

PEEAAR



PROGRAMMA DI PSICOEDUCAZIONE INTEGRALE STRUTTURATA

GUIDA DIDATTICA/ALLEGATI/SPAZIO DI RIFLESSIONE
PERSONALE



PEEAAR



Cofinanziado por
la Unión Europea



PEEAAR

PEEAAR

PROGRAMMA DI PSICOEDUCAZIONE
INTEGRALE STRUTTURATA

GUIDA DIDATTICA

AUTORI:

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MODULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MODULO 7)

Team PEEAAR - Programma di Psicoeducazione Integrata Strutturata
[2025]



PEERAR

INTRODUZIONE

1. <i>Introduzione</i>	15
➤ Prendersi cura di sé non è un lusso, è una necessità	16
➤ Obiettivi	17
➤ Struttura	18
➤ L'inizio di un cambiamento possibile	19
2. <i>Breve introduzione agli argomenti del corso</i>	20
3. <i>Metodologia</i>	21
4. <i>Definizione delle regole e delle aspettative</i>	22

IL MIO MONDO INTERNO

MODULO 1: Comprendere le emozioni e l'intelligenza emotiva (Il cuore)

1. Introduzione: cosa sono le emozioni? _____	26
➤ Caratteristiche principali _____	27
➤ Scopo _____	27
2. Come funzionano _____	28
➤ Fasi del ciclo delle emozioni _____	28
• Stimolo o fattore scatenante _____	29
• Percezione e valutazione _____	30
• Risposte emotive _____	30
• Espressione e regolazione _____	30
• Integrazione e recupero _____	30
• Calma o equilibrio _____	30
➤ Importanza del ciclo delle emozioni _____	31
3. Intelligenza emotiva. Come gestisco le emozioni: _____	31
➤ Strategia per gestire le emozioni in 4 fasi: _____	31
• Identificazione dell'emozione _____	32
• Regolazione dell'intensità emotiva _____	32
• Analisi delle informazioni fornite dall'emozione _____	32
• Decidere come agire _____	32
	33
4. Quando le emozioni diventano disadattive: segnali di allarme e percorsi per il benessere _____	33
5. Sintesi _____	35

IL MIO MONDO INTERNO

MODULO 2: Comprendere i pensieri e le convinzioni. (La mente).

1. Introduzione	38
2. I pensieri, modellatori della nostra realtà	38
➤ Distorsioni cognitive	39
• Tipi di distorsioni cognitive	39
♦ Pensiero tutto o niente	39
♦ Generalizzazione eccessiva	40
♦ Filtro mentale	40
♦ Squalifica del positivo	40
♦ Lettura del pensiero	40
♦ Catastrofizzazione	41
♦ Ragionamento emotivo	41
♦ Dichiarazioni del tipo "Dovrei"	41
♦ Etichettatura	41
♦ Personalizzazione	42
3. Le credenze: cosa sono e qual è la loro origine?	42
➤ Credenze disadattive	42
➤ Limitanti vs. potenzianti	43
4. Gestione dei pensieri e delle credenze disadattive	44
➤ Identificazione dei pensieri e delle credenze disadattive	44
➤ Ristrutturazione cognitiva per trasformare pensieri e credenze negative	44
➤ Promuovere credenze sane e che danno forza	46
5. Sintesi	47

IL MIO MONDO INTERNO

MODULO 3: Cura di sé e benessere personale (Il corpo).

1. <i>Corpo</i>	50
➤ Importanza della cura fisica per lo stato emotivo	50
➤ Ascoltare il corpo: segnali di benessere e stanchezza	51
2. <i>Esercizio fisico e movimento</i>	52
➤ Benefici dell'esercizio fisico sulla salute mentale ed emotiva	52
➤ Strategie per muoversi di più nella vita quotidiana	53
• Qual è l'esercizio più adatto a te?	54
• Strumenti e strategie per integrare l'esercizio fisico nella tua vita	54
3. <i>Alimentazione e riposo</i>	56
➤ Nutrire il corpo, nutrire lo spirito	56
➤ L'importanza del sonno. Abitudini di sonno sane e il loro impatto sulla mente	59
4. <i>Rilassamento e connessione con il presente</i>	60
➤ Il mio tempo e il mio spazio	60
➤ Tecniche di respirazione	61
➤ Mindfulness	62
➤ Meditazione e gestione dello stress	62
5. <i>Sintesi</i>	63

IL MIO MONDO INTERNO

MODULO 4: Autoconsapevolezza.

1. Introduzione	66
2. Autoconsapevolezza	67
➤ Autoconcetto e autostima: chi sono e quanto valgo?	67
➤ Autoconcetto distorto e come influenza l'autostima	68
• Autoconcetto rigido	68
• Un'autoconcetto troppo restrittivo	68
• Autoconcetto negativo generalizzato	68
• Autoconcetto frammentato	69
• Un'autoconcetto basata sull'opinione degli altri	69
• Autoconcetto autoesigente o perfezionista	69
• Un'autostima gonfiata	69
➤ Come costruire un'autostima più realistica ed equilibrata	70
• Identifica le tue convinzioni limitanti	70
• Metti in discussione queste convinzioni con il pensiero critico	71
• Riformula queste convinzioni	71
• Rafforza la tua nuova autostima con azioni concrete	71
• Sii paziente e costante	72
3. L'autogestione emotiva triangolare come strumento personale	73
➤ Come funziona il triangolo?	73
• Come intervenire sui pensieri	74
• Come intervenire sulle emozioni	75
• Come intervenire sul comportamento	75
➤ Perché è così utile l'autogestione emotiva triangolare?	76
4. Sintesi	76

IL MIO MONDO ESTERNO

MODULO 5: Abilità sociali per relazioni sane.

1. Introduzione: L'importanza del sostegno sociale _____	80
2. Abilità sociali e i tre stili di risposta _____	81
➤ Stile passivo _____	81
➤ Stile aggressivo _____	81
➤ Stile assertivo _____	81
➤ Stile passivo-aggressivo _____	82
3. Assertività _____	83
➤ Che cos'è l'assertività e quali sono i suoi pilastri fondamentali _____	83
➤ Come strutturare un messaggio assertivo _____	84
➤ Tecniche pratiche per sviluppare l'assertività _____	85
➤ Situazioni più comuni in cui applicare l'assertività _____	88
4. Relazioni tossiche _____	90
➤ Cosa sono, il loro impatto sul benessere emotivo e come identificarle _____	90
➤ Identificazione delle relazioni tossiche: modelli comuni _____	91
5. Identificazione e risoluzione dei conflitti _____	92
➤ Strategie per l'identificazione dei conflitti _____	92
➤ Strategie per la risoluzione dei conflitti _____	93
6. Sintesi _____	95

IL MIO MONDO ESTERNO

MODULO 6: Gestione dei problemi quotidiani.

1. <i>Introduzione</i>	98
2. <i>Stress: comprenderlo, regolarlo e prevenirlo</i>	98
➤ Riconoscere i segnali dello stress	99
➤ Strategie per regolare lo stress quotidiano	99
3. <i>Risoluzione dei problemi</i>	100
➤ Il modello in sei fasi per la risoluzione dei problemi	100
➤ Il ruolo dell'intelligenza emotiva nella risoluzione dei problemi	102
➤ Adattabilità: la chiave per risolvere i problemi nella vita reale	102
4. <i>Processo decisionale</i>	102
➤ Tecnica combinata per il processo decisionale	103
• Fase 1: Riflessione sui propri valori e obiettivi	103
• Fase 2: analisi delle opzioni disponibili	103
• Fase 3: Considerazione delle emozioni e dell'incertezza	103
5. <i>L'arte di affrontare le sfide</i>	104
➤ Resilienza e capacità di affrontare le sfide in modo positivo	104
➤ Come rafforzare la resilienza e l'affrontamento positivo	105
6. <i>Gestione del tempo</i>	107
➤ Tecniche di gestione del tempo	108
• Matrice di Eisenhower	108
• Tecnica Pomodoro	109
• Regola dei "due minuti"	109
➤ Identificazione dei ladri di tempo	109
➤ Procrastinazione e suo impatto	110
7. <i>Sintesi</i>	110

INTEGRAZIONE DEL MONDO INTERNO ED ESTERNO

MODULO 7: Competenze di espressione e connessione con la natura.

-Sentire ed esprimersi attraverso l'arte e la natura-

1. Introduzione	116
2. Natura e stato emotivo	117
➤ Relazione e influenza del contatto con la natura sullo stato emotivo	117
• Il potere curativo della natura: armonia con l'ambiente ed equilibrio emotivo	118
➤ Come potenziare un approccio alla natura con benefici per la salute emotiva	119
• Identificazione del rapporto con l'ambiente circostante e individuazione dei fattori di squilibrio a livello emotivo	120
• Proposta di alternative realistiche e accessibili legate a un cambiamento o a un'apertura dell'ambiente correlati a un approccio diretto alla natura	120
• Pianificazione e attuazione di questo avvicinamento	121
3. L'arte e la pratica artistica: veicolo per la gestione, l'espressione e l'educazione emotiva	121
➤ L'arte e la sua pratica come strumento emotivo	121
• Il potere curativo dell'arte: approccio introduttivo al legame tra arte, emozioni e stato emotivo	121
• Arte ed emozione: un'alleanza ancestrale	122
• L'arte come spazio sicuro e privo di giudizio	122
➤ L'esperienza artistica come strumento di intervento emotivo	124
• Arti plastiche ed emozioni	125
• Musica e stato emotivo	125
• Letteratura ed emozioni	125
• Le arti sceniche e le emozioni	126
4. Sintesi	126

INTEGRAZIONE DEL MONDO INTERNO ED ESTERNO

MODULO 8: Integrazione e pratica.

1. Il senso dell'integrazione Cosa significa integrare l'apprendimento? _____	130
2. Il benessere come bussola _____	131
3. Il ciclo del cambiamento sostenibile _____	132
➤ Fasi del processo di trasformazione personale _____	132
• Prendere coscienza _____	132
• Riflessione e apprendimento _____	132
• Azione iniziale _____	133
• Ripetizione e regolazione _____	133
• Mantenimento _____	133
• Ricadute come parte del processo _____	133
4. Strumenti per accompagnare e sostenere il cambiamento _____	133
• Ancoraggi emotivi o promemoria personali _____	133
• Revisione periodica dei progressi _____	134
• Autovalutazione compassionevole _____	134
• Routine simboliche di chiusura e apertura _____	134
• Comunità e connessione _____	134
5. Il ruolo delle abitudini nel cambiamento psicologico _____	135
➤ Come si formano le abitudini e perché è così difficile modificarle _____	135
➤ Abitudini, identità e benessere _____	135
➤ Come si formano le abitudini (e perché è difficile cambiarle) _____	136
➤ Strategie per costruire nuove abitudini partendo da ciò che si è imparato _____	136
➤ Ripetizione, ambiente e piccoli cambiamenti con grande impatto _____	137
6. Come identificare e gestire i "sabotatori interni" nel processo di cambiamento _____	138
7. Sintesi _____	139

ALLEGATO

<i>ALLEGATO 1: Principali reazioni fisiologiche che manifestano le emozioni</i>	145
<i>ALLEGATO 2: Dizionario delle emozioni</i>	146
<i>ALLEGATO 3: Alcune strategie di base per gestire le emozioni intense</i>	162
<i>ALLEGATO 4: Distorsioni cognitive</i>	165
<i>ALLEGATO 5: Affermazioni errate più comuni che distorcono l'autoconcetto</i>	173
<i>ALLEGATO 6: Diritti assertivi</i>	177
<i>ALLEGATO 7: Strategie di manipolazione nelle relazioni tossiche</i>	179
<i>ALLEGATO 8: Guida pratica per organizzare un'alimentazione equilibrata</i>	183



INTRODUZIONE AL CORSO DI PSICOLOGIA PRATICA PER IL BENESSERE.

1. *Introduzione.*

- Prendersi cura di sé non è un lusso, è una necessità.
- Obiettivi.
- Struttura.
- L'inizio di un cambiamento possibile.

2. *Breve introduzione agli argomenti del corso.*

3. *Metodologia.*

4. *Definizione delle regole e delle aspettative.*

1. **INTRODUZIONE.**

Ricordare come si calcola l'area di un trapezio ma non avere la più pallida idea di cosa fare con l'ansia che ti assale il lunedì alle 8 del mattino, saper analizzare perfettamente una frase dal punto di vista sintattico ma non sapere come gestire la rabbia senza esplodere, conoscere a memoria la tavola periodica ma non sapere come porre dei limiti senza sentirsi in colpa... Ci hanno insegnato a risolvere equazioni complesse, ma non a identificare ciò che proviamo; a memorizzare le capitali del mondo, ma non a individuare quando i nostri pensieri ci sabotano; a scrivere temi impeccabili, ma non a comunicare con assertività... Qualcosa non quadra, vero? Fin da piccoli, il sistema educativo ci ha riempito la testa di formule, date storiche e concetti che, senza sminuire il valore dell'apprendimento in sé, in molti casi non utilizziamo mai più. In questo modo, sono state tralasciate abilità di cui abbiamo bisogno ogni giorno per vivere con maggiore benessere, come la capacità di gestire ciò che proviamo, comprendere le nostre emozioni o prenderci cura della nostra salute mentale. Non si tratta di criticare l'apprendimento accademico, che ha sicuramente il suo valore, ma che dire dell'aspetto umano? E quegli strumenti che ci aiuterebbero a gestire lo stress, a relazionarci meglio o semplicemente a stare bene con noi stessi?



PEERAR

➤ *Prendersi cura di sé non è un lusso, è una necessità.*

A volte pensiamo che lavorare su noi stessi o sviluppare il nostro benessere emotivo abbia senso solo quando "stiamo male". Come se dovessimo aspettare che qualcosa si rompa per iniziare a guardare dentro di noi. Ma se cambiassimo prospettiva? Non è necessario essere in crisi per crescere, ma crescere per evitare di arrivare alla crisi. Proprio come facciamo esercizio fisico per prenderci cura del nostro corpo o mangiamo bene per mantenerci in salute, abbiamo anche bisogno di allenare e prenderci cura della nostra mente. E no, questo non significa essere in terapia permanente o leggere tutti i libri di auto-aiuto, a volte si tratta semplicemente di ritagliarsi un po' di tempo per sé stessi, rivedere ciò che diamo per scontato e cambiare piccole cose che ci fanno bene. Praticare l'autoconoscenza, riflettere sulle nostre abitudini, sui nostri legami e sulle nostre emozioni e, in definitiva, essere più consapevoli e prendere in mano le redini della nostra vita, decidendo dove vogliamo andare, non dovrebbe essere l'eccezione, ma una parte naturale di uno stile di vita sano.





PEEAAR

➤ *Obiettivi.*

Il corso PEEAAR nasce con l'obiettivo di offrirti uno spazio chiaro, accessibile e vicino dove puoi iniziare a conoscere meglio te stesso, comprendere il tuo mondo interiore e rafforzare la tua salute emotiva. Un invito a frenare il pilota automatico e a guardare dentro di te con curiosità, senza giudicare. A costruire un rapporto più consapevole e gentile con te stesso. A scoprire che sì, è possibile vivere con più chiarezza, equilibrio e senso.

Questa proposta si basa sulla psicoeducazione emotiva, un approccio che mira a fornirti le conoscenze essenziali su come funzioniamo a livello psicologico, con l'obiettivo di aiutarti a comprendere meglio te stesso e imparare a gestire il tuo mondo emotivo in modo più sano. Questo corso vuole essere un primo contatto con quel mondo interiore che tutti portiamo dentro di noi. Una mappa di base, una bussola per iniziare a orientarti se sei sulla strada dell'esplorazione del tuo benessere emotivo. Durante il percorso, imparerai a comprendere le tue emozioni, i tuoi pensieri e le tue sensazioni fisiche, nonché il modo in cui interagisci con te stesso e con gli altri. Riceverai strumenti pratici per gestire ciò che provi, prenderti cura di te stesso e costruire una vita più coerente, autentica ed equilibrata.

I nostri obiettivi sono chiari: stabilire una solida base di conoscenze nella gestione emotiva integrale, generare consapevolezza sull'importanza del lavoro su se stessi, promuovere la conoscenza e la comprensione di sé e incoraggiare la crescita personale attraverso la riflessione e l'azione. Vogliamo aiutarti a tradurre la teoria in esperienze reali, tangibili e utili, migliorare le tue capacità emotive, insegnarti strumenti di coping e sviluppare strategie che ti accompagnino nel tuo processo personale. Qui troverai risorse, concetti chiave e riflessioni che ti permetteranno di iniziare a costruire un rapporto più sano con te stesso, con le tue emozioni e con chi ti circonda perché, come abbiamo già detto, prendersi cura della propria salute mentale non è un lusso né un segno di debolezza, ma un atto di responsabilità e cura di sé.



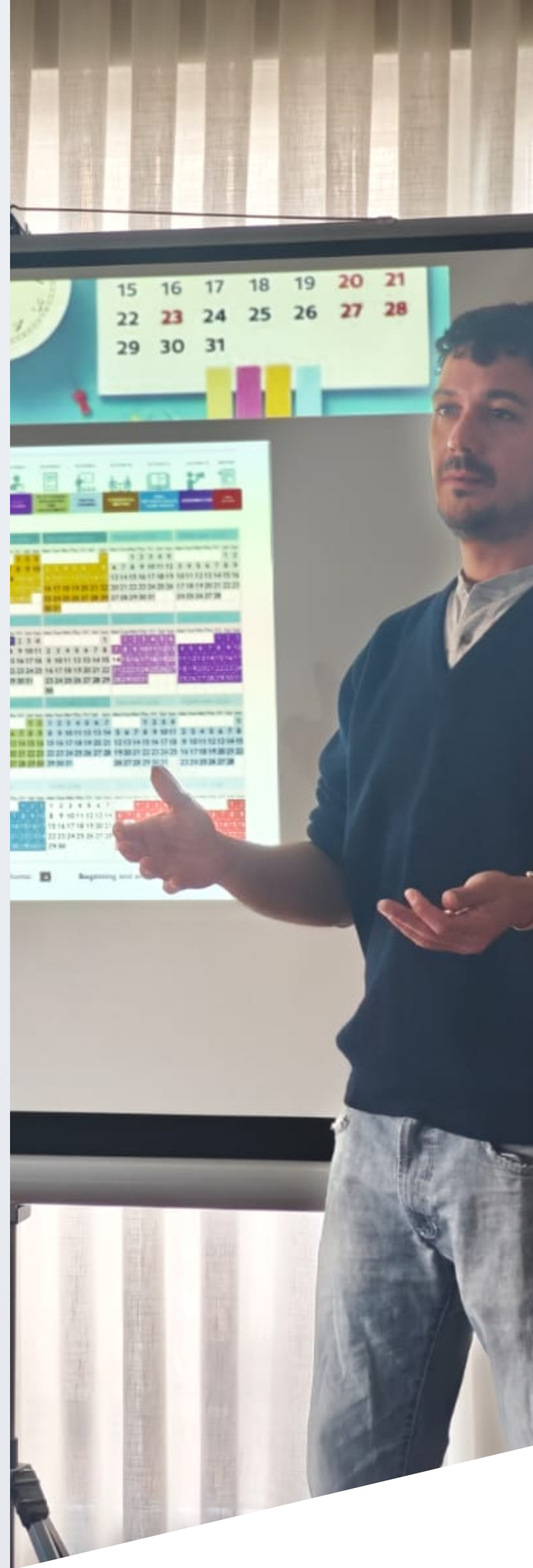
➤ *Struttura.*

Qui inizia un viaggio. Un percorso pensato per aiutare ogni persona a conoscersi meglio e a prendersi cura di sé da un approccio integrale. Il Programma di Psicoeducazione Integrale Strutturata è stato denominato così poiché segue una logica, un ordine che va dall'interno verso l'esterno, per finire integrando entrambe le dimensioni: quella personale e quella relazionale.

Il primo blocco si concentra sul mondo interiore: emozioni, pensieri, corpo e identità. Aspetti fondamentali che influenzano direttamente il modo di percepire e affrontare la vita. Questo modulo invita a fare una pausa, a uscire dal pilota automatico e a iniziare a guardare dentro di sé con curiosità e senza giudizi, sviluppando una maggiore chiarezza emotiva e costruendo un rapporto più sano con se stessi.

Successivamente, l'attenzione si sposta sull'ambiente circostante. In questo secondo blocco vengono affrontati i rapporti, la comunicazione, i limiti, la gestione dei conflitti e altri aspetti legati al mondo relazionale. Perché ciò che accade all'interno si riflette all'esterno e gran parte del benessere dipende anche dalla qualità dei legami e dal modo in cui si vive la quotidianità.

Infine, il corso propone un'integrazione tra interno ed esterno. Non si tratta solo di conoscersi meglio o di migliorare le relazioni, ma di allineare entrambe le dimensioni per vivere in modo più coerente, equilibrato e autentico. Questa integrazione è la chiave per consolidare uno stile di vita più consapevole, che permetta di sentirsi in pace con se stessi e in armonia con l'ambiente circostante.





PEEARR

➤ *L'inizio di un cambiamento possibile.*

Questo corso non ha tutte le risposte, ma può aiutarci a iniziare a porci le domande giuste. Perché la conoscenza emotiva non solo migliora il nostro benessere personale, ma trasforma anche il modo in cui interagiamo, prendiamo decisioni e affrontiamo le sfide quotidiane. Scommettere sull'educazione emotiva significa scommettere su una vita più equilibrata, autentica e consapevole.

Tutti abbiamo la capacità di cambiare, crescere e costruire nuovi modi di stare con noi stessi e con il mondo. Questo processo non pretende di offrirci soluzioni magiche, ma di darci gli strumenti per comprenderci meglio e muoverci con maggiore chiarezza nella nostra vita quotidiana. L'idea è che possiamo prendere in mano le redini del nostro percorso, con maggiore autonomia e con un approccio proattivo, realistico e rispettoso dei nostri tempi perché, alla fine, vivere bene non è una destinazione, ma una pratica, per la quale questo può essere un ottimo punto di partenza.





PEEAR

2. BREVE INTRODUZIONE AI TEMI DEL PROGRAMMA

➤ IL MIO MONDO INTERNO.

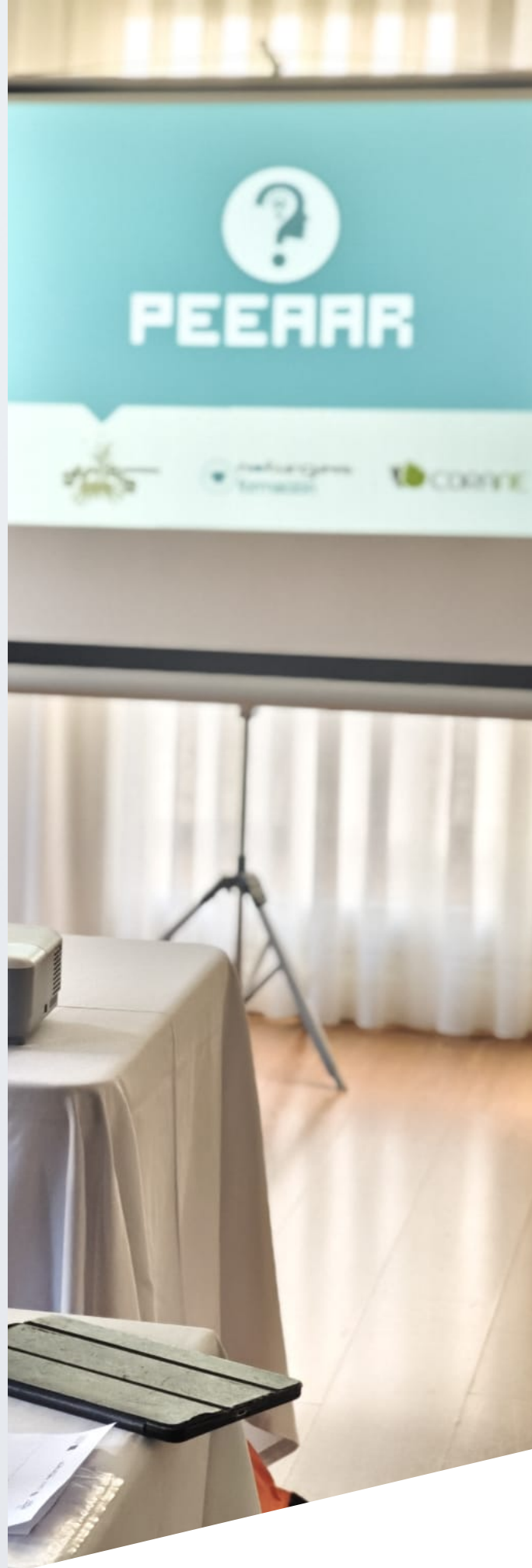
- MODULO 1: Comprendere le emozioni e l'intelligenza emotiva (Il cuore).
- MODULO 2: Comprendere i pensieri e le convinzioni (La mente).
- MODULO 3: Cura di sé e benessere personale (Il corpo).
- MODULO 4: Conoscenza di sé (Io e i miei strumenti).

➤ IL MIO MONDO ESTERNO.

- MODULO 5: Abilità sociali per relazioni sane.
- MODULO 6: Gestire i problemi quotidiani.

➤ INTEGRAZIONE DEL MONDO INTERNO ED ESTERNO.

- MODULO 7: Interazione con l'ambiente naturale ed espressione umana.
- MODULO 8: Integrazione e pratica.





3. METODOLOGIA.

Il corso è strutturato in moduli, suddividendo i contenuti in unità indipendenti che affrontano gli argomenti più rilevanti in modo chiaro e accessibile. Ogni modulo è incentrato su un'area chiave della psicoeducazione emotiva e inizia con un'introduzione teorica che spiega i concetti fondamentali dell'argomento in questione. Ciò fornisce una solida base per comprendere come funziona il nostro mondo emotivo, nonché gli strumenti necessari per gestirlo in modo efficace.

Oltre alla teoria, è incluso un quaderno di riflessione personale, che offre esercizi pratici per ogni modulo progettati per aiutarti a trasferire ciò che hai imparato nella tua vita quotidiana. Attraverso questi esercizi, potrai riflettere in modo personalizzato su come applicare i concetti appresi in situazioni reali, integrando la teoria con la tua esperienza e progredendo nel tuo sviluppo personale in modo più significativo.

Ogni lezione è strutturata in due parti: nella prima viene spiegato il contenuto teorico del modulo, mentre nella seconda vengono svolti esercizi o attività di gruppo che consentono di mettere in pratica quanto appreso. Queste attività sono fondamentali per consolidare le conoscenze, poiché facilitano l'applicazione pratica dei concetti in un ambiente collaborativo, dove la condivisione di esperienze e riflessioni arricchisce l'apprendimento. In questo modo, non solo si acquisiscono conoscenze, ma si sperimentano anche in modo attivo ed esperienziale.

L'approccio del corso è incentrato sull'apprendimento attivo e partecipativo. Si incoraggia la partecipazione costante dei partecipanti, invitandoli a condividere le loro esperienze, a porre domande e a riflettere sul proprio processo di sviluppo. Questo approccio interattivo assicura che ogni persona possa progredire al proprio ritmo, con il sostegno del gruppo, e sentirsi accompagnata nel proprio processo di crescita emotiva.



4. DEFINIZIONE DI REGOLE E ASPETTATIVE.

Nel corso PEEAAR, uno dei pilastri fondamentali è la creazione di uno spazio di fiducia e rispetto. Sappiamo che lavorare su se stessi richiede vulnerabilità e, affinché questo processo sia davvero efficace, è necessario sentirsi in un ambiente sicuro. Un luogo dove ogni partecipante può condividere le proprie esperienze, riflettere sul proprio percorso e imparare senza paura di essere giudicato. Promuoviamo una cultura del rispetto sia verso gli altri che verso se stessi, comprendendo che ogni persona ha il proprio ritmo e la propria storia. Questo rispetto reciproco è ciò che facilita un apprendimento genuino, profondo e trasformativo.

In questo senso, è essenziale anche che l'impegno alla riservatezza sia un principio fondamentale. Tutto ciò che viene condiviso durante il corso sarà trattato con il massimo rispetto e riservatezza. Le esperienze, i pensieri e i sentimenti di ogni partecipante sono personali e privati, e la nostra intenzione è che possano essere espressi con la certezza che ciò che viene detto rimarrà all'interno dello spazio sicuro che creiamo insieme. Questo impegno alla riservatezza non solo garantisce un ambiente di fiducia, ma rafforza anche l'autenticità e l'apertura in ogni interazione.

Infine, l'impegno nel processo è fondamentale. Partecipare a questo corso implica una disponibilità attiva ad apprendere, riflettere e mettere in pratica ciò che si è appreso al di fuori delle sessioni. Il vero cambiamento non avviene solo in aula, ma quando ogni persona si impegna ad applicare gli strumenti e le conoscenze acquisite nella propria vita quotidiana. Questo processo è personale e unico e richiede sia impegno che autocompassione. Il nostro obiettivo è che ogni partecipante si senta motivato a impegnarsi nel proprio sviluppo, sapendo che la vera crescita deriva dall'azione e dall'integrazione di ciò che si è appreso nella vita quotidiana.

In questo modo, il corso non sarà solo un'opportunità per acquisire conoscenze, ma anche uno spazio per crescere insieme, in modo rispettoso, riservato e impegnato, promuovendo un ambiente di apprendimento continuo e trasformativo.



PEERAR



PEERAR

IL MIO MONDO INTERNO



MODULO 1

COMPRENDERE LE EMOZIONI E L'INTELLIGENZA EMOTIVA

-IL CUORE-

1. 1. INTRODUZIONE: COSA SONO LE EMOZIONI?

- Caratteristiche principali delle emozioni.
- Scopo delle emozioni.

1. 2. FUNZIONAMENTO DELLE EMOZIONI.

- Fasi del ciclo delle emozioni.
 - Stimolo o fattore scatenante.
 - Percezione e valutazione.
 - Risposte emotive.
 - Espressione e regolazione.
 - Integrazione e recupero.
 - Calma o equilibrio.
- Importanza del ciclo delle emozioni.

1. 3. INTELLIGENZA EMOTIVA. COME GESTISCO LE EMOZIONI:

- Strategia per gestire le emozioni in 4 fasi:
 - Identificazione dell'emozione.
 - Regolazione dell'intensità emotiva.
 - Analisi delle informazioni fornite dall'emozione.
 - Decidere come agire.

1. 4. QUANDO LE EMOZIONI DIVENTANO DISADATTIVE: SEGNALI DI ALLARME E PERCORSI PER IL BENESSERE.

1. 5. SINTESI



1. 1. INTRODUZIONE:

Comprendere cosa sono le emozioni è un primo passo essenziale nel percorso verso una gestione consapevole delle emozioni. Tuttavia, per poter interagire con esse in modo più sano ed efficace, è anche necessario conoscere come funzionano. Esplorarne le caratteristiche principali ci permette di capire perché sorgono, come ci influenzano e quale ruolo svolgono nella nostra vita quotidiana. Questa conoscenza non solo getta le basi per un lavoro emotivo più profondo, ma ci prepara anche ad applicare strategie di gestione più adatte alle nostre esigenze. Per questo motivo, abbiamo deciso di iniziare questo modulo familiarizzando con i concetti più basilari sulle emozioni: cosa sono, come si manifestano e perché hanno un ruolo così importante nella nostra esperienza quotidiana. Alcuni di questi concetti potrebbero già esservi familiari, altri invece potrebbero offrirvi nuove prospettive. In ogni caso, ripassarli e approfondirli ti aiuterà a costruire una base solida per comprendere meglio le tue emozioni e iniziare a gestirle con maggiore consapevolezza ed efficacia. Cominciamo!

COSA SONO LE EMOZIONI?

Le emozioni sono reazioni psicofisiologiche naturali che sorgono in risposta a ciò che accade dentro e fuori di noi. Funzionano come una bussola interna che guida il modo in cui interpretiamo, ci adattiamo e rispondiamo al mondo. Queste reazioni coinvolgono ciò che proviamo fisicamente, come pensiamo e come agiamo di fronte alle situazioni.

Nella nostra vita quotidiana, le emozioni possono essere le nostre migliori amiche o le nostre peggiori nemiche, a seconda di come le comprendiamo e le gestiamo. Se impariamo a riconoscerle e gestirle, diventano strumenti potenti che ci aiutano a prendere decisioni, a relazionarci meglio e a crescere come persone. Ad esempio, provare tristezza dopo un fallimento può motivarci a riflettere e a migliorare, ma se non sappiamo gestirla, quella tristezza potrebbe bloccarci e portarci alla demotivazione. Allo stesso modo, emozioni come la rabbia possono aiutarci a stabilire dei limiti o a difendere ciò che apprezziamo. D'altra parte, se lasciamo che la rabbia ci controlli, può generare conflitti dannosi nelle nostre relazioni. Pertanto, sviluppare la nostra intelligenza emotiva è fondamentale per trasformare le nostre emozioni in alleate e non in ostacoli.

In definitiva, tutte le emozioni hanno uno scopo, comprese quelle che possono risultare sgradevoli. L'essenziale non è evitarle, ma imparare a riconoscerle, comprenderle e gestirle adeguatamente. Per questo motivo, in questo modulo esploreremo in modo chiaro ed efficiente i concetti fondamentali, i processi chiave e le strategie pratiche necessarie per comprenderle e trasformarle in nostre alleate. Questo apprendimento ci consentirà di sviluppare abilità emotive che contribuiranno a una vita più equilibrata e soddisfacente.



➤ *Caratteristiche principali delle emozioni.*

Ora che sappiamo cosa sono le emozioni e perché sono importanti, vediamo quali sono le loro caratteristiche principali. Capire come funzionano ci permette di riconoscerle con maggiore chiarezza e di rispondere ad esse in modo più consapevole:

- **Sono universali e naturali:** Tutti gli esseri umani provano emozioni, indipendentemente dalla loro provenienza. Ad esempio, qualcuno può provare felicità quando riceve una buona notizia o paura quando si trova in un luogo buio, indipendentemente dalla sua cultura o lingua.
- **Sono rapide e intense:** Le emozioni di solito compaiono rapidamente, anche prima che abbiamo il tempo di pensare. Ad esempio, se vedi un ragno inaspettatamente, potresti fare un salto prima di renderti conto che non è pericoloso.
- **Ci influenzano profondamente:** Le emozioni influenzano il modo in cui prendiamo le decisioni, interagiamo con gli altri e ci prendiamo cura di noi stessi. Ad esempio, la tristezza può spingerci a cercare sostegno in un amico, mentre la rabbia può motivarci a risolvere un conflitto.

➤ *Scopo delle emozioni.*

Le emozioni non sono casuali o inutili: ognuna di esse ha una funzione adattiva che ci aiuta a sopravvivere, a relazionarci con gli altri e a prendere decisioni. Anche se alcune emozioni possono essere sgradevoli o spiacevoli, tutte hanno uno scopo importante. Ecco alcuni esempi di emozioni comuni e cosa ci insegnano o ci aiutano a fare. Ad esempio:

- **Gioia:** Quando ricevi un regalo inaspettato o raggiungi un obiettivo importante, provi un'emozione di felicità che ti spinge a sorridere o a condividerla con gli altri.
- **Paura:** Se vedi un'auto che ti viene incontro a tutta velocità, provi paura, che ti fa reagire per allontanarti e proteggerti.
- **Rabbia:** Se qualcuno ti tratta ingiustamente, puoi provare rabbia, che ti spinge a difenderti o a risolvere il problema.
- **Tristezza:** Quando perdi qualcosa di importante o qualcuno di caro, provi tristezza, che ti aiuta a riflettere e a cercare conforto.



1. 2. FUNZIONAMENTO DELLE EMOZIONI.

