

Rapporto pensieri-emozioni

Tunnel vision

Ansia, depressione,
PTSD riducono

- attenzione periferica
- flessibilità attentiva

Si vede solo
ciò che crea
problema

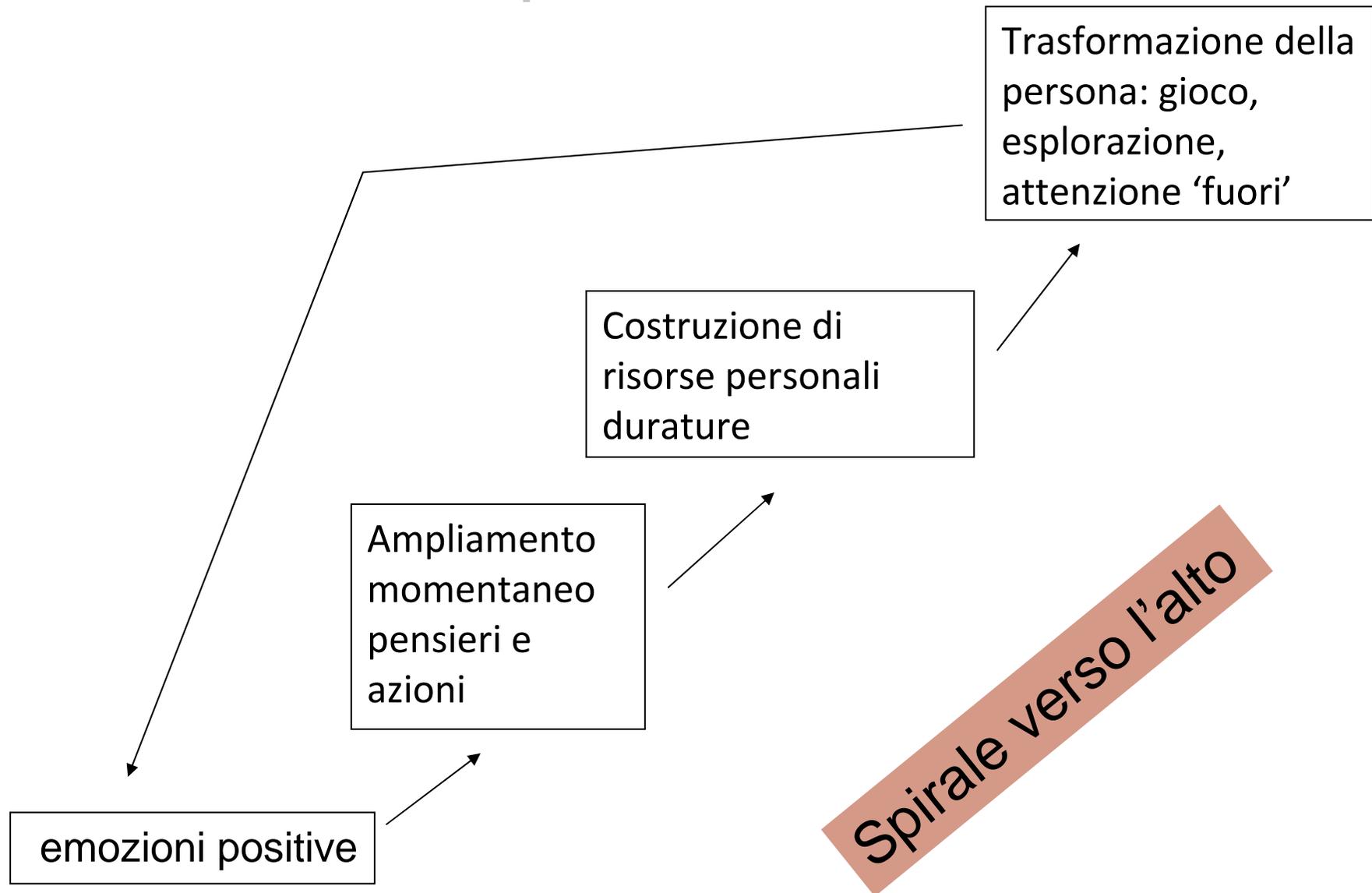
Affrontare minacce
a breve termine

Rose-coloured lenses

Emozioni positive
ampliano l'attenzione

Migliorare la
sopravvivenza a
lungo termine

Teoria amplia e costruisci



Nel tempo l'amplificazione stimolata delle emozioni positive costruisce una gamma di risorse personali:

- Fisiche (abilità fisiche, salute, longevità)
- Sociali (legami, amicizie, reti di supporto sociale)
- Intellettuali (competenza specializzata, complessità intellettuale)
- Psicologiche (resilienza, ottimismo, creatività)

Questione di cuore

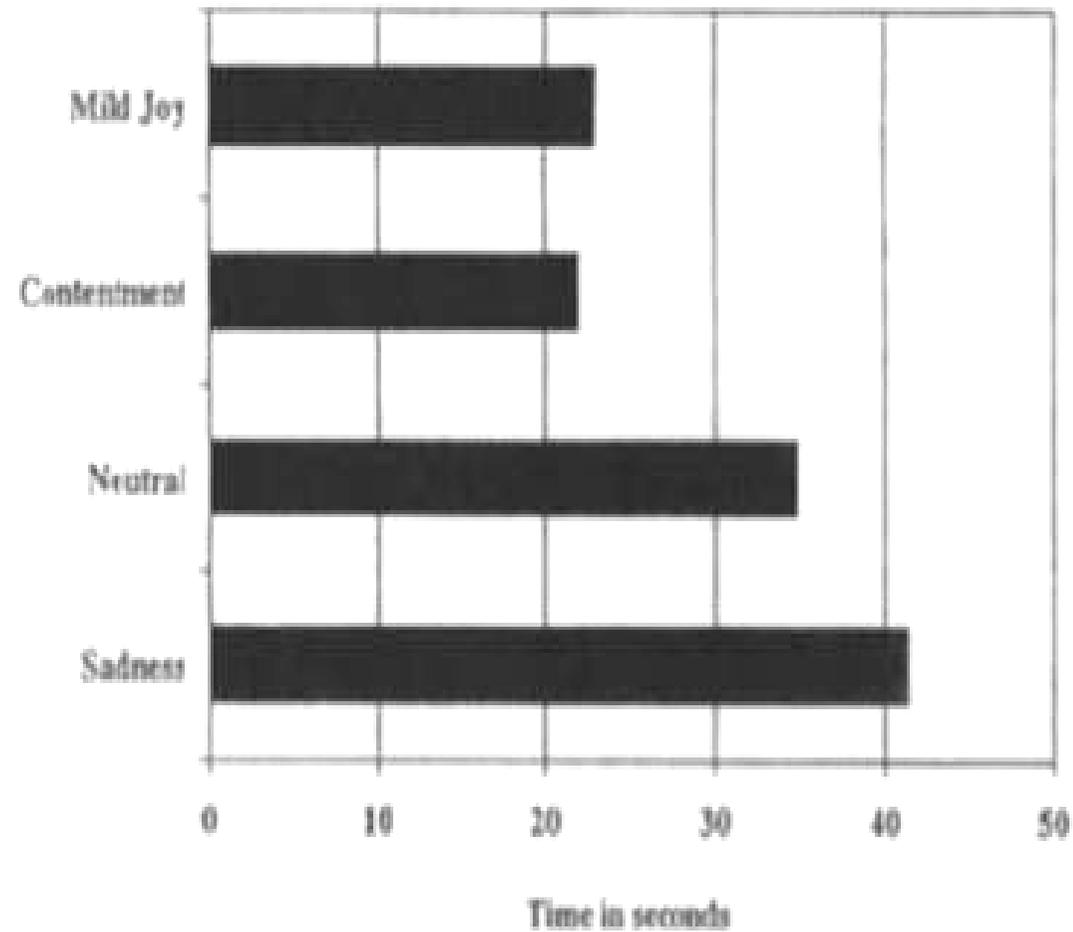
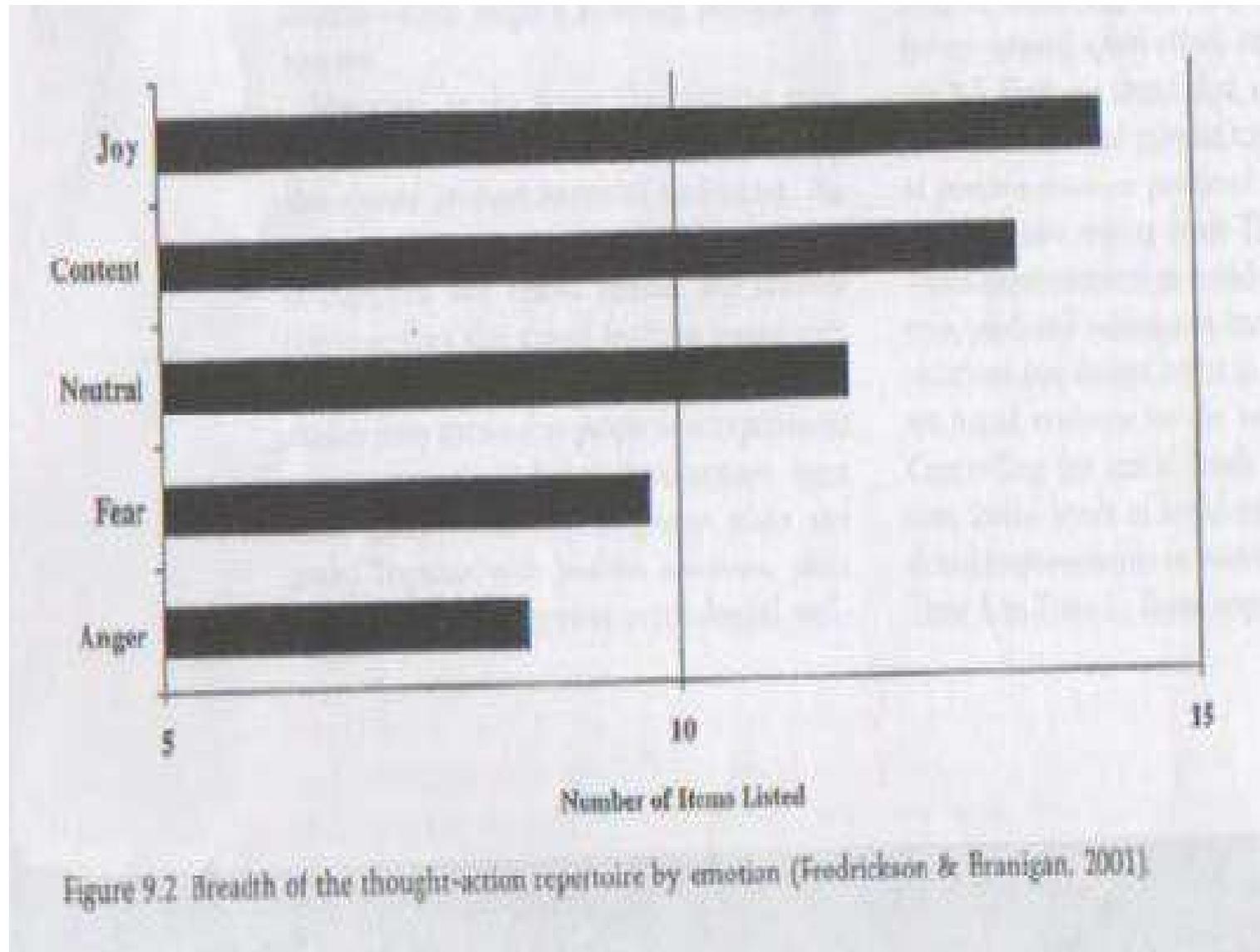


