioni, reiterate nel tempo, formeranno in lui un senso di impotenza e di inadeguatezza, e faranno affiorare emozioni negative.
- In base a questi principi teorici dovremmo fare in modo che nel percorso degli apprendimenti vengano tracciate emozioni **il più possibile positive** soprattutto negli studenti con difficoltà di apprendimento.

LE EMOZIONI IN CLASSE

- Si chiama “***Warm Cognition***” l’approccio relativamente recente, nato dalle ultime ricerche delle neuroscienze, che **pone le emozioni al centro del processo di apprendimento**.
- Si basa su un concetto molto semplice e che può sembrare scontato: **un’atmosfera serena e incoraggiante** favorisce un apprendimento positivo ed evita lo stress.
- In classe proviamo empatia per le emozioni degli altri e lavoriamo meglio se respiriamo un clima caldo, di serenità e benessere, dove si è accolti anche se si sbaglia, dove gli errori vengono accettati e non siano avvertiti come fonte di divertimento per gli altri o di paura.
- Importante quindi che gli insegnanti si adoperino per **capire e accogliere le emozioni degli studenti** per motivarli e farli sentire accettati, solo così i processi cognitivi possono dare il meglio nel loro funzionamento.
- **In quale modo le emozioni degli insegnanti interferiscono con l’apprendimento scolastico degli studenti?**

LE EMOZIONI DEGLI INSEGNANTI



LE EMOZIONI DEGLI INSEGNANTI

- Gli **insegnanti che amano il proprio mestiere** sono più solidali e più creativi rispetto a coloro che amano meno insegnare; possono favorire lo sviluppo di una maggiore motivazione nei loro studenti a investire nell'apprendimento. **Il piacere degli insegnanti è in qualche misura contagioso per gli studenti.**
- Al contrario, se gli insegnanti sperimentano emozioni negative, come la **rabbia** o la **noia** durante l'insegnamento, portano inevitabilmente al distacco degli studenti e il loro apprendimento **sarà meno efficace.**
- Si hanno effetti negativi anche quando l'insegnante **si concentra più sui risultati che sull'apprendimento** e la sua tolleranza per gli errori è bassa; in questo caso gli studenti spesso reagiscono con ansia, cercando di soddisfare le richieste e le aspettative dell'insegnante, cercano di nascondere il loro bisogno di aiuto, rinunciano alle loro responsabilità e aumentano la loro motivazione estrinseca.

LE EMOZIONI DEGLI INSEGNANTI

- In realtà l'insegnante ha una grande influenza sulla creazione dell'immagine di sé e sulla motivazione dello studente; se riconosce e accoglie le emozioni, includendole nell'intervento didattico, può far leva su di esse per l'apprendimento, contribuendo così allo sviluppo dello studente nella sua globalità.
- **Emozionare ed emozionarsi avvicina la formazione alle persone**, ne esalta le strategie, i risultati, gli orientamenti.



IN CONCLUSIONE

- Alcuni consigli per gli insegnanti:
- **Far entrare le emozioni in classe.** È sempre più importante considerare il ruolo della didattica emotiva come un'occasione per ampliare il ruolo della scuola: far entrare le emozioni in classe e approfittare della loro naturale presenza, permetterà una più completa formazione umana.
- **Non solo libri.** L'uso di strumenti che devono essere necessariamente diversi dai libri e dalla lezione classica. L'approccio pedagogico innovativo utilizza vari canali per l'apprendimento quali video, musica, teatro, visite ai musei, sport, *cooperative and digital learning*.
- **Rendere più sintonica la relazione alunno-insegnante.** Rendere più sintonica la relazione insegnante-allievo potrà creare un maggiore coinvolgimento dell'alunno e spingerlo ad una partecipazione più attiva e collaborativa, dove il gruppo classe può diventare fonte di forza e di sostegno emotivo.
- **Formazione degli insegnanti.** Gli strumenti per attuare una rivoluzione emotiva a scuola possono essere molti, tra questi, è fondamentale fornire agli insegnanti una adeguata preparazione.