Per comprendere meglio come funzionano le emozioni, è importante analizzare le diverse fasi che attraversano nel corso del tempo. Il concetto di "ciclo delle emozioni" ci aiuterà in questo compito, poiché descrive passo dopo passo come queste evolvono nelle persone dal loro inizio alla loro risoluzione, ovvero come le emozioni umane evolvono, fluiscono e si regolano in risposta agli eventi che viviamo nella vita. Questo ciclo riflette il modo in cui le emozioni sorgono, si sviluppano, si esprimono e infine si dissipano, aiutandoci a elaborare le esperienze e ad adattarci alle circostanze.

➤ *Tappe principali del ciclo delle emozioni:*

- **Stimolo o Innesco**

Un'emozione sorge come risposta a un evento esterno (es. qualcuno dice qualcosa di fastidioso) o interno (pensiero, ricordo, sensazione fisica). Questo input attiva una reazione emotiva nel cervello.

- **Percezione e valutazione:**

Una volta recepito lo stimolo, il cervello lo elabora attraverso il talamo, che invia le informazioni lungo due percorsi:

Percorso Rapido (Amigdala):

Funge da sistema di allarme. Rileva minacce e attiva risposte immediate (fuggire, gridare, attaccare). È utile per la sopravvivenza ma può causare il "sequestro dell'amigdala" e reazioni impulsive.

Questo sistema è molto utile per la sopravvivenza, poiché permette di reagire rapidamente davanti a pericoli reali. Tuttavia, nella vita quotidiana attuale, può portare a risposte poco adeguate, come reagire in modo esagerato durante una discussione.



Pertanto:

- ◆ L'informazione passa direttamente dal talamo all'amigdala.
 - ◆ È una risposta rapida, ma meno precisa.
 - ◆ Genera reazioni amministrative come fuggire, gridare o attaccare.
- ☐ **Esempio:** Sussultare nel sentire un rumore forte prima di sapere cosa lo abbia provocato.

Percorso lento (corteccia prefrontale)

La corteccia prefrontale è la parte del cervello incaricata di analizzare l'informazione più dettagliatamente. A differenza dell'amigdala, qui c'è tempo per pensare, interpretare ciò che sta accadendo e decidere come agire. Questo processo è più lento, ma anche più preciso. Permette di valutare la situazione, contestualizzare e rispondere in modo più consapevole e adattato. Grazie a questa via, possiamo regolare le nostre emozioni e non lasciarci trasportare unicamente da impulsi automatici.

Pertanto:

- ◆ L'informazione viene elaborata in modo più riflessivo.
 - ◆ È un processo più lento, ma più preciso.
 - ◆ Permette di pensare prima di agire.
- ☐ **Esempio:** Dopo aver sobbalzato per il rumore, ti rendi conto che era solo una porta che sbatteva per il vento e ti calmi.



Il processo non è né bianco né nero, è grigio!

In realtà, il processo che il nostro cervello compie non segue un unico percorso, ma è una combinazione di entrambi. Sebbene molte risposte emotive avvengano in modo automatico, il ciclo delle emozioni include anche momenti in cui abbiamo la capacità di rielaborare e modulare la nostra reazione iniziale. Questo aggiustamento avviene attraverso l'interazione tra l'amigdala e la corteccia prefrontale, che agisce come un regolatore cosciente, permettendoci di valutare se la nostra risposta è stata adeguata. Ad esempio:

- 1) L'amigdala innesca una rapida reazione di paura quando vediamo un'ombra che sembra un animale pericoloso.
- 2) La corteccia prefrontale, analizzando la situazione, conclude che si tratta solo di un ramo mosso dal vento.
- 3) Questa rivalutazione calma la risposta iniziale.

- **Risposte emotive:**

Si attivano tre tipi di risposte:

- ♦ **Fisiologiche:** Cambiamenti nel corpo, come aumento del battito cardiaco, sudorazione o tensione muscolare. Nell'Allegato 1 è possibile trovare un elenco più completo delle reazioni fisiologiche che scatenano le emozioni.
- ♦ **Cognitiva:** Pensieri associati all'emozione, come "questo è ingiusto" o "non sono abbastanza".
- ♦ **Comportamentali:** Azioni visibili come piangere, urlare o evitare lo stimolo.

- **Espressione e regolazione:**

L'emozione si manifesta in qualche modo (attraverso il corpo, le parole o il comportamento). È qui che decidiamo se esprimere l'emozione, reprimerla o gestirla in modo costruttivo.

- **Integrazione e recupero:**

L'emozione diminuisce di intensità con il tempo. Questo è un momento di riflessione in cui elaboriamo ciò che è accaduto e impariamo dall'esperienza.

- **Calma o equilibrio:**

Alla fine del ciclo, torniamo a uno stato più neutro, fino a quando un nuovo stimolo attiva un'emozione diversa. Questo equilibrio emotivo è importante per mantenere la nostra salute mentale.



➤ *Importanza del ciclo delle emozioni*

Il ciclo delle emozioni ci permette di capire che le emozioni non sono permanenti, ma hanno un inizio, uno sviluppo e una fine. Questo è fondamentale per non rimanere intrappolati in emozioni intense come la tristezza o la rabbia.

Imparare a gestire ogni fase del ciclo può aiutarci a evitare risposte impulsive e a sviluppare una maggiore intelligenza emotiva. Se il ciclo si blocca (ad esempio, se reprimiamo costantemente le emozioni), può generare accumulo di stress, ansia o problemi psicologici. Per questo motivo, è importante permettere a noi stessi di provare emozioni, riflettere e liberarle in modo sano.

1. 3. INTELLIGENZA EMOTIVA. COME GESTISCO LE EMOZIONI.

➤ *Strategia per gestire le emozioni in 4 fasi.*

L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, gestire ed esprimere le nostre emozioni in modo adeguato. Come accennato in precedenza, le emozioni funzionano come un meccanismo che ci fornisce informazioni preziose sulle nostre circostanze interne ed esterne, al fine di generare cambiamenti nel nostro comportamento che favoriscano l'equilibrio e promuovano il nostro benessere.

Pertanto, le domande chiave che ci aiuteranno a comprendere questo processo sono: Cosa sto provando? E cosa faccio con ciò che sto provando? In questo senso, la persona con un'elevata intelligenza emotiva, che aspiriamo a diventare alla fine di questo modulo, sarà in grado di identificare e sfruttare le informazioni utili fornite dalle proprie emozioni per affrontare e risolvere le situazioni in modo efficace. Inoltre, svilupperà la capacità di riconoscere e scartare le informazioni emotive che risultano disadattive o irrilevanti per la situazione. Questo è fondamentale, poiché, a causa del funzionamento naturale delle emozioni, possono emergere risposte emotive che, se non gestite adeguatamente, possono contribuire al malessere o persino allo sviluppo di problemi psicologici, come l'ansia o la tristezza prolungata.

Questo equilibrio tra sfruttare ciò che è utile e scartare ciò che è superfluo è essenziale per costruire un benessere emotivo duraturo e prevenire gli effetti negativi delle emozioni mal gestite sulla nostra salute mentale e sulle relazioni personali. Per raggiungere questo obiettivo, possiamo seguire i seguenti 4 passaggi:



1) Identificazione dell'emozione.

Hai mai provato qualcosa che non sapresti spiegare chiaramente? Per poter gestire le nostre emozioni, dobbiamo prima imparare a identificarle, e questo richiede familiarità con esse. Mentre alcune emozioni, come la tristezza o la felicità, sono più evidenti, altre possono essere più sottili o mescolarsi tra loro, rendendo difficile la loro comprensione. In alcuni casi, la difficoltà nel riconoscere le emozioni deriva dal fatto che non abbiamo dedicato tempo a comprenderle in profondità: cosa sono, cosa significano, perché sorgono e quali sono i fattori scatenanti. Inoltre, non siamo soliti esplorare i segnali o gli indicatori che ci aiutano a distinguerle, come le reazioni fisiologiche, le espressioni facciali, i comportamenti o i pensieri. Senza questa conoscenza, è facile sentirsi confusi di fronte a ciò che stiamo vivendo. Pertanto, un passo fondamentale per sviluppare la nostra intelligenza emotiva è familiarizzare con le emozioni.

Per aiutarti in questo processo, abbiamo incluso un dizionario delle emozioni o "emozionario" (Allegato 2) in cui potrai scoprire ed esplorare le emozioni più comuni, nonché gli indicatori che ti aiuteranno a riconoscerle, come i cambiamenti fisiologici o i pensieri scatenanti tipici di ciascuna di esse. Prenditi il tempo necessario per familiarizzare con esse, rifletti su come si manifestano nella tua vita e inizia a dare loro un nome. Questo esercizio sarà la base per comprendere meglio ciò che provi e progredire nello sviluppo della tua intelligenza emotiva.

2) Regolazione dell'intensità emotiva:

Una volta identificata l'emozione, dobbiamo ridurne l'intensità per consentire al corteccia prefrontale, responsabile del pensiero razionale, di funzionare correttamente senza l'interferenza dell'amigdala. Questo ci aiuta a pensare con chiarezza e a prendere decisioni più razionali. Per facilitare questo compito, abbiamo raccolto alcune strategie (allegato 3) che, combinando approcci fisiologici, cognitivi e comportamentali, ci consentono di affrontare le emozioni intense in modo efficace.

3) Analisi delle informazioni fornite dall'emozione.

Ogni emozione nasce per un motivo. È importante analizzare cosa c'è dietro quell'emozione: quale situazione l'ha provocata? Quali bisogni o valori sono in gioco? Questa emozione ci fornisce informazioni preziose su ciò che sta accadendo dentro di noi e nel nostro ambiente. Prendendoci un momento per riflettere sulla sua origine, possiamo comprendere meglio il messaggio che l'emozione ci sta inviando e utilizzarlo come strumento per generare un cambiamento positivo.



4) Prendere decisioni su come agire.

Una volta regolata l'emozione e compreso il suo messaggio, il passo successivo è prendere decisioni su cosa fare con le informazioni raccolte. Come indirizzare le nostre azioni affinché l'emozione lavori a nostro favore? Questo passo implica scegliere una risposta consapevole e strategica che sia in linea con i nostri obiettivi personali, sia che si tratti di cercare una soluzione al conflitto, migliorare una situazione o adottare misure per prendersi cura del proprio benessere. L'obiettivo è canalizzare l'emozione in modo che ci spinga verso un'azione utile e positiva, contribuendo a una vita più equilibrata e sana.

In sintesi, l'autoregolazione emotiva non consiste solo nel gestire ciò che proviamo, ma anche nell'utilizzare quell'energia emotiva per prendere decisioni che ci avvicinino ai nostri obiettivi personali, promuovendo una vita più armoniosa e consapevole.

1. 4. QUANDO LE EMOZIONI DIVENTANO DISADATTIVE: SEGNALI DI ALLARME E PERCORSI PER IL BENESSERE.

Sebbene tutte le emozioni abbiano una funzione preziosa, non sempre vengono espresse o elaborate in modo sano. A volte le emozioni possono diventare disadattive, ovvero smettere di aiutarci ad adattarci al nostro ambiente o al nostro mondo interiore e iniziare a generare disagio, blocchi o difficoltà nella vita quotidiana. Ciò può accadere per diversi motivi: esperienze passate irrisolte, apprendimenti emotivi disfunzionali, mancanza di risorse per gestire ciò che proviamo o contesti attuali che riattivano vecchie ferite.

Quando un'emozione può essere disadattiva?

Alcuni segnali che ci indicano che un'emozione sta smettendo di svolgere la sua funzione salutare sono:

- La sua intensità è eccessiva o sproporzionata rispetto allo stimolo.
- La sua durata si protrae nel tempo più del previsto.
- Si manifesta frequentemente in situazioni simili o diverse.
- Interferisce con il benessere, le relazioni o le attività quotidiane.
- Ci porta ad agire in modi che danneggiano noi stessi o gli altri.
- Diventa un modello ripetitivo che limita la nostra libertà emotiva.



Ad esempio, provare paura di fronte a un pericolo reale è adattivo, ma se tale paura si manifesta costantemente senza una minaccia evidente (come in alcuni casi di ansia generalizzata), può diventare disadattiva. Lo stesso vale per la tristezza profonda che persiste nel tempo senza sollievo, o per la rabbia che trabocca e ci allontana da chi amiamo.

Cosa possiamo fare?

Quando identifichiamo emozioni che sembrano "funzionare male", non si tratta di eliminarle, ma di comprenderne l'origine, rivederne il messaggio e cercare modi più sani per regolarle ed esprimerle.

Alcuni suggerimenti possono essere:

- Osservare con curiosità, senza giudicare, ciò che proviamo.
- Chiedersi: cosa mi sta dicendo questa emozione? Ha senso in questo contesto?
- Esplorare se dietro quell'emozione ci sono bisogni emotivi insoddisfatti.
- Chiedere aiuto se il malessere diventa persistente o difficile da gestire.
- Utilizzare strategie di intelligenza emotiva per regolare, comprendere e agire in modo più consapevole.

Ricordiamo: un'emozione disadattiva non è un'emozione "cattiva", ma un segnale che c'è qualcosa dentro di noi che ha bisogno di attenzione, cura e trasformazione. Ascoltare questi segnali fa parte del percorso verso il benessere emotivo.



1. 5. SINTESI.

Al termine di questo primo modulo, abbiamo esplorato in profondità cosa sono le emozioni, come funzionano e come possiamo gestirle in modo efficace. Comprendere le emozioni è un passo essenziale per raggiungere un benessere emotivo sostenibile, poiché ci permette di sfruttare la loro ricchezza informativa mentre impariamo a minimizzare il loro impatto negativo quando non sono adeguatamente regolate.

Abbiamo scoperto che le emozioni sono molto più che semplici reazioni. Sono un meccanismo intrinseco del nostro organismo, progettato per aiutarci ad adattarci all'ambiente e guidarci verso l'equilibrio. Ogni emozione ha uno scopo e emerge in un ciclo che include la sua percezione, valutazione, espressione, regolazione e infine risoluzione o integrazione. Riconoscere questo processo ci permette di relazionarci con le nostre emozioni in modo più consapevole e benefico.

Allo stesso modo, abbiamo introdotto il concetto di intelligenza emotiva come la capacità di gestire le nostre emozioni in modo adeguato ed efficace. Attraverso le quattro fasi chiave - identificazione, regolazione dell'intensità, analisi delle informazioni e presa di decisioni - possiamo trasformare le nostre emozioni in strumenti preziosi per risolvere i problemi, rafforzare le nostre relazioni e promuovere la nostra crescita personale.

Questo modulo non solo ci insegna a conoscere e gestire le nostre emozioni, ma getta anche le basi per sviluppare abilità emotive che ci consentono di vivere con maggiore equilibrio e pienezza. Nei prossimi capitoli approfondiremo ulteriormente le strategie pratiche che ci aiuteranno a mettere in pratica questo apprendimento, consolidando la nostra capacità di agire con intelligenza emotiva nei diversi ambiti della nostra vita.



PEERAR



MODULO 2

COMPRENDERE IL PENSIERO E LE CONVINZIONI

-LA MENTE-

2. 1. INTRODUZIONE.

2. 2. I PENSIERI, MODELLATORI DELLA NOSTRA REALTÀ.

➤ Distorsioni cognitive.

- Tipi di distorsioni cognitive.
 - ◆ Pensiero tutto o niente.
 - ◆ Generalizzazione eccessiva.
 - ◆ Filtro mentale.
 - ◆ Squalifica del positivo.
 - ◆ Lettura del pensiero.
 - ◆ Catastrofizzazione.
 - ◆ Ragionamento emotivo.
 - ◆ Dichiarazioni del tipo "Dovrei".
 - ◆ Etichettatura.
 - ◆ Personalizzazione.

2. 3. LE CONVINZIONI: COSA SONO E QUAL È LA LORO ORIGINE?

➤ Convinzioni disadattive.

➤ Limitanti vs. potenzianti.

2. 4. GESTIONE DEI PENSIERI E DELLE CONVINZIONI DISADATTIVE.

➤ Identificazione dei pensieri e delle convinzioni disadattive.

- Ristrutturazione cognitiva per trasformare pensieri e credenze negative
- Promuovere credenze sane e che danno forza.

2. 5. SINTESI



2. 1. INTRODUZIONE.

Prendersi cura della propria salute emotiva è fondamentale per vivere in modo pieno ed equilibrato, e per farlo è essenziale comprendere il ruolo che giocano i nostri pensieri e le nostre convinzioni. Le convinzioni sono quelle idee profonde e durature che influenzano il modo in cui vediamo il mondo e ci guidano nelle nostre decisioni quotidiane. I pensieri, invece, sono più immediati e sorgono in momenti specifici, riflettendo le nostre reazioni a una situazione o a un'emozione. Sebbene siano strettamente correlati, le convinzioni costituiscono la struttura sottostante attraverso la quale interpretiamo tutto ciò che ci accade, mentre i pensieri sono le risposte immediate che sorgono all'interno di tale quadro.

Quando cambiamo le nostre convinzioni, possiamo trasformare profondamente i nostri pensieri e, con essi, il nostro modo di vivere e agire. In questo modulo, approfondiremo insieme il funzionamento di queste dinamiche, impareremo a identificare quando i nostri pensieri e le nostre convinzioni ci stanno influenzando negativamente ed esploreremo strumenti e strategie per gestirli. L'obiettivo è offrirti una comprensione più chiara di come interpreti la realtà e, in questo modo, aiutarti a prendere il controllo del tuo benessere emotivo.

2. 2. I PENSIERI, MODELLATORI DELLA NOSTRA REALTÀ.

Maria stava camminando per strada quando ha visto il suo amico Juan sul marciapiede di fronte. Con un grande sorriso, lo ha salutato alzando la mano. Juan è passato senza guardarla. Maria è rimasta ferma, pensando: *"Sicuramente è arrabbiato con me, forse ho fatto qualcosa che lo ha infastidito"*. Si è sentita ansiosa e in colpa per tutto il tragitto fino a casa. Più tardi, quando lo incontrò di nuovo, Juan la salutò con entusiasmo e disse: *"Non ti ho vista prima! Ero così concentrato ad arrivare in tempo al lavoro che non mi sono accorto di nulla intorno a me"*.

Questo semplice malinteso è un chiaro esempio di come i pensieri funzionino come lenti attraverso le quali interpretiamo tutto ciò che accade intorno a noi. La loro funzione principale è adattiva: ci aiutano a risolvere i problemi, a prendere decisioni e ad affrontare le diverse situazioni della vita. Tuttavia, non sempre abbiamo il controllo totale su ciò che pensiamo o su come lo facciamo. Molti pensieri sorgono in modo automatico e inconscio. A volte, come è successo a Maria, questi pensieri possono diventare disadattivi, scollegandosi dalla realtà e distorcendo la nostra percezione. Questo può generare emozioni negative o bloccare la nostra capacità di agire con chiarezza. Questo tipo di pensieri sono noti come pregiudizi cognitivi o distorsioni cognitive.



➤ *Distorsioni cognitive*

Come abbiamo già visto nell'esempio precedente, le distorsioni cognitive sono modelli di pensiero disadattivi che ci portano a interpretare la realtà in modo inesatto, generando emozioni negative inutili. Questo fenomeno è del tutto naturale e si verifica in tutte le persone, in misura maggiore o minore. Questi pensieri automatici tendono ad apparire senza che ce ne rendiamo conto, distorcendo la nostra percezione e interpretando come negativo un evento che potrebbe essere ambiguo o addirittura innocuo. Inoltre, tendono a rafforzare le convinzioni negative su noi stessi, sul mondo e sul futuro.

Sebbene queste distorsioni abbiano un'origine adattiva, poiché in passato aiutavano a prendere decisioni rapide di fronte a stimoli potenzialmente pericolosi, nella nostra vita quotidiana sono spesso controproducenti. Possono portarci a prendere decisioni impulsive, a interpretare male le situazioni e a generare blocchi emotivi, provocando reazioni sproporzionate che ostacolano il nostro benessere. Riconoscere e comprendere queste distorsioni è un passo fondamentale per gestirle in modo efficace. In questo modo, possiamo ridurre il loro impatto negativo, affrontare meglio le sfide emotive e promuovere un benessere più equilibrato.

Di seguito esploreremo i tipi più comuni di distorsioni cognitive per familiarizzare con questi schemi e imparare così ad affrontarli.

➤ *Tipi di distorsioni cognitive.*

- **Pensiero tutto o niente.**

È vedere le cose in modo estremo: bianco o nero, senza considerare vie di mezzo. Se qualcosa non è perfetto, viene percepito come un completo fallimento.

- Esempi:**

"Se non prendo il voto più alto in questo esame, sono un fallito."

"Se non riesco a finire tutto il progetto oggi, è come se non avessi fatto nulla."

"Se non mi ha risposto subito al messaggio, sicuramente non gli importa più di me."



- **Generalizzazione eccessiva.**

Si basa sul prendere un evento isolato e presumere che sarà sempre così. Questo pensiero trasforma un caso unico in una regola permanente.

□ Esempi: *"Sono stato rifiutato per questo lavoro; non troverò mai un impiego."*

"Ogni volta che provo a parlare in pubblico, mi innervosisco. Non sono portato per queste cose."

"Abbiamo litigato una volta, questa relazione sarà sempre conflittuale."

- **Filtro mentale.**

Si tratta di concentrarsi solo sugli aspetti negativi di una situazione e trascurare o ignorare quelli positivi.

□ Esempi: *"Durante la riunione ho sbagliato su un punto; nessuno ha notato le buone idee che ho proposto."*

"Anche se il mio capo mi ha fatto i complimenti, penso solo al commento che mi ha fatto sull'essere più puntuale."

"Anche se l'evento è andato bene, continuo a pensare al momento in cui sono quasi caduto."

- **Sminuire gli aspetti positivi.**

Consiste nel minimizzare o scartare gli aspetti positivi, come se non avessero valore o fossero qualcosa di accidentale.

□ Esempi: *"Sì, ho superato l'esame, ma è stato perché le domande erano facili."*

"Certo, mi hanno detto che ho fatto un buon lavoro, ma sicuramente volevano solo essere gentili."

"Mi hanno fatto i complimenti per la mia presentazione, ma non era niente di speciale, chiunque avrebbe fatto lo stesso."

- **Leggere nella mente.**

È presumere di sapere cosa pensano gli altri di te, solitamente in modo negativo, senza avere prove.

□ Esempi: *"Sono sicuro che pensano che mi sono vestito in modo strano alla festa."*

"Credo che non abbia risposto al mio messaggio perché è arrabbiato con me."

"Sono sicuro che il mio capo pensa che non sono competente."



- **Catastrofismo.**

È anticipare il peggior risultato possibile in una situazione, senza considerare altre possibilità.

- Esempi:

"Se perdo questo treno, non arriverò alla riunione, mi licenzieranno e rovinerò la mia carriera."

"Mi fa male la testa, sicuramente è qualcosa di grave come un tumore."

"Se fallisco questo esame, non potrò mai laurearmi."

- **Ragionamento emotivo.**

Si basa sulla convinzione che se provi qualcosa, deve essere vero, anche se non ci sono prove a sostegno.

- Esempi:

"Mi sento insicuro, quindi devo stare sbagliando tutto."

"Sono nervoso per la mia presentazione, sicuramente non andrà bene."

"Sento di non essere abbastanza bravo, quindi deve essere vero."

- **Affermazioni che iniziano con "Dovrei".**

Sono regole rigide su come dovresti agire tu o gli altri, che generano frustrazione quando non vengono rispettate.

- Esempi:

"Dovrei essere in grado di gestire tutto questo senza aiuto."

"Non dovrei sentirmi triste, ci sono persone che hanno problemi più grandi."

"Gli altri dovrebbero trattarmi con più rispetto."

- **Etichettatura.**

È attribuire un'etichetta negativa a se stessi o agli altri, basandosi su un'azione o un evento specifico.

- Esempi:

"Sono un disastro perché ho dimenticato l'appuntamento."

"Lei è egoista perché non mi ha risposto al messaggio."

"Ho fatto una brutta presentazione, sono un incompetente."



- **Personalizzazione.**

È presumere che tutto ciò che accade intorno a te abbia a che fare con te o che sia tua responsabilità.

- Esempi:**

"Il mio amico è di cattivo umore, sicuramente ho fatto qualcosa per infastidirlo."

"Il progetto è andato male perché non sono stato abbastanza bravo."

"La riunione è stata un disastro perché non sono intervenuto per organizzarla meglio."

Ti sei identificato con uno degli esempi che abbiamo visto? Forse leggendoli ti sei riconosciuto o hai ricordato una situazione in cui questi pensieri ti sono venuti in mente. I casi citati sono solo alcuni dei più caratteristici, ma esistono molte altre distorsioni cognitive che influenzano il modo in cui interpretiamo la realtà. Per approfondirle, ti invitiamo a consultare l'Allegato 4, dove troverai un elenco più completo. Anche con gli esempi presentati, è sufficiente per iniziare a riflettere sui propri schemi di pensiero e fare il primo passo verso un maggiore benessere emotivo e mentale.

2. 3. CREDENZE, COSA SONO E QUAL È LA LORO ORIGINE.

➤ **Credenze disadattive**

Fraasi come *"La vita è difficile"*, *"Si vive una volta sola"*, *"Le amicizie vere richiedono uno sforzo quotidiano"* o *"Il fallimento è solo un apprendimento"* sono credenze che, sebbene non sempre verificabili, sono profondamente radicate nella nostra mente e spesso non mettiamo in discussione. Queste convinzioni, anche se possono mancare di logica, ci servono per interpretare la realtà, aiutandoci a capire e reagire alle situazioni quotidiane.

Le convinzioni sono idee, giudizi e valutazioni su noi stessi, sugli altri e sul mondo che ci circonda. Sono schemi mentali immagazzinati nella nostra memoria che, invece di essere razionali, vengono assunti come verità. Attraverso di essi filtriamo la nostra percezione del mondo e, basandoci su questo filtro, prendiamo decisioni e agiamo di conseguenza.

L'insieme di tutte le convinzioni forma quello che chiamiamo il nostro sistema di credenze, un insieme dinamico che si configura principalmente durante l'infanzia, influenzato dalla nostra famiglia e dalla cultura. Questo sistema non è statico, ma evolve nel corso della nostra vita, sia attraverso nuove esperienze che attraverso decisioni consapevoli di modificare le nostre convinzioni.



Le convinzioni funzionano come "le nostre verità personali" e agiscono come "profezie che si autoavverano". In altre parole, le nostre convinzioni guidano le nostre azioni, che a loro volta rafforzano le convinzioni, creando un circolo vizioso. Ma cosa succede quando queste convinzioni, invece di aiutarci, diventano ostacoli che limitano il nostro potenziale, generano insicurezze o perpetuano modelli negativi nella nostra vita? In questi casi, lungi dall'essere un sostegno, si trasformano in barriere che ci impediscono di avanzare verso i nostri obiettivi e di costruire relazioni sane. Per questo motivo è fondamentale prenderne coscienza, metterle in discussione e, se necessario, cambiarle affinché lavorino a nostro favore e ci permettano di crescere e adattarci meglio alla realtà.

➤ *Convinzioni limitanti vs. convinzioni potenzianti.*

Le convinzioni che abbiamo su noi stessi, sugli altri e sul mondo giocano un ruolo fondamentale nel modo in cui affrontiamo la vita. Esistono due tipi di convinzioni che, a seconda di come le gestiamo, possono influenzare in modo positivo o negativo la nostra esperienza quotidiana: le convinzioni potenzianti e le convinzioni limitanti.

Le convinzioni potenzianti sono quelle che ci spingono a crescere, a superare gli ostacoli e a credere nelle nostre capacità. Queste convinzioni ci danno fiducia e ci motivano a correre dei rischi, a imparare dai nostri errori e ad andare avanti. Sono pensieri come "Sono in grado di imparare nuove abilità", "L'impegno porta dei risultati" o "Ogni sfida mi rende più forte". Con queste convinzioni, ci sentiamo in grado di prendere decisioni audaci e perseguire i nostri obiettivi con perseveranza.

D'altra parte, le convinzioni limitanti ci tengono intrappolati in pensieri che ci paralizzano e ci impediscono di andare avanti. Queste convinzioni ci dicono che non siamo abbastanza, che non meritiamo ciò che desideriamo o che il cambiamento è troppo rischioso. Frasi come "Non sono bravo in questo", "È troppo tardi per iniziare qualcosa di nuovo" o "Non otterrò mai ciò che voglio" sono esempi di convinzioni limitanti. Questo tipo di convinzioni crea barriere mentali che ci impediscono di esplorare tutto il nostro potenziale.

La differenza tra credenze potenzianti e limitanti sta nel modo in cui ci influenzano: le prime ci aprono delle porte, ci motivano e ci spingono a dare il meglio di noi stessi, mentre le seconde ci intrappolano in un ciclo di dubbi e paure, frenandoci prima ancora di provare.

Pertanto, nella sezione seguente ti forniamo le linee guida per effettuare un'analisi approfondita del tuo sistema di convinzioni, essendo essenziale identificare quali sono e come influenzano la tua vita quotidiana. Prendendo coscienza delle convinzioni limitanti che ti stanno frenando, avrai l'opportunità di trasformarle in convinzioni potenzianti. Questo cambiamento di prospettiva non solo amplierà i tuoi orizzonti e ti permetterà di affrontare le sfide con maggiore sicurezza, ma rafforzerà anche la tua autostima e la tua capacità di prendere decisioni e agire in modo più efficace.



2. 4. GESTIONE DEI PENSIERI E DELLE CONVINZIONI DISADATTIVE.

➤ *Identificazione di pensieri e convinzioni disadattivi.*

Come abbiamo già visto, le nostre convinzioni e i nostri pensieri possono diventare barriere quando sono disadattivi, influenzando negativamente la nostra percezione della realtà e le nostre decisioni. Il primo passo per gestire sia i pensieri che le convinzioni disadattive è identificarli, poiché senza esserne consapevoli è impossibile cambiarli. Per farlo, è importante prestare attenzione ai momenti in cui le nostre emozioni negative sono intense o le nostre reazioni sembrano sproporzionate, ponendoci domande come "Cosa stavo pensando in quel momento?" o "In che modo questa convinzione sta influenzando la mia reazione?".

Un'altra strategia utile è ricordare situazioni recenti in cui non ti sei sentito bene emotivamente e riflettere sui pensieri o sulle convinzioni che potrebbero essere stati presenti in quei momenti. Ad esempio, potresti chiederti: "Quale idea o supposizione mi ha portato a sentirmi in questo modo?" o "Quale convinzione può essere collegata a questo malessere?". Se, ad esempio, ti senti frustrato dopo non aver ricevuto una risposta rapida a un messaggio, potresti identificare che la convinzione sottostante è "Se non mi rispondono rapidamente, significa che non gli importa di me". Questa convinzione può generare insicurezza e disagio, e identificandola puoi iniziare a metterla in discussione e cercare una prospettiva più realistica ed equilibrata.

Questo processo di identificazione ci permette di portare in superficie schemi automatici che forse abbiamo normalizzato, gettando le basi per affrontarli in modo più consapevole. Una volta individuati, il passo successivo sarà lavorare sulla loro modifica.

➤ *Ristrutturazione cognitiva per trasformare pensieri e convinzioni negative.*

La ristrutturazione cognitiva è una tecnica chiave nella terapia cognitivo-comportamentale (TCC) che mira a trasformare i pensieri negativi e disfunzionali in interpretazioni più equilibrate e realistiche. Questo processo implica mettere in discussione le convinzioni automatiche e distorte che abbiamo su noi stessi, sugli altri e sul mondo, e sostituirle con pensieri più adattivi e positivi.

Come abbiamo visto nella sezione precedente, per effettuare una ristrutturazione cognitiva efficace, la prima cosa da fare è identificare le convinzioni o i pensieri negativi che emergono nei momenti di disagio emotivo. Una volta individuati, puoi seguire una serie di passaggi per metterli in discussione e trasformarli. Di seguito ti guideremo attraverso alcune domande chiave che puoi porre a te stesso per sfidare questi pensieri negativi, utilizzando un esempio per illustrare come farlo.



□ Immagina che dopo un colloquio di lavoro pensi:

"Non sono andato bene, sicuramente non mi richiameranno. Sono un fallito."

Potresti porti le seguenti domande per mettere in discussione questo pensiero:

1. "Questo pensiero è davvero vero?" Non sai come è stata valutata la tua intervista nel suo complesso. Non hai ricevuto un feedback diretto dal selezionatore, quindi la tua conclusione "sono un fallito" si basa su un'ipotesi, non su fatti concreti.

2. "Ho prove concrete a sostegno della convinzione che non ho fatto bene?" o "Ho tutte le informazioni necessarie per giungere a questa conclusione?" In questo caso, non hai tutte le informazioni. Forse c'erano domande difficili, ma hai anche risposto con sicurezza ad altre. Quindi, la conclusione che "non hai fatto bene" potrebbe non essere accurata.

3. Quali altre spiegazioni potrebbero esserci? Potrebbero esserci altri fattori che hanno influenzato il risultato del colloquio, come il fatto che l'intervistatore avesse una giornata difficile o che avesse poco tempo per approfondire il tuo profilo. È importante considerare altre possibili spiegazioni invece di pensare in modo così negativo.

4. Questo pensiero mi sta aiutando o danneggiando? Questo tipo di pensiero genera solo ansia e diminuisce la tua motivazione. Invece di aiutarti a migliorare le tue prestazioni o a imparare dall'esperienza, ti sta lasciando in uno stato di disperazione, il che non è utile..

5. Qual è la cosa peggiore che potrebbe succedere? Lo scenario peggiore sarebbe non ottenere il lavoro, ma questo non significa che sei un fallito. Puoi pensare a questa situazione come a un'opportunità per migliorare, imparare dall'esperienza e cercare altre opzioni. Il fatto di non ottenere un lavoro non definisce il tuo valore come persona.

Dopo aver messo in discussione questi pensieri con queste domande, puoi sostituire il pensiero negativo con uno più equilibrato e realistico. Ad esempio, invece di pensare "Sono un fallito", puoi riformularlo in qualcosa del tipo: "Anche se non è stato perfetto, ho fatto del mio meglio. Se non mi chiamano, continuerò a cercare altre opportunità. Questo è solo un altro passo nella mia carriera".

La ristrutturazione cognitiva richiede pratica e pazienza, ma con il tempo, mettendo in discussione e sostituendo i pensieri negativi con alternative più realistiche, la tua mente si allenerà a interpretare le situazioni in modo più sano e adattivo. Questo non solo migliora il modo in cui percepisci le sfide, ma ha anche un impatto positivo sul tuo benessere emotivo e sulla tua capacità di affrontare la vita quotidiana.



➤ *Promuovere credenze sane e empowering.*

Dopo aver identificato e trasformato i pensieri negativi attraverso la ristrutturazione cognitiva, il passo successivo è rafforzare credenze più profonde e sane che ci servano da base per affrontare le sfide in modo positivo e resiliente. Mentre la ristrutturazione cognitiva lavora con pensieri immediati e specifici, promuovere credenze che danno forza si concentra sul cambiare la narrativa generale che abbiamo di noi stessi e del mondo.

Le convinzioni che danno forza sono quelle che ci sostengono, ci motivano e ci permettono di andare avanti anche nei momenti difficili. A differenza delle convinzioni limitanti che ci frenano, le convinzioni sane ci spingono verso il successo personale, professionale ed emotivo.

☐ Esempio pratico:

Supponiamo che la tua convinzione abituale sia: "Non sono in grado di fare cose importanti, sbaglio sempre". Questa convinzione limitante può impedirti di prendere decisioni importanti o di affrontare nuove sfide per paura di fallire. Per trasformarla in una convinzione più sana, puoi seguire questi passaggi:

1. Identifica la convinzione limitante.

In questo caso, la convinzione è: "*Non sono in grado di fare cose importanti*". Questo può averti limitato in passato e generato dubbi sulle tue capacità.