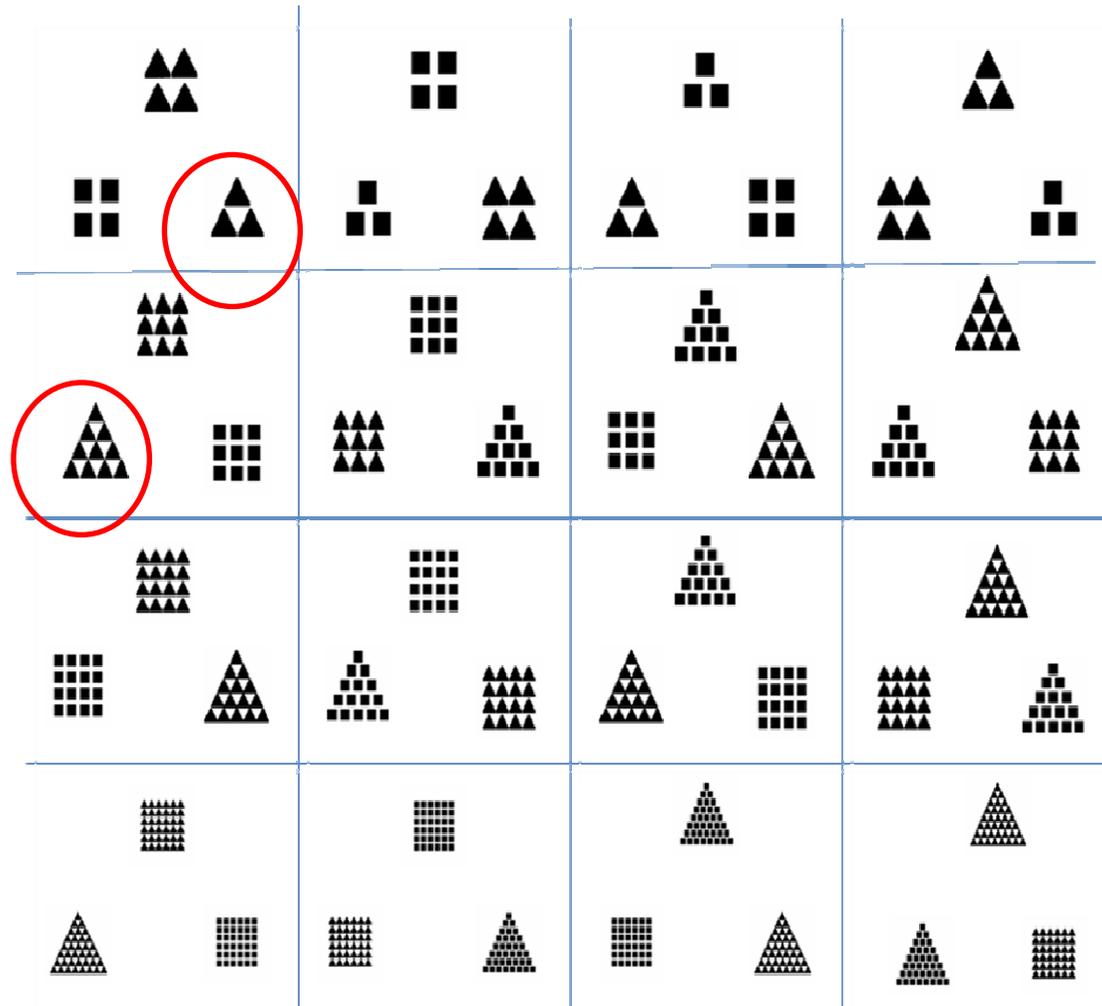
Figure 9.4 Speed of cardiovascular recovery by emotion (Fredrickson, Mancuso, Brunigan, & Tugade, 2000).

Visione di film I would like to



F

Test di Kimchi e Palmer: globale o analitico



Ansia di tratto, stati motivazionali avversivi --→ Analitico

Ottimismo, induzione di stati emotivi positivi -→ Globale

Gable e Harmon-Jones (2008)

Molto piacevole e desiderabile → riduce span
attentivo

Effetto maggiore se si crede di poter poi consumare il dessert

Obiettivi DA OTTENERE restringono lo span attentivo

Si tratta di obiettivi A BREVE TERMINE e SPECIFICI

Riconoscimento di volti è processo olistico

Risulta facilitato se indotte emozioni positive
(Johnson e Fredrickson, 2005)

Meno accurato se indotta ansia
.... testimonianza

Più la persona riporta divertimento, gioia,
gratitudine, speranza meglio riconosce i volti

