

EMOZIONI Vs SENTIMENTI

L'emozione è un impulso ad agire, un meccanismo potente, perché filogeneticamente antico. Le emozioni hanno sede nel sistema limbico ed hanno lo scopo di valutare sostanzialmente **due cose**.

È pericoloso?

Va bene?

Filogeneticamente **l'intelligere**, mediante l'involucro superiore (**neocorteccia**) affonda le sue radici nel sistema limbico

Ruolo delle emozioni nell'apprendimento.

Studiare con PAURA

Studiare con piacere per evitare il conflitto. Ruolo dell'allegria come catalizzatore dell'apprendimento

Il sistema limbico ordina di scappare (azione emotiva)

La neocorteccia mi dice di restare (azione cognitiva)

L'emozioni passano sempre per il corpo, mentre i sentimenti passano per la conoscenza

Cosa succede con uno schermo? Uso di **smartphone o tablet**, ecc.
Il linguaggio del corpo non si attiva, non entrano in gioco le emozioni, ma solo le loro rappresentazioni. Es. **EMOTICONS** (surrogato emotivo). Possono considerarsi strumenti che inibiscono la **risonanza emotiva**, creando i presupposti per non strutturare i sentimenti

Un "ti amo", un "ti voglio bene" sono pescati dal se cognitivo, mediante una rappresentazione verbale consapevole. In quest'azione posso anche mentire e rendere il mio corpo vulnerabile, in quanto suscettibile di una manifestazione emotiva.

Quindi se i sentimenti si verbalizzano, **le emozioni sono imprevedibili e si manifestano con il corpo**, mettendoci a nudo, difatti le emozioni non mentono mai, **giacché difficili da gestire**.

Se balbetto, tentenno o divento rosso, le mie **emozioni di mettono a nudo** e dico più di 100 parole.

Ruolo della C.N.V.