2. Metti in discussione questa convinzione.

Chiediti: "*È vero che sbaglio sempre?*" Pensa a situazioni passate in cui hai preso decisioni giuste o raggiunto qualcosa di importante. Potresti aver avuto momenti di successo in cui hai dimostrato capacità e competenza.

3. Sostituisci la convinzione limitante con una convinzione che ti dia forza.

Dopo aver messo in discussione quella convinzione, prova a sostituirla con qualcosa di più positivo e realistico: "*Anche se commetto degli errori, sono in grado di imparare da essi e migliorare. Ho la capacità di fare cose importanti e affrontare le sfide*". Questa convinzione ti permette di riconoscere i tuoi limiti, ma ti dà fiducia nella tua capacità di superarli.

4. Rafforza la convinzione sana.

La chiave per rendere più forte questa convinzione che dà potere è praticarla costantemente. Puoi ricordare i tuoi successi passati, affermare ogni giorno le tue capacità e visualizzare i tuoi risultati futuri. Con il tempo, questa convinzione si rafforzerà e guiderà le tue decisioni e i tuoi comportamenti in modo più positivo.



In conclusione, sia la ristrutturazione cognitiva che la promozione di convinzioni che danno potere sono strumenti potenti per migliorare il nostro benessere emotivo e mentale. La ristrutturazione cognitiva ci permette di affrontare e modificare i pensieri automatici e negativi che sorgono nei momenti di disagio, aiutandoci a vedere le situazioni in modo più equilibrato e realistico. D'altra parte, promuovere credenze sane e che danno potere ha un approccio più a lungo termine, aiutandoci a trasformare le credenze fondamentali che guidano le nostre decisioni e i nostri comportamenti, rafforzando la nostra fiducia e la nostra resilienza. Mentre la ristrutturazione cognitiva lavora su pensieri specifici e puntuali, la promozione di credenze che danno potere si concentra sul rafforzamento della nostra percezione di noi stessi e della nostra capacità di affrontare le sfide. Entrambe le strategie, sebbene diverse nel loro approccio, si completano a vicenda e ci permettono di ottenere un cambiamento duraturo e positivo nella nostra vita.

2. 5. SINTESI.

In questo modulo abbiamo esplorato il funzionamento della mente e come i nostri pensieri e le nostre convinzioni modellano la nostra realtà. Abbiamo studiato le distorsioni cognitive, quei filtri mentali che spesso ci hanno fatto vedere la vita in modo distorto (e, ammettiamolo, con più drammaticità del necessario). Abbiamo anche analizzato l'origine delle nostre convinzioni, distinguendo tra quelle che ci hanno spinto e quelle che ci hanno limitato. Ma non ci siamo fermati alla teoria: abbiamo imparato a identificare e trasformare pensieri e convinzioni disadattivi, applicando strategie come la ristrutturazione cognitiva. In definitiva, abbiamo lavorato sul nostro modo di pensare per sviluppare una mentalità più sana, flessibile e empowering. Missione compiuta! 🚀



PEERAR



MODULO 3

CURA DI SÉ E BENESSERE PERSONALE

-IL CORPO-

3. 1. CORPO.

- Importanza della cura fisica per lo stato emotivo.
- Ascoltare il corpo: segnali di benessere e stanchezza.

3. 2. ESERCIZIO FISICO E MOVIMENTO.

- Benefici dell'esercizio fisico sulla salute mentale ed emotiva.
- Strategie per muoversi di più nella vita quotidiana.
 - Qual è l'esercizio più adatto a te?
 - Strumenti e strategie per integrare l'esercizio fisico nella tua vita.

3. 3. ALIMENTAZIONE E RIPOSO.

- Nutrire il corpo, nutrire lo spirito.
- L'importanza del sonno. Abitudini di sonno sane e il loro impatto sulla mente.

3. 4. RILASSAMENTO E CONNESSIONE CON IL PRESENTE.

- Il mio tempo e il mio spazio.
- Tecniche di respirazione.
- Mindfulness.
- Meditazione e gestione dello stress.

3. 5. SINTESI.



3. 1. CORPO E MOVIMENTO.

➤ *Importanza della cura fisica per lo stato emotivo.*

Il nostro corpo è molto più di un insieme di muscoli, ossa e organi. È il nostro veicolo, l'unico con cui percorreremo tutta la nostra vita. E come qualsiasi veicolo, le sue prestazioni dipenderanno da come lo curiamo.

Immagina di avere un'auto. Se la trascuri, non la sottoponi mai a manutenzione, la spingi al limite e la riempi di carburante di scarsa qualità, a poco a poco inizierà a dare problemi. All'inizio forse emetterà solo rumori strani, ma se continui a non prestarle attenzione, un giorno ti lascerà a piedi in mezzo alla strada. Lo stesso vale per il nostro corpo. Se non lo curiamo, se lo sovraccarichiamo senza sosta, se ignoriamo i suoi segnali di affaticamento o malessere, finirà per guastarsi quando ne avremo più bisogno. D'altra parte, se lo trattiamo con attenzione e rispetto, se gli diamo il riposo, il movimento e l'alimentazione di cui ha bisogno, allora invece di una macchina vecchia e logora, avremo una Ferrari ben messa a punto: un corpo agile, resistente, pieno di energia e pronto a rispondere a qualsiasi sfida che la vita ci metta davanti.

La cura fisica non solo migliora la nostra capacità di muoverci con facilità, ma ha anche un impatto diretto su come ci sentiamo emotivamente. Fare esercizio fisico regolarmente, seguire una dieta equilibrata e riposare a sufficienza non sono solo pilastri fondamentali per mantenere il corpo in buona salute, ma sono anche essenziali per il nostro benessere emotivo. Quando il nostro corpo è ben curato, anche la nostra mente lo è. Ci sentiamo più equilibrati, con più energia per affrontare la giornata e più resilienti di fronte alle sfide. Ad esempio, l'esercizio fisico non solo tonifica i muscoli, ma agisce anche come una sorta di "pulitore" delle nostre emozioni, aiutando a ridurre lo stress e l'ansia, mentre una dieta nutriente e un buon riposo permettono alla nostra mente di funzionare in modo più chiaro e sereno. Alla fine, quando diamo al corpo ciò di cui ha bisogno, non stiamo solo investendo nella nostra salute fisica, ma anche nella nostra stabilità emotiva, favorendo una vita più felice, tranquilla ed equilibrata.



➤ *Ascoltare il corpo: segnali di benessere e stanchezza.*

Oggi abbiamo accesso a un'enorme quantità di informazioni su come prenderci cura del nostro corpo: libri, articoli, video, influencer della salute... il messaggio è chiaro: dobbiamo muoverci di più, mangiare meglio, riposare a sufficienza e, soprattutto, ascoltare il nostro corpo. Ma, nonostante tutte queste conoscenze, continuiamo a cadere nella trappola di ignorare i segnali del nostro corpo o semplicemente di non applicarli nella nostra vita quotidiana. Ci concentriamo così tanto su ciò che "dovremmo" fare che dimentichiamo la cosa più importante: prenderci un momento per ascoltare davvero ciò che il nostro corpo ci sta dicendo.

Il nostro corpo è un sistema incredibilmente saggio che ci invia costantemente segnali di benessere o di stanchezza. Tuttavia, spesso non prestiamo attenzione a questi piccoli "avvertimenti" fino a quando non siamo esausti o, nel peggiore dei casi, malati. È fondamentale capire che la cura di sé non è solo una reazione alla malattia, ma un atteggiamento preventivo che dobbiamo coltivare ogni giorno. Quando siamo in equilibrio, sentiamo che il corpo risponde con energia, vitalità e agilità. La nostra mente è lucida, l'umore è stabile e ci sentiamo in grado di affrontare qualsiasi cosa. Questi sono segnali che stiamo facendo le cose nel modo giusto: ci nutriamo correttamente, facciamo attività fisica regolarmente e riposiamo quanto necessario. Questo è lo stato ottimale a cui dovremmo aspirare, uno stato di benessere che possiamo mantenere con piccole azioni quotidiane. Ma cosa succede quando iniziano a comparire i primi segni di stanchezza? Forse ci sentiamo più stanchi del solito, o notiamo che le nostre prestazioni fisiche o emotive non sono le stesse. Questi sono i primi segnali che qualcosa non sta funzionando bene. Tensioni muscolari, mancanza di concentrazione, insonnia o irritabilità sono solo alcuni dei sintomi che ci avvertono che abbiamo bisogno di fare una pausa o di modificare la nostra routine. Se li ignoriamo, l'esaurimento può diventare cronico e possiamo iniziare a soffrire di problemi più gravi, sia fisici che emotivi.

È qui che entra in gioco l'importanza della cura preventiva. Come per il veicolo della metafora precedente, l'ideale è effettuare una manutenzione regolare prima che insorgano problemi gravi. Non aspettiamo che il corpo "si fermi" per prendersene cura. Incorporare abitudini di auto-cura preventiva è fondamentale per mantenere il corpo in perfetta forma: mangiare in modo equilibrato, fare esercizio fisico regolarmente, riposare a sufficienza e, soprattutto, come già accennato, essere consapevoli dei segnali che il corpo ci invia. In questo modo, quando prestiamo attenzione alle nostre esigenze fisiche, ci sentiamo più equilibrati e più capaci di gestire lo stress. La cura di sé è un processo continuo che va oltre la correzione dei problemi quando sono già presenti. La chiave sta nella manutenzione regolare e nella prevenzione. Prestando attenzione ai segnali di benessere e di affaticamento del nostro corpo, gli diamo la possibilità di continuare a funzionare in modo efficiente ed energico e ci assicuriamo di poter godere del viaggio della vita in modo più completo, rispettando le nostre esigenze fisiche ed emotive.



Pertanto, anche se viviamo in un'epoca di pressioni sociali costanti, con un ritmo di vita che spesso ci costringe a mettere in secondo piano le esigenze del corpo. Le esigenze lavorative, familiari e sociali ci portano a sovraccaricarci, ignorando i segnali di esaurimento. Ma, sebbene lo stress sia parte della vita moderna, è essenziale fare una pausa in mezzo a questa frenesia per fermarci, essere consapevoli di ciò di cui il nostro corpo ha bisogno e permetterci di riposare o modificare le nostre routine. Prendersi del tempo per ascoltare il proprio corpo non è un lusso, ma una necessità fondamentale per mantenere una vita sana e in armonia con noi stessi.

3. 2. ESERCIZIO FISICO E MOVIMENTO.

➤ *Benefici dell'esercizio fisico sulla salute mentale ed emotiva.*

Spesso pensiamo all'attività fisica solo come un mezzo per "mettersi in forma" o "perdere qualche chilo", ma in realtà muoversi è molto più di questo. L'esercizio fisico è uno strumento potente per migliorare il nostro umore, ridurre lo stress, aumentare l'energia e rafforzare la nostra mente. Non si tratta di diventare atleti d'élite, ma di capire che il movimento è fondamentale per vivere con più equilibrio e benessere. Se l'esercizio fisico fosse disponibile in pillole, sarebbe probabilmente il farmaco più prescritto al mondo grazie ai suoi incredibili benefici:

- **Riduce lo stress e l'ansia:** Ti è mai capitato di sentirti più rilassato dopo una passeggiata o una sessione di ballo? Questo perché l'esercizio fisico rilascia endorfine, sostanze chimiche che agiscono come un "calmante naturale" e aiutano a ridurre i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.
- **Migliora l'umore:** Il movimento fisico stimola la produzione di serotonina e dopamina, neurotrasmettitori fondamentali nella regolazione delle emozioni. Pertanto, fare esercizio fisico regolarmente può aiutare a combattere la depressione lieve e migliorare la sensazione di benessere generale.
- **Aumenta la lucidità mentale e la concentrazione:** Quando facciamo esercizio fisico, il flusso sanguigno al cervello aumenta, migliorando la memoria, la creatività e la capacità di concentrazione. Se ti sei mai sentito mentalmente bloccato, prova a muoverti un po': uscire a fare una passeggiata o fare stretching può fare miracoli per la tua produttività.
- **Aiuta a dormire meglio:** Se hai difficoltà ad addormentarti o ti svegli senza energia, l'esercizio fisico può essere un ottimo alleato. L'attività fisica aiuta a regolare i ritmi circadiani e favorisce un riposo più profondo e rigenerante.
- **Aumenta la resilienza emotiva:** Fare esercizio fisico ci insegna a tollerare lo sforzo, a superare le sfide e a gestire meglio la frustrazione. Ci aiuta a sviluppare disciplina e costanza, abilità che possiamo poi applicare in altri ambiti della nostra vita.



Pertanto, i benefici dell'esercizio fisico non sono solo un'idea astratta o un consiglio popolare, ma sono supportati da solidi studi scientifici. Il rilascio di neurotrasmettitori come endorfine, serotonina e dopamina non è solo una "sensazione piacevole" temporanea, ma un processo biologico che influenza profondamente il modo in cui ci sentiamo e come la nostra mente risponde allo stress, all'ansia e alla fatica. L'attività fisica regolare modifica il nostro cervello a livello chimico e strutturale, migliorando non solo il nostro umore, ma anche la nostra capacità di concentrazione, la resilienza emotiva e persino la qualità del sonno. Quindi, muovendoti, non stai solo prendendoti cura del tuo corpo, ma stai riprogrammando il tuo cervello per vivere in modo più equilibrato e sano.

➤ *Strategie per muoversi di più nella vita quotidiana.*

Ora che abbiamo esplorato i benefici dell'esercizio fisico per la nostra salute mentale ed emotiva, è il momento di trovare il tipo di attività più adatto a noi. Per farlo, dobbiamo essere consapevoli che non esiste un approccio unico o una formula magica, poiché ogni corpo e ogni mente sono diversi. Quante volte abbiamo visto qualcuno iscriversi in palestra o iniziare un programma di allenamento, convinto che fosse la cosa "giusta" da fare, solo per rendersi conto, dopo poche settimane, che non era la cosa giusta per lui, che non si adattava al suo stile di vita né a ciò che gli piaceva davvero, e finire per abbandonare, sentendosi più frustrato che motivato? Questo è esattamente ciò che accade quando cerchiamo di adattarci a uno schema che non è il nostro: alla fine, l'esercizio fisico diventa un peso e non uno strumento per migliorare il nostro benessere.

Per questo motivo è essenziale personalizzare la pianificazione della nostra futura routine di esercizio fisico, in modo da trovare un'attività che ci piaccia, ci diverta e si adatti a noi. In questo modo, l'esercizio fisico smetterà di essere un obbligo e diventerà una parte naturale e piacevole della nostra routine quotidiana. Come abbiamo visto nell'esempio precedente, iniziare una routine di esercizi senza un'adeguata preparazione può essere terreno fertile per la demotivazione, soprattutto quando ci lanciamo senza pensare a come strutturarla in modo realistico, il che aumenta le probabilità di abbandonarla presto. È qui che entra in gioco l'importanza della prevenzione. È fondamentale agire fin dall'inizio, pianificando una strategia per iniziare in modo graduale e sostenibile. Non basta decidere di fare esercizio fisico; è necessario creare una struttura che ci permetta di mantenere la costanza, adattando le routine a ciò che possiamo realmente sostenere a lungo termine. La pianificazione non include solo la scelta dell'attività, ma anche il modo in cui integrare l'esercizio fisico nella nostra vita quotidiana senza che diventi un peso. Creare una strategia ben ponderata e realistica è altrettanto importante (se non di più) dell'esercizio stesso, poiché aumenta significativamente le probabilità di continuità e successo. In questo modo, con un approccio adeguato, non solo miglioreremo il nostro benessere fisico ed emotivo, ma incorporeremo anche l'esercizio fisico come un'abitudine duratura e soddisfacente.



Quindi, invece di seguire la moda o quello che "dovremmo" fare, l'importante è muoversi regolarmente, in modo che ci faccia sentire bene e ci diverta. Nella sezione seguente, ti diamo alcuni consigli per trovare l'attività più adatta a te e incorporarla in modo naturale e divertente nella tua routine quotidiana.

- **Qual è l'esercizio migliore per te?**

Non esiste una risposta univoca. La chiave è trovare qualcosa che ti piace. Non tutti dobbiamo correre maratone o sollevare pesi in palestra. Se ti diverti a ballare, balla! Se camminare ti rilassa, esci a fare una passeggiata. L'importante è muoversi regolarmente e adattare l'attività al proprio stile di vita. Affinché l'esercizio fisico diventi un'abitudine e non un obbligo, ti suggeriamo di tenere presente quanto segue:

- ♦ **Scegli qualcosa che ti piace:** Se odi correre, non costringerti a farlo. Cerca attività che ti motivino.
- ♦ **Inizia gradualment:** Non è necessario seguire un programma di 2 ore al giorno. Anche 15-20 minuti al giorno fanno la differenza.
- ♦ **Rendilo divertente:** Musica, compagnia, nuove sfide... Trova il modo di rendere l'esercizio fisico un momento piacevole.
- ♦ **Ascolta il tuo corpo:** Muoviti, ma senza esagerare. L'idea è sentirsi meglio, non esausti.

...E ricorda: il miglior esercizio non è quello più intenso o più alla moda, ma quello che fai con costanza e che ti piace.

- **Strumenti e strategie per integrare l'esercizio fisico nella tua vita quotidiana.**

Come abbiamo visto, a volte l'idea di integrare l'esercizio fisico nella nostra routine quotidiana può sembrare opprimente, soprattutto quando sentiamo che il tempo non è dalla nostra parte. Tuttavia, la chiave sta nella costanza e nel trovare modi semplici per integrare l'esercizio fisico nella nostra vita senza che diventi un peso. Non si tratta di fare tutto in una volta o di essere perfetti, ma di trovare piccole strategie che ci aiutino a muovere i primi passi e a mantenerci in movimento. In questo modo, l'esercizio fisico diventa una parte naturale della nostra routine e non un obbligo. Ecco alcuni esempi di strategie semplici che puoi applicare per iniziare a muoverti di più, anche nei giorni più impegnativi:



- ♦ **Applica la regola dei 10 minuti:** Se ti capita di non avere voglia di fare esercizio, stabilisci un obiettivo piccolo e raggiungibile: impegnati a muoverti per soli 10 minuti. Spesso, una volta iniziato, la motivazione arriva da sola e finisci per prolungare il tempo. La chiave è superare quella barriera iniziale, e quei 10 minuti possono essere il primo passo per integrare l'esercizio fisico nella tua routine quotidiana.
- ♦ **Trasforma le attività quotidiane in esercizio fisico:** Ci sono molti modi per muoversi durante la giornata senza bisogno di riservare tempo extra per l'esercizio fisico. Usa le scale invece dell'ascensore, cammina mentre parli al telefono o metti della musica e balla mentre cucini. Queste piccole azioni possono aggiungere molto più di quanto immagini e, allo stesso tempo, rendere l'esercizio fisico divertente e naturale.
- ♦ **Trova il metodo di apprendimento e il supporto che fanno al caso tuo:** Se sei più orientato verso un'opzione di allenamento più specializzata, ci sono molte opzioni disponibili, quindi è importante scegliere quella che meglio si adatta al tuo ritmo di vita e alla tua routine quotidiana. Puoi optare per una palestra, lezioni di gruppo, seguire tutorial online, partecipare ad attività locali o persino assumere un personal trainer. La chiave è trovare un'opzione che ti offra comodità, che si adatti alla tua disponibilità e che ti fornisca il supporto necessario per mantenere la motivazione e la costanza. La cosa più importante è scegliere ciò che è più facile e accessibile per te.
- ♦ **Sfrutta i tempi morti:** Approfitta di quei piccoli spazi di tempo che si presentano durante la giornata, come quando aspetti qualcosa o durante una pausa di lavoro. Usa quel tempo per fare stretching, alcuni esercizi di respirazione o anche solo per camminare un po'. Non hai bisogno di un lungo periodo di tempo per muoverti; ogni momento è buono.
- ♦ **Coinvolgi qualcun altro:** Se hai difficoltà a mantenere la motivazione, cerca compagnia. Fare esercizio con un amico, un familiare o un collega può rendere l'attività più piacevole e aumentare le probabilità di mantenere l'impegno. A volte, avere qualcun altro con cui condividere l'esperienza rende tutto più facile e divertente.
- ♦ **Prepara i vestiti per l'allenamento la sera prima:** Se sei una persona che al mattino va sempre di fretta, prepara i vestiti per l'allenamento la sera prima. In questo modo, quando ti svegli, dovrai solo indossare ciò che hai già pronto, eliminando ogni scusa per non muoverti. Questo piccolo gesto può motivarti a metterti in moto in modo più efficiente.
- ♦ **Fai esercizio mentre guardi la tua serie TV preferita:** Se sei un fan delle serie TV o dei video, usa quel tempo per allenarti. Puoi fare stretching, addominali o anche camminare su un tapis roulant mentre ti godi un episodio. In questo modo, sfrutti il tempo dedicato all'intrattenimento per mantenerti attivo senza dover dedicare tempo aggiuntivo esclusivamente all'esercizio fisico.



3. 3. ALIMENTAZIONE E RIPOSO.

➤ *Nutri il tuo corpo, nutri il tuo spirito.*

L'alimentazione è molto più che soddisfare semplicemente la fame; è la base che sostiene la nostra energia, la nostra salute fisica e mentale. Il rapporto tra la nostra alimentazione e il nostro stato d'animo è fondamentale, ma nella società odierna parlare di "dieta equilibrata" è diventato quasi un cliché. Nonostante siamo costantemente bombardati da informazioni su cosa dovremmo mangiare per essere sani, l'eccesso di dati spesso genera più confusione che chiarezza. La facilità con cui accediamo ai prodotti ultra-trasformati, unita alle esigenze della vita moderna e alla mancanza di tempo per cucinare, rende difficile mantenere un'alimentazione sana.

Il consumo di alimenti ultra-trasformati è aumentato notevolmente grazie alla loro accessibilità e praticità. Questi prodotti sono progettati per essere molto gustosi e creare dipendenza, poiché stimolano il rilascio di neurotrasmettitori come la dopamina, che ci dà un'immediata sensazione di piacere. Questo meccanismo ci spinge a cercare costantemente più alimenti che ci diano quella "scarica" di soddisfazione immediata. Tuttavia, a lungo termine, questo tipo di dieta può alterare l'equilibrio chimico del nostro cervello, influenzando negativamente il nostro umore e provocando picchi e cali di energia, irritabilità e ansia.

D'altra parte, una dieta equilibrata ricca di nutrienti essenziali come vitamine, minerali, acidi grassi omega-3 e antiossidanti non solo è benefica per il corpo, ma ha anche un impatto positivo sulla nostra mente. Alimenti come frutta, verdura, legumi e pesce ricchi di acidi grassi sani favoriscono la produzione di neurotrasmettitori come la serotonina, responsabile della regolazione dell'umore, che ci aiuta a mantenere l'equilibrio emotivo e a essere meno inclini allo stress o all'ansia. La chimica alla base di questi alimenti dimostra che una dieta sana può avere effetti profondi sul nostro benessere mentale ed emotivo, favorendo una stabilità emotiva più duratura.



- **Strategie per una dieta equilibrata: semplici consigli per mangiare meglio.**

Come abbiamo già visto, tra lo stress quotidiano, la fretta, il sovraccarico di informazioni su ciò che "dovremmo" mangiare e la tentazione costante dei prodotti ultra-trasformati, spesso non sappiamo nemmeno da dove cominciare. Tuttavia, non si tratta solo di scegliere cosa mangiare e in che quantità, ma anche di organizzarsi per dedicare tempo alla pianificazione dei pasti e dare priorità alla nostra salute. Pertanto, come per l'esercizio fisico, la chiave sta nel creare abitudini che ci consentano di avere tempo e spazio per nutrirci in modo consapevole ed equilibrato. Se dedichiamo un po' di tempo a pensare in anticipo a cosa mangeremo, siamo già un passo avanti ed evitiamo di cadere in decisioni impulsive che vanno contro la nostra salute. La strategia è la stessa: essere consapevoli di come funziona la nostra alimentazione e avere un piano chiaro per renderla parte della nostra routine senza che diventi un peso. Ecco perché ti presentiamo un approccio semplice basato su quattro domande chiave che ti aiuteranno a organizzarti e a rendere più accessibile il passaggio a un'alimentazione più equilibrata. Comprendendo queste 4 dimensioni, potrai prendere decisioni più consapevoli e disporre di risorse pratiche per integrare una dieta sana nella tua vita quotidiana, senza complicazioni.

- ♦ **Il "Cosa":** Il "cosa" si riferisce agli alimenti che scegliamo e alle quantità che consumiamo. È fondamentale comprendere che una dieta sana inizia con l'acquisizione di conoscenze di base sui gruppi alimentari e sui nutrienti essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare correttamente. Per iniziare a costruire un'alimentazione equilibrata, non è necessario avere una conoscenza approfondita, ma solo una conoscenza minima che ci consenta di prendere decisioni informate. Per facilitare questo processo e fornirti un punto di riferimento da cui partire, abbiamo allegato l'Allegato 8, dove troverai una tabella con una stima dei tipi di alimenti, dei nutrienti e delle quantità generalmente raccomandate per una settimana di dieta equilibrata.

- ♦ **Il "Come":** Si riferisce alla semplificazione del processo di alimentazione sana, soprattutto in una vita frenetica. Ecco alcune strategie che ti aiuteranno:

1. Fai di frutta e verdura la tua prima scelta: Inizia ogni pasto con una porzione di frutta o verdura. Se non ti piacciono molto, integrali in zuppe o frullati.

2. Cucina a casa quando puoi: Cucinare a casa ti permette di controllare gli ingredienti. Pianifica e prepara i pasti durante il fine settimana per avere opzioni salutari durante la settimana.

3. Mantieni una dieta varia: Non mangiare sempre gli stessi cibi. Includi proteine e carboidrati diversi per garantire un apporto completo di nutrienti.



4. Scegli snack salutari: Sostituisci gli snack poco salutari con opzioni come noci, yogurt naturale o frutta. Tieni a portata di mano opzioni salutari.
5. Ascolta il tuo corpo: Mangia con consapevolezza: pratica il mindful eating. Mangia senza distrazioni e assapora ogni boccone per riconoscere meglio i segnali di fame e sazietà.
6. Bevi abbastanza acqua: Mantieniti idratato, perché a volte la fame è in realtà disidratazione. Porta con te dell'acqua e aggiungi limone o erbe aromatiche per insaporirla.
7. Non saltare i pasti, soprattutto la colazione: Mangiare a intervalli regolari aiuta a evitare gli spuntini fuori pasto. Prepara colazioni veloci ed equilibrate come fiocchi d'avena o yogurt con frutta.
8. Non punirti per un capriccio occasionale: L'approccio deve essere la moderazione. Se hai voglia di qualcosa di meno sano, goditelo con moderazione e accompagnalo con un pasto equilibrato.

Applicando queste strategie, non solo migliorerai la tua salute, ma anche il tuo rapporto con il cibo. L'obiettivo è quello di creare abitudini sostenibili e realistiche che si adattino alla tua vita quotidiana e che, a lungo termine, ti consentano di mantenere un'alimentazione equilibrata senza sacrifici o frustrazioni.

- ♦ Il **"Quando"**: Il "quando" si riferisce all'importanza di pianificare in anticipo e non aspettare di avere fame per prendere decisioni alimentari. Mangiando con consapevolezza e a orari regolari, si evitano scelte impulsive che spesso sono poco salutari. Pianificare in anticipo non solo ti fa risparmiare stress, ma ti permette anche di prendere decisioni più informate ed equilibrate. Organizza la tua settimana con menu prestabiliti per non cadere nella tentazione di ricorrere al cibo.
- ♦ Il **"Dove"**: L'ambiente influisce sul nostro rapporto con il cibo. Mangiare in un luogo tranquillo, senza distrazioni, migliora la digestione e ci permette di gustare meglio ciò che mangiamo. Cerca di dedicare uno spazio ai pasti, in modo da poter mangiare in modo consapevole, assaporando ogni boccone e riconoscendo i segnali di sazietà.

Una dieta equilibrata non deve essere difficile da seguire né richiede diete restrittive o complicate. Il segreto sta nel fare piccoli cambiamenti nelle nostre abitudini quotidiane che ci permettano di garantire al nostro corpo i nutrienti di cui ha bisogno per sentirsi bene e funzionare correttamente.



➤ *L'importanza del sonno. Abitudini di sonno sane e il loro impatto sulla mente.*

Il sonno è uno dei pilastri fondamentali per mantenere un benessere ottimale, sia fisico che mentale. Tuttavia, spesso lo sottovalutiamo o lo sacrificiamo a causa delle esigenze quotidiane. Dormire a sufficienza non solo permette al corpo di recuperare, ma ha anche un impatto diretto e profondo sulla nostra mente, sulle nostre emozioni e sulla nostra capacità decisionale. Quando non dormiamo a sufficienza, il nostro cervello non può funzionare in modo efficiente. Il sonno è il momento in cui il cervello elabora le informazioni, consolida la memoria e ripristina i neurotrasmettitori essenziali per la concentrazione e la lucidità mentale. La mancanza di riposo può causare confusione mentale, difficoltà di concentrazione e maggiore irritabilità. Inoltre, viene compromessa la nostra capacità di prendere decisioni razionali e mantenere la calma in situazioni stressanti.

Il sonno svolge anche un ruolo cruciale nella regolazione emotiva. Dormire bene ci aiuta a gestire meglio le nostre emozioni, perché quando non dormiamo a sufficienza, la nostra capacità di gestirle ne risente. Durante il sonno profondo e REM (movimento oculare rapido), il cervello elabora e organizza le esperienze emotive della giornata, consolidando ricordi ed emozioni, il che è essenziale per poter gestire in modo equilibrato le situazioni del giorno successivo. Se non dormiamo bene, questo processo viene interrotto, il che può portare a reazioni più esagerate o impulsive. Inoltre, la mancanza di sonno influisce sulla corteccia prefrontale, la parte del cervello responsabile del processo decisionale e dell'autocontrollo. Quando quest'area è "logorata" da un riposo insufficiente, il cervello ricorre a risposte automatiche e impulsive, associate all'amigdala, che regola emozioni come la paura e l'ansia. Ciò aumenta la probabilità di provare stress, irritabilità e frustrazione in modo sproporzionato. Pertanto, senza un riposo adeguato, le emozioni possono traboccare più facilmente, il che può portare a sentirsi più ansiosi o frustrati senza una ragione chiara. Per garantire un sonno ristoratore, è essenziale stabilire abitudini sane che favoriscano un riposo di qualità. Ecco alcune linee guida fondamentali:

- **Mantieni un orario regolare:** Andare a letto e alzarsi alla stessa ora tutti i giorni, anche nei fine settimana, regola il tuo orologio biologico e migliora la qualità del sonno. Questo aiuta il tuo corpo ad abituarsi a un ritmo e a riposare meglio.
- **Crea un ambiente favorevole al sonno:** Assicurati che il tuo spazio di riposo sia confortevole, tranquillo e buio. Anche la temperatura gioca un ruolo importante: un ambiente fresco, ma non freddo, favorisce un sonno profondo e ristoratore.
- **Evita la caffeina e i pasti pesanti prima di andare a dormire:** La caffeina può alterare la tua capacità di addormentarti, così come i pasti abbondanti o piccanti, che possono causare disturbi. Cerca di cenare almeno due ore prima di andare a dormire e opta per cibi leggeri se hai fame durante la notte.



- **Stacca la spina dai dispositivi elettronici:** La luce blu di telefoni, computer e televisori interferisce con la produzione di melatonina, l'ormone responsabile della regolazione del sonno. Cerca di evitare questi dispositivi almeno 30 minuti prima di andare a letto per dare al tuo corpo il segnale che è ora di riposare.
- **Pratica tecniche di rilassamento:** Se hai difficoltà a staccare la spina, puoi incorporare attività rilassanti prima di andare a dormire, come leggere un libro, meditare o fare esercizi di respirazione profonda. Questo ti aiuterà a calmare la mente e a preparare il corpo per un sonno ristoratore.

Dormire a sufficienza non solo migliora le nostre funzioni cognitive, ma è anche essenziale per mantenere una buona salute mentale a lungo termine. L'impatto di un buon riposo è evidente nelle nostre prestazioni quotidiane. Se riusciamo a integrare abitudini di sonno sane nella nostra routine, non solo miglioriamo la nostra capacità di concentrazione e produttività, ma anche la nostra stabilità emotiva e la nostra capacità di goderci la vita quotidiana con più energia e lucidità mentale.

3. 4. RILASSAMENTO E CONNESSIONE CON IL PRESENTE.

Nella frenesia della vita quotidiana, la nostra mente tende a vagare tra i ricordi del passato e le preoccupazioni per il futuro, il che può aumentare lo stress e l'ansia. Per contrastare questo fenomeno, è essenziale imparare a fare delle pause e a rifocalizzare la nostra attenzione sul presente. Prendersi un momento per rilassarsi e connettersi con il presente aiuta a liberare la mente, migliora la nostra capacità di risposta alle sfide e ci permette di godere maggiormente di ogni esperienza. Trovare questi spazi di calma non è un lusso, ma una necessità per mantenere l'equilibrio tra corpo e mente e, con la pratica, diventano un rifugio in cui possiamo sempre tornare.

➤ *Il mio tempo e il mio spazio.*

Dopo giornate piene di responsabilità e stimoli costanti, è facile dimenticare noi stessi. Quando è stata l'ultima volta che ti sei concesso un momento di calma, senza interruzioni o pensieri per la testa? Concedersi questi spazi personali è più di una semplice pausa; è un modo per riconnettersi con il proprio benessere. Non si tratta solo di trovare un posto tranquillo, ma anche di concederci il permesso di staccare mentalmente dalle esigenze esterne. Non servono ore libere o grandi progetti, bastano pochi minuti al giorno per fare la differenza. Potrebbe essere gustare una tazza di tè in silenzio, immergersi nella lettura di un libro che ti piace o semplicemente fare una passeggiata senza fretta. L'importante è che quel tempo sia tuo, senza la pressione del "cosa fare dopo". Se trascuriamo questi momenti di stacco, il nostro corpo e la nostra mente ne risentono. Lo stress accumulato non scompare da solo; se non lo gestiamo, può influire sulla nostra energia, sul nostro umore e persino sulla nostra salute. Concedersi una pausa è un investimento nel nostro equilibrio emotivo, un modo per ricordarci che anche il nostro benessere merita spazio nella nostra routine.