Chiari effetti negativi delle emozioni negative
normalmente esperite o indotte

.... meno chiari effetti delle emozioni
positive ... spesso = a neutre

Non sempre ampliano

Duchenne smile



Indica vera gioia

Dopo un
film
piacevole



Orbicularis oculi,
laterale
(si alza la parte alta
della guancia e si
piega l'angolo
esterno dell'occhio)

Zigomatico maggiore
(angoli bocca verso
orecchio)



Non
Duchenne

Facial Action Coding System: FACS (Ekman)

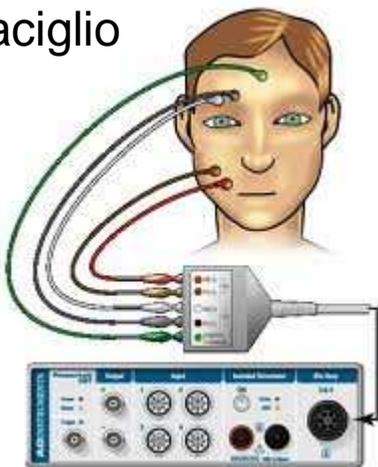
Da registrazione

valenza



Facial electromyography (EMG)

Corrugatore
sopraciglio



Zigomatico ... valenza, ma anche nel parlato

FACS example



E.g., Action code: 1, 2, 4, 5, 7, 20,

- 1C Inner brow raise
- 2C Outer brow raise
- 4B Brow lower
- 5D Upper lid raise
- 7B Lower lid tighten
- 20B Lip stretch
- 26B Jaw drop

Smile to see the forest.... Johnson et al.

