

Cosa sono le emozioni?

In generale, le emozioni sono risposte complesse ad eventi rilevanti, caratterizzate da determinati vissuti soggettivi e da una reazione fisiologica (es. aumento del battito cardiaco); A differenza di stati d'animo, umore e sentimenti, sono risposte intense e di breve durata.

Quali sono le emozioni?

-**Emozioni primarie** (gioia, tristezza, rabbia, sorpresa, disgusto, paura)

-**Emozioni secondarie** (combinazione delle emozioni primarie, quali vergogna, ansia, senso di colpa, invidia, rimorso ecc...).

20/02/2025
10:00

EMOTIVITA' NASCOSTA:

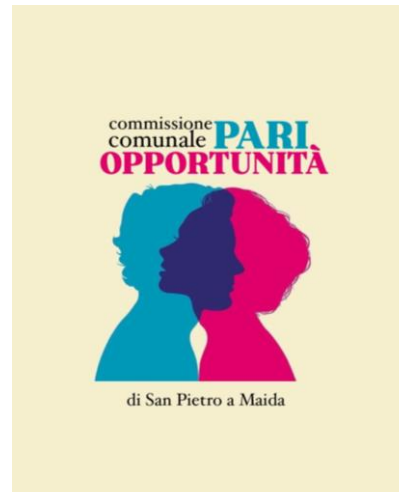
*alla ricerca di risposte per
interrogativi presenti e futuri*



Embodiment of Emotions

Consiste nella capacità di riconoscere e localizzare le emozioni a seconda delle diverse parti del corpo in cui queste si manifestano.

Ad esempio, la *felicità* è localizzata in tutto il corpo, la paura ad altezza del petto, il disgusto in prossimità della gola ecc...



Intelligenza Emotiva

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere emozioni e sentimenti proprie ed altrui, e di gestire affetti e relazioni interpersonali.

Possedere queste competenze può rendere più flessibili, adattabili e maturi dal punto di vista emotivo.

Percepire le emozioni

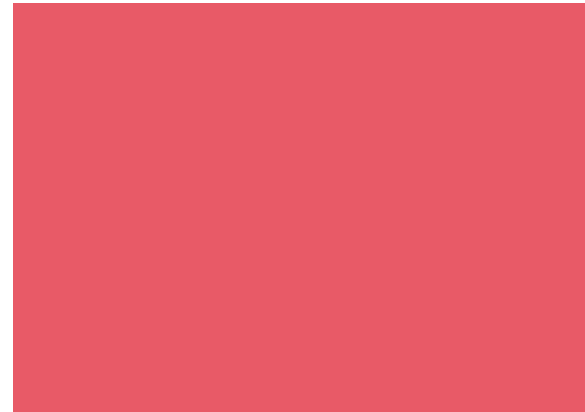
Consiste nell'ascoltare le proprie emozioni, dove chi è dotato di intelligenza emotiva è anche in grado di manifestare empatia.

“Tutto ciò che ti fa paura, ti sta insegnando ad avere coraggio”.



Utilizzare le emozioni

È dove le persone dotate di intelligenza emotiva utilizzano le proprie emozioni per potenziare la capacità di pensare e di prendere decisioni. Le emozioni possono essere utilizzate anche per promuovere la crescita personale e migliorare le relazioni con gli altri.

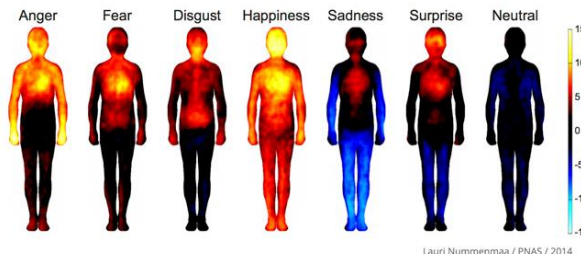


Comprendere le emozioni

È dove le emozioni contengono informazioni utili, e chi è emotivamente intelligente sa cosa provoca le diverse emozioni, cosa esse significano e in che modo influenzano il comportamento.



Embodiment of emotions



Gestire le emozioni

È dove l'intelligenza emotiva implica la capacità di gestire le proprie emozioni e quelle degli altri; le persone dotate di intelligenza emotiva hanno la capacità di amplificare o limitare le proprie emozioni a seconda delle situazioni.