➤ *Tecniche di respirazione.*

Il respiro è una risorsa costante e accessibile, ma raramente gli prestiamo attenzione. Tuttavia, il modo in cui respiriamo ha un impatto diretto sul nostro stato fisico ed emotivo. Il respiro è uno strumento potentissimo che possiamo utilizzare in qualsiasi momento per ridurre lo stress e riconnettersi con il presente. Quando siamo stressati o ansiosi, il nostro respiro tende a diventare rapido e superficiale, rafforzando ulteriormente la sensazione di tensione. Al contrario, una respirazione profonda e consapevole può inviare un segnale di calma al nostro sistema nervoso, riducendo lo stress e aiutandoci a ritrovare l'equilibrio. Di seguito esploreremo alcune tecniche di respirazione di base che possono diventare alleati fondamentali per gestire lo stress e migliorare il nostro benessere generale:

- **Respirazione diaframmatica o addominale:** Questa tecnica consiste nel respirare profondamente portando l'aria verso l'addome invece che verso il petto. Quando inspiriamo, dovremmo sentire l'addome espandersi verso l'esterno, mentre quando espiriamo dovrebbe ritirarsi verso l'interno. Questo tipo di respirazione attiva il sistema nervoso parasimpatico, aiutandoci a rilassarci e a ridurre lo stress. È particolarmente utile quando ci sentiamo ansiosi o oppressi e può essere praticata in qualsiasi momento e luogo, anche da seduti o sdraiati. Bastano pochi minuti di respirazione addominale per avere un grande impatto sul nostro stato d'animo. Questa tecnica è semplice e facile da implementare, il che la rende un'ottima opzione per chi desidera incorporare una pratica di respirazione rilassante senza complicazioni.
- **La tecnica 4-7-8** funziona come un tranquillante naturale per il sistema nervoso. Consiste nell'inspirare per quattro secondi, trattenere il respiro per sette secondi ed espirare in otto secondi. Controllando il ritmo del respiro, si riduce la frequenza cardiaca e si genera una sensazione di calma. È un'ottima tecnica per rilassarsi prima di dormire o in momenti di forte ansia.
- **Respirazione a scatola (Box breathing):** Questa tecnica consiste nell'inspirare, trattenere il respiro, espirare e trattenere nuovamente, il tutto con un ritmo controllato. Generalmente, il ciclo viene eseguito in quattro tempi: inspiriamo per 4 secondi, tratteniamo il respiro per 4 secondi, espiriamo lentamente per 4 secondi e poi manteniamo i polmoni vuoti per altri 4 secondi. Ripetere questo ciclo più volte aiuta a calmare il sistema nervoso, riduce l'ansia e migliora la concentrazione. È una tecnica molto pratica, che puoi eseguire in qualsiasi momento e luogo, ed è ideale quando hai bisogno di calmarti rapidamente o di ritrovare un po' di equilibrio mentale in mezzo al caos.

Ognuna di queste tecniche può essere adattata a diversi momenti della giornata e alle diverse esigenze, permettendoci di gestire meglio le nostre emozioni e mantenere il benessere generale. Incorporarle nella nostra routine quotidiana ci aiuta a creare uno spazio di calma ed equilibrio in mezzo alle esigenze quotidiane.



➤ *Mindfulness.*

Avrete sicuramente sentito parlare di mindfulness, o consapevolezza, una pratica che ci insegna a essere presenti nel momento senza giudicarlo. Come le tecniche di respirazione che abbiamo esplorato prima, la mindfulness ci aiuta a ridurre lo stress e a ritrovare l'equilibrio emotivo, ma in questo caso si concentra sulla piena attenzione al momento presente. Mentre la respirazione consapevole ci aiuta a calmare la mente e il corpo, la mindfulness ci invita a prestare attenzione in modo intenzionale a ciò che stiamo facendo, provando o sperimentando, senza lasciare che la nostra mente divaghi verso il passato o il futuro. Questa pratica non si limita solo alla meditazione, ma può essere integrata nelle nostre attività quotidiane, come mangiare, camminare o persino lavare i piatti. Concentrando tutta la nostra attenzione su ciò che stiamo facendo in quel preciso momento, riusciamo a ridurre la sensazione di stress e ansia, godiamo di più di ogni esperienza e ci disconnettiamo dalle distrazioni. Proprio come i respiri profondi ci aiutano a calmare la nostra risposta allo stress, la consapevolezza agisce come uno strumento aggiuntivo per gestire le nostre emozioni e raggiungere una maggiore chiarezza mentale. Incorporare entrambe le pratiche nella nostra vita quotidiana può essere fondamentale per migliorare il nostro benessere generale e vivere in modo più pieno e consapevole.

➤ *Meditazione e gestione dello stress.*

La meditazione è una pratica che ci permette di allenare la mente a concentrarsi e calmare i pensieri che generano stress. Esistono diversi tipi di meditazione, ma tutti hanno un obiettivo comune: trovare la pace mentale. Alcune persone preferiscono la meditazione guidata, in cui una voce dirige il processo, mentre altre preferiscono la meditazione silenziosa, concentrandosi solo sul respiro o su un mantra. La meditazione è una pratica che ci permette di allenare la mente a concentrarsi e calmare i pensieri che generano stress. Sebbene esistano diversi tipi di meditazione, la chiave è imparare a trovare la pace mentale. Ecco una meditazione di base che puoi praticare, anche se non l'hai mai fatto prima:

- 1) Trova un luogo tranquillo: Cerca un posto comodo e privo di distrazioni, a casa tua, al parco o anche in macchina prima di andare al lavoro.
- 2) Siediti o sdraiati comodamente: Se sei seduto, assicurati che la schiena sia dritta ma rilassata. Puoi mettere le mani sulle ginocchia o sul grembo.
- 3) Chiudi gli occhi e respira profondamente: Inspira lentamente attraverso il naso, sentendo l'addome espandersi. Espira dolcemente attraverso la bocca, rilasciando ogni tensione.
- 4) Concentrati sul respiro: Dedica tutta la tua attenzione a ogni respiro. Senti l'aria entrare ed uscire dal tuo corpo. Se la tua mente si distrae con pensieri, riporta semplicemente la tua attenzione sul respiro senza giudicarti.



5) Usa un mantra (facoltativo): Se ti è utile, ripeti una parola o una frase che ti aiuti a rimanere concentrato, come "calma" o "pace". Questo può essere particolarmente utile se ti accorgi che la tua mente tende a vagare molto.

6) Inizia con 5-10 minuti: Se sei un principiante, non preoccuparti di farlo per lunghi periodi di tempo. Inizia con sessioni brevi e, gradualmente, aumenta la durata man mano che ti senti più a tuo agio.

Con la pratica regolare, la meditazione ti aiuterà a ridurre i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress), a migliorare la concentrazione e a sviluppare una maggiore consapevolezza emotiva. Non si tratta di raggiungere la perfezione, ma di rendere la meditazione uno strumento per imparare a rispondere in modo più equilibrato alle situazioni difficili della vita e aiutarci a mantenere una prospettiva più chiara e serena di fronte alle situazioni difficili, permettendoci di rispondere in modo più equilibrato e meno impulsivo.

In sintesi, integrare queste pratiche nella nostra routine quotidiana può avere un impatto significativo sulla nostra salute mentale e fisica. Il rilassamento, la respirazione consapevole, la mindfulness e la meditazione sono strumenti che ci permettono di gestire lo stress, migliorare la nostra concentrazione e aumentare il nostro benessere generale. Creare tempo e spazio per staccare la spina e connettersi con il presente è un investimento nella nostra salute emotiva che vale la pena fare ogni giorno.

3. 4. SINTESI:

In questo modulo abbiamo esplorato come la cura del corpo sia una base essenziale per raggiungere un benessere olistico. Abbiamo capito che soddisfare i nostri bisogni fisici, come l'alimentazione, il riposo e il rilassamento, influisce direttamente sulla nostra salute emotiva e mentale. Incorporando abitudini sane nella nostra vita quotidiana, non solo miglioriamo la nostra energia e vitalità, ma rafforziamo anche la nostra capacità di affrontare le sfide e gestire lo stress. Inoltre, abbiamo imparato l'importanza di fermarci, connetterci con noi stessi e trovare un equilibrio che ci permetta di vivere con più armonia e soddisfazione. In sintesi, la cura di sé è un'espressione di rispetto e amore per se stessi che nutre sia il corpo che la mente e ci aiuta a costruire un benessere solido e duraturo.



PEERAR



MODULO 4

AUTOCONSAPEVOLEZZA

-IO E I MIEI STRUMENTI-

4. 1. INTRODUZIONE.

4. 2. CONOSCENZA DI SÉ.

- Autoconcetto e autostima: chi sono e quanto valgo?
- Autoconcetto distorto e come influenza l'autostima.
 - Autoconcetto rigido.
 - Un'autoconcetto troppo restrittivo.
 - Autoconcetto negativo generalizzato.
 - Autoconcetto frammentato.
 - Un'autoconcetto basata sull'opinione degli altri.
 - Autoconcetto autoesigente o perfezionista.
 - Un'autostima gonfiata.
- Come costruire un'autostima più realistica ed equilibrata.
 - Identifica le tue convinzioni limitanti.
 - Metti in discussione queste convinzioni con il pensiero critico.
 - Riformula queste convinzioni.
 - Rafforza la tua nuova autostima con azioni concrete.
 - Sii paziente e costante.

4. 3. L'AUTOGESTIONE EMOTIVA TRIANGOLARE COME STRUMENTO PERSONALE.

- Come funziona il triangolo?
 - Come intervenire sui pensieri.
 - Come intervenire sulle emozioni.
 - Come intervenire sul comportamento.
- Perché l'autogestione emotiva triangolare è così utile?

4. 4. SINTESI



4. 1. INTRODUZIONE.

La conoscenza di sé è un processo continuo che ci permette di comprendere meglio la nostra identità e le nostre risposte emotive. Man mano che approfondiamo questo esercizio di riflessione, otteniamo una visione più chiara dei modelli che influenzano i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri comportamenti. Questa maggiore chiarezza ci fornisce gli strumenti necessari per gestire le nostre emozioni in modo più efficace e prendere decisioni con maggiore sicurezza e coerenza. Non si tratta più solo di cercare la calma o l'equilibrio, ma di capire cosa abbiamo veramente bisogno per sentirci bene e come ottenerlo. Conoscendo i nostri punti di forza e i nostri limiti, ed essendo consapevoli di come ci valutiamo, possiamo prendere decisioni più sagge e apportare cambiamenti significativi che ci consentono di vivere con maggiore fiducia e pienezza. Questa conoscenza di sé non solo ci aiuta a vedere ciò che ci motiva e ci limita, ma ci dà anche la chiarezza necessaria per compiere passi decisi verso ciò che ci fa davvero stare bene e crescere.

In questo modulo approfondiremo diversi aspetti della conoscenza di sé che sono fondamentali per comprendere il nostro rapporto con noi stessi. Esamineremo l'autoconcetto e l'autostima come aspetti che influenzano profondamente il modo in cui affrontiamo le sfide quotidiane, poiché, riconoscendo i nostri punti di forza e di debolezza e comprendendo come ci valutiamo, possiamo iniziare a lavorare in modo più consapevole per migliorare quelle aree che desideriamo trasformare.

Oltre ad esplorare questi concetti, presenteremo una strategia di base per la gestione delle emozioni da utilizzare come strumento personale: la gestione triangolare delle emozioni. Questa strategia ci permetterà di comprendere come i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri comportamenti sono collegati e come un cambiamento in uno di questi elementi può influenzare gli altri. Attraverso questa strategia, impareremo a toccare la chiave giusta per modificare quei pensieri, comportamenti o emozioni che ci limitano nel raggiungimento di una risposta emotiva più equilibrata e sana.

In definitiva, in questo modulo ci avvicineremo un po' di più alla conoscenza di noi stessi per prendere il controllo della nostra vita e del nostro benessere, comprendendo come ci percepiamo e, cosa più importante, come possiamo trasformare questa visione a nostro vantaggio.



4. 2. AUTOCONSAPEVOLEZZA.

➤ *Autoconcetto e autostima: chi sono e quanto valgo?*

Avrete sicuramente notato che in psicologia lavoriamo con molte idee e termini che a volte possono risultare un po' confusi. L'autoconcetto e l'autostima ne sono un buon esempio: sono termini utilizzati spesso, ma non tutti ne comprendono chiaramente il significato. Per chiarire ogni dubbio, definiamo in modo semplice questi due concetti:

L'autoconcetto è l'insieme delle idee e delle convinzioni che hai su te stesso in diversi ambiti, come quello fisico, emotivo, intellettuale, sociale o lavorativo. Si tratta di una descrizione cognitiva, ovvero di come ti definisci in base alle tue caratteristiche ed esperienze. Non si tratta di un'immagine visiva, come quella che vedi allo specchio, ma della descrizione mentale con cui ti definisci in base alle tue caratteristiche ed esperienze. In sostanza, l'autoconcetto risponde alla domanda "Chi sono?" e riflette l'immagine che costruisci di te stesso a partire da ciò che pensi e hai vissuto. Ad esempio, se da piccolo ti dicevano che eri bravo nello sport, probabilmente credi di essere atletico; e se ti etichettavano costantemente come "goffo" o "distratto", potresti incorporare queste idee, anche se con il tempo potresti sviluppare altre abilità. Man mano che cresci, il tuo autoconcetto diventa più complesso e dettagliato. Non ti definisci più solo con frasi semplici come "sono bravo in matematica" o "sono divertente", ma inizi a costruire un'identità più ricca che include le tue convinzioni, i tuoi valori e il modo in cui ti posizioni nel mondo. Se qualcuno ti chiedesse di scrivere una lista che ti definisce, probabilmente includeresti frasi come "sono una persona socievole", "sono bravo a risolvere i problemi", "sono goffo nello sport", "non sono abbastanza attraente" o "sono indipendente e determinato". Questi pensieri costituiscono la base del tuo autoconcetto e influenzano direttamente il modo in cui ti comporti nella vita.

L'autostima, invece, si basa su una valutazione emotiva del proprio "io" nella percezione che hai del tuo valore personale. Mentre l'autoconcetto si concentra sulla descrizione dei tuoi attributi, l'autostima valuta tali attributi da un punto di vista affettivo. In altre parole, l'autostima risponderebbe alla domanda: "Quanto valgo?", poiché è legata al modo in cui percepisci il tuo valore e il tuo merito nel mondo.

Ora che comprendiamo meglio questi concetti, possiamo affrontare il nucleo di questo modulo: a volte, una formazione inadeguata, un'interpretazione errata o uno sviluppo carente del nostro autoconcetto possono influenzare direttamente il nostro equilibrio emotivo.

Sebbene l'autoconcetto inizi a formarsi durante l'infanzia e l'autostima si costruisca sulla base di esso, nessuno dei due è immutabile. Attraverso il lavoro personale e l'autocoscienza, possiamo identificare le loro carenze, modellarle e rafforzarle, il che ci permetterà di costruire una percezione più equilibrata e realistica di chi siamo.



➤ *Autoconcetto distorto e come influenza l'autostima.*

Come abbiamo già visto, l'autoconcetto è l'immagine personale che costruiamo di noi stessi sulla base delle nostre esperienze e convinzioni. Tuttavia, questa immagine non è sempre accurata o benefica. In molti casi, l'autoconcetto che sviluppiamo è distorto e funziona come una convinzione errata che, invece di spingerci avanti, ci limita e influisce sulla nostra autostima. Infatti, queste distorsioni nel modo in cui percepiamo noi stessi non sono altro che un tipo di manifestazione di distorsione cognitiva, ovvero interpretazioni distorte della realtà che influenzano il nostro pensiero e il nostro benessere emotivo. Quando ci vediamo attraverso una lente irrealistica, sia sottovalutandoci che sopravvalutandoci, la nostra fiducia si indebolisce e la nostra stabilità emotiva viene compromessa.

Vediamo alcuni dei modi più comuni in cui un'autoconcetto disadattivo può influire negativamente sull'autostima:

- **Un'autoconcetto rigido.**

Crederci di essere in un modo fisso, "fallisco sempre in quello che provo a fare" o "sono una persona che rovina sempre tutto", ci impedisce di cambiare e migliorare. Aggrappandoci a questa visione, smettiamo di darci opportunità per imparare e crescere. Inoltre, tendiamo a concentrarci sui nostri errori e a minimizzare i nostri successi, rafforzando la sensazione di inadeguatezza. Un'autoconcetto rigido ci imprigiona in una visione immutabile di noi stessi, facendoci sentire incapaci di evolvere, il che inevitabilmente influisce sulla nostra autostima.

- **Un'autoconcetto troppo restrittivo.**

Definirci solo attraverso un'area specifica come il lavoro, la famiglia o una relazione può rendere la nostra identità dipendente da fattori esterni. Quando ciò accade, qualsiasi cambiamento in quell'ambito ci destabilizza e ci fa sentire persi. Ad esempio, se crediamo che il nostro valore sia legato esclusivamente alla nostra carriera e perdiamo il lavoro, la nostra autostima può risentirne gravemente. Un'autostima sana deve essere flessibile e comprendere diversi aspetti della nostra vita, in modo da poterci adattare ai cambiamenti senza sentirci privi di valore personale.

- **Autoconcetto negativo generalizzato.**

A differenza dell'autoconcetto restrittivo, in cui l'identità è incentrata su un unico ambito, in questo caso la persona tende a vedersi in modo negativo praticamente in tutti gli ambiti della propria vita. Frasi come "sono un disastro in tutto" o "non servo a niente" riflettono questa distorsione, che è spesso legata a problemi di autostima e stati depressivi.



- **Autoconcetto frammentato.**

Si verifica quando una persona si percepisce in modo molto diverso in contesti diversi, generando incoerenza nella propria identità. Ad esempio, qualcuno che sul lavoro si sente competente e apprezzato, ma nella vita privata si percepisce come un fallito. Questa mancanza di integrazione può generare insicurezza e difficoltà nel prendere decisioni, poiché la persona non sa quale delle sue versioni sia quella "reale".

- **Un'autoconcetto basata sull'opinione degli altri.**

Molte volte, la percezione che abbiamo di noi stessi è troppo influenzata dal modo in cui gli altri ci vedono. Questo accade più spesso durante la giovinezza, quando cerchiamo una conferma esterna per riaffermare la nostra identità. Tuttavia, dipendere costantemente da ciò che pensano gli altri rende la nostra autostima fragile e instabile, poiché può cambiare con ogni commento o critica. Inoltre, concentrarci sull'approvazione esterna ci porta a perdere autenticità, poiché adattiamo la nostra immagine per adattarci, invece di essere fedeli a noi stessi.

- **Autoconcetto esigente o perfezionista.**

Si verifica quando una persona si valuta solo in base ai propri risultati e stabilisce standard irraggiungibili per se stessa. Le persone con questo tipo di autoconcetto si mettono costantemente sotto pressione e, quando non raggiungono le proprie aspettative, provano sentimenti di frustrazione e autocritica.

- **Un'autoconcetto gonfiato.**

All'estremo opposto, un'autostima gonfiata ci porta a sopravvalutare le nostre capacità e a considerarci superiori agli altri. Anche se questo può sembrare un segno di sicurezza, in molti casi nasconde un'autostima fragile che ha bisogno di essere costantemente riaffermata. Chi ha un'immagine esagerata di sé può reagire male alle critiche, sentirsi frustrato quando la realtà non corrisponde alle proprie aspettative e avere difficoltà a riconoscere i propri errori. A lungo termine, questa distorsione può allontanarci dagli altri e ostacolare la nostra crescita personal.

Questi sono alcuni esempi di come la percezione che abbiamo di noi stessi possa distorcersi influenzando direttamente l'autostima. Quando la nostra percezione di noi stessi è rigida, negativa o dipendente da fattori esterni, la nostra fiducia viene indebolita e le nostre emozioni possono diventare instabili. Al contrario, un'autostima sana si basa su una percezione equilibrata di sé stessi: riconoscere sia i propri punti di forza che le aree di miglioramento senza cadere nell'autocompiacimento o nell'autocritica. Pertanto, lavorare su un'immagine di sé più flessibile, realistica e autonoma è fondamentale per rafforzare la nostra sicurezza e il nostro benessere.



➤ *Come costruire un'immagine di sé più realistica ed equilibrata.*

Finora abbiamo esplorato come un'autoconcetto disadattivo possa influenzare la nostra autostima e il nostro benessere emotivo. Identificare questi schemi è il primo passo verso il cambiamento, ma non basta riconoscerli, è fondamentale agire per trasformare il modo in cui percepiamo noi stessi. Come abbiamo visto nel modulo precedente, con la conoscenza di sé e il lavoro personale possiamo mettere in discussione le convinzioni limitanti e sviluppare una visione più realistica e flessibile di noi stessi. Fortunatamente, così come il nostro concetto di sé si è modellato nel tempo, possiamo anche modificarlo in modo consapevole.

Di seguito condivideremo con te una serie di passaggi pratici che ti aiuteranno a identificare le tue convinzioni limitanti su te stesso e a sostituirle con altre più sane. In questo modo, imparare ad accettare le nostre qualità e le nostre aree di miglioramento ci permetterà di rafforzare la nostra conoscenza di noi stessi e la nostra fiducia:

- **Identifica le tue convinzioni limitanti**

Il primo passo è prendere coscienza dei pensieri negativi o rigidi che hai su te stesso in situazioni specifiche. Ad esempio, se ti trovi in una situazione in cui devi prendere una decisione importante, potrebbe sorgere un pensiero come *"Non sono in grado di prendere buone decisioni"* o *"Sbaglio sempre in questo tipo di situazioni"*. Per identificare queste convinzioni limitanti in situazioni specifiche, chiediti:

- ♦ ***Quale convinzione emerge quando affronto una situazione difficile?***

- Esempio: Se devi affrontare una presentazione importante, pensi *"Non sono abbastanza bravo a parlare in pubblico"*.

- ♦ ***In che modo questa convinzione influenza le mie decisioni e le mie azioni?***

- Per esempio, smetti di prepararti adeguatamente perché pensi che comunque non andrà bene?

- ♦ ***Come si è formata questa convinzione in questa situazione? È stata influenzata da un fallimento passato, dalla critica di qualcuno vicino o dal confronto con altre persone?***

Tra le diverse convinzioni errate che possono ostacolare la formazione di un'autocoscienza realistica ed equilibrata, alcune sono particolarmente comuni e giocano un ruolo chiave nello sviluppo di una bassa autostima. Nell'Allegato 5 abbiamo raccolto alcune di queste convinzioni affinché tu possa esaminarle. Questo ti permetterà di identificare se qualcuna di esse ti riguarda e in quali situazioni, il che ti fornirà un indizio fondamentale per avviare il processo di analisi.



- **Metti in discussione queste convinzioni con il pensiero critico.**

Molte convinzioni limitanti si sono radicate nella nostra mente senza che ci rendiamo conto che non sono verità assolute, ma interpretazioni soggettive. Per sfidarle, chiediti:

- ♦ *È un fatto dimostrabile o solo una supposizione?* Spesso le nostre convinzioni sono distorsioni della realtà basate sulla paura o sull'insicurezza.
- ♦ *Esistono prove contrarie a questa convinzione?* Pensa a momenti in cui hai dimostrato il contrario di ciò che afferma la tua convinzione limitante.
- ♦ *Direi la stessa cosa a un amico nella mia situazione?* A volte siamo troppo duri con noi stessi e ci trattiamo in un modo che non useremmo mai con qualcuno che amiamo.

- Esempio:

Se pensi "Fallisco sempre in tutto ciò che provo a fare", rivedi la tua storia di successi ed esperienze positive. Sicuramente ci sono momenti in cui hai avuto successo o imparato qualcosa di prezioso, il che dimostra che questa convinzione non è del tutto vera.

- **Riformula queste convinzioni.**

Una volta messa in discussione la validità delle tue convinzioni limitanti, è il momento di sostituirle con affermazioni più realistiche e salutari. Invece di limitarti a dire il contrario (cosa che all'inizio può sembrare falsa), cerca di trovare frasi che riflettano una prospettiva equilibrata.

- Esempi di riformulazione:

- ♦ *"Non sono abbastanza bravo" → "Sono in continua crescita e ogni giorno imparo qualcosa di nuovo".*
- ♦ *"Sbaglio sempre tutto" → "Gli errori fanno parte dell'apprendimento e ogni tentativo mi avvicina al mio obiettivo".*
- ♦ *"Non merito di essere felice" → "Sono una persona di valore e ho il diritto di godermi la vita".*

- **Rafforza la tua nuova immagine di te con le azioni.**

Affinché un nuovo pensiero diventi una convinzione solida, è necessario sostenerlo con esperienze concrete. Non basta ripetere affermazioni positive, bisogna anche agire di conseguenza. Alcune strategie includono:



- ♦ **Esci dalla tua zona di comfort.** Abbi il coraggio di fare cose che prima evitavi per paura o insicurezza. Ad esempio, se pensi di non essere bravo a socializzare, prova ad avviare una conversazione con qualcuno di nuovo.
- ♦ **Festeggiare i piccoli successi.** Spesso ci concentriamo solo sui nostri fallimenti e trascuriamo i nostri progressi. Riconoscere ogni passo positivo rafforza la nuova percezione di te stesso.
- ♦ **Circondati di persone che ti spronano.** Relazionarti con persone che apprezzano e rispettano la tua crescita può aiutarti a consolidare un'immagine di te più positiva.

Ogni piccola azione che intraprendi in questa direzione contribuirà a rafforzare la tua nuova identità.

- **Sii paziente e costante.**

Cambiare una convinzione radicata non avviene dall'oggi al domani. È un processo che richiede ripetizione e costanza. È normale che, nei momenti di stress o insicurezza, riaffiorino vecchi pensieri limitanti.

Se ciò accade:

- ♦ **Non punirti e non frustrarti.** Invece, riconosci il pensiero e rispondi con la nuova convinzione su cui stai lavorando.
- ♦ **Usa le prove** dei tuoi progressi per riaffermare la tua crescita.
- ♦ **Sii gentile con te stesso** e ricorda che lo sviluppo personale è un percorso continuo.

Con il tempo, queste nuove convinzioni si rafforzeranno e diventeranno la base di un'immagine di sé più realistica, equilibrata e positiva.

Seguire questi passaggi ti permetterà di trasformare il modo in cui percepisci te stesso, lasciando alle spalle le convinzioni limitanti e costruendo un'autostima più solida. Adottando una mentalità più flessibile e orientata alla crescita, ti sentirai più sicuro nell'affrontare le sfide e nell'andare avanti nella tua vita con maggiore fiducia e benessere.

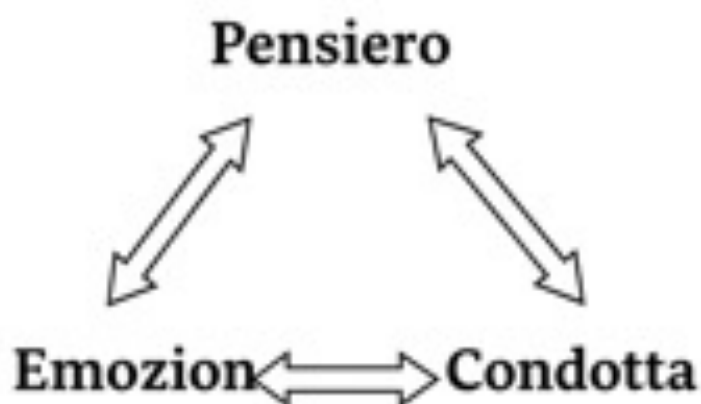


4. 3. AUTOGESTIONE EMOTIVA TRIANGOLARE COME STRUMENTO PERSONALE.

Come abbiamo visto, la conoscenza di sé è fondamentale per prendere in mano le redini della nostra vita, sviluppare consapevolezza e riconoscere sia i nostri punti di forza che le aree in cui possiamo migliorare. Tuttavia, non basta solo conoscere noi stessi; è anche essenziale disporre di strumenti efficaci che ci consentano di realizzare i cambiamenti che desideriamo per ottenere una crescita costante che favorisca il nostro sviluppo personale.

Per aiutarti in questo processo, ti presenteremo una tecnica semplice ma efficace, basata sulla teoria del "triangolo cognitivo" di Aaron Beck. Abbiamo chiamato questa pratica "autogestione emotiva triangolare" e il suo obiettivo è mostrarti come i pensieri, le emozioni e i comportamenti sono interconnessi. Sebbene esistano molti strumenti per generare cambiamenti nelle nostre emozioni, comportamenti o pensieri, il triangolo cognitivo si distingue per essere uno strumento semplice e versatile che può essere applicato a diverse situazioni, indipendentemente dalla sfida che dobbiamo affrontare. Per questo motivo, lo abbiamo considerato un ottimo punto di partenza, poiché è accessibile e adattabile, diventando una risorsa preziosa per gestire e trasformare qualsiasi difficoltà emotiva o mentale. Applicando questo approccio, potrai regolare e controllare meglio le tue emozioni, apportando le modifiche necessarie per raggiungere un equilibrio emotivo più solido.

➤ *Come funziona il triangolo?*





Consideriamo tre punti chiave: pensieri, emozioni e comportamenti. Questi sono in costante interazione, quindi qualsiasi cambiamento in uno influisce direttamente sugli altri due, creando un ciclo di influenza reciproca. Se impariamo a intervenire in questo ciclo, possiamo trasformarlo in un potente strumento per gestire le nostre emozioni. Pertanto, l'aspetto interessante del triangolo cognitivo è che ci permette di agire su uno qualsiasi dei suoi tre vertici per generare un cambiamento. Vediamo un esempio:

Immagina di sentirti triste o giù di morale da diversi giorni e di essere stanco di questa situazione, desiderando sentirti meglio. In questi casi, può essere molto difficile semplicemente "decidere" di essere felici. Cercare di cambiare un'emozione dalla stessa dimensione in cui ha origine, l'emozione stessa, a volte può rivelarsi un processo complicato e faticoso. Tuttavia, se invece di cercare di cambiare direttamente l'emozione, intervieni su un comportamento, questo approccio può facilitare molto il processo.

Ad esempio, se ti senti intrappolato nei tuoi pensieri e rimani a casa a causa del tuo stato d'animo, potresti scegliere di fare qualcosa di diverso, come uscire a fare esercizio fisico, incontrare gli amici o anche andare al cinema. Anche se all'inizio potrebbe essere difficile uscire, è probabile che, impegnandoti in un'attività diversa, quando torni a casa ti sentirai un po' meglio e meno triste. Questo cambiamento di comportamento influisce direttamente sulle tue emozioni, poiché quando svolgi un'attività diversa, attivi dei processi neurochimici nel cervello che aiutano a ridurre la tristezza. La cosa più interessante è che, avendo cambiato il tuo comportamento, è probabile che anche i tuoi pensieri cambino. Invece di continuare a pensare "Non ho voglia di fare nulla", inizi a pensare "Mi sento un po' meglio dopo essere uscito".

Questo è solo un esempio di come il triangolo cognitivo può essere utilizzato in modo pratico. Intervenedo su uno dei vertici, in questo caso il comportamento, non solo cambi quel comportamento, ma influenzi anche le tue emozioni e i tuoi pensieri, creando un ciclo positivo che ti aiuta a sentirti meglio.

Ora, per applicare questa conoscenza in modo pratico, è utile conoscere strategie concrete che facilitino questo intervento. Di seguito esploreremo alcune tecniche semplici ed efficaci che possono aiutarci a capire come intervenire su uno qualsiasi dei tre vertici per modificare gli altri due:

- Come intervenire sui **PENSIERI** per influire sulle emozioni e sul comportamento:
 - ◆ **Ristrutturazione cognitiva:** Consiste nell'analizzare la veridicità e l'utilità di un pensiero negativo per riformularlo in modo più oggettivo e funzionale. Vedi il modulo 2: "*Ristrutturazione cognitiva per trasformare pensieri e credenze negative*". Esempio: se pensi "*Fallisco sempre in tutto ciò che provo a fare*", puoi analizzare questa idea e renderti conto che non è completamente vera. Riformularla come "*A volte ho fallito, ma ho anche ottenuto molte cose e posso continuare a migliorare*" ti aiuterà a vedere le cose in modo più equilibrato.



- ◆ **Affermazioni positive:** Che, nel tempo, aiutano a generare una mentalità più costruttiva. Esempio: se tendi a dire a te stesso "Non sono abbastanza bravo", puoi ripetere frasi come "Sto imparando e crescendo costantemente". Anche se all'inizio non ci credi del tutto, con la ripetizione costante, la tua mente inizierà a interiorizzarlo.
- ◆ **Dialogo interno positivo:** Implica sostituire l'autocritica con un linguaggio più compassionevole e motivante. Invece di pensare di non essere in grado di fare qualcosa, puoi provare a pensare che, anche se ti costa fatica, puoi imparare e migliorare. Esempio: se commetti un errore al lavoro e pensi "Sono un disastro, non sono adatto a questo", puoi sostituirlo con "Ho sbagliato, ma posso imparare da questo e fare meglio la prossima volta". Questo cambiamento di prospettiva riduce l'ansia e aumenta la fiducia.
- Come intervenire sulle **EMOZIONI** per influenzare i pensieri e il comportamento:
 - ◆ **Tecniche di respirazione, rilassamento e mindfulness:** Aiutano a ridurre l'intensità e facilitano un processo decisionale migliore.
 - ◆ **Validazione emotiva:** Consiste nel riconoscere l'emozione senza giudicarla, il che permette di gestirla in modo più sano anziché reprimerla.
- Come intervenire sul **COMPORAMENTO** per influire sui pensieri e sulle emozioni:
 - ◆ **Svolgere attività piacevoli o motivanti:** Anche se all'inizio non se ne ha voglia, può generare un miglioramento dell'umore. Il principio dell'azione che precede la motivazione suggerisce che, in molti casi, è necessario agire prima per poi sentire l'impulso.
 - ◆ **Stabilire piccoli obiettivi raggiungibili:** Ogni risultato raggiunto genera un rinforzo positivo che contribuisce a modificare sia l'emozione che la percezione di sé.



➤ *Perché la gestione emotiva triangolare è così utile?*

La gestione emotiva triangolare ci aiuta a prendere il controllo delle nostre emozioni ed evitare di rimanere intrappolati in schemi negativi. Se sei consapevole di come ciò che pensi, senti e fai si influenza a vicenda, puoi intervenire in modo efficace. Questa consapevolezza è un ottimo strumento per migliorare la nostra gestione emotiva. Mettila in pratica ogni volta che senti che qualcosa non va, identifica cosa stai pensando, cosa stai provando e cosa stai facendo. Come puoi cambiare uno di questi tre elementi? Basta spostare uno degli altri due vertici... e tutto può migliorare!

4. 4. SINTESI.

In questo modulo abbiamo proposto di guardare dentro di noi per capirci meglio. Conoscere se stessi è il primo passo per prendere decisioni più chiare, acquisire sicurezza e sentirsi bene con se stessi.

Abbiamo lavorato su due idee chiave: l'autoconcetto, che è il modo in cui ci definiamo, e l'autostima, che ha a che fare con quanto ci valorizziamo. Sebbene queste convinzioni si formino fin da piccoli, possono essere riviste e trasformate con il tempo e il lavoro personale.

Abbiamo anche presentato uno strumento pratico: la gestione triangolare delle emozioni. Si parte da un'idea semplice ma potente: ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo è collegato. Se cambiamo uno di questi tre aspetti, possiamo generare un cambiamento negli altri due. Ad esempio, se ti senti giù di morale, fare qualcosa di diverso, anche se piccolo, può aiutarti a iniziare a cambiare il modo in cui ti senti e ciò che pensi. A tal fine, abbiamo esaminato strategie concrete che ci consentono di intervenire su ciascun vertice del triangolo e favorire un cambiamento positivo. La chiave sta nel sapere che abbiamo delle opzioni e che a volte, con un piccolo passo, possiamo iniziare a sentirci meglio.



PEERAR



PEERAR

IL MIO MONDO ESTERNO



MODULO 5

ABILITÀ SOCIALI PER RELAZIONI SANE

5. 1. INTRODUZIONE: L'IMPORTANZA DEL SOSTEGNO SOCIALE.

5. 2. ABILITÀ SOCIALI E I TRE STILI DI RISPOSTA.

- Stile passivo.
- Stile aggressivo.
- Stile assertivo.
- Stile passivo-aggressivo.

5. 3. ASSERTIVITÀ.

- Che cos'è l'assertività e quali sono i suoi pilastri fondamentali.
- Come strutturare un messaggio assertivo .
- Tecniche pratiche per sviluppare l'assertività.
- Situazioni più comuni in cui applicare l'assertività.

5. 4. RELAZIONI TOSSICHE.

- Cosa sono, il loro impatto sul benessere emotivo e come identificarle.
- Identificazione delle relazioni tossiche: modelli comuni.

