



# LE EMOZIONI CHE CREANO SALUTE

---

Dott. Riccardo Cazzulo

# ROLANDO TORO CONTAGIATORE DI EMOZIONI POSITIVE

---

- Il 19 luglio 2011, l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato che "La ricerca della felicità è un diritto delle persone", esortando gli Stati a ricercare misure volte a integrare questo diritto nelle loro politiche pubbliche
- "Healthy UC Università Cattolica del Cile" e "Al nostro Sud", sponsorizzato dalla Pontificia Università Cattolica del Cile, l'Università del Cile, Ministero degli Affari Esteri, il Programma Select Healthy Living, il Ministero della Pubblica Istruzione, Azione per la Felicità, il Medical College, La Società cilena di Psichiatria, Neurologia e Neurochirurgia, La Società di Pediatria del Cile, la società cilena di Psicologia Clinica, Un Tetto per il Chile, Produzioni e Azioni di Responsabilità sociale delle imprese.
- - 1) Relazioni sane
  - 2) Gestì di generosità
  - 3) Contagiatori di emozioni positive
  - 4) La spiritualità e il senso della vita
  - 5) Contributo per lo sviluppo tecnico e di ricerca
  - 6) Contributo internazionale.



# ROLANDO TORO CONTAGIATORE DI EMOZIONI POSITIVE

---

- 1) Relazioni sane
  - 2) Gestì di generosità
  - 3) Contagiatori di emozioni positive
  - 4) La spiritualità e il senso della vita
  - 5) Contributo per lo sviluppo tecnico e di ricerca
  - 6) Contributo internazionale.
- 
- “Considerando il grande contributo di Rolando Toro al nostro mondo, in particolare nella categoria “contagiatori di emozioni positive”, dal momento che grazie all’esperienza di Biodanza molti cileni hanno cominciato a essere persone più felici, che contagiano con la loro felicità altre persone e trasformano questo paese in un posto migliore in cui vivere, vogliamo ringraziare pubblicamente Rolando Toro per il suo contributo nella costruzione di relazioni sane e migliori per la qualità della vita in Cile. In attesa della vostra risposta e lieti di avverti in questa cerimonia. Grazie.  
Cordiali saluti”



# DUE DEFINIZIONI

---

Le emozioni sono caratteristiche e distinte realtà biologiche a base innata, frutto della storia evolutiva di tutte le specie di mammiferi (Liotti, 1995)

-----

Stato psichico affettivo e momentaneo che consiste nella reazione opposta dall'organismo a percezioni o rappresentazioni che ne turbano l'equilibrio (Devoto e Oli)



# UN QUADRO COMPLESSO

---

1. Profonde radici neurobiologiche
2. Esperienza soggettiva dotata di significati in rapporto ai desideri e agli interessi personali
3. Imprescindibile valenza sociale e relazionale e sono influenzate da cultura di appartenenza, dal sesso, dall'età e dalle esperienze dei singoli individui



# COMPETENZA EMOTIVA

---

- Goleman (1995) Intelligenza emotiva: necessità di promuovere accanto all'intelligenza cognitiva anche il suo equivalente emotivo. Tesi dell'alfabetizzazione emotiva
- Solovey e Maier (1990) intelligenza emotiva: attitudine e abilità a ragionare con le emozioni. Competenza emotiva: raggiungimento di abilità spendibili negli scambi sociali



# COMPETENZA EMOTIVA

---

Per Solovey e Maier 3 dimensioni

1. Abilità di discriminare le emozioni
2. Abilità a regolare le proprie e le altrui emozioni
3. Abilità ad usare le informazioni per guidare il proprio pensiero e la propria azione nella risoluzione dei problemi



# COMPETENZA EMOTIVA

---

Per Carolyn Saarni 8 componenti

1. Consapevolezza dei propri stati emotivi
2. Abilità a riconoscere le emozioni degli altri
3. Abilità a usare vocabolario emotivo ed espressioni emotive della propria cultura
4. Capacità di coinvolgimento empatico in quelle altrui