Gioia 2 min 6 sec
Con narrazione umoristica

Soddisfazione 1 min 33 sec
con musica soft

Rabbia 1 min 40 secc
persona trattata ingiustamente
da un gruppo di ostili

Tristezza 2 min 6 sec bambino
che piange per una morte

Neutro 1 min 33 sec linee
astratte in movimento

Effetti su processamento olistico e span attentivo

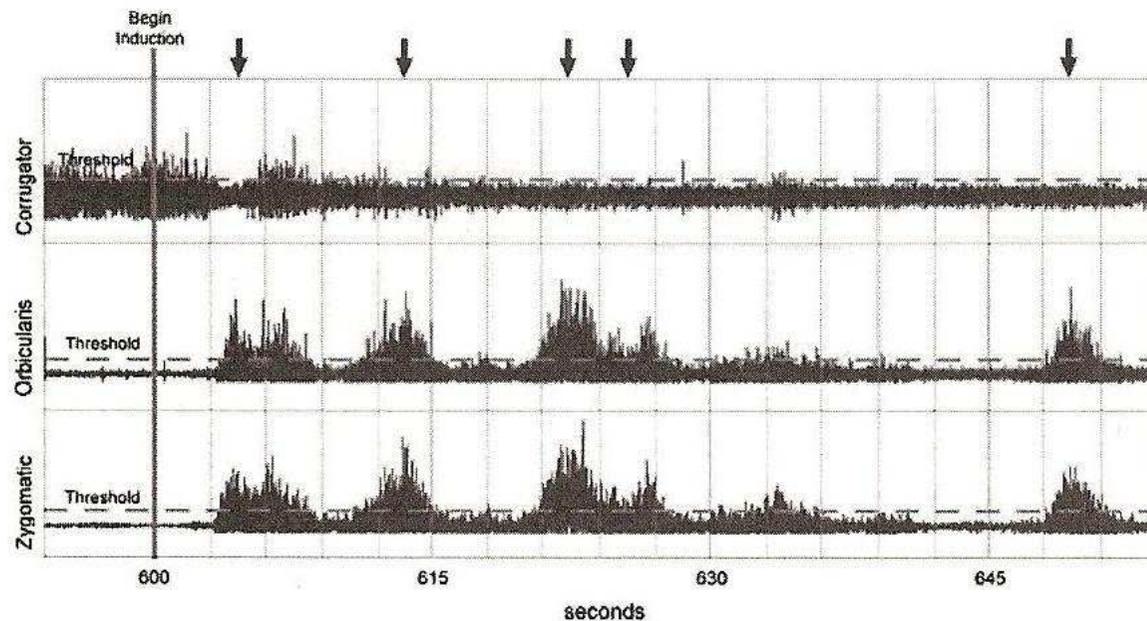


Figure 1. Sample corrugator supercilii, orbicularis oculi, and zygomatic majoris activity during a positive emotion induction. For purposes of scoring, EMG recordings were divided into 3-second bins. For each bin, a muscle was scored as active if its mean activity was greater than a baseline threshold. A Duchenne smile was scored when zygomatic majoris and orbicularis oculi were simultaneously activated while corrugator supercilii remained inactive. A non-Duchenne smile was scored when zygomatic majoris was the only muscle active. A furrowed brow was scored for bins in which corrugator supercilii was the only active muscle. The above example depicts a high frequency (approximately 28%) of Duchenne smiles during the first minute of an emotion induction. Arrows at the top of the figure indicate bins scored as Duchenne smiles.

**Ha effetto la frequenza del sorriso
Duchenne (sorridi e ...)**

L'induzione di emozioni
non produce effetti sul
compito attentivo

Sorriso Duchenne legato a pre-
esistenti emoz positive, estroversione,
apertura all'esperienza

Exp 2 ... Diversa induzione di emozioni

Leggere 25 frasi auto-referenziali 15 secc
l'una Velten

Gioia

1. Mi sento molto bene oggi
2. La mia vita procede al meglio
3. ...

1 min per riflettere ed intensificare
lo stato emotivo

Concerto di Brandeburgo di Bach

Rabbia

1. Mi sento ostacolato nei miei
progetti

2.....

“Da Marte, i Pianeti” di Holst

Neutro

1. Mi piace rilassarmi ..

2....

“Notturmo” di Chopin

Indurre gioia fa ridurre le
emozioni negative

Indurre rabbia fa
ridurre le emozioni
positive

L'induzione di gioia e di rabbia non incidono su
gioia e rabbia

Il sorriso di Duchenne non dipende dal tipo
di emozione indotta

Al sorriso di Duchenne si associano speranza e
soddisfazione

Al sorriso non-Duchenne orgoglio e soggezione

Al non-sorriso (corrugatore) vergogna

L'induzione dell'emozione non incide sullo
span attentivo

Lo span attentivo migliora in corrispondenza di

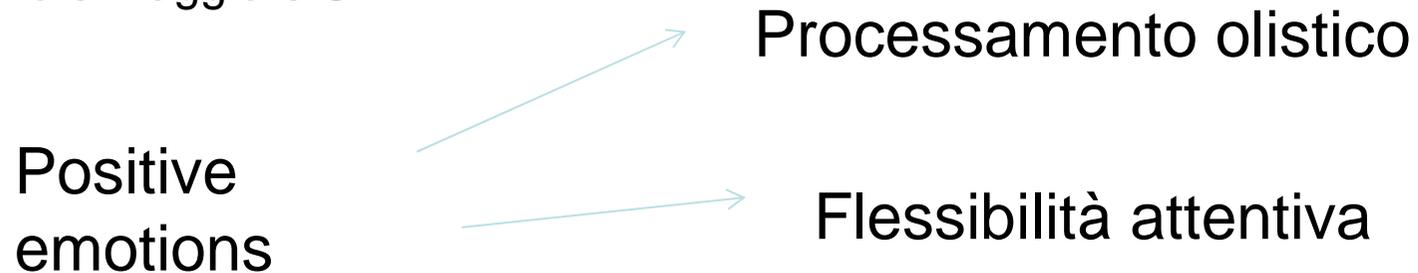
a)Sorriso di Duchenne

b)Gioia, speranza, interesse, orgoglio

c)Bassi livelli di vergogna e colpa

Harker e Keltner (2001)

Donne che in un album di foto risalenti ai tempi dell'università manifestavano > Duchenne sono poi più soddisfatte, con matrimoni che reggono e maggiore SWB



Emozioni SINCERAMENTE espresse ... non indotte ... o finte

Spirale di positività fatta di emozioni e di espressioni facciali, di pensieri



Risollevarsi da momenti stressanti e affrontare i problemi della vita, traendo beneficio da RISORSE DURATURE COSTRUITE