5. 5. IDENTIFICAZIONE E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI.

- Strategie per l'identificazione dei conflitti.
- Strategie per la risoluzione dei conflitti.

5. 6. SINTESI



5. 1. INTRODUZIONE: L'IMPORTANZA DEL SOSTEGNO SOCIALE.

Le relazioni umane sono fondamentali per il nostro benessere emotivo. Dall'infanzia all'età adulta, la nostra capacità di relazionarci con gli altri influenza il modo in cui affrontiamo le sfide della vita, gestiamo lo stress e costruiamo una solida identità. Avere un ambiente di sostegno basato sulla fiducia, il rispetto e l'empatia ci dà sicurezza emotiva e rafforza la nostra autostima. Tuttavia, stabilire e mantenere relazioni sane non è un processo automatico né dipende esclusivamente dalla buona volontà; richiede lo sviluppo di abilità sociali che ci consentano di comunicare con chiarezza, esprimere i nostri bisogni e risolvere i conflitti in modo costruttivo, ma la realtà è che le strategie che utilizziamo per relazionarci con gli altri non sono innate né qualcosa che impariamo in modo strutturato nel corso della nostra vita. A differenza di altre abilità, come leggere o scrivere, nessuno ci insegna formalmente come comunicare in modo efficace, come esprimere le nostre emozioni senza paura o come stabilire limiti sani. Fin dall'infanzia, assorbiamo modelli di comportamento dal nostro ambiente, influenzati dalla famiglia, dalla scuola e dalla società in generale. Alcune persone sviluppano naturalmente una facilità nell'interazione sociale, mentre altre possono sperimentare difficoltà che influenzano la qualità delle loro relazioni.

Quando non disponiamo degli strumenti adeguati per interagire con gli altri, è facile cadere in modelli di comunicazione poco efficaci che generano incomprensioni, tensioni o relazioni squilibrate che possono influire sulla nostra salute emotiva. Il modo in cui ci esprimiamo, il modo in cui stabiliamo dei limiti e la nostra capacità di riconoscere dinamiche malsane giocano un ruolo essenziale nella qualità delle nostre relazioni. Pertanto, imparare a sviluppare queste abilità non solo ci aiuta a rafforzare i nostri legami con gli altri, ma ci permette anche di crescere personalmente e di creare un ambiente più armonioso e arricchente.

Questo modulo è progettato per fornirti informazioni e strategie pratiche che ti aiuteranno a migliorare la tua vita sociale ed emotiva. Nei capitoli seguenti esploreremo l'importanza di una comunicazione efficace, lo sviluppo dell'assertività come strumento chiave per esprimersi con sicurezza e rispetto e la gestione dei conflitti da una prospettiva costruttiva. Affronteremo anche come identificare e gestire le relazioni tossiche, stabilendo limiti sani che proteggano il nostro benessere emotivo. Inoltre, approfondiremo la comunicazione non verbale, un aspetto spesso sottovalutato, ma fondamentale per comprendere meglio gli altri ed esprimerci in modo autentico. L'obiettivo è quello di permetterti di applicare queste conoscenze nella tua vita quotidiana, migliorando la qualità delle tue relazioni e promuovendo un equilibrio emotivo che contribuisca al tuo benessere generale. Tutti possiamo sviluppare e rafforzare le nostre abilità sociali con la pratica e la consapevolezza, e in questo percorso scoprirai strumenti preziosi per relazionarti in modo più sano, pieno e soddisfacente.



5. 2. ABILITÀ SOCIALI E I TRE STILI DI RISPOSTA.

Le abilità sociali sono un insieme di strategie e comportamenti che ci permettono di interagire in modo efficace con gli altri, favorendo relazioni sane ed equilibrate. Queste includono la comunicazione verbale e non verbale, l'empatia, la capacità di risolvere i conflitti e la regolazione emotiva. Il modo in cui rispondiamo nelle nostre interazioni ha un impatto diretto sulla nostra autostima, sul benessere emotivo e sulla qualità della vita.

Esistono tre stili principali di risposta nella comunicazione interpersonale: il passivo, aggressivo e assertivo; a questi tre stili se ne aggiunge un quarto, lo stile passivo-aggressivo, che combina caratteristiche della passività e dell'aggressività, manifestandosi in modo indiretto.

Principali stili di risposta:

- **Stile passivo.** È caratterizzato dalla difficoltà nell'esprimere pensieri, emozioni e bisogni propri. Le persone con uno stile passivo tendono ad evitare il conflitto, a cedere agli altri e a dare priorità ai bisogni altrui rispetto ai propri. Questo modo di comunicare può generare sentimenti di frustrazione, ansia o bassa autostima, poiché i bisogni personali vengono messi in secondo piano. Indicatori comuni dello stile passivo includono un tono di voce basso, uno scarso contatto visivo e l'uso di espressioni dubbie o ambigue.
- **Stile aggressivo.** All'estremo opposto, lo stile aggressivo si basa sull'imposizione di idee, bisogni o desideri senza considerare i diritti e le emozioni degli altri. Chi comunica in modo aggressivo può ricorrere a un tono di voce elevato, un linguaggio del corpo dominante ed espressioni impositive, che spesso generano rifiuto, conflitti e deterioramento delle relazioni interpersonali. Sebbene questo stile possa sembrare efficace a breve termine per raggiungere determinati obiettivi, a lungo termine genera allontanamento e risentimento negli altri.
- **Stile assertivo.** L'assertività rappresenta un punto di equilibrio tra passività e aggressività. Implica esprimere pensieri, emozioni e bisogni in modo chiaro, diretto e rispettoso, senza sminuire i diritti degli altri né permettere che vengano violati i propri. Le persone assertive sanno stabilire limiti sani, difendere con fermezza le proprie posizioni e comunicare con empatia, favorendo relazioni basate sul rispetto reciproco. Alcune caratteristiche della comunicazione assertiva includono un tono di voce sicuro, un contatto visivo adeguato e la capacità di dire "no" senza sensi di colpa quando necessario.



- **Stile passivo-aggressivo.** Lo stile passivo-aggressivo combina elementi della passività e dell'aggressività, manifestandosi in modo indiretto. La persona non esprime apertamente i propri pensieri, emozioni o bisogni, ma questi emergono attraverso condotte nascoste come l'ironia, il sarcasmo, la resistenza passiva o i messaggi ambigui. Sebbene all'esterno possa sembrare che eviti il conflitto, in realtà esiste un malessere non espresso che viene canalizzato in modo poco chiaro, generando confusione e tensione nelle relazioni.

Le persone con questo stile hanno solitamente difficoltà a porre limiti in maniera diretta e possono ricorrere all'evitamento, al silenzio o a condotte contraddittorie. Alcune caratteristiche della comunicazione passivo-aggressiva includono messaggi indiretti, tono ambiguo o ironico, incongruenza tra ciò che si dice e ciò che si fa, e difficoltà nell'affrontare i conflitti in modo aperto

□ Esempio: Immagina che un cameriere ti porti un ordine sbagliato in un ristorante.

- **Stile passivo:** La persona non dice nulla e accetta il piatto sbagliato anche se non era quello che voleva. Potrebbe sentirsi a disagio, ma preferisce evitare il conflitto. Pensa: "Non voglio disturbare il cameriere, forse ho sbagliato a ordinare".
- **Stile aggressivo:** La persona reagisce con rabbia, alza la voce e chiede con tono brusco che le venga cambiato il piatto. Potrebbe dire: "Questo non è quello che ho ordinato! Non hai sentito bene?", creando tensione nell'interazione.
- **Stile assertivo:** La persona si rivolge al cameriere in modo educato e deciso per esprimere la propria esigenza. Dice: "Mi scusi, credo ci sia stato un errore. Ho chiesto un'insalata, ma mi hanno portato una zuppa. Potrebbe cambiarla, per favore?" In questo modo, comunica in modo chiaro e rispettoso, aumentando le probabilità che la situazione si risolva in modo positivo.
- **Stile passivo-aggressivo:** La persona non esprime direttamente l'errore al momento, ma mostra il proprio malessere in modo indiretto. Può accettare il piatto senza dire nulla e poi fare commenti ironici o lamentele velate, come: "Beh... suppongo che oggi tocchi questo" o "Non fa niente, vedo che qui è così che va". Potrebbe anche mangiare con svogliatezza, evitare il contatto o commentare in seguito l'accaduto con altre persone. Sebbene non vi sia un confronto aperto, il malessere viene trasmesso in modo poco chiaro, generando disagio e ostacolando una risoluzione diretta della situazione.

Sebbene ogni persona possa tendere naturalmente verso uno di questi stili, sviluppare l'assertività ci permette di migliorare la nostra comunicazione, rafforzare la nostra autostima e costruire relazioni più sane e soddisfacenti.



5. 3. ASSERTIVITÀ.

➤ *Cos'è l'assertività e quali sono i suoi pilastri fondamentali.*

Come abbiamo appena visto, l'assertività è il punto di equilibrio tra passività e aggressività. Si tratta della capacità di esprimere pensieri, emozioni e bisogni con chiarezza e rispetto, difendendo i propri diritti senza calpestare quelli degli altri. Più che un semplice strumento di comunicazione, è un'abilità che rafforza il rispetto reciproco e contribuisce a relazioni più equilibrate e sane.

Oltre al modo in cui ci esprimiamo, l'assertività implica un atteggiamento basato sulla consapevolezza delle proprie emozioni e sulla sensibilità verso quelle degli altri. Essere assertivi significa avere il coraggio di parlare in prima persona, esprimere ciò di cui abbiamo bisogno e ciò che vogliamo in modo onesto, senza paura del giudizio e senza permettere agli altri di oltrepassare i nostri limiti. Questo non solo protegge la nostra autostima e il nostro benessere emotivo, ma favorisce anche la costruzione di un ambiente basato sul rispetto, dove le relazioni possono svilupparsi in modo sano e armonioso.

D'altra parte, l'assertività non riguarda solo il parlare, ma anche l'ascolto attivo. Rispettare i bisogni e le prospettive degli altri senza trascurare i propri permette di generare un dialogo più aperto e autentico, dove la comunicazione fluisce in modo naturale e si rafforzano i legami interpersonali. Infatti, esprimere chiaramente ciò che pensiamo e proviamo è anche una forma di cura di sé, poiché ci aiuta a gestire i disaccordi senza che questi sfocino in conflitti inutili o risentimenti, promuovendo così relazioni più sane e costruttive.

Per sviluppare questa capacità, è fondamentale basarsi su alcuni principi che ci guidano nella pratica quotidiana. Questi pilastri ci forniscono gli strumenti per comunicare in modo più efficace, mantenere un equilibrio tra la difesa dei nostri bisogni e il rispetto per gli altri e, in ultima analisi, migliorare il nostro benessere emotivo. Di seguito esploreremo questi fondamenti essenziali dell'assertività, che ti serviranno come riferimento per rafforzare la tua comunicazione e stabilire relazioni più sane:

- **Riconoscere i nostri diritti:** Per praticare l'assertività, è essenziale conoscere i nostri diritti: il diritto di dire "no", di esprimere le nostre opinioni, di essere trattati con dignità e di commettere errori. Riconoscere che abbiamo questi diritti è fondamentale per sentirci sicuri quando comunichiamo. Nell'allegato 6, ti forniamo un elenco dei principali diritti assertivi.



- **Stabilire limiti chiari:** Stabilire dei limiti è uno degli aspetti più importanti dell'assertività. Imparare a dire "no" quando è necessario, senza sentirsi in colpa, è fondamentale per proteggere la nostra salute emotiva. I limiti ci proteggono dalle richieste esterne e ci permettono di gestire meglio le nostre interazioni.
- **Responsabilità condivisa:** In ogni interazione, la responsabilità è condivisa. Non dobbiamo assumerci tutta la responsabilità di un malinteso o di un conflitto. Non dobbiamo giustificare continuamente le nostre decisioni né chiedere il permesso per stabilire dei limiti. Al contrario, possiamo usare interventi che attribuiscono la responsabilità all'altro in modo rispettoso e costruttivo.
- **Evitare l'aggressività:** Assumere una posizione ferma non deve essere confuso con l'essere aggressivi. L'assertività non significa imporre la nostra volontà agli altri, ma esprimere i nostri bisogni in modo rispettoso. È fondamentale non sentirsi in colpa per dire "no" e porre dei limiti quando necessario.
- **Mantenere un atteggiamento di rispetto reciproco:** L'assertività non implica solo esprimere i propri bisogni, ma anche ascoltare e rispettare quelli degli altri. Il rispetto reciproco è la base per una comunicazione efficace e per relazioni equilibrate.

➤ *Come strutturare un messaggio assertivo*

Ora che sappiamo cos'è l'assertività, sorge una domanda fondamentale: come passare dalla teoria alla pratica? Anche se comprendiamo il concetto e i suoi benefici, a volte è difficile applicarlo nelle situazioni quotidiane, specialmente quando siamo sotto pressione, affrontiamo disaccordi o emozioni intense. Il passaggio dal sapere cosa fare all'effettivamente farlo può essere una sfida, ma con gli strumenti giusti è possibile.

Di seguito ti presentiamo uno schema progettato per costruire messaggi assertivi in modo efficace. Seguendo questa struttura, ti sarà più facile mettere in pratica l'assertività nella tua vita quotidiana, riducendo i malintesi e promuovendo un dialogo più aperto e rispettoso. Come qualsiasi abilità, richiede allenamento e pratica costante, ma con il tempo diventerà un modo naturale e sano di comunicare.

1. Richiamo all'attenzione (facoltativo):

- Assicurarsi che l'altra persona sia disponibile a conversare.

□ Esempio: *"Vorrei parlarti un momento di una cosa importante".*



2. Descrizione oggettiva della situazione:

- Spiegare cosa è successo in modo concreto e specifico, senza giudizi o interpretazioni.
- Evitare generalizzazioni come "sempre" o "mai".
- ☐ Esempio: *"Ieri abbiamo concordato che avresti consegnato il rapporto alle 15:00, ma non l'ho ricevuto fino alle 18:00."*

3. Espressione dei sentimenti:

- Comunicare come ti ha fatto sentire la situazione usando "io" invece di "tu".
- Evita di incolpare o attaccare l'altra persona.
- ☐ Esempio: *"Mi sono preoccupato perché questo ha ritardato il resto del lavoro"*

4. Spiegazione della conseguenza:

- Descrivi l'impatto che la situazione ha avuto su di te o sull'ambiente circostante.
- ☐ Esempio: *"Ho dovuto rimanere fino a tardi per finirlo in tempo"*

5. Proposta o richiesta concreta:

- Esprimere ciò che ci si aspetta in modo chiaro e realistico.
- ☐ Esempio: *"Mi piacerebbe che, se in futuro ci fosse un ritardo, mi avvisassi in anticipo in modo da potermi organizzare meglio"*

6. Conclusione positiva:

- Mostrare disponibilità a risolvere il problema e rafforzare il rapporto in modo positivo.
- ☐ Esempio: *"Credo che se riusciamo a migliorare la comunicazione, il lavoro sarà più efficiente per entrambi"*

➤ *Tecniche per sviluppare l'assertività.*

Una volta imparato a costruire un messaggio assertivo da applicare nella pratica quotidiana, è importante capire che, sebbene disporre degli strumenti adeguati faciliti il compito, a volte le sfide persistono. Di fronte a situazioni reali complesse che, a volte, richiedono un approccio più flessibile, che si adatti al contesto e alle persone con cui interagiamo, abbiamo bisogno di tecniche specifiche che ci aiutino ad affrontare questi momenti difficili in modo efficace. Di seguito, esploreremo alcune di queste tecniche che si sono dimostrate efficaci per sviluppare l'assertività e migliorare le nostre capacità di comunicazione:



- **La tecnica del "no" assertivo.**

Si tratta di imparare a dire "no" in modo fermo e rispettoso, senza sentirsi in colpa per aver rifiutato qualcosa che non si può fare.

Esempio:

"Non posso partecipare alla riunione oggi perché ho altri impegni importanti".

- **Linguaggio corporeo assertivo.**

Anche la comunicazione non verbale gioca un ruolo importante nell'assertività. Mantieni una postura aperta, un contatto visivo adeguato e un tono di voce calmo e fermo.

Esempio:

Quando parli con qualcuno, assicurati di mantenere il contatto visivo, non incrociare le braccia e parlare con un tono di voce calmo ma fermo, in modo che il tuo messaggio sia chiaro e affidabile.

- **Ascolto attivo ed empatia.**

Ascoltare attivamente è fondamentale. Presta attenzione a ciò che l'altra persona sta dicendo senza interrompere, mostra comprensione e rispondi in modo empatico.

Esempio:

"Capisco che ti senti così, vedo che sei preoccupato per le scadenze. Anch'io sto cercando di portare a termine i miei compiti, ma ho bisogno di più tempo".

- **"Io" invece di "tu".**

Invece di accusare o incolpare l'altra persona, concentrati sull'esprimere i tuoi sentimenti e le tue esigenze utilizzando affermazioni con "io".

Ad esempio, invece di dire *"Tu sei sempre in ritardo e mi fai aspettare"*, potresti dire: *"Mi sento frustrato quando arrivo puntuale e devo aspettare"*.

- **Usa "mi sento" invece di "tu mi fai sentire".**

Evita di incolpare l'altra persona per le tue emozioni e comunica invece come ti senti e come potete lavorare insieme per risolvere il problema.

Ad esempio, invece di dire *"Tu mi rendi triste"*, potresti dire: *"Mi sento triste in questa situazione e vorrei trovare un modo per migliorarla"*.



- **Risposta assertiva contro la sottomissione o l'aggressività.**

In questo caso, si tratta di far notare all'altra persona come si sta comportando e suggerire un cambiamento verso un'interazione più rispettosa e assertiva.

Esempio:

"Quando ti arrabbi e inizi a urlare, faccio fatica a parlare. Perché non ci fermiamo un attimo e ci ascoltiamo a vicenda?"

- **Ricordare i propri diritti.**

Tenere presente che tutti abbiamo dei diritti è fondamentale per rafforzare la nostra sicurezza e il nostro atteggiamento quando comunichiamo le nostre esigenze.

Esempio:

"Ho il diritto di dire no senza sentirmi in colpa"

- **Assertività positiva.**

Consiste nel riconoscere ed esprimere gli aspetti positivi degli altri, promuovendo un clima di rispetto reciproco.

Esempio:

"Mi piace come rispondi ai clienti perché dimostri molta pazienza e professionalità."

- **Rinvio assertivo.**

Il rinvio assertivo implica far capire al nostro interlocutore che il momento attuale non è quello giusto per continuare la discussione. Questa tecnica è utile quando, nonostante l'uso della comunicazione assertiva, non riusciamo a far capire all'altra persona il nostro punto di vista o quando la conversazione diventa troppo aggressiva. Possiamo dire: "Mi piacerebbe riprendere questa conversazione in un altro momento, quando saremo entrambi più tranquilli e potremo parlare con calma".

- **Domanda assertiva.**

La domanda assertiva consiste nel rispondere all'altra persona ponendo domande per ottenere maggiori informazioni, senza mettere in discussione o contestare direttamente ciò che ci è stato detto. Questa tecnica ci permette di ottenere chiarezza e comprendere meglio il punto di vista dell'altro.

Ad esempio, potremmo chiedere: "Capisco che hai una critica da muovere al mio lavoro, potresti darmi maggiori dettagli per aiutarmi a comprendere meglio le tue preoccupazioni?"



- **Accordo assertivo.**

La tecnica dell'accordo assertivo implica mostrare comprensione e dare parzialmente ragione all'altra persona, anche se si insiste sull'errore o sul malinteso. Si tratta di evitare il confronto diretto e concentrarsi sul problema invece di attaccare la persona.

Ad esempio, potremmo dire: "Capisco il tuo punto di vista e sono d'accordo in parte, ma vorrei anche sottolineare che c'è un errore nelle informazioni che stai utilizzando come base per la tua argomentazione".

- **Banco di nebbia.**

Questa tecnica consiste nell'evitare di entrare in discussioni o dibattiti inutili. Invece di difendere il tuo punto di vista in modo aggressivo, riconosci gli elementi validi nella prospettiva dell'altro e apporta sottili modifiche senza perdere la tua posizione.

Ad esempio, potresti dire: "Capisco che tu abbia alcune preoccupazioni. Prenderemo in considerazione i tuoi commenti ed esploreremo altre opzioni".

- **Negoziazione dei bisogni.**

Quando ti trovi in una situazione in cui le tue esigenze e quelle dell'altra persona sembrano entrare in conflitto, cerca soluzioni di compromesso che soddisfino entrambi. Concentrati sulla ricerca di un terreno comune e proponi alternative.

Ad esempio, potresti dire: "Capisco che tu voglia che facciamo così, ma che ne dici di provare una combinazione dei due approcci?".

- **Ringraziamento e riconoscimento.**

Anche se potresti non essere d'accordo con l'altra persona, è importante riconoscere e apprezzare gli aspetti positivi del suo punto di vista. Questo dimostra rispetto e apertura al dialogo costruttivo.

Ad esempio, potresti dire: "Apprezzo la tua preoccupazione per questo argomento e valuto i tuoi contributi. Tuttavia, vorrei esplorare alcune alternative aggiuntive".

➤ **Situazioni più comuni in cui applicare l'assertività.**

Ora che abbiamo chiarito il concetto di assertività e tutto ciò che comporta, è il momento di concentrarci sui contesti in cui è fondamentale per una comunicazione efficace. Di seguito esploreremo alcune delle situazioni più comuni in cui l'assertività svolge un ruolo chiave nella nostra vita quotidiana:



- **Esprimere emozioni e sentimenti.**

"Quando mi interrompi continuamente, mi sento frustrato e non riesco a esprimere adeguatamente le mie idee. Potremmo dare a ciascuno lo spazio per parlare senza interruzioni?"

"Sono felice ed entusiasta di questo nuovo progetto. Grazie per avermi dato questa opportunità."

- **Dare e ricevere feedback costruttivo.**

"Apprezzo il tuo impegno in questo progetto, ma credo che potremmo migliorare la presentazione includendo esempi più concreti."

"Vorrei darti un feedback sulla tua presentazione. Penso che potresti migliorare la tua espressione corporea per trasmettere maggiore sicurezza."

- **Stabilire dei limiti personali.**

"Capisco che hai bisogno del mio aiuto, ma al momento non posso impegnarmi. Ho altri impegni da rispettare."

"Mi sento a disagio quando si parla di questo argomento. Preferisco non discuterne e mantenere la conversazione su un tono più positivo."

- **Rifiutare una richiesta o una proposta.**

"Apprezzo che tu abbia pensato a me, ma al momento non posso accettare questa responsabilità aggiuntiva."

"Non mi sento a mio agio a partecipare a questa attività. Grazie per aver pensato a me, ma questa volta dovrò rinunciare."

- **Esprimere un'opinione personale.**

"A mio parere, credo che sarebbe più efficace affrontare il progetto in questo modo."

"Rispetto il tuo punto di vista, ma vorrei anche condividere la mia opinione in merito."

- **Stabilisci aspettative chiare.**

"Per poter portare avanti questo progetto, credo sia importante che tutti abbiamo chiaro il ruolo che svolgiamo. Possiamo definirlo adesso?"

"È fondamentale avere un'idea chiara delle scadenze, per evitare malintesi in seguito."



- **Esprimere il proprio disaccordo in modo rispettoso.**

"Capisco la tua posizione, ma non sono d'accordo con questa soluzione. Credo che potremmo valutare un'alternativa che vada a vantaggio di entrambi."

"Rispetto la tua decisione, ma non condivido la tua visione su questo argomento. Mi piacerebbe discuterne più approfonditamente."

- **Chiedere aiuto o sostegno.**

"Sto avendo difficoltà con questo argomento e vorrei poter contare sul tuo sostegno per risolverlo in modo efficiente."

"Non riesco a gestire tutto questo lavoro da solo, potresti aiutarmi a distribuire i compiti in modo più equo?"

- **Apprezzare o riconoscere lo sforzo degli altri.**

"Vorrei ringraziarti per la tua dedizione a questo progetto. Il tuo impegno non è passato inosservato."

"Penso che tu abbia fatto un ottimo lavoro con questa presentazione. È evidente che ci hai messo molto impegno."

5. 4. RELAZIONI TOSSICHE.

➤ *Cosa sono e come identificare le relazioni tossiche e il loro impatto sul benessere emotivo.*

Tutti abbiamo sentito parlare almeno una volta delle relazioni tossiche, tuttavia spesso non siamo completamente consapevoli di cosa significhi trovarsi in una di esse finché non ci troviamo immersi. Le relazioni tossiche sono quelle che, invece di sostenerci e aiutarci a crescere come persone, ci influenzano negativamente, prosciugando le nostre energie e compromettendo la nostra stabilità emotiva. Queste relazioni possono assumere molte forme: amicizie, legami familiari, relazioni di coppia o anche nell'ambito lavorativo. Il denominatore comune è che le persone coinvolte provano sofferenza, ansia o disagio a causa di comportamenti distruttivi, controllanti o manipolatori di una delle parti. Essere intrappolati in una relazione tossica non solo influisce sulla persona a livello emotivo, ma può anche avere ripercussioni fisiche e psicologiche a lungo termine. Ansia, depressione, stress cronico e diminuzione dell'autostima sono alcune delle conseguenze più comuni.



Man mano che la persona si sente sempre più intrappolata e senza via d'uscita, la sua capacità di fidarsi degli altri e di sviluppare relazioni sane in futuro viene seriamente compromessa, pertanto l'usura emotiva causata da queste relazioni può generare un senso costante di insicurezza, solitudine e persino disperazione, che compromette la qualità della vita di chi le vive.

➤ *Identificazione delle relazioni tossiche: modelli comuni.*

Riconoscere una relazione tossica non è sempre facile, soprattutto quando siamo emotivamente coinvolti. Tuttavia, esistono alcuni modelli di comportamento che tendono a ripetersi in questo tipo di dinamiche. Di seguito vi presentiamo alcuni dei modelli più caratteristici:

- **Mancanza di rispetto costante:** Vengono superati i limiti personali, ci sono insulti, prese in giro o svalutazioni che minano l'autostima.
- **Controllo eccessivo:** Una delle parti cerca di imporre la propria volontà sull'altra, limitando la sua indipendenza, prendendo decisioni al posto suo o esigendo spiegazioni costanti.
- **Dipendenza emotiva:** La relazione si basa sull'estrema necessità di approvazione e affetto, generando paura dell'abbandono e rendendo difficile l'autonomia personale.
- **Manipolazione emotiva:** La manipolazione emotiva è una forma di controllo in cui una persona ricorre a tattiche come il senso di colpa, la paura, la vittimizzazione o la distorsione della realtà per influenzare i pensieri, le emozioni e le azioni di un'altra persona, con l'obiettivo di ottenere benefici personali o esercitare un dominio su di essa. Poiché esistono diverse strategie manipolative, nell'Allegato 7 troverai un elenco completo delle più rappresentative per aiutarti a identificarle.
- **Squilibrio di potere:** Una parte impone i propri desideri, emozioni o bisogni sull'altra, senza tener conto del suo benessere.
- **Ciclo di abuso e riconciliazione:** Momenti di tensione e conflitto seguiti da periodi di apparente calma e affetto, che rendono difficile rompere la relazione.
- **Drenaggio emotivo:** La relazione genera costante stanchezza, ansia o tristezza invece di fornire sostegno e benessere.



Se diversi di questi modelli sono presenti in modo ripetitivo in una relazione, è fondamentale fermarsi a riflettere sul loro impatto sulla nostra vita. È fondamentale considerare la possibilità di stabilire dei limiti chiari con l'altra persona, il che può significare parlare apertamente di come ci sentiamo o di ciò che non siamo più disposti a tollerare. Tuttavia, a volte i limiti non sono sufficienti e può essere necessario allontanarsi dalla relazione per evitare che continui a influire sul nostro benessere. La cura di sé e la salvaguardia della salute mentale devono essere una priorità, e a volte questo significa prendere le distanze emotive o fisiche dalle persone che non contribuiscono a creare un ambiente positivo. Prendere decisioni difficili come questa non è facile, ma è un modo per rispettare noi stessi e mantenere la nostra pace interiore.

5. 5. IDENTIFICAZIONE E RISOLUZIONE DEI CONFLITTI.

In qualsiasi contesto sociale, sia esso professionale, familiare o di coppia, i conflitti sono una parte naturale dell'interazione umana. Ciò che fa davvero la differenza è il modo in cui li identifichiamo e li affrontiamo. Il semplice fatto di riconoscere i conflitti nelle loro fasi iniziali può impedire che crescano e influenzino le relazioni o gli obiettivi comuni. Identificare efficacemente un conflitto e disporre di strategie adeguate per risolverlo sono abilità fondamentali che tutti dovremmo sviluppare.

In questo senso, in questa sezione presentiamo due aspetti essenziali per gestire efficacemente i conflitti: da un lato, le strategie per l'identificazione dei conflitti e, dall'altro, le migliori pratiche per affrontarli in modo costruttivo e positivo. Entrambi sono strumenti chiave per promuovere la collaborazione e la comprensione reciproca; se li metti in pratica, migliorerai senza dubbio la qualità delle tue relazioni.

➤ *Strategie per l'identificazione dei conflitti*

Identificare un conflitto in una fase precoce è fondamentale per poterlo affrontare prima che diventi un problema più grave. Tuttavia, non è sempre facile riconoscere un conflitto, poiché spesso può manifestarsi in modi sottili o indiretti. A volte le persone non esprimono apertamente i loro disaccordi, o possono addirittura non essere consapevoli di essere coinvolte in un conflitto. Le emozioni, la mancanza di comunicazione o la paura del confronto possono offuscare il riconoscimento precoce di un disaccordo. Ecco quindi alcune strategie che ti aiuteranno a identificare efficacemente i conflitti, in modo da poterli gestire con successo prima che diventino un ostacolo maggiore:



1. **Prestare attenzione alle emozioni:** Il primo passo è identificare i sentimenti delle persone coinvolte. Frustrazione, rabbia o disagio sono spesso segnali chiari che qualcosa non va. È importante non solo ascoltare le parole, ma anche osservare il tono di voce, il linguaggio del corpo e le pause. Questo ci darà indizi sul vero conflitto.
2. **Osservare i segnali di evasione:** Quando i partecipanti a un conflitto evitano di parlare di determinati argomenti o rispondono in modo vago, è segno che c'è qualcosa che non viene detto. Le evasioni o le risposte ambigue possono essere un chiaro indicatore di un conflitto non riconosciuto.
3. **Distinguere tra problemi urgenti e persistenti:** È comune concentrarsi sull'immediato, come un compito svolto male o un'azione sbagliata. Tuttavia, i conflitti più significativi si trovano spesso in aspettative non soddisfatte o in differenze più profonde nei valori. È importante andare oltre la superficie e riflettere sulle cause sottostanti.
4. **Chiedere e riflettere su ciò che sta accadendo:** A volte il conflitto non viene espresso in modo diretto. Pertanto, porre domande aperte e riflettere su ciò che sta realmente accadendo è essenziale per identificare il conflitto in modo accurato.
5. **Prendersi il tempo necessario per analizzare la situazione:** Invece di affrettarsi a cercare una soluzione, è fondamentale prendersi il tempo necessario per comprendere il conflitto nella sua totalità. Questo passo aiuterà a trovare la radice del problema, facilitando una risoluzione più efficace.

➤ *Strategie per la risoluzione dei conflitti*

Una volta identificato un conflitto, il passo successivo è affrontarlo in modo efficace per risolverlo. Risolvere i disaccordi non è sempre facile, ma con le strategie giuste è possibile arrivare a soluzioni che vanno a vantaggio di tutti. Ecco alcuni punti chiave che possono fare la differenza:

1. **Ascoltare attivamente:** Ascoltare non solo per rispondere, ma per capire. Ciò implica dare spazio all'altro per esprimersi senza interruzioni, dimostrando che apprezziamo il suo punto di vista. A volte, quando le emozioni sono a fior di pelle, ciò di cui abbiamo più bisogno è sentirci ascoltati. Questo crea un clima di rispetto e facilita la comprensione reciproca.



2. **Comunicazione assertiva:** Esprimere ciò che sentiamo e ciò di cui abbiamo bisogno in modo chiaro e rispettoso. La comunicazione assertiva è fondamentale per evitare malintesi e per consentire a entrambe le parti di esprimere i propri interessi senza attacchi o giudizi. Usare "io sento" invece di accuse aiuta a mantenere un tono costruttivo.
3. **Cercare soluzioni creative:** Spesso il conflitto si concentra su una "soluzione unica", ma è importante esplorare alternative. Il brainstorming, anche quello che sembra insolito, può portare a soluzioni che nessuno aveva considerato prima. La creatività nella risoluzione dei conflitti permette di trovare accordi che, anche se non perfetti, soddisfano le esigenze di entrambe le parti.
4. **Accettare la flessibilità:** Risolvere un conflitto non significa necessariamente che tutti otterranno tutto ciò che vogliono. Nella maggior parte dei casi, la soluzione implica fare concessioni e trovare un terreno comune. Essere disposti a cedere su alcuni aspetti senza perdere di vista l'essenziale è fondamentale per raggiungere un accordo soddisfacente.
5. **Mantenere la calma:** I disaccordi possono degenerare rapidamente se ci lasciamo trasportare dalle emozioni. È essenziale mantenere la calma durante le discussioni e fare brevi pause se necessario. Questo aiuta a pensare con chiarezza ed evita che le parole dette in un momento di tensione complicino ulteriormente la situazione.
6. **Ricorrere a un mediatore:** A volte l'intervento di una persona neutrale può essere utile per facilitare la risoluzione del conflitto. Un mediatore può fornire una prospettiva imparziale e aiutare le parti a trovare una via di mezzo che non era stata presa in considerazione in precedenza.
7. **Concentrarsi sul futuro, non sul passato:** A volte i conflitti si protraggono perché entrambe le parti continuano a concentrarsi su ciò che è successo, invece che su ciò che si può fare per migliorare la situazione. Concentrarsi sulle soluzioni future, piuttosto che sulle colpe del passato, permette di andare avanti in modo più efficace.

In definitiva, risolvere i conflitti è un'abilità che si sviluppa con la pratica. Ci vuole pazienza, disponibilità ad ascoltare e impegno a trovare soluzioni che non solo risolvano il problema immediato, ma rafforzino anche le relazioni a lungo termine. Risolvere i disaccordi in modo costruttivo può essere il primo passo verso una collaborazione più profonda e una comprensione più sincera tra tutte le parti coinvolte.



5. 6. SINTESI.

In questo modulo abbiamo affrontato un tema fondamentale: come comunicare senza confonderci, senza paura e senza calpestare nessuno nel processo. Abbiamo visto i diversi stili di risposta e come l'assertività diventi un ottimo strumento per dire ciò che pensiamo con chiarezza e rispetto, migliorando indiscutibilmente la comunicazione.

Abbiamo anche affrontato il tema delle relazioni tossiche, quelle che ci prosciugano le energie e ci fanno dubitare di noi stessi. Abbiamo imparato a identificarle e, cosa ancora più importante, a prendere decisioni che ci aiutano a uscirne indenni. Infine, abbiamo visto come i conflitti, anche se a volte inevitabili, possano essere gestiti senza trasformare lo spazio in un campo di battaglia.

Ora viene il bello: mettere in pratica tutto questo. Osservare come interagiamo, osare essere più assertivi e utilizzare strumenti per risolvere i conflitti in modo sano non solo migliorerà le nostre relazioni, ma renderà la nostra vita molto più facile. Quindi, al lavoro!



PEERAR



MODULO 6

GESTIRE I PROBLEMI QUOTIDIANI

6. 1. INTRODUZIONE.