# COMPETENZA EMOTIVA

---

5. Gli stati emotivi interni non sempre sono visibili esternamente (in se e negli altri) e che il proprio comportamento emotivo-espressivo ha impatto sugli altri
6. Capacità di far fronte all'autoregolazione delle emozioni a valenza negativa (strategie di coping)
7. Consapevolezza che le relazioni si sviluppano sulla modalità e sulla qualità delle emozioni
8. Autoefficacia emotiva. Sapere di avere il controllo delle proprie emozioni



# COMPETENZA EMOTIVA

---

## IN DEFINITIVA

1. Espressione delle emozioni (Darwin, Ekman et al.)
2. Comprensione delle emozioni (Harris, Saarni et al.)
3. Regolazione delle emozioni (Frijda, Trevarthen, Tronick et al.)



# EMOZIONI A VALENZA POSITIVA

---

- Gioia
- Felicità
- Allegria
- Contentezza
- Euforia
- Orgoglio
- Soddisfazione



# EMOZIONI A VALENZA NEGATIVA

---

- Tristezza
- Rabbia
- Paura
- Vergogna
- Colpa

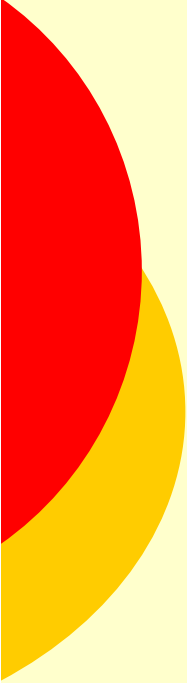


# EMOZIONI A VALENZA POSITIVA E BENESSERE PSICOLOGICO

---

Recenti ricerche attestano che il benessere risulta correlato solo apparentemente a variabili sociodemografiche e più significativamente alle

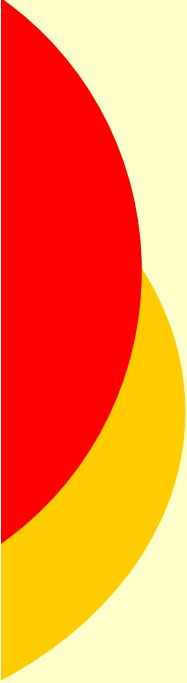
**risposte emozionali delle persone,**  
alle aree di appagamento e al giudizio globale della soddisfazione nella vita



# EMOZIONI A VALENZA POSITIVA E BENESSERE PSICOLOGICO

---

Sottolineano inoltre lo  
**stretto rapporto tra  
emozione e cognizione**  
e considerano il benessere  
soggettivo come risultato, e al  
tempo stesso origine, di stati e  
affetti piacevoli



# EMOZIONI A VALENZA POSITIVA E BENESSERE PSICOLOGICO

---

La formazione di tali affetti piacevoli sulla cognizione favorirebbe un tipo di

***pensiero creativo e flessibile***

contribuendo a creare risorse essenziali per far fronte alle situazioni di vita più difficili, si tratterebbe del cosiddetto

***effetto compensatorio delle emozioni positive***

la capacità di coltivare questo tipo di emozioni contribuisce al mantenimento di un buon stato di salute



# VALENZA NEGATIVA

---

producono un incremento dell'attività cardiovascolare (aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e del tono vascolare periferico)



# VALENZA POSITIVA

---

al contrario provocano la diminuzione delle suddette reazioni svolgendo un ruolo di recupero neurofisiologico da parte del soggetto mettendolo anche in condizione di affrontare meglio le esperienze negative future



# ALESSITIMIA

---

Mancata o insufficiente  
elaborazione cognitiva  
delle emozioni



# ALESSITIMIA

---

Affrontare gli eventi con  
comportamenti impulsivi  
e/o intense risposte  
neurofisiologiche

Fattore di insorgenza di varie  
malattie somatiche



# BIODANZA

---

1. Maggiore competenza nel riconoscimento ed elaborazione delle proprie emozioni

2. Riduzione livelli di alessitimia



# BIODANZA

---

3. Comunicazione più profonda e autentica

4. Evita che rimangano inesprese con rischio di manifestazione attraverso disturbi psicosomatici

Fonte  
Rivista di Psicologia della Salute 1/2015