6. 2. LO STRESS: COMPRENDERLO, REGOLARLO E PREVENIRLO.

- Riconoscere i segnali dello stress.
- Strategie per regolare lo stress quotidiano.

6. 3. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.

- Il modello in sei fasi per la risoluzione dei problemi.
- Il ruolo dell'intelligenza emotiva nella risoluzione dei problemi.
- Adattabilità: la chiave per risolvere i problemi nella vita reale.

6. 4. PROCESSO DECISIONALE.

- Tecnica combinata per il processo decisionale.
 - Fase 1: Riflessione sui propri valori e obiettivi.
 - Fase 2: Analisi delle opzioni disponibili.
 - Fase 3: Considerazione delle emozioni e dell'incertezza.

6. 5. L'ARTE DI AFFRONTARE LE SFIDE.

- Resilienza e affrontare le sfide in modo positivo.
- Come rafforzare la resilienza e l'affrontamento positivo.

6. 6. GESTIONE DEL TEMPO.

- Tecniche di gestione del tempo.
 - Matrice di Eisenhower.
 - Tecnica Pomodoro.
 - Regola dei "due minuti".
- Identificazione dei ladri di tempo.
- Procrastinazione e suo impatto.

6. 7. SINTESI



6. 1. INTRODUZIONE.

Nella nostra vita quotidiana affrontiamo una grande varietà di sfide e situazioni che richiedono attenzione, decisione e adattamento. Sapere come gestire questi problemi quotidiani è fondamentale per mantenere il nostro benessere emotivo e sviluppare una vita più equilibrata. Questo modulo è progettato per accompagnarti nell'apprendimento di abilità pratiche che ti permetteranno di identificare e gestire lo stress, risolvere i problemi in modo efficace, prendere decisioni consapevoli, affrontare le difficoltà con resilienza e ottimizzare l'uso del tuo tempo.

Inizieremo riconoscendo lo stress, quella risposta naturale che a volte può sopraffarci, e impareremo a comprenderlo e regolarlo affinché smetta di essere un ostacolo e diventi un alleato. Successivamente, passeremo alle tecniche per risolvere i problemi e prendere decisioni da una prospettiva olistica, che tiene conto sia della ragione che delle emozioni. Infine, svilupperemo strumenti per rafforzare la tua resilienza e gestire il tempo, facilitando un approccio più sano ed efficace alle sfide quotidiane.

6. 2. STRESS: COMPRENDERLO, REGOLARLO E PREVENIRLO.

Lo stress è una reazione naturale e universale che si attiva nel nostro corpo e nella nostra mente quando affrontiamo situazioni che interpretiamo come impegnative, esigenti o minacciose. Questa risposta ha un'importante funzione adattiva: ci prepara ad agire, mobilita energia e ci aiuta a concentrarci sul compito o sul problema che abbiamo davanti. Questo tipo di stress "positivo" è chiamato eustress e, in dosi adeguate, può essere un alleato che potenzia le nostre prestazioni e il nostro benessere.

Tuttavia, quando lo stress diventa intenso, prolungato o frequente, può avere effetti dannosi sulla nostra salute fisica, emotiva e mentale. Questo tipo di stress dannoso è noto come distress. Il distress può influire sulla nostra concentrazione, provocare stanchezza, irritabilità, difficoltà a dormire, problemi muscolari e, a lungo termine, contribuire a disturbi più complessi come l'ansia o la depressione.



➤ *Riconoscere i segnali dello stress.*

Un passo fondamentale per gestirlo è imparare a identificarne i primi segnali. Questi possono essere molto vari, poiché lo stress ha un impatto a diversi livelli:

- A livello fisico: tensione muscolare, mal di testa, palpitazioni, cambiamenti nell'appetito o problemi di sonno.
- A livello emotivo: irritabilità, ansia, senso di oppressione o tristezza.
- A livello mentale: difficoltà di concentrazione, pensieri accelerati o sensazione di blocco.
- A livello comportamentale: isolamento, impulsività o cambiamenti nelle abitudini quotidiane.

Saper riconoscere questi segnali ci offre l'opportunità di agire in tempo ed evitare che lo stress si accumuli e ci travolga.

➤ *Strategie per regolare lo stress quotidiano:*

Esistono diversi strumenti pratici che possiamo incorporare per gestire lo stress in modo efficace. Tra i più utili e accessibili vi sono:

- **Tecniche di respirazione consapevole:** Respirare profondamente e in modo controllato attiva il sistema nervoso parasimpatico, aiutando a ridurre la tensione e a ritrovare la calma nei momenti di forte eccitazione.
- **Pause attive e movimento:** Fare brevi pause per sgranchirsi o camminare migliora la circolazione, riduce la tensione muscolare e rinfresca la mente.
- **Organizzazione e gestione del tempo:** Pianificare e dare priorità ai compiti con tecniche come la matrice di Eisenhower o la tecnica Pomodoro riduce la sensazione di sovraccarico e migliora la produttività.
- **Cura di sé e riposo:** Mantenere abitudini sane in materia di sonno, alimentazione e tempo libero contribuisce a rafforzare la resistenza fisica ed emotiva allo stress.
- **Riesame dei pensieri:** Imparare a identificare i pensieri rigidi o catastrofici e sostituirli con altri più flessibili e realistici riduce il carico emotivo negativo associato allo stress.



In sintesi, comprendere cos'è lo stress, riconoscere come si manifesta e applicare strategie per regolarlo sono passi essenziali per migliorare la nostra capacità di affrontare le sfide quotidiane. Integrare questa conoscenza nella nostra vita quotidiana ci avvicina a una gestione emotiva più sana, consapevole ed equilibrata.

6. 3. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.

I problemi sono inevitabili nella nostra vita quotidiana. Dalle piccole decisioni, come scegliere cosa mangiare o cosa indossare, alle situazioni più complesse che coinvolgono aspetti lavorativi, familiari o personali, tutti noi prendiamo continuamente decisioni e risolviamo difficoltà. Il modo in cui affrontiamo e gestiamo questi problemi ha un impatto diretto sulla nostra qualità di vita, sul nostro benessere emotivo e, naturalmente, sulle nostre relazioni con gli altri.

A volte, la quantità o la gravità dei problemi possono farci sentire sopraffatti. In questi momenti, la nostra capacità di trovare soluzioni efficaci può essere ridotta. Pensieri negativi, ansia o stress possono offuscare il nostro giudizio, rendendo ancora più difficile pensare con chiarezza e prendere decisioni giuste. È in questi momenti che un approccio sistematico e strutturato alla risoluzione dei problemi può essere particolarmente utile. Utilizzare un modello di risoluzione dei problemi non significa semplicemente cercare risposte rapide o superficiali. Si tratta piuttosto di adottare una metodologia che ci consenta di affrontare ogni situazione in modo riflessivo e ordinato, valutando le diverse opzioni disponibili e considerando le conseguenze di ogni azione prima di prendere una decisione. Il seguente approccio non solo facilita la ricerca di soluzioni efficaci, ma ci permette anche di mantenere la calma e la prospettiva, anche quando ci troviamo ad affrontare situazioni difficili. Applicando questo processo passo dopo passo, siamo in grado di agire in modo più efficace e con maggiore sicurezza, il che contribuisce a una migliore gestione delle nostre emozioni e a una maggiore capacità di adattamento alle sfide della vita.

➤ *Il modello in sei fasi per la risoluzione dei problemi*

Il modello in sei fasi per la risoluzione dei problemi è uno strumento semplice ed efficace per affrontare qualsiasi problema in modo ordinato e senza lasciarsi trasportare dall'impulsività. Si compone dei seguenti passaggi:



1) Definire il problema.

Prima di cercare una soluzione, è fondamentale identificare con precisione cosa sta succedendo. Un problema ben definito è un problema già mezzo risolto. È utile chiedersi: cosa mi preoccupa esattamente? In che modo influisce sulla mia vita? È un problema reale o una mia interpretazione?

2) Analizzare la situazione.

Riflettere sul problema da diverse angolazioni aiuta a comprenderne meglio l'origine. Qui possiamo chiederci: perché è sorto questo problema? Dipende da me o da fattori esterni? Quali sono le conseguenze a breve e lungo termine?

3) Generare possibili soluzioni.

In questa fase è importante pensare a diverse opzioni senza scartarle immediatamente. A volte un'idea che all'inizio sembra poco utile può portare a una soluzione efficace. Più alternative prendiamo in considerazione, maggiori saranno le probabilità di successo.

4) Valutare e scegliere l'opzione migliore.

Una volta individuate diverse soluzioni, dobbiamo valutarne i vantaggi e gli svantaggi. È utile chiedersi: quale di queste opzioni è più realistica? Quali sono le possibili conseguenze? Di quali risorse ho bisogno per realizzarla?

5) Attuare la soluzione scelta.

Agire è un passo fondamentale. È importante assicurarsi di applicare la soluzione in modo concreto e pianificato. Se necessario, è possibile stabilire piccoli passi per facilitare il processo.

6) Valutare il risultato.

Una volta messa in pratica la soluzione, è consigliabile verificarne l'efficacia. Ha funzionato come previsto? Posso migliorare qualcosa? Se la soluzione non è stata adeguata, è sempre possibile apportare una modifica o provare una nuova alternativa.

Questo modello ci aiuta a passare dalla preoccupazione all'azione, riducendo la sensazione di incertezza e aumentando la nostra fiducia nel processo decisionale. Seguendo questi passaggi, possiamo affrontare i problemi in modo più sereno ed efficace, il che ci permette non solo di trovare soluzioni, ma anche di sviluppare una maggiore resilienza di fronte alle sfide della vita quotidiana. Con la pratica, questo approccio diventa uno strumento potente per gestire le nostre emozioni e prendere decisioni più informate ed equilibrate. In questo modo, ogni problema risolto rafforza la nostra capacità di affrontare nuove sfide con maggiore chiarezza e fiducia.



➤ *Il ruolo dell'intelligenza emotiva nella risoluzione dei problemi.*

Non tutti i problemi possono essere risolti solo con la logica. Le nostre emozioni influenzano il modo in cui prendiamo le decisioni e, a volte, possono rendere difficile il processo. Per questo è importante imparare a gestirle prima di agire. Se siamo molto stressati, arrabbiati o ansiosi, è consigliabile fare una pausa, respirare profondamente e concederci un momento di calma prima di cercare soluzioni. La lucidità mentale migliora quando regoliamo le nostre emozioni, il che ci permette di prendere decisioni più accurate.

➤ *Adattabilità: la chiave per risolvere i problemi nella vita reale.*

Al di là del seguire un modello strutturato, l'abilità più importante per la risoluzione dei problemi è l'adattabilità. Non sempre troveremo soluzioni perfette, ma essere flessibili e aperti a nuove strategie ci permetterà di affrontare meglio le sfide. Se una soluzione non funziona, possiamo modificarla. Se un problema sembra complesso, possiamo suddividerlo in parti più piccole. Se le emozioni ci travolgono, possiamo fare una pausa e riprendere con una prospettiva diversa. Risolvere i problemi non significa eliminare tutte le difficoltà, ma imparare ad affrontarle con strumenti efficaci. Pertanto, integrando questo modello nella nostra vita quotidiana, rafforziamo la nostra capacità di prendere decisioni consapevoli e di affrontare le situazioni con maggiore sicurezza.

6. 4. PROCESSO DECISIONALE.

Il processo decisionale è un'abilità fondamentale nella vita quotidiana, poiché influenza ogni aspetto della nostra esistenza, dalle scelte più piccole alle decisioni più importanti. Tuttavia, il processo decisionale non è sempre semplice. Le emozioni, i dubbi, le pressioni esterne e l'incertezza possono complicare il quadro e rendere difficile una scelta chiara e razionale. Per poter prendere decisioni più efficaci e in linea con ciò che desideriamo veramente, è essenziale adottare un approccio che non tenga conto solo della logica, ma anche dei nostri valori, obiettivi ed emozioni. In questa sezione esploreremo una tecnica pratica che combina due approcci chiave per facilitare il processo decisionale, consentendoci di agire con maggiore chiarezza, fiducia ed equilibrio.



➤ *Tecnica combinata per il processo decisionale.*

Questa tecnica è il risultato dell'integrazione di due approcci complementari: l'analisi dei valori e degli obiettivi e l'analisi dei pro e dei contro. Combinando entrambi, otteniamo un approccio completo che non solo considera le conseguenze pratiche di ogni decisione, ma garantisce anche che queste scelte siano in linea con ciò che conta veramente per noi.

Fase 1: Rifletti sui tuoi valori e obiettivi.

Prima di valutare le opzioni, è fondamentale sapere cosa è più importante per te. Per farlo, inizia identificando i tuoi valori e stabilendo i tuoi obiettivi:

- **Identifica i tuoi valori chiave:** Rifletti su ciò che apprezzi di più nella vita, come l'onestà, la famiglia, la crescita personale o la stabilità. Questi valori guideranno tutte le tue decisioni, aiutandoti ad assicurarti che siano in linea con il tuo scopo.
- **Definisci i tuoi obiettivi:** È importante avere chiaro cosa vuoi ottenere nel breve, medio e lungo termine. Stabilire obiettivi chiari ti permette di prendere decisioni che ti avvicinano a ciò che vuoi davvero raggiungere.

Fase 2: Analisi delle opzioni disponibili.

Una volta chiarito cosa apprezzi e cosa desideri ottenere, il passo successivo è valutare le alternative disponibili. A tal fine, effettua un'analisi dei pro e dei contro, tenendo conto dei valori e degli obiettivi che hai già stabilito. In questo modo, potrai assicurarti che la tua scelta non sia solo pratica, ma anche coerente con i tuoi principi e i tuoi obiettivi.

- **Pro:** Fai un elenco dei vantaggi concreti di ciascuna opzione. In che modo si adatta ai tuoi valori e ai tuoi obiettivi? Quali vantaggi pratici può apportare alla tua vita?
- **Contro:** Identifica i possibili svantaggi o sfide di ciascuna alternativa. Quali difficoltà potrebbero sorgere e quale impatto avrebbero sui tuoi obiettivi a lungo termine?

Fase 3: Considerazione delle emozioni e dell'incertezza.

Nel processo decisionale, come nella risoluzione dei problemi, le nostre emozioni giocano un ruolo fondamentale. A volte l'ansia, la paura o l'eccitazione possono offuscare il nostro giudizio, rendendo necessario trovare un equilibrio tra ragione e sentimenti. È qui che entra in gioco l'intelligenza emotiva: è importante riconoscere le nostre emozioni senza permettere loro di controllarci. In questo modo, possiamo prendere decisioni più razionali e meno impulsive. Inoltre, le decisioni sono spesso accompagnate da incertezza. Accettare che non sempre avremo tutte le informazioni che vorremmo avere è liberatorio. In questo senso, puoi applicare strumenti per gestire l'incertezza in modo sano:



- **Dividi il problema:** Se la decisione è complessa, dividi il processo in parti più piccole in modo da poter valutare ogni aspetto in modo più chiaro.
- **Accetta l'incertezza:** Riconoscere che la perfezione non esiste e che alcune situazioni saranno sempre caratterizzate dall'incertezza ti consentirà di agire con maggiore sicurezza.

Integrando questi tre passaggi - la riflessione sui tuoi valori e obiettivi, l'analisi dei pro e dei contro e la gestione delle emozioni e dell'incertezza - puoi prendere decisioni più equilibrate e in linea con ciò che conta veramente per te. Questo approccio ti aiuterà a ridurre l'ansia e la confusione, permettendoti di andare avanti con maggiore chiarezza e fiducia. Alla fine, il processo decisionale diventa più consapevole e soddisfacente, avvicinandoti non solo ai tuoi obiettivi, ma permettendoti anche di agire in linea con i tuoi principi e valori più profondi.

6. 5. L'ARTE DI AFFRONTARE LE SFIDE.

➤ *Resilienza e affrontare le sfide in modo positivo.*

È impossibile andare avanti nella vita senza affrontare dei problemi. Ogni sfida, ogni errore, fa parte del percorso verso qualsiasi obiettivo ci prefiggiamo. Non c'è apprendimento senza errori, né progresso senza difficoltà. Spesso tendiamo a vedere i problemi come ostacoli da evitare, ma in realtà sono segnali che ci indicano che siamo in movimento, che stiamo crescendo ed evolvendo. L'importante non è cercare di vivere senza errori, ma imparare a gestirli in modo che ci spingano avanti invece di fermarci, ed è qui che entrano in gioco la resilienza e l'affrontamento positivo. **La resilienza è la capacità che ci permette di adattarci e superare le difficoltà senza che queste ci definiscano o ci paralizzino, mentre l'affrontare in modo positivo è la capacità di affrontare i problemi in modo proattivo e sano, concentrandoci sulle soluzioni invece di rimanere intrappolati nella preoccupazione o nella frustrazione.** Insieme, queste abilità ci permettono di gestire meglio lo stress e le sfide della vita, aiutandoci a uscirne rafforzati invece che logorati dalle avversità.

Il percorso verso la resilienza inizia quando osiamo uscire dai soliti schemi di pensiero in cui ci sentiamo a nostro agio, sfidando la zona di comfort che spesso ci limita a vedere i problemi e gli errori come fallimenti insormontabili. Invece di vedere le difficoltà come barriere insormontabili, è fondamentale iniziare a comprenderle come opportunità per crescere e trasformarci. Questo cambio di prospettiva ci permette di abbandonare l'idea che gli errori siano qualcosa di negativo e di iniziare a considerarli come gradini per l'apprendimento e lo sviluppo. Rompendo questi schemi rigidi e limitanti, ci apriamo a nuove possibilità e diventiamo più forti di fronte alle sfide.



Affrontare le cose in modo positivo, invece, implica non solo accettare l'esistenza dei problemi, ma anche assumere un ruolo attivo nella loro gestione. Invece di reagire impulsivamente o lasciarsi trasportare dall'ansia, questa strategia ci incoraggia ad analizzare la situazione con calma, valutare le nostre opzioni e prendere decisioni che ci aiutino ad andare avanti. È un approccio che ci permette di prendere il controllo di ciò che possiamo gestire, invece di concentrarci su ciò che sfugge al nostro controllo.

L'incertezza è una costante nella vita e gran parte della nostra ansia di fronte ai problemi deriva dal non sapere con certezza cosa succederà. Di fronte a questa realtà, l'affrontare in modo positivo diventa uno strumento fondamentale. Invece di lasciarsi trasportare dalla paura o dalla frustrazione, implica adottare un atteggiamento che ci permetta di affrontare le sfide con flessibilità e fiducia. Non si tratta di minimizzare le difficoltà, ma di capire che ogni sfida può essere un'opportunità di apprendimento e crescita. La resilienza, in questo senso, ci aiuta a rimanere saldi di fronte all'imprevisto, permettendoci di adattarci alle circostanze senza perdere di vista i nostri obiettivi.

➤ *Come rafforzare la resilienza e l'affrontamento positivo*

Abbiamo già visto che la resilienza e l'affrontare le difficoltà in modo positivo non si costruiscono in assenza di difficoltà, ma proprio nel modo in cui ci relazioniamo con esse. Ma come possiamo rafforzare queste capacità? Come facciamo a evitare che rimangano semplici concetti ispiratori e diventino modi concreti di vivere? Il primo passo è guardare dentro di noi, a quel sistema di credenze che, come abbiamo già esplorato nel modulo 2, configura il modo in cui interpretiamo la realtà. Ogni volta che affrontiamo una difficoltà, le nostre credenze si attivano. Alcune ci sostengono, ci permettono di andare avanti, di cercare soluzioni, di chiedere aiuto. Altre, invece, ci limitano: ci fanno sentire incapaci, insufficienti, intrappolati.

Non possiamo parlare di resilienza senza fare riferimento a queste convinzioni profonde. Non è possibile affrontare le difficoltà in modo positivo se l'interpretazione automatica che diamo a ciò che ci accade ci dice che non siamo capaci o che commettere errori ci rende dei falliti. Pertanto, rafforzare la resilienza non consiste solo nell'essere "forti", ma nel rivedere e trasformare il modo in cui raccontiamo a noi stessi ciò che viviamo. Non si tratta di negare la difficoltà, ma di osare guardarla con una prospettiva più flessibile, più onesta e più compassionevole. Per facilitare questo processo, ti presentiamo alcuni strumenti che possono aiutarti a sviluppare uno sguardo più costruttivo di fronte alle avversità:



- **Cambiare il quadro:**

Reinterpretare ciò che sembra immutabile. Spesso ciò che ci ferisce di più non è ciò che accade, ma ciò che crediamo che questo dica di noi. Di fronte a un errore, ad esempio, possono sorgere pensieri automatici come:

- *"Questo dimostra che non valgo nulla."*
- *"Fallisco sempre."*
- *"Non ce la farò"*

Queste frasi non sono casuali: rispondono a convinzioni radicate, spesso acquisite durante l'infanzia o l'adolescenza. E, cosa più importante, non sono verità, ma interpretazioni. Cambiare questo quadro interpretativo non è facile, ma è possibile. Richiede consapevolezza, pausa e coraggio per mettere in discussione queste idee sulla base dell'esperienza, non della negazione.

Rafforzare la resilienza significa diventare consapevoli del racconto interiore che emerge nei momenti difficili e imparare a trasformarlo senza cadere nell'auto-esigenza o nell'autopunizione.

- **Allenare la flessibilità:**

Il contrario della rigidità non è il caos, ma l'apertura. Una delle chiavi per affrontare positivamente le difficoltà è la capacità di adattarsi senza perdere la rotta. Ciò richiede flessibilità cognitiva: la capacità di cambiare strategia quando qualcosa non funziona, di osservare un problema da un'altra prospettiva, di accettare che le cose non sempre andranno come ci aspettiamo e di andare avanti comunque. La rigidità mentale ci intrappola in ciò che "dovrebbe essere". La flessibilità ci permette di aprirci a ciò che può essere. Allenare questa capacità non significa convincersi che "va tutto bene" quando non è così, ma mantenere aperte domande come:

- C'è un altro modo di vedere la cosa?
- Quale parte di questa situazione posso gestire?
- Quale piccolo passo posso fare oggi?

Queste domande non risolvono immediatamente i problemi, ma ci mettono in una posizione attiva, più sana della rassegnazione o del bisogno di avere tutto sotto controllo.



- **Prendersi cura del dialogo interiore:**

Il modo in cui parliamo a noi stessi condiziona il modo in cui affrontiamo ciò che viviamo. Il modo in cui parliamo a noi stessi quando le cose non vanno come previsto può essere più determinante del problema stesso. Un errore non ci definisce. Una brutta giornata non invalida tutto ciò che abbiamo ottenuto. Ma se siamo duri con noi stessi, se ci giudichiamo con senso di colpa o perfezionismo, è molto difficile mantenere un atteggiamento resiliente.

Rafforzare la resilienza implica sviluppare una voce interiore che ci accompagni, che ci ricordi che l'errore non è sinonimo di fallimento né la vulnerabilità di debolezza. Non si tratta di ripetere frasi fatte o fingere ottimismo, ma di ricordare a noi stessi, con realismo, che abbiamo il diritto di sbagliare, di avere paura, di non sapere, e di andare avanti comunque.

- **Ritornare all'azione:**

Andare avanti da dove siamo. Uno degli effetti più frequenti del malessere è la paralisi. Ci sentiamo sopraffatti, non sappiamo da dove cominciare, e quindi rimandiamo, evitiamo, ci disconnettiamo. Affrontare le cose in modo positivo, in questo senso, implica tornare all'azione, anche se minima. Non per costringerci, ma per ricordarci che abbiamo ancora la capacità di decidere, anche in mezzo all'incertezza. Andare avanti non significa sempre grandi cambiamenti. A volte, andare avanti significa semplicemente alzarsi un giorno in più. A volte significa chiedere aiuto e altre volte semplicemente resistere senza arrendersi.

In sintesi, rafforzare la resilienza e l'affrontamento positivo non significa smettere di provare paura, tristezza o frustrazione. Si tratta di imparare a convivere con queste emozioni senza che ci immobilizzino o ci definiscano. Si tratta di riconnettersi con ciò che già si sa: che le proprie convinzioni influenzano, che è possibile metterle in discussione, che si dispone di risorse interne e che ogni difficoltà è anche un'opportunità di crescita. Non è un percorso lineare né veloce, ma è un percorso che si allena, che si percorre con la pratica e che, soprattutto, si costruisce con onestà, coraggio e pazienza.

6. 6. GESTIONE DEL TEMPO.

La gestione del tempo è una competenza essenziale per affrontare in modo efficiente i problemi quotidiani. Spesso sentiamo che il tempo non ci basta, ma con gli strumenti giusti possiamo prenderne il controllo e utilizzarlo a nostro vantaggio. In questa sezione esploreremo alcune tecniche pratiche e riflessioni che ci aiuteranno a gestire il nostro tempo in modo efficace.



➤ *Tecniche di gestione del tempo:*

Esistono diversi strumenti che ci permettono di organizzare il nostro tempo in modo più efficace. Ognuno di essi ha un approccio specifico, ma tutti hanno qualcosa in comune: ci aiutano a lavorare in modo più efficiente ed evitare il caos.

Una delle più note è la Matrice di Eisenhower, che ci invita a classificare i compiti in quattro quadranti:

- **Urgente e importante:** Sono i compiti che devono essere svolti immediatamente.
- **Importanti ma non urgenti:** Sono quelle che dobbiamo pianificare per svolgere in un secondo momento.
- **Urgente ma non importante:** Sono i compiti che, sebbene sembrino urgenti, non apportano molto valore e possono essere delegati.
- **Né urgenti né importanti:** Sono attività che non ci aiutano a risolvere i problemi e che dobbiamo evitare.

La chiave di questa tecnica è saper distinguere tra ciò che richiede davvero la nostra attenzione immediata e ciò che può aspettare o addirittura essere eliminato.

	URGENTE	NON URGENTE
IMPORTANTE	#1 da Fare immediatamente Azioni non delegabili	#2 da Fare in un secondo momento Azioni da pianificare
NON IMPORTANTE	#3 da Delegare immediatamente Azioni che altri possono compiere	#4 da non Fare assolutamente Azioni superflue



Un'altra tecnica molto efficace è la tecnica Pomodoro, che ci incoraggia a lavorare in blocchi di tempo di 25 minuti, seguiti da brevi pause. Questo approccio aiuta a mantenere la concentrazione e previene l'esaurimento. Dividendo il lavoro in intervalli, si migliora l'efficienza e, allo stesso tempo, si riduce la sensazione di essere sopraffatti.

Infine, c'è la regola dei "due minuti", che può sembrare semplice, ma è incredibilmente efficace. Se un compito richiede meno di due minuti, fallo subito. In questo modo, evitiamo di accumulare piccoli compiti che, anche se non sembrano importanti, si accumulano e ci fanno perdere più tempo in futuro.

➤ *Identificazione dei ladri di tempo.*

Una delle sfide più grandi per una gestione efficace del tempo è identificare i ladri di tempo. Si tratta di quelle attività che non apportano alcun valore e che, senza che ce ne rendiamo conto, ci consumano gran parte della giornata. Tra le più comuni ci sono le distrazioni, come i social network, le e-mail o anche le conversazioni che ci distraggono dalle nostre priorità.

È fondamentale riconoscere questi ladri per poterli ridurre al minimo o eliminarli completamente. Alcune strategie per farlo sono:

- **Stabilire blocchi di tempo specifici** per attività come controllare la posta elettronica o i social network, in modo che non interferiscano con la nostra produttività.
- **Utilizzare applicazioni o strumenti che bloccano temporaneamente** i siti web o le applicazioni che ci distraggono.
- **Identificare le attività che ci apportano realmente valore** e assicurarci che il tempo che vi dedichiamo sia proporzionale alla loro importanza.

La chiave di tutto questo è l'autoconsapevolezza: più siamo in grado di riconoscere come stiamo utilizzando il nostro tempo, più facili saranno gli aggiustamenti necessari per essere più produttivi.



➤ *La procrastinazione e il suo impatto.*

La procrastinazione, intesa come l'atto di rimandare o posticipare compiti, decisioni o responsabilità a favore di attività più piacevoli o irrilevanti (pur essendo consapevoli delle possibili conseguenze negative), rappresenta uno dei maggiori ostacoli nella gestione del tempo. Sebbene sia un'esperienza comune, in molti casi può trasformarsi in un ostacolo significativo nell'affrontare problemi importanti. L'abitudine di rimandare ciò che è necessario non solo ritarda i progressi, ma genera anche stress e può peggiorare ulteriormente la situazione.

Uno dei motivi per cui procrastiniamo è la paura di fallire. Se un compito ci sembra difficile o impegnativo, tendiamo a rimandarlo per evitare il disagio di affrontarlo. Tuttavia, rimandando, non facciamo altro che aumentare l'ansia e il malessere.

Per superare la procrastinazione, è utile applicare la tecnica di suddividere il compito in piccoli passi gestibili. Questo ci permette di iniziare da una parte semplice e di fare progressi senza sentirci sopraffatti. È anche importante ricordare che il primo passo è sempre il più difficile, ma una volta iniziato, il compito diventa molto più gestibile.

Un'altra strategia efficace è cambiare la nostra prospettiva sul fallimento. Invece di vederlo come qualcosa di negativo, possiamo vederlo come un'opportunità di apprendimento. Più velocemente agiamo, più velocemente possiamo imparare e correggere la rotta se necessario.

6. 7. SINTESI.

Al termine di questo modulo, abbiamo imparato a comprendere cos'è lo stress, come riconoscerne i segnali e l'importanza di regolarlo per evitare che influenzi il nostro benessere. Comprendere lo stress ci ha permesso di identificare i momenti in cui si manifesta e di applicare strategie semplici ma efficaci per gestirlo nella vita quotidiana.

Abbiamo anche esplorato un modello chiaro e pratico per la risoluzione dei problemi, che ci ha aiutato ad affrontare le difficoltà passo dopo passo, tenendo conto non solo della logica ma anche delle nostre emozioni. Abbiamo compreso che l'adattabilità è fondamentale per trovare soluzioni efficaci e rispondere ai cambiamenti che la vita ci presenta.



Per quanto riguarda il processo decisionale, abbiamo appreso una tecnica che integra la riflessione sui nostri valori e obiettivi, l'analisi delle opzioni e la considerazione delle nostre emozioni, consentendoci di scegliere con maggiore chiarezza e sicurezza, anche in situazioni di incertezza. Inoltre, abbiamo approfondito l'arte di affrontare le sfide, imparando a rafforzare la nostra resilienza e ad adottare un approccio positivo per superare le avversità con maggiore forza e ottimismo.

Infine, abbiamo lavorato sulla gestione del tempo, incorporando tecniche pratiche come la matrice di Eisenhower, la tecnica Pomodoro e la regola dei due minuti, che ci hanno aiutato a organizzare meglio i nostri compiti, a riconoscere i ladri di tempo e a comprendere l'impatto della procrastinazione nella nostra vita quotidiana.

Questo modulo ci ha fornito strumenti pratici fondamentali per vivere con maggiore equilibrio, efficacia e tranquillità, preparandoci ad affrontare le sfide quotidiane con un atteggiamento più consapevole e resiliente. Ricorda che imparare queste abilità è solo il primo passo; metterle in pratica richiede pazienza e costanza. Ogni piccolo sforzo che fai per applicare ciò che hai imparato ti avvicina a una vita più piena ed equilibrata.



PEERAR



PEERAR

INTEGRAZIONE DEL MONDO INTERNO ED ESTERNO

MODULO 7

COMPETENZE DI ESPRESSIONE E CONNESSIONE CON LA NATURA

-SENTIRE ED ESPRIMERSI ATTRAVERSO L'ARTE E LA NATURA-

7. 1. INTRODUZIONE.

7. 2. NATURA E STATO EMOTIVO.

- Relazione e influenza del contatto con la natura sullo stato emotivo.
 - Il potere curativo della natura: armonia con l'ambiente ed equilibrio emotivo.

- Come potenziare un approccio alla natura con benefici per la salute emotiva.
 - Identificazione della relazione con l'ambiente circostante e individuazione dei fattori di squilibrio a livello emotivo.

 - Proposta di alternative realistiche e accessibili legate a un cambiamento o a un'apertura dell'ambiente correlati a un approccio diretto alla natura.

 - Pianificazione e attuazione di questo approccio.

MODULO 7

COMPETENZE DI ESPRESSIONE E CONNESSIONE CON LA NATURA

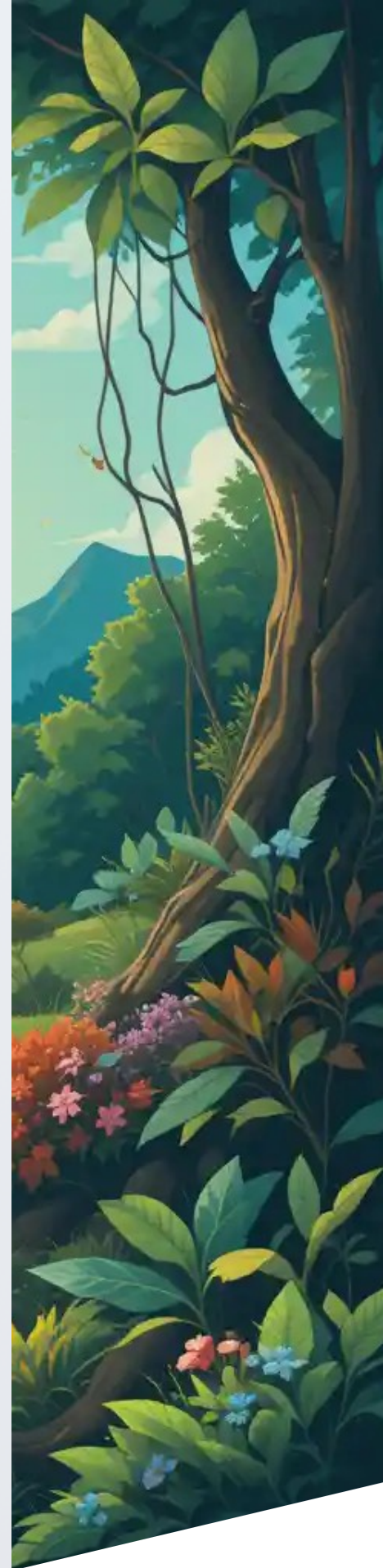
-SENTIRE ED ESPRIMERSI ATTRAVERSO L'ARTE E LA NATURA-

7. 3. L'ARTE E LA PRATICA ARTISTICA: VEICOLO PER LA GESTIONE, L'ESPRESSIONE E L'EDUCAZIONE EMOTIVA.

- L'arte e la sua pratica come strumento emotivo.
 - Il potere curativo dell'arte: approccio introduttivo al legame tra arte, emozioni e stato emotivo.
 - Arte ed emozione: un'alleanza ancestrale.
 - L'arte come spazio sicuro e privo di giudizio.

- L'esperienza artistica come strumento di intervento emotivo.
 - Arti plastiche ed emozioni.
 - Musica e stato emotivo.
 - Letteratura ed emozioni.
 - Le arti sceniche e le emozioni.

7. 4. SINTESI.





7. 1. INTRODUZIONE.

Viviamo in un'epoca in cui la disconnessione dall'essenziale – dalla natura, dal corpo, dalle nostre emozioni – è diventata una costante. In un mondo attraversato dall'iperproduttività, dagli schermi, dal rumore urbano e dall'immediatezza, siamo sempre più lontani da elementi che, paradossalmente, sono fondamentali per l'equilibrio emotivo: la terra, l'arte, il silenzio, il gioco, il colore, la contemplazione.

Questo modulo propone uno sguardo integrativo su due grandi fonti di "riconnesione emotiva" profondamente umane: la natura e l'arte. Entrambe hanno la capacità di influenzarci, di toccarci nel profondo, di riequilibrarci quando il ritmo quotidiano ci travolge e ci destabilizza. Inoltre, entrambe sono facilmente accessibili. Non richiedono grandi investimenti né tecnologie complesse. Sono strumenti che sono sempre stati lì, a portata di mano, in attesa di essere riscoperti come ponti verso una migliore gestione e comprensione emotiva.

Numerose ricerche recenti in psicologia, neuroscienze e salute mentale confermano ciò che intuivamo da secoli: il contatto con un ambiente naturale può avere un impatto diretto sul nostro benessere e sulla nostra salute emotiva, riducendo lo stress, l'ansia e la fatica mentale. Lo stesso vale per l'arte: creare, osservare, interpretare o semplicemente lasciarsi attraversare da un'espressione artistica può generare profondi processi interni di catarsi, liberazione, comprensione e trasformazione.

Ma al di là degli studi e dei dati oggettivi, c'è una verità esperienziale che questo modulo, analogamente ai precedenti, cerca di recuperare: l'emozione non si insegna con la teoria, ma con l'esperienza. Per questo motivo, non verranno proposti solo concetti, ma anche azioni concrete, casi reali ed esercizi pratici che facilitino un approccio sensibile e applicato a questi strumenti di connessione emotiva.

Nella prima parte del modulo, l'intenzione è quella di concentrarsi sul rapporto tra natura e stato emotivo. Verrà esplorato e dimostrato come l'ambiente naturale influenzi il nostro equilibrio interiore, presentando pratiche quotidiane che possono essere facilmente integrate nella nostra vita e nelle nostre attività quotidiane. Si rifletterà sui fattori che ci disconnettono dall'ambiente circostante e su come identificare nuovi modi per riconnettersi in modo accessibile e sostenibile. Questa parte culminerà con una proposta di pianificazione pratica per potenziare il legame con la natura da una prospettiva di salute emotiva. In questo senso, nel corso di questi giorni esploreremo come l'ambiente naturale – la campagna, un albero, il cielo, un sentiero – possa aiutarci a stare meglio, a pensare con maggiore chiarezza, a ridurre il rumore interiore. Non è necessario andare lontano: la natura è già dove viviamo, basta solo guardarla con occhi nuovi.



Nella seconda parte del modulo, ci addentreremo nell'arte come veicolo emotivo. Analizzeremo come le diverse discipline artistiche - dalle arti visive al teatro, passando per la musica e la letteratura - permettono di esprimere, canalizzare, dare un nuovo significato ed educare le nostre emozioni. Ci avvicineremo all'arte non come qualcosa di riservato agli artisti o agli esperti, ma come un modo semplice e potente per esprimere ciò che proviamo. Dipingere, scrivere, muovere il corpo o ascoltare una canzone può essere sufficiente per liberarci dalle tensioni, capire noi stessi e prenderci cura di noi. Verranno inoltre presentate proposte ed esercizi specifici di intervento emotivo provenienti da diverse discipline artistiche.

Infine, verrà offerta una sintesi integrativa che riprende i principali contributi del modulo, consentendo al lettore o al partecipante di fare una lettura personale e pratica degli strumenti offerti.

È opportuno chiarire fin da subito che questo percorso non intende offrire risposte definitive, ma aprire nuove strade. Strade che riportano all'essenziale, a ciò che ci connette con noi stessi, con le nostre emozioni e con gli altri. Perché in un mondo sempre più frammentato, "riconnettersi" con le emozioni è anche un atto necessario e sempre più complesso di resistenza, umanità e speranza.

7. 2. NATURA E STATO EMOTIVO.

➤ *Relazione e influenza del contatto con la natura sullo stato emotivo.*

Il rapporto tra l'essere umano e la natura è antico quanto l'esistenza stessa. Sin dai tempi antichi, l'ambiente naturale è stato casa, fonte di cibo, ispirazione e anche regolatore emotivo. I popoli indigeni sapevano, e sanno ancora, che l'equilibrio interiore dipende in gran parte dal legame che stabiliamo con l'ambiente che ci circonda. Nella società contemporanea, questo legame si è progressivamente indebolito man mano che ci siamo allontanati dal contatto diretto con gli elementi naturali, contribuendo a un crescente senso di alienazione, ansia e squilibrio emotivo.

Da sempre, le persone hanno vissuto in relazione con la natura. Non solo come ambiente, ma come parte di essa. I nostri nonni, bisnonni e coloro che hanno vissuto prima di noi sapevano, senza aver studiato nulla, che la campagna non nutre solo il corpo, ma anche l'anima. Stare a contatto con gli alberi, il fiume, la terra o il vento era un modo per mettere ordine dentro di sé, calmare i nervi, trovare l'equilibrio.



Non si parlava di salute mentale, né di stress, né di ansia, ma si sapeva che uscire a camminare aiutava a "schiarsi le idee", che sedersi al sole liberava la mente, che scavare un po' nella terra poteva servire a liberarsi dalla rabbia o dai pensieri ripetitivi. Molte volte, ciò che oggi chiamiamo terapia, un tempo si trovava nella routine quotidiana: curare un orto, mungere, andare a prendere l'acqua, guardare il cielo, osservare le stagioni. Quella conoscenza non era scientifica, ma era profonda. Veniva dall'esperienza. Dall'ascolto. Dall'essere attenti all'ambiente, al corpo, al momento.

Oggi, invece, siamo spesso più chiusi: nelle case, davanti agli schermi, nella fretta, nel rumore, ecc. Passiamo la giornata guardando un cellulare o un computer, risolvendo cose, rispettando orari, e trascuriamo le cose più elementari: guardare un albero, aprire la finestra, sentire il sole sul viso, respirare profondamente.

Nel contesto attuale, caratterizzato dall'iperconnessione digitale, dalla costante sovrastimolazione e dall'isolamento urbano, questo allontanamento ha conseguenze psico-emotive tangibili e gravi. La mancanza di contatto con gli spazi naturali è associata a un maggiore rischio di sviluppare disturbi dell'umore, come la depressione o il disturbo d'ansia generalizzato, e a una diminuzione della capacità di concentrazione, dell'autoregolazione emotiva e del senso generale di benessere.

Viviamo connessi al digitale, ma disconnessi dall'essenziale. Si nota. Si nota nell'ansia. Nella stanchezza permanente. Nella sensazione di non avere spazio né aria. Nella mancanza di voglia. Nell'insonnia. Nell'irritabilità. In quel "non so cosa mi succede, ma mi succede".

La cosa più sorprendente è che spesso la soluzione è vicina. Molto vicina. Non servono grandi viaggi né spendere soldi. A volte basta fare una passeggiata in campagna. Uscire di casa. Toccare un albero. Ascoltare il canto di un uccello. Sedersi a guardare come cambia la luce su una pietra. Sono cose semplici, piccole, ma potenti. Sono modi per tornare al corpo, per tornare al presente, per tornare a noi stessi.

- **Il potere curativo della natura: armonia con l'ambiente e equilibrio emotivo.**

La natura non è solo bella. Non è solo un luogo dove passeggiare o scattare una foto. È molto più di questo: è uno spazio dove il corpo si rilassa, la mente si calma e il cuore trova un altro modo di essere. La natura ci cura. Lo fa senza chiedere nulla, senza darci consigli, senza esigere spiegazioni.



Quando siamo in un ambiente naturale - un bosco, un prato, un orto, una montagna o semplicemente un sentiero di terra - qualcosa in noi inizia a cambiare. Il ritmo interno rallenta. Il respiro diventa più profondo. Si prova una sensazione di sollievo, come se il volume del mondo esterno si abbassasse e quello interno iniziasse a parlare più chiaramente. Non è un caso. Il nostro corpo riconosce la natura come un luogo sicuro. Un luogo dove può abbassare la guardia. Dove non bisogna correre, competere, difendersi. Solo essere, respirare, guardare, sentire...

La natura ha un suo ritmo. Un ritmo che non ha fretta, non si confronta e non si disconnette. Stare nella natura ci aiuta a ritrovare quel ritmo. A ricordare che non tutto deve andare così veloce.

Molte persone dicono che quando sono nervose o tristi, la cosa migliore è andare in campagna. Respirare aria pura. Ascoltare il silenzio. Camminare senza meta. Sentire il freddo sul viso. Bagnarsi i piedi nel fiume. Questo perché, senza rendercene conto, stiamo permettendo al corpo e alle emozioni di sistemarsi, di riordinarsi da soli. È una sorta di "medicina silenziosa". Non cura con pillole, ma con la presenza, con lo spazio, con la bellezza naturale.

La cosa più preziosa è che non serve nulla di speciale per accedervi. Non servono soldi, né studi, né abilità. Basta uscire. Lasciarsi andare. Dedicare qualche minuto al giorno per entrare in contatto con ciò che è vivo fuori, per prendersi cura anche di ciò che è vivo dentro.

Da un punto di vista emotivo, potremmo dire che la natura agisce come un "contenitore simbolico": ci offre uno spazio dove possiamo proiettare, calmare, integrare e dare un nuovo significato alle nostre emozioni. Il vento può aiutarci a lasciarci andare. L'acqua può insegnarci a fluire. Le radici di un albero possono ricordarci che c'è forza nel sostegno. E tutto questo funziona, nella maggior parte dei casi, senza bisogno di parole.

➤ *Come potenziare un approccio alla natura con benefici per la salute emotiva.*

Affinché il legame con la natura abbia un impatto reale sul nostro benessere emotivo, non basta sapere che "fa bene": è necessario costruire un approccio consapevole, costante e personalizzato. A volte, la natura è lì, vicina, ma non la vediamo o non la utilizziamo in modo significativo. Questa sezione cerca di offrire strumenti semplici ma potenti per attivare questa relazione, partendo dalla quotidianità e da ciò che è possibile.



- **Identificazione del rapporto con l'ambiente circostante e individuazione dei fattori di squilibrio a livello emotivo.**

Ogni persona ha una storia unica con il proprio ambiente. Alcuni sono cresciuti circondati da alberi e fiumi, altri tra cemento e clacson. Non si tratta di idealizzare un unico modello di contatto con la natura, ma di osservare con onestà come ci relazioniamo oggi con l'ambiente che ci circonda. Abbiamo spazi verdi nelle vicinanze? Li usiamo o li evitiamo? Ci fanno bene o ci lasciano indifferenti? Passiamo la maggior parte della giornata al chiuso, sotto la luce artificiale, senza contatto con l'aria aperta? Questa osservazione iniziale è fondamentale. Ci permette di individuare i fattori che generano squilibrio emotivo: rumore eccessivo, sovraffollamento, mancanza di luce naturale, spazi grigi o trascurati, routine senza pause, ambienti stressanti o spersonalizzati. Il primo passo è osservare ciò che ci circonda, per poi prendere decisioni più consapevoli su come vogliamo vivere in quell'ambiente.

- **Proposta di alternative realistiche e accessibili per un cambiamento o un'apertura verso un ambiente più naturale.**

Non tutti possono trasferirsi in campagna o prendersi lunghe vacanze. Ma quasi tutti possiamo aprire piccole finestre di connessione con la natura, anche in contesti urbani o limitati. Alcune alternative semplici:

- Uscire a fare una passeggiata in un parco, anche solo mezz'ora alla settimana.
- Osservare il cielo da una finestra, notando come cambia nel corso della giornata.
- Coltivare una pianta in casa e curarne la crescita.
- Ascoltare i suoni della natura (uccelli, acqua, vento) come pratica di rilassamento.
- Fare pause all'aria aperta durante la giornata lavorativa o di studio.
- Creare un angolo verde in casa, anche piccolo.

Queste azioni non richiedono grandi risorse. Solo una decisione interiore di vivere la natura con maggiore presenza e attenzione. Con il tempo, questo piccolo cambiamento può diventare un'abitudine che trasforma profondamente il nostro stato emotivo.



- **Pianificazione e attuazione di questo approccio**

Come ogni processo emotivo, riconnettersi con la natura non è qualcosa di istantaneo. Richiede intenzione, ripetizione e cura. Per facilitare questo processo, può essere utile fare una semplice pianificazione, come se si trattasse di un appuntamento con se stessi. Di seguito vi proponiamo un modo semplice per pianificarlo:

- 1) Scegli un ambiente naturale vicino (una piazza, un cortile, un sentiero, un balcone con delle piante).
- 2) Definire un orario fisso settimanale o giornaliero (ad esempio: ogni martedì, mezz'ora al parco).
- 3) Stabilire uno scopo emotivo: cercare la calma? Respirare meglio? Sentire il proprio corpo? Riposare la mente?
- 4) Registra l'esperienza, anche brevemente: annota cosa provi, cosa è cambiato, cosa vorresti ripetere o modificare.

Questo tipo di pianificazione non solo aiuta a mantenere l'abitudine, ma ci ricorda che il nostro benessere è importante. Trasformare la natura in un'alleata emotiva non è un lusso, ma un modo semplice e profondo di prendersi cura di sé ogni giorno.

7. 3. L'ARTE E LA PRATICA ARTISTICA: VEICOLO PER LA GESTIONE, L'ESPRESSIONE E L'EDUCAZIONE EMOTIVA.

➤ *L'arte e la sua pratica come strumento emotivo.*

- **Il potere curativo dell'arte: un approccio al rapporto tra arte ed emozioni.**

Dalle pitture rupestri nelle caverne alle espressioni artistiche digitali contemporanee, l'arte è stata un linguaggio essenziale dell'essere umano. Non solo è servita a lasciare tracce culturali, ma anche come mezzo per contenere e trasformare le emozioni più profonde e complesse. Dove le parole a volte non bastano o risultano insufficienti, l'arte appare come un canale simbolico, intuitivo e profondamente umano per comunicare l'invisibile.



Le emozioni umane, come abbiamo già visto nel modulo 1, non sono entità statiche o uniformi. Sono fenomeni dinamici, multiformi, attraversati dall'esperienza, dal contesto e dalla storia personale. Nel corso della vita, molte di queste emozioni non trovano un canale adeguato per esprimersi, il che può generare blocchi, tensioni interne o persino somatizzazioni. È qui che l'arte acquista il suo valore terapeutico: agisce come un contenitore psichico che permette di simbolizzare e metabolizzare esperienze che altrimenti potrebbero rimanere cristallizzate o represses.

L'arte non richiede coerenza razionale né spiegazioni logiche. Permette di abitare l'ambiguità, giocare con il caos e dare forma al dolore o alla gioia senza bisogno di trasformarli in discorso. Questa qualità simbolica è fondamentale per il lavoro emotivo, poiché spesso le emozioni più profonde, come il senso di colpa, la vergogna o il lutto, non possono essere affrontate direttamente, ma hanno bisogno di giri creativi, metafore o linguaggi non verbali per essere comprese e trasformate.

- **Arte ed emozione: un'alleanza ancestrale**

L'arte è sempre stata legata al mondo emotivo. Le danze tribali per liberare la tristezza collettiva, i canti rituali per accompagnare nascite o funerali, i tessuti con simboli protettivi o le maschere cerimoniali mostrano come culture diverse abbiano canalizzato le proprie emozioni attraverso l'espressione artistica. L'estetica, in questo senso, non è mai stata neutra: era ed è una forma di comunicazione emotiva.

Oggi, nel contesto contemporaneo, molte di queste pratiche stanno riemergendo con forza in ambito educativo, terapeutico e comunitario, soprattutto in momenti di crisi personale o collettiva. La recente pandemia, ad esempio, ha riacceso l'uso dell'arte come forma di sostegno emotivo in tutto il mondo. Negli ospedali, nelle scuole e nelle case si sono moltiplicate le esperienze in cui la musica, la scrittura o la pittura hanno agito come mezzi di espressione, conforto, connessione e senso.

- **L'arte come spazio sicuro e privo di giudizio.**

A livello psicologico, l'arte crea uno spazio intermedio tra la realtà interna ed esterna. In questo spazio di gioco simbolico, la persona può proiettare le proprie emozioni, riordinare le proprie esperienze, rivedere le proprie narrazioni interne e generare nuovi sguardi su se stessa e sulla propria storia. Questo processo è fondamentale per l'autoregolazione emotiva.



Una delle grandi virtù dell'arte è che non richiede che "le cose vadano bene" o siano "corrette": ogni atto artistico è valido per il solo fatto di essere stato creato. Questo genera un'atmosfera di libertà, esplorazione e convalida emotiva che è particolarmente importante nelle popolazioni vulnerabili (bambini, adolescenti, anziani, persone in lutto o con diagnosi di problemi di salute mentale, ecc).

Inoltre, la creazione artistica coinvolge un'esperienza sensoriale completa. La scelta dei colori, il ritmo di una musica, la consistenza di un materiale o il tono di una voce attivano diversi canali percettivi che favoriscono la connessione corpo-emozione, fondamentale per integrare l'emotività da una prospettiva somatica e non solo intellettuale.

Inoltre, l'atto creativo riduce l'attività del sistema nervoso simpatico (associato allo stress) e attiva il sistema parasimpatico, facilitando il rilassamento, l'introspezione e il recupero emotivo. Per questo motivo, spesso le persone descrivono la creazione artistica come "liberatoria", "curativa" o addirittura "riparatrice".

La pratica artistica, sia nella sua dimensione attiva (creare arte) che ricettiva (contemplare o partecipare all'arte), genera benefici misurabili sulla salute emotiva e generale delle persone. L'arte non solo riflette le emozioni: le trasforma, le risignifica, le ordina, le libera. È un territorio emotivamente fertile dove ogni persona può trovare se stessa da un luogo sicuro, libero e creativo.

Come strumento di gestione emotiva, l'arte permette di:

- Identificare e dare un nome alle emozioni difficili da verbalizzare.
- Canalizzare tensioni interne o esperienze traumatiche senza riviverle direttamente.
- Sviluppare l'empatia e la connessione con gli altri.
- Promuovere l'autostima, l'autonomia e l'autoregolazione emotiva.
- Recuperare il gioco, il divertimento, l'intuizione e il senso della vita.

Nel contesto educativo e terapeutico, includere pratiche artistiche non è un accessorio decorativo, ma un modo profondo per educare alle emozioni attraverso l'esperienza, con un approccio che integra mente, corpo ed emozioni.



➤ *L'esperienza artistica come strumento di intervento emotivo.*

L'arte, nelle sue diverse forme, offre un canale unico per esplorare, elaborare ed esprimere le emozioni. Ogni disciplina artistica, dalle arti plastiche alle arti sceniche, possiede qualità particolari che possono essere utilizzate nei processi terapeutici per intervenire sullo stato emotivo degli individui. Attraverso la creazione e il contatto con l'arte, le persone possono acquisire una maggiore comprensione di sé, liberare tensioni emotive e sviluppare capacità per gestire i propri sentimenti.

Essendo un processo soggettivo e libero, la creazione artistica permette alle persone di connettersi con i propri stati emotivi in un modo diverso da quello ottenuto con altre forme di comunicazione. Questo processo implica sia un atto di introspezione che una forma di esternalizzazione dell'interno, un mezzo per manifestare ciò che spesso rimane nascosto o represso nell'inconscio. Attraverso l'azione creativa, che si tratti di dipingere, scrivere, ballare o qualsiasi altra forma di espressione artistica, le persone hanno l'opportunità di dare forma alle proprie emozioni, il che non solo ne facilita l'espressione, ma permette anche una migliore comprensione delle stesse.

L'arte agisce quindi come uno specchio della psiche, riflettendo le emozioni nei loro molteplici strati, senza giudizi o aspettative. Ciò consente agli individui non solo di elaborare ed esternare i propri sentimenti, ma anche di provare una sensazione di liberazione e sollievo, potendo rilasciare tensioni e carichi emotivi che altrimenti potrebbero rimanere repressi. Questo processo di liberazione non solo contribuisce al benessere emotivo immediato, ma può anche generare una maggiore resilienza di fronte a situazioni avverse, poiché l'individuo impara a gestire le proprie emozioni in modo più consapevole e sano.

Inoltre, l'esperienza artistica permette un rilassamento mentale ed emotivo, che crea uno spazio di calma e riflessione, favorevole alla guarigione. Impegnandosi nell'arte, le persone possono sperimentare una disconnessione dalle preoccupazioni quotidiane, che offre una tregua dall'ansia, dallo stress e da altri disturbi emotivi. In questo contesto, l'arte non diventa solo una forma di espressione, ma anche una risorsa terapeutica che favorisce l'equilibrio e la salute emotiva, fornendo strumenti per affrontare le complessità della vita emotiva in modo più equilibrato.



- **Arti plastiche ed emozioni.**

Le arti plastiche (come la pittura, il disegno, il collage o la scultura) sono state ampiamente utilizzate in ambito terapeutico grazie alla loro capacità di collegare l'inconscio con il conscio, consentendo alle persone di esprimersi senza le restrizioni del linguaggio verbale. Il processo creativo nell'arte plastica offre l'opportunità di esternare esperienze ed emozioni interiori che altrimenti potrebbero essere difficili da verbalizzare.

In che modo le arti plastiche influiscono sullo stato emotivo?

L'atto di creare attraverso le arti plastiche coinvolge sia il corpo che la mente. L'uso del colore, delle forme e dei materiali ha un impatto diretto sullo stato emotivo. I colori, ad esempio, possono evocare diverse risposte emotive: il blu può calmare, mentre il rosso può generare energia o agitazione. Le forme astratte possono aiutare a liberare le tensioni, mentre i tratti aggressivi o fluidi permettono di esprimere i conflitti interiori.

- **Musica e stato emotivo.**

La musica ha un forte impatto sulle emozioni umane sin da tempi antichi. Ogni stile musicale può influenzare l'umore, la memoria e il comportamento, e questa qualità la rende uno strumento efficace per l'intervento emotivo. La musica può suscitare una vasta gamma di emozioni, come gioia, malinconia, calma o eccitazione.

In che modo la musica influisce sulle emozioni?

La musica ha la capacità di modificare il ritmo cardiaco, la respirazione e la chimica cerebrale, attivando centri del cervello associati alla memoria, al piacere e alla ricompensa. Inoltre, le melodie e i ritmi hanno una grande influenza sulle emozioni e possono alterare l'umore in modo rapido e diretto.

- **Letteratura ed emozioni**

La letteratura, che sia poesia, narrativa o teatro, ha un immenso potere di provocare, riflettere ed elaborare le emozioni umane. I testi letterari, attraverso le loro trame, i personaggi e i conflitti, permettono alle persone di rispecchiarsi in esperienze altrui e riconoscere i propri sentimenti.

In che modo la letteratura influisce sullo stato emotivo

La letteratura può agire come uno specchio emotivo, aiutando le persone a prendere coscienza delle proprie esperienze interiori attraverso l'identificazione con personaggi e situazioni. Inoltre, leggere o scrivere di emozioni può essere una forma di sfogo emotivo, in cui i lettori trovano conforto, comprensione e conferma nelle parole degli altri.



- **Le arti performative e le emozioni**

Le arti performative (teatro, danza, performance) combinano corpo, voce ed emozione, fornendo uno spazio unico per l'espressione emotiva. Attraverso il gioco drammatico e la rappresentazione di situazioni, gli individui possono esplorare i propri conflitti interiori, provare nuovi modi di comportarsi e, soprattutto, vivere una catarsi emotiva.

In che modo le arti performative influiscono sulle emozioni?

Le arti performative consentono di provare emozioni in un contesto controllato e sicuro, il che può essere terapeutico per coloro che hanno difficoltà ad accedere o esprimere i propri sentimenti. Attraverso l'interpretazione di personaggi, gli individui possono esplorare aspetti di sé che altrimenti rimarrebbero nascosti.

7. 4. Sintesi.

Nel corso del Modulo 7 è stata esplorata la stretta relazione che esiste tra l'ambiente, sia esso naturale o simbolico, e lo stato emotivo delle persone. Si è riflettuto su come il contatto con determinati stimoli ambientali abbia la capacità di influire direttamente sul nostro mondo interiore, modificando le nostre emozioni, i nostri pensieri e le nostre percezioni. In questo senso, sono stati identificati due grandi assi di intervento emotivo: la natura e l'arte, intese come spazi di contenimento, espressione e trasformazione.

In primo luogo, è stata affrontata l'influenza positiva che il legame con la natura ha sullo stato emotivo. Il contatto diretto con gli ambienti naturali favorisce sensazioni di calma, connessione, vitalità e pienezza. È stato osservato come la natura agisca come un regolatore emotivo spontaneo, offrendo un contesto che favorisce l'introspezione, l'autoregolazione e la riduzione dello stress. Questo approccio propone una riappropriazione dello spazio naturale come risorsa quotidiana per il benessere emotivo.

È stato inoltre analizzato il concetto di potere curativo della natura, intesa non solo come scenario esterno, ma come esperienza che riordina internamente. Essere in armonia con l'ambiente ci permette di ritrovare l'equilibrio emotivo, poiché risveglia nell'essere umano un senso di appartenenza, di connessione con qualcosa di più grande di sé, e la possibilità di vivere il presente con uno sguardo più consapevole e sereno.

Partendo da questa prospettiva, sono state presentate proposte concrete per promuovere un approccio salutare alla natura. È stata sottolineata l'importanza di identificare gli elementi dell'ambiente che favoriscono o squilibrano il nostro stato emotivo, nonché di attuare cambiamenti realistici che promuovano un contatto più diretto con gli spazi naturali.



La pianificazione di esperienze all'aria aperta è stata proposta come strategia attiva per coltivare la salute emotiva attraverso l'ambiente.

In un secondo momento, si è approfondito il ruolo dell'arte come veicolo per la gestione, l'educazione e l'espressione emotiva. L'arte è stata considerata non solo come un linguaggio simbolico, ma anche come uno strumento che permette di accedere alle emozioni da un altro luogo, più libero, sensoriale e soggettivo. Attraverso il processo creativo, le persone possono esplorare, canalizzare e dare un nuovo significato alle proprie emozioni in modo sicuro, stimolando l'autocomprensione e il benessere.

Sono stati esplorati i legami tra arte ed emozione, identificando come diverse discipline artistiche - arti plastiche, musica, letteratura e arti performative - possano attivare, regolare o trasformare gli stati emotivi. Inoltre, sono stati svolti esercizi pratici per sperimentare questa influenza in modo esperienziale, sottolineando il valore dell'arte sia nella sua dimensione terapeutica che nella sua funzione educativa ed espressiva.

Particolare attenzione è stata dedicata all'esperienza artistica come strumento di intervento emotivo. È stato riconosciuto che non è necessario possedere abilità tecniche per trarre beneficio dalla pratica artistica, poiché l'essenziale è il processo, non il risultato. L'atto creativo offre uno spazio di libertà emotiva dove è possibile sperimentare, giocare, lasciarsi andare e costruire nuovi significati attorno alle proprie esperienze.

In questo contesto, ogni disciplina artistica è stata affrontata nella sua specificità e potenzialità. Le arti plastiche come forma di rappresentazione simbolica dell'interiorità; la musica come detonatore e contenitore emotivo; la letteratura come via di riflessione ed elaborazione narrativa; e le arti sceniche come spazio per incarnare ed esprimere emozioni attraverso il corpo, la voce e la presenza. Queste pratiche non solo favoriscono l'espressione individuale, ma anche lo sviluppo dell'empatia e della connessione con gli altri.

In sintesi, questo modulo ha offerto strumenti per riconoscere e coltivare due dimensioni essenziali nella vita emotiva dell'essere umano: la connessione con la natura e la pratica artistica. Entrambe ci invitano a uscire dall'automatismo, a fermarci e a riconnettarci con il nostro io interiore da spazi autentici e trasformativi. Sono percorsi che ci permettono di elaborare, comprendere ed esprimere ciò che sentiamo senza bisogno di spiegare tutto razionalmente.

Infine, si ribadisce che sia la natura che l'arte costituiscono risorse accessibili, umane e profondamente efficaci per accompagnare i processi di regolazione emotiva. Integrare queste pratiche nella vita quotidiana non solo arricchisce l'esperienza personale, ma rafforza anche le nostre competenze per accompagnare gli altri da una prospettiva più empatica, sensibile e coerente con la complessità emotiva di ogni individuo. Questo modulo ci lascia come messaggio l'importanza di abitare con maggiore presenza e sensibilità il nostro ambiente e le nostre emozioni, riconoscendo nella natura e nella creatività due alleati fondamentali per il benessere integrale.



PEERAR



MODULO 8

INTEGRAZIONE E ABITUDINE

8. 1. IL SENSO DELL'INTEGRAZIONE COSA SIGNIFICA INTEGRARE L'APPRENDIMENTO?

8. 2. IL BENESSERE COME BUSSOLA.

8. 3. IL CICLO DEL CAMBIAMENTO SOSTENIBILE.

➤ Fasi del processo di trasformazione personale.

- Prendere coscienza.
- Riflessione e apprendimento.
- Azione iniziale.
- Ripetizione e adeguamento.
- Mantenimento.
- Ricadute come parte del processo.

8. 4. STRUMENTI PER ACCOMPAGNARE E SOSTENERE IL CAMBIAMENTO.

- Ancoraggi emotivi o promemoria personali.
- Revisione periodica dei progressi.
- Autovalutazione compassionevole.
- Routine simboliche di chiusura e apertura.
- Comunità e connessione.

8. 5. IL RUOLO DELLE ABITUDINI NEL CAMBIAMENTO PSICOLOGICO.

- Come si formano le abitudini e perché è così difficile modificarle.
- Abitudini, identità e benessere.
- Come si formano le abitudini (e perché è difficile cambiarle).
- Strategie per costruire nuove abitudini partendo da ciò che si è imparato
- Ripetizione, ambiente e piccoli cambiamenti con grande impatto.

8. 6. COME IDENTIFICARE E GESTIRE I "SABOTATORI INTERNI" NEL PROCESSO DI CAMBIAMENTO.

8. 7. SINTESI.



8. 1. IL SENSO DELL'INTEGRAZIONE COSA SIGNIFICA INTEGRARE L'APPRENDIMENTO?

Siamo arrivati all'ultimo modulo del corso e, anche se può sembrare la fine, in realtà è l'inizio di una nuova fase: quella di mettere in pratica ciò che abbiamo imparato, in modo autentico e connesso con la nostra vita quotidiana.

Questo modulo offre uno spazio per integrare e consolidare tutto ciò che è stato vissuto e appreso durante il corso, quindi rifletteremo sul percorso compiuto per riconoscere ciò che è cambiato in noi, ciò che abbiamo scoperto e ciò che deve ancora venire. Durante questo processo hai esplorato molte idee, strumenti, risorse ed esperienze. Alcune ti hanno colpito di più, altre forse hanno suscitato dubbi o ti hanno sorpreso. Alcune le hai messe in pratica subito, altre sono rimaste in attesa del loro momento.

Integrare significa prendere tutto questo e trasformarlo in qualcosa di significativo e utile per la tua vita quotidiana, non è memorizzare o ripetere concetti, è qualcosa di più profondo: è guardare come ciò che hai imparato si collega al tuo modo di vivere, di sentire e di relazionarti. È trasformare la conoscenza in esperienza. È riconoscere che certi insegnamenti fanno già parte di te, a volte in modo sottile, come un nuovo modo di reagire, di prenderti cura di te stesso o di prendere decisioni. Integrare significa anche accettare che non si tratta di applicare tutto o di farlo alla perfezione. Significa scegliere ciò che ti serve, ciò che ti dà valore, ciò che puoi adattare al tuo stile di vita. A volte basta un solo strumento ben incorporato, una frase che ti riconnette, uno sguardo più compassionevole verso te stesso... e... naturalmente, essendo un processo graduale, non ha un unico momento né un'unica forma, l'importante è che tu possa aprirti a riprendere ciò che hai imparato quando ne hai bisogno.

Durante questo corso, l'intenzione non è stata semplicemente quella di insegnarti una serie di strumenti o teorie. Il vero scopo è quello di farti capire che esistono molti modi per affrontare i tuoi problemi, le tue preoccupazioni e i tuoi malesseri quotidiani. Ciò che dobbiamo davvero integrare è la consapevolezza che possiamo accedere a queste risorse quando ne abbiamo bisogno. Imparare a cercare gli strumenti giusti è importante quanto imparare a usarli. Questo corso ti ha fornito una mappa di alcune di queste risorse, ma la vera integrazione avviene quando ti rendi conto che puoi sempre contare su di esse per trasformare qualsiasi aspetto della tua vita. Se mai sentirai che qualcosa non funziona o che vorresti cambiare qualcosa di te, saprai già dove cercare, quali opzioni esistono e come metterle in pratica. L'intenzione è che tu possa guardare alle tue difficoltà quotidiane con occhi diversi, sapendo che le soluzioni sono a portata di mano e, cosa più importante, che hai la capacità di metterle in pratica nel momento in cui lo decidi.



8. 2. IL BENESSERE COME BUSSOLA.

Come abbiamo visto durante il corso, il benessere non è uno stato fisso che si raggiunge e si mantiene, ma un processo dinamico che ci guida costantemente verso la crescita personale e il miglioramento continuo. Vivere con questo atteggiamento è, in sostanza, il segreto per sentirci realizzati e migliorare giorno dopo giorno. Ciò implica mantenere una consapevolezza attiva, riconoscendo che possiamo sempre rivedere, modificare ed evolvere ciò che siamo e ciò che facciamo. È fondamentale coltivare la capacità di essere autocritici, comprendendo che tutto nella vita può essere perfezionato: le nostre abitudini, le relazioni, le risposte emotive e il modo in cui ci prendiamo cura di noi stessi. Inoltre, dobbiamo essere in grado di identificare le aree della nostra vita che necessitano di miglioramento o che ci creano difficoltà, per poi applicare gli strumenti appresi e promuovere i cambiamenti necessari. L'unica cosa indispensabile per iniziare questo cambiamento è fare il primo passo: fermarsi, osservare e cercare informazioni, guida o strategie che ci aiutino a migliorare. La trasformazione inizia con una decisione umile e potente: non rimanere fermi, ma avanzare con intenzione verso una versione più equilibrata e consapevole di noi stessi. Affinché questo progresso sia sostenibile nel tempo, è fondamentale vivere il benessere come un processo continuo e non come un risultato momentaneo, è fondamentale sostenere l'apprendimento oltre i momenti iniziali di motivazione o cambiamento.

Integrare ciò che si impara nella vita quotidiana richiede costanza, sostegno e strumenti che favoriscano la nostra crescita, cosa che a volte può risultare difficile. Per questo, per accompagnarti in questa fase, condividiamo tre strategie chiave che ti aiuteranno a mantenere e rafforzare questo processo nel tempo:

- 1. Identificare modi per cercare sostegno:** Mantenere il benessere richiede di connettersi con persone e spazi che offrano sostegno e accompagnamento. Questo può andare dai familiari o amici intimi con cui condividere esperienze, alla partecipazione a comunità online o gruppi di pratica dove vengono affrontati temi legati alla crescita personale. Inoltre, iscriversi a una pratica o a un corso, come yoga, meditazione, sport o escursioni, può generare un senso di appartenenza e promuovere abitudini sane. Ricorrere a una terapia professionale è anche un'opzione valida per ricevere una guida specializzata. Ad esempio, si può partecipare a un gruppo di meditazione settimanale, seguire un corso di yoga per coltivare la consapevolezza o condividere attività sportive con altri per rafforzare le relazioni e la motivazione.



2. Utilizzo di risorse per continuare l'apprendimento della psicologia pratica: Per mantenere il benessere e continuare ad approfondire la conoscenza di sé, è utile sfruttare diverse risorse che facilitano l'apprendimento continuo. Leggere libri sulle emozioni e sulle abitudini salutari, ascoltare podcast che trattano argomenti di psicologia pratica o seguire account specializzati sui social media può fornire nuove idee e strumenti applicabili nella vita quotidiana. Per facilitare questo processo, alleghiamo l'appendice 9 con la bibliografia utilizzata durante il corso, nonché informazioni di interesse che includono consigli su podcast, video, canali e altre risorse che possono accompagnarti nella tua crescita personale oltre il corso.

3. Usare il diario personale come strumento per sostenere il cambiamento emotivo: Tenere un diario personale (che sia un quaderno, un'agenda o il blocco note del proprio smartphone) è una pratica semplice ma efficace per accompagnare il processo di benessere. Scrivere regolarmente permette di registrare le emozioni, identificare i modelli di pensiero e riflettere sui progressi o sulle difficoltà. Questa pratica aiuta a prendere le distanze dalle situazioni e a osservare la propria crescita con maggiore chiarezza.

8. 3. IL CICLO DEL CAMBIAMENTO SOSTENIBILE.

Per comprendere meglio il processo di trasformazione personale, è utile conoscere un modello sviluppato da James O. Prochaska e Carlo C. DiClemente che spiega come avviene il cambiamento in modo sostenibile. Questo modello descrive le diverse fasi che attraversiamo quando vogliamo modificare un aspetto della nostra vita e ci aiuta a capire che andare avanti non è sempre un percorso lineare o veloce, ma richiede tempo, pratica e pazienza.

➤ *Fasi del processo di trasformazione personale:*

1. Prendere coscienza: In questa fase riconosciamo la necessità di un cambiamento. È il momento in cui ci fermiamo a osservare la nostra realtà con onestà e individuiamo gli aspetti della nostra vita che vorremmo trasformare per sentirci meglio o più in linea con i nostri valori.

2. Riflessione e apprendimento: Qui ci interroghiamo sulle ragioni alla base del cambiamento ed esploriamo possibili strategie. Cerchiamo informazioni, strumenti e prospettive che ci permettano di capire cosa ci impedisce di andare avanti e come possiamo superarlo.



3. Azione iniziale: Si tratta di compiere il primo passo concreto verso la trasformazione. Può essere una piccola azione o un piccolo aggiustamento nella nostra routine che segna l'inizio di un cambiamento reale, come praticare una nuova tecnica di gestione delle emozioni o modificare un'abitudine.

4. Ripetizione e aggiustamento: In questa fase, mettiamo in pratica regolarmente ciò che abbiamo imparato, valutando cosa funziona e cosa deve essere cambiato. È un processo di prova ed errore che ci permette di adattare i nuovi comportamenti alla nostra realtà personale.

5. Mantenimento: Consolidiamo i cambiamenti, integrandoli nella nostra vita quotidiana in modo stabile e duraturo. Qui il nuovo comportamento passa dall'essere uno sforzo consapevole a diventare parte naturale del nostro stile di vita.

6. Le ricadute come parte del processo: È normale sperimentare battute d'arresto o momenti in cui torniamo ai vecchi schemi. Lungi dall'essere un fallimento, le ricadute sono un'opportunità per imparare di più su noi stessi, rafforzare la nostra motivazione e continuare il percorso con maggiore consapevolezza.

Conoscere e accettare queste fasi ci permette di attraversare il processo con maggiore comprensione e autocompassione, mantenendo la motivazione e la costanza per continuare a crescere.

8. 4. STRUMENTI PER ACCOMPAGNARE E SOSTENERE IL CAMBIAMENTO.

Affinché il processo di integrazione e trasformazione personale sia sostenibile nel tempo, è necessario disporre di un sostegno concreto che ci aiuti a rimanere concentrati, motivati e flessibili di fronte alle sfide. Di seguito condividiamo alcuni strumenti pratici che puoi utilizzare nella tua vita quotidiana per sostenere il cambiamento e approfondire il tuo benessere:

- **Ancoraggi emotivi o promemoria personali:**

Un ancoraggio emotivo è qualsiasi elemento che ti aiuta a ricollegarti a un'emozione positiva, a una motivazione interna o a una decisione che hai preso. Può essere una frase scritta in un luogo visibile, un'immagine, un oggetto simbolico o persino una canzone. Questi promemoria fungono da punti di ritorno quando senti che stai deviando dalle tue intenzioni o perdendo chiarezza. Mettere un cartello con una frase significativa nel tuo spazio di lavoro o portare in tasca un oggetto che simboleggia il tuo impegno verso il cambiamento può essere più potente di quanto sembri.



- **Revisione periodica dei progressi:**

È utile stabilire dei momenti per fermarsi e verificare come stai, cosa sta funzionando e quali aspetti richiedono degli aggiustamenti. Puoi farlo una volta alla settimana o alla fine di ogni mese, ponendoti delle semplici domande: Cosa ho imparato questa settimana? In quale aspetto mi sono sentito più in contatto con me stesso? Cosa ho trovato difficile? Cosa voglio provare o cambiare il mese prossimo? Questa pratica rafforza la consapevolezza di sé e permette al cambiamento di continuare.

- **Autovalutazione compassionevole:**

Non tutti i progressi sono visibili o immediati. A volte facciamo progressi in aspetti che non sono così facili da misurare, come sentirci più tranquilli o prendere decisioni con più calma. Ecco perché è fondamentale non giudicarti con severità. Essere compassionevoli con se stessi significa accettare i propri ritmi, riconoscere i propri sforzi e capire che le ricadute non annullano ciò che hai raggiunto. Fa parte del processo.

- **Routine simboliche di chiusura e apertura:**

Di tanto in tanto, chiudere consapevolmente dei cicli aiuta a lasciarsi alle spalle ciò che non serve più e ad aprirsi a nuove possibilità. Puoi creare piccoli rituali personali per segnare cambiamenti importanti: scrivere una lettera d'addio a una fase precedente, accendere una candela con un'intenzione chiara o dedicare un pomeriggio a riordinare il tuo spazio fisico come modo per riordinare anche il tuo spazio interiore. Il simbolico ha un valore profondo quando lo facciamo con intenzione.

- **Comunità e connessione:**

Condividere il tuo percorso con gli altri può essere una grande fonte di sostegno. Parlare con qualcuno che ti ascolta, partecipare a spazi dove si affrontano questi temi o anche organizzare piccoli incontri con gli amici per condividere ciò che hai imparato può aiutarti a sentirti accompagnato. La connessione emotiva con gli altri rafforza il tuo benessere e il tuo impegno verso il cambiamento.



8. 5. IL RUOLO DELLE ABITUDINI NEL CAMBIAMENTO PSICOLOGICO.

➤ *Come si formano le abitudini e perché è così difficile modificarle.*

Uno dei fattori più importanti per mantenere il benessere a lungo termine è lo sviluppo di abitudini sane. Trasformare il nostro cambiamento in un'abitudine è una garanzia per consolidarlo nel tempo e farlo diventare parte di noi stessi. Anche se spesso non ne siamo del tutto consapevoli, gran parte della nostra vita quotidiana è composta da abitudini: azioni automatiche che ripetiamo senza pensarci troppo e che influenzano direttamente il modo in cui ci sentiamo, come interagiamo e come reagiamo a ciò che ci accade. Le abitudini, quindi, non sono solo routine pratiche, ma espressioni concrete del nostro mondo interiore. Riflettono le nostre priorità, i nostri valori e, in ultima analisi, configurano la nostra identità. Quando vogliamo generare un cambiamento psicologico profondo, dobbiamo trasformare non solo ciò che pensiamo, ma anche ciò che facciamo ripetutamente. Pertanto, integrare ciò che abbiamo imparato durante questo corso implica tradurre le idee in azioni quotidiane sostenibili nel tempo.

➤ *Abitudini, identità e benessere.*

Esiste una relazione diretta tra le nostre abitudini e la nostra identità. Ogni azione che ripetiamo rafforza un'immagine di chi siamo. Ad esempio, se ogni sera scrivi qualche riga nel tuo diario personale, non solo stai sviluppando una capacità di autoriflessione, ma stai anche costruendo l'idea di essere una persona impegnata nel proprio benessere emotivo. In altre parole, le abitudini non solo nascono dall'identità, ma la modellano. Questo legame è fondamentale per generare un cambiamento autentico. Più le nostre abitudini sono in linea con la persona che desideriamo essere, più sentiremo coerenza e benessere. E anche se cambiare è difficile, ogni piccolo passo rafforza questa nuova versione di noi stessi.



➤ *Come si formano le abitudini (e perché è difficile cambiarle).*

Modificare un'abitudine non è un compito facile perché, in generale, sono profondamente radicate. Il nostro cervello cerca di automatizzare i compiti per risparmiare energia e quindi tende a ripetere le azioni che già conosce, anche se non ci sono di beneficio.

Un modello utile per comprendere questo processo è il ciclo dell'abitudine, proposto da Charles Duhigg. Secondo questo approccio, ogni abitudine è composta da tre elementi:

- **Segnale:** lo stimolo che dà inizio all'abitudine (ad esempio, sentirsi stanchi).
- **Routine:** il comportamento che viene messo in atto (accendere la televisione senza pensarci).
- **Ricompensa:** il beneficio che si ottiene (rilassamento o momentanea disconnessione).

Per cambiare un'abitudine, l'ideale non è eliminarla di colpo, ma identificare il segnale e sostituire la routine con una più sana che offra una ricompensa simile. Ad esempio, se tendi a cercare cibi poco nutrienti quando sei stressato, potresti sostituire questo comportamento con una breve passeggiata, una respirazione consapevole o scrivere sul tuo diario, generando un sollievo emotivo attraverso canali più costruttivi.

➤ *Strategie per costruire nuove abitudini sulla base di quanto appreso.*

Sulla base delle risorse elaborate in questo corso, esistono diverse strategie che possono aiutarti a consolidare abitudini sane:

- **Inizia con obiettivi piccoli e specifici:** i grandi cambiamenti iniziano con piccoli passi. Invece di proponerti di "*meditare ogni giorno per un'ora*", puoi iniziare con cinque minuti dopo esserti alzato.
- **Associa la nuova abitudine a una routine già consolidata:** ad esempio, dopo aver lavato i denti la sera, puoi fare un breve bilancio emotivo della giornata. Questo si chiama "*accumulo di abitudini*".
- **Usa promemoria visibili:** una frase sulla scrivania, un'immagine sul telefono o un biglietto sul frigorifero possono aiutarti a mantenere la concentrazione e l'intenzione.



- **Crea un ambiente che faciliti l'abitudine:** se vuoi leggere di più, lascia il libro in vista. Se vuoi ridurre l'uso del cellulare, tienilo fuori dalla camera da letto o silenzia le notifiche non necessarie.
- **Registra i tuoi progressi con gentilezza:** non si tratta di essere esigenti con te stesso, ma di osservare il tuo processo con curiosità. Puoi annotare brevemente come ti sei sentito nel mantenere la nuova abitudine o quali ostacoli hai incontrato.

➤ *Ripetizione, ambiente e piccoli cambiamenti con un grande impatto.*

Creare una nuova abitudine richiede costanza, ma anche flessibilità. Non tutto sarà perfetto, ma fa parte del percorso. Man mano che ripeti un comportamento in linea con il tuo benessere, questo inizia a diventare parte del tuo stile di vita, smettendo di essere uno sforzo e diventando qualcosa di naturale. L'ambiente, inoltre, come abbiamo già visto, svolge un ruolo fondamentale; spesso ciò che sembra mancanza di volontà è in realtà un ambiente che non aiuta. Per questo è importante circondarsi di elementi, persone e spazi che favoriscano i cambiamenti che desideri realizzare.

Infine, è importante ricordare che non è necessario trasformare tutta la tua vita per sentire un cambiamento profondo. Una sola abitudine ben incorporata può fare la differenza: dedicare qualche minuto al giorno per fermarti, prenderti cura del tuo corpo con consapevolezza, parlare a te stesso con più gentilezza o riconnettersi con ciò che ti sta a cuore. Questi gesti, anche se sembrano piccoli, hanno un grande potere cumulativo se mantenuti nel tempo.



8. 6. COME IDENTIFICARE E GESTIRE I "SABOTATORI INTERNI" NEL PROCESSO DI CAMBIAMENTO.

Cambiare non significa solo prendere decisioni importanti o avere grandi rivelazioni. Cambiare significa anche alzarsi un lunedì grigio e fare ciò che abbiamo detto che avremmo fatto, anche se non ne abbiamo voglia. Significa continuare a scommettere su un'abitudine quando l'entusiasmo iniziale è passato. Significa perseverare nelle piccole cose, anche quando nessuno ti guarda.

C'è qualcosa che succede spesso quando parliamo di cambiamento: in genere ci concentriamo sull'inizio. Ci entusiasma l'idea, pianifichiamo, siamo pieni di motivazione. È una fase molto energica, perché l'orizzonte del cambiamento ci ispira. Ma con il passare dei giorni, quando quella scintilla iniziale si spegne un po', arriva la vera prova: mantenere nel tempo ciò che abbiamo scelto. È in questo momento che compaiono i sabotatori quotidiani. Non sempre si tratta di pensieri molto elaborati o convinzioni profonde. Spesso sono semplici sensazioni che ci attraversano senza che ce ne rendiamo conto: la pigrizia quando suona la sveglia, l'impulso di rimanere nel conosciuto, la riluttanza a ripetere un'azione che non ci sembra più così nuova...

Cambiare è spesso scomodo. Implica uscire dalla propria zona di comfort, mettere energia, dire no a cose che ci tentano, esporsi alla frustrazione. E questo stanca. Non è quindi raro che compaia la procrastinazione, quel rinvio indefinito dell'impegno che abbiamo preso con noi stessi. La cosa curiosa è che spesso non la riconosciamo come tale. Si maschera con argomenti ragionevoli: "non ho tempo", "non mi motiva più così tanto", "oggi non è una buona giornata". E anche se sembrano legittimi, la verità è che se li ripetiamo spesso, finiscono per minare il processo. Ma è importante capire che non è un segno di debolezza personale. Fa parte del processo umano del cambiamento. Tutti, in misura maggiore o minore, affrontiamo quelle voci interiori che ci invitano ad abbandonare ciò che stiamo costruendo. E non si tratta di ignorarle o combatterle con durezza, ma di riconoscerle e imparare a gestirle con intelligenza emotiva e autocompassione.

Qui entra in gioco un concetto prezioso: la volontà flessibile. Non si tratta di una volontà rigida, che agisce come una frusta interna e non permette deviazioni. Quella di solito è insostenibile. La volontà flessibile, invece, si basa sul coltivare la costanza con adattabilità. È sapere quando abbiamo bisogno di spingerci un po' e quando è meglio concederci una pausa senza mollare del tutto. È capire che fare anche quando non ne abbiamo voglia non è costringersi, ma un atto di cura consapevole. Sostenere un cambiamento richiede anche risorse molto concrete: routine chiare, promemoria visivi, piccole ricompense, monitoraggio dei progressi, ambienti che favoriscono i nostri obiettivi. E qualcosa di ancora più importante: riconnettersi con il perché. Ricordare le ragioni profonde che ci hanno portato ad avviare questo processo. Ritornare a quel senso è un modo molto potente per accendere il motore interno quando sentiamo che ci manca la benzina.



In definitiva, cambiare non è solo una questione di volontà, ma di imparare a sostenere ciò che vogliamo. E questo richiede una combinazione di chiarezza, strategie, pazienza e molta umanità verso noi stessi, nonché la consapevolezza che non sempre le cose andranno come desideriamo e che in quei momenti dobbiamo sfruttare ogni caduta come un'opportunità per concentrarci nuovamente sul cambiamento. Con questo corso non abbiamo cercato la perfezione, ma la consapevolezza. Abbiamo percorso insieme un percorso di psicoeducazione applicata, con strumenti concreti per capirci meglio, gestire le nostre emozioni con maggiore chiarezza e costruire un benessere più sostenibile. Nel corso dei moduli, abbiamo aggiunto risorse interne, scoprendo modi più gentili per accompagnare noi stessi e praticando abilità che possono esserci utili nella vita quotidiana. Abbiamo imparato che le emozioni non si "risolvono", ma si impara a conviverci, e più le comprendi, più sei in grado di rispondere con calma, creatività e presenza. Questa è la vera trasformazione e il seme che abbiamo voluto lasciare in te: non eliminare ciò che proviamo, ma imparare a gestirlo per poter condurre una vita più sana, più consapevole e più in sintonia con ciò che conta davvero. Perché alla fine, conoscere noi stessi, prenderci cura di noi stessi e accompagnarci bene è il miglior punto di partenza per sviluppare il benessere emotivo.

8. 7. SINTESI.

Al termine di questo modulo, abbiamo esplorato il significato profondo dell'integrazione dell'apprendimento, comprendendo che integrare significa collegare ciò che abbiamo imparato alla nostra vita quotidiana affinché il cambiamento sia reale e duraturo. Abbiamo visto come il benessere possa fungere da bussola che guida le nostre decisioni e ci orienta verso uno stile di vita più equilibrato e sano.

Abbiamo anche percorso il ciclo del cambiamento sostenibile, un approccio che ci permette di capire che il cambiamento è un percorso con alti e bassi, ma con un senso e una direzione. Abbiamo conosciuto diversi strumenti per accompagnare e sostenere questo cambiamento, come gli ancoraggi emotivi che ci ricordano il nostro scopo, la revisione periodica dei nostri progressi, l'autovalutazione compassionevole che ci aiuta ad essere gentili con noi stessi, le routine simboliche che segnano chiusure e inizi, e l'importanza della comunità e della connessione per sentire sostegno e motivazione.

Inoltre, abbiamo compreso il ruolo fondamentale che le abitudini hanno nel processo di cambiamento psicologico. Abbiamo imparato come si formano, perché è così difficile modificarle e come sono legate alla nostra identità e al nostro benessere.



Infine, abbiamo riflettuto sull'importanza di identificare e gestire i nostri "sabotatori interni", quelle voci o convinzioni che possono ostacolare il progresso, e su come affrontarli con consapevolezza e compassione per non perdere di vista il nostro processo di trasformazione personale.

Man mano che abbiamo avanzato in questo modulo, abbiamo costruito un percorso solido affinché i cambiamenti che desideri siano reali e duraturi. Tieni presente che il processo di trasformazione delle abitudini e dei modi di pensare non è sempre lineare né rapido e, soprattutto, non scoraggiarti di fronte alle difficoltà: sono parte naturale della crescita.



PEERAR



PEERAR



PEEAAR

PEEAAR

PROGRAMMA DI PSICOEDUCAZIONE
INTEGRALE STRUTTURATA

ALLEGATI



PEERAR



ALLEGATO 1

PRINCIPALI REAZIONI FISILOGICHE CHE MANIFESTANO LE EMOZIONI

1. Reazioni fisiologiche generali

- Aumento o diminuzione del ritmo cardiaco
- Cambiamenti nella respirazione (accelerata, affannosa o profonda)
- Variazioni della temperatura corporea (sensazione di calore o brividi)
- Sudorazione eccessiva (soprattutto alle mani, alla fronte e alle ascelle)
- Tensione o rilassamento muscolare
- Pupille dilatate o contratte
- Formicolio o sensazione di vuoto allo stomaco
- Secchezza della bocca o aumento della salivazione
- Variazioni della pressione arteriosa
- Disturbi digestivi (nausea, farfalle nello stomaco o perdita di appetito)

2. Risposte del sistema nervoso

Sistema nervoso simpatico (attivazione, lotta o fuga)

- Rilascio di adrenalina e noradrenalina
- Aumento della pressione arteriosa
- Pupille dilatate (per catturare più informazioni visive)
- Aumento del flusso sanguigno ai muscoli (per preparare il corpo all'azione)
- Diminuzione dell'attività digestiva

Sistema nervoso parasimpatico (rilassamento e recupero)

- Diminuzione della frequenza cardiaca
- Contrazione pupillare
- Aumento dell'attività digestiva
- Sensazione di calma o affaticamento



ALLEGATO 2

DIZIONARIO DELLE EMOZIONI

Noia

Stato emotivo caratterizzato da mancanza di interesse o stimoli, che può generare una sensazione di monotonia, stanchezza mentale o fastidio. Può insorgere in presenza di attività ripetitive, assenza di novità o stimoli interessanti.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Riduzione dell'attività cerebrale nelle aree associate alla motivazione.
 2. Diminuzione della frequenza cardiaca a causa del basso livello di eccitazione.
 3. Leggera tensione muscolare dovuta a disagio o bisogno di muoversi.
 4. Cambiamenti nella postura o sbadigli per combattere lo stato di letargia.
-

Euforia

Stato emotivo positivo ed energizzante, caratterizzato da un senso di soddisfazione, benessere o euforia che si manifesta solitamente attraverso espressioni fisiche e comportamentali come sorrisi o risate.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina, serotonina ed endorfine.
 2. Lieve accelerazione del ritmo cardiaco.
 3. Rilassamento muscolare generalizzato.
 4. Espressione facciale positiva (sorriso, occhi socchiusi).
 5. Sensazione di calore o formicolio al petto.



Sollievo

Stato emotivo che insorge dopo la diminuzione o la scomparsa di un carico emotivo, fisico o psicologico, generando una sensazione di calma e riposo.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Diminuzione della frequenza cardiaca.
 2. Riduzione dei livelli di cortisolo (stress).
 3. Rilassamento muscolare progressivo.
 4. Respirazione più profonda e lenta.
 5. Sensazione di calore nel corpo.
-

Amore

Emozione complessa che implica una profonda connessione con un'altra persona, un essere vivente o un concetto, e che è caratterizzata da sentimenti di affetto, attaccamento, empatia e impegno.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di ossitocina e dopamina.
 2. Moderato aumento della frequenza cardiaca quando si è vicini alla persona amata.
 3. Sensazione di calore o pienezza al petto.
 4. Pupille dilatate e maggiore attenzione verso lo stimolo amato.
 5. Riduzione dei livelli di cortisolo nelle relazioni positive.
-

Angoscia

Stato emotivo intenso associato a una sensazione di minaccia, disagio o pressione psicologica, accompagnato da preoccupazione persistente.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del ritmo cardiaco.
 2. Aumento della frequenza respiratoria.
 3. Rilascio di cortisolo e adrenalina.
 4. Tensione muscolare, specialmente al collo e alla schiena.
 5. Sensazione di oppressione o vuoto al petto.



Ansia

Stato emotivo caratterizzato da un'eccessiva attivazione del sistema nervoso, che genera una sensazione di inquietudine, preoccupazione e allerta di fronte a una minaccia percepita, reale o immaginaria.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del ritmo cardiaco (tachicardia).
 2. Aumento della frequenza respiratoria (iperventilazione).
 3. Sudorazione eccessiva.
 4. Tensione muscolare, specialmente nella mascella, nelle mani e nelle spalle.
 5. Vasocostrizione periferica (mani o piedi freddi).

Nostalgia

Emozione malinconica caratterizzata dal ricordo affettivo e dalla sensazione di perdita o assenza di qualcuno o qualcosa di importante nella vita.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Oppressione o senso di vuoto al petto.
 2. Diminuzione della frequenza cardiaca (bradicardia).
 3. Lacrimazione o visione offuscata.
 4. Sensazione di pesantezza nel corpo.
 5. Disturbi del sonno.

Apatia

Stato emotivo caratterizzato da mancanza di interesse, motivazione o energia per svolgere attività o reagire emotivamente agli stimoli.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Diminuzione generale dell'attività motoria.
 2. Bradicardia.
 3. Estremo rilassamento muscolare, associato alla mancanza di azione.
 4. Alterazione dei modelli di sonno (insonnia o ipersonnia).
 5. Bassa attività nelle aree cerebrali correlate alla ricompensa.



Attaccamento

Emozione legata alla creazione di legami emotivi profondi e duraturi con persone, oggetti o luoghi significativi, basata sul bisogno di vicinanza e connessione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di ossitocina e dopamina.
 2. Moderato aumento della frequenza cardiaca quando si interagisce con l'oggetto dell'attaccamento.
 3. Sensazione di calma e sicurezza quando si è vicini al legame emotivo.
 4. Espressione facciale positiva o rilassata.
 5. Riduzione del cortisolo in contesti di attaccamento sicuro.
-

Armonia

Stato emotivo positivo che deriva dalla percezione di equilibrio, coerenza e pace tra i diversi ambiti della vita, l'ambiente o le relazioni interpersonali.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Diminuzione della frequenza cardiaca.
 2. Rilassamento muscolare generale.
 3. Rilascio di serotonina e ossitocina.
 4. Respirazione lenta e profonda.
 5. Sensazione di leggerezza o benessere fisico.
-

Coraggio

Emozione che spinge ad agire con coraggio e determinazione, superando la paura o l'insicurezza in situazioni difficili o rischiose.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di adrenalina e noradrenalina.
 2. Accelerazione del battito cardiaco.
 3. Aumento della frequenza respiratoria.
 4. Tensione muscolare, specialmente agli arti.
 5. Dilatazione delle pupille e miglioramento della messa a fuoco visiva.



Disgusto

Reazione emotiva di rifiuto o repulsione verso stimoli sgradevoli, offensivi o minacciosi per l'igiene o la salute.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Attivazione del sistema parasimpatico (nausea, vomito).
 2. Vasocostrizione facciale (pallore).
 3. Cambiamenti nell'espressione facciale (arricciare il naso, corrugare la fronte).
 4. Riduzione dell'appetito e dell'attività gastrointestinale.
 5. Sensazione di malessere generale all'addome.
-

Stupore

Emozione improvvisa e intensa provocata da un evento inaspettato, che può generare sia fascino che paura o spavento.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Dilatazione delle pupille.
 2. Accelerazione del battito cardiaco.
 3. Apertura della bocca e sollevamento delle sopracciglia (espressione facciale caratteristica).
 4. Tensione muscolare improvvisa.
 5. Sensazione di vuoto allo stomaco.
-

Calma

Stato emotivo di tranquillità ed equilibrio mentale, caratterizzato dall'assenza di agitazione o tensione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Diminuzione della frequenza cardiaca.
 2. Respirazione profonda e lenta.
 3. Rilassamento muscolare generale.
 4. Rilascio di serotonina e ossitocina.
 5. Sensazione di leggerezza o stabilità corporea.



Affetto

Emozione di profondo affetto e connessione positiva verso qualcuno o qualcosa, accompagnata da gesti o espressioni che riflettono tenerezza e vicinanza.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di ossitocina e dopamina.
 2. Sensazione di calore al petto.
 3. Lieve rilassamento muscolare.
 4. Espressione facciale serena o sorridente.
 5. Frequenza cardiaca stabile e ritmo respiratorio regolare.

Gelosia

Emozione negativa che nasce dalla paura di perdere un legame affettivo o un bene desiderato, quando si percepisce che un'altra persona potrebbe interferire nella relazione o nel godimento.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di cortisolo (stress).
 2. Accelerazione del ritmo cardiaco.
 3. Tensione muscolare, specialmente nella mascella e nel collo.
 4. Sudorazione eccessiva.
 5. Sensazione di irrequietezza o disagio fisico.

Rabbia

Stato emotivo intenso di rabbia e ira, spesso accompagnato da impulsi ad agire in modo aggressivo di fronte a una situazione percepita come ingiusta o minacciosa.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del ritmo cardiaco e aumento della pressione sanguigna.
 2. Rilascio di adrenalina e noradrenalina.
 3. Tensione muscolare estrema (pugni chiusi, mascella serrata).
 4. Aumento della temperatura corporea (sensazione di calore).
 5. Vasodilatazione facciale (arrossamento).



Compassione

Emozione empatica che nasce dal percepire la sofferenza di un altro, motivando il desiderio di aiutare o alleviare quel dolore.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di ossitocina.
 2. Lieve rilassamento muscolare.
 3. Aumento del flusso sanguigno verso le regioni cerebrali associate all'empatia.
 4. Respirazione lenta e regolare.
 5. Espressione facciale dolce (sopracciglia leggermente sollevate).

Fiducia

Stato emotivo positivo caratterizzato da sicurezza e fiducia nelle proprie capacità o nell'affidabilità di un'altra persona o situazione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di ossitocina.
 2. Ritmo cardiaco stabile.
 3. Respirazione profonda e calma.
 4. Rilassamento muscolare.
 5. Attivazione cerebrale nelle aree correlate alla ricompensa.

Confusione

Stato emotivo di incertezza o disorientamento mentale, causato dalla difficoltà di comprendere o elaborare una situazione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Moderato aumento della frequenza cardiaca.
 2. Aumento dell'attività cerebrale alla ricerca di soluzioni.
 3. Leggera tensione muscolare.
 4. Respirazione irregolare o più superficiale.
 5. Espressione facciale di perplessità (accigliarsi, bocca semiaperta).



Angoscia

Stato emotivo di profonda tristezza, angoscia e afflizione, spesso accompagnato da una sensazione di oppressione o disperazione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Sensazione di oppressione al petto.
 2. Lacrimazione o ipersensibilità oculare.
 3. Diminuzione della frequenza respiratoria.
 4. Tensione alle spalle e al collo.
 5. Perdita di energia o sensazione di pesantezza corporea.

Senso di colpa

Emozione che insorge quando si riconosce un'azione, un pensiero o una decisione come errata o dannosa, generando rimpianto o rimorso.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Aumento della frequenza cardiaca e sudorazione.
 2. Sensazione di oppressione al petto o all'addome.
 3. Tensione muscolare, specialmente nel viso.
 4. Diminuzione dell'appetito.
 5. Disturbi del sonno.

Equanimità

Capacità di mantenere un giudizio equilibrato e sereno, senza lasciarsi influenzare da emozioni estreme o pregiudizi.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Ritmo cardiaco stabile.
 2. Respirazione profonda e regolare.
 3. Rilassamento muscolare.
 4. Attivazione della corteccia prefrontale, correlata all'autocontrollo.
 5. Diminuzione dell'attività dell'amigdala, con conseguente riduzione delle risposte emotive intense.



Rabbia

Stato emotivo spiacevole causato da un'esperienza fastidiosa o frustrante che genera irritazione o malcontento.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del ritmo cardiaco.
 2. Tensione muscolare (soprattutto nella mascella e nelle mani).
 3. Rilascio di adrenalina e cortisolo.
 4. Aumento della pressione arteriosa.
 5. Espressione facciale caratteristica (sopracciglia aggrottate, labbra serrate).

Rabbia

Reazione emotiva di forte irritazione di fronte a una situazione percepita come offensiva, ingiusta o minacciosa.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Aumento della temperatura corporea.
 2. Arrossamento del viso dovuto alla vasodilatazione.
 3. Accelerazione del ritmo cardiaco e respiratorio.
 4. Tensione nei muscoli del collo e della schiena.
 5. Attivazione della risposta di lotta o fuga.

Entusiasmo

Stato di esaltazione emotiva positiva generata da uno stimolo che ispira ammirazione, interesse o passione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina ed endorfine.
 2. Moderato aumento della frequenza cardiaca.
 3. Espressione facciale aperta e sorridente.
 4. Aumento dell'energia fisica e mentale.
 5. Respirazione più profonda e rapida.



Invidia

Emozione spiacevole generata dal desiderio di possedere qualcosa che appartiene o è attribuito a un'altra persona, talvolta accompagnata da risentimento.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di cortisolo (stress).
 2. Accelerazione del battito cardiaco.
 3. Tensione facciale (corrugamento della fronte, mascella serrata).
 4. Sensazione di vuoto o malessere allo stomaco.
 5. Aumento dell'attività dell'amigdala (elaborazione emotiva negativa).

Empatia

Capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un'altra persona, sia dal punto di vista emotivo che cognitivo.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di ossitocina.
 2. Leggero rilassamento muscolare.
 3. Aumento del flusso sanguigno nelle aree cerebrali legate alla connessione sociale.
 4. Espressione facciale che riflette le emozioni percepite (sorriso, lacrime, ecc.).
 5. Respirazione sincronizzata con la persona con cui si prova empatia.

Spavento

Reazione emotiva intensa di paura estrema o terrore di fronte a una situazione inaspettata e percepita come minacciosa.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del battito cardiaco.
 2. Dilatazione delle pupille.
 3. Tensione muscolare improvvisa (risposta di sorpresa).
 4. Sudorazione fredda.
 5. Sensazione di vuoto allo stomaco.



Speranza

Emozione positiva che si prova quando si immagina la possibilità che un desiderio o un obiettivo ambito si realizzi.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina.
 2. Ritmo cardiaco e respirazione moderati e stabili.
 3. Espressione facciale rilassata o sorridente.
 4. Sensazione di leggerezza nel corpo.
 5. Aumento dell'energia e della motivazione.

Stupore

Stato emotivo di estrema sorpresa, che può causare stupore o immobilità momentanea di fronte a un evento scioccante o sconcertante.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Breve immobilità (risposta di congelamento).
 2. Dilatazione delle pupille.
 3. Lieve accelerazione del battito cardiaco.
 4. Espressione facciale di perplessità (occhi aperti, sopracciglia sollevate).
 5. Respirazione trattenuta o irregolare.

Euforia

Stato emotivo estremo di gioia e ottimismo, spesso accompagnato da una sensazione di invulnerabilità o benessere totale.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina, serotonina ed endorfine.
 2. Accelerazione del battito cardiaco.
 3. Espressione facciale esageratamente sorridente.
 4. Aumento dell'energia fisica e mentale.
 5. Respirazione rapida ma senza sensazione di mancanza d'aria.



Eccitazione

Stato emotivo intenso che può essere associato a sensazioni di entusiasmo, nervosismo o euforia.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del ritmo cardiaco.
 2. Rilascio di adrenalina.
 3. Dilatazione delle pupille.
 4. Tensione muscolare moderata.
 5. Sensazione di formicolio o calore corporeo.

Estasi

Stato emotivo in cui una persona prova un'intensa connessione con un sentimento di ammirazione, gioia profonda o trascendenza spirituale.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio massiccio di dopamina ed endorfine.
 2. Ritmo cardiaco e respiratorio moderatamente accelerato.
 3. Rilassamento muscolare in alcune parti del corpo, ma tensione in altre (a seconda dello stimolo).
 4. Sensazione di leggerezza o assenza di gravità.
 5. In alcuni casi, lacrime di gioia o piacere intenso.

Meschinità

Mancanza di nobiltà e generosità nel carattere o nelle azioni, spesso accompagnata da atteggiamenti egoistici o avari.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di cortisolo dovuto allo stress sociale.
 2. Leggera tensione muscolare.
 3. Espressione facciale di disapprovazione o freddezza.
 4. Ritmo cardiaco e respiratorio leggermente accelerato.
 5. Sensazione di disagio nell'interagire con gli altri.



Paura

Risposta emotiva alla percezione di una minaccia o pericolo, reale o immaginario, che prepara l'organismo alla fuga o alla difesa.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione del ritmo cardiaco (tachicardia).
 2. Dilatazione delle pupille.
 3. Rilascio di adrenalina e cortisolo.
 4. Sudorazione e sensazione di freddo alle estremità.
 5. Tensione muscolare e possibile risposta di "congelamento".

Nostalgia

Stato emotivo caratterizzato da una tristezza malinconica causata dal ricordo di momenti, luoghi o persone significative che non sono più presenti.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Diminuzione della frequenza cardiaca.
 2. Respirazione lenta e profonda.
 3. Rilascio di ossitocina in caso di ricordi positivi.
 4. Attivazione delle aree cerebrali correlate alla memoria.
 5. Sensazione di oppressione al petto o vuoto allo stomaco.

Confusione

Stato di confusione mentale o momentanea perdita di lucidità, causata da un'emozione intensa, una sorpresa o un'estrema distrazione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Riduzione temporanea dell'attività cognitiva.
 2. Dilatazione delle pupille.
 3. Ritmo cardiaco irregolare.
 4. Sensazione di stordimento o vertigini.
 5. Lieve tensione muscolare.



Odio

Sentimento intenso e persistente di rifiuto o avversione verso qualcosa o qualcuno, spesso accompagnato dal desiderio di nuocere o fare del male.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Aumento della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna.
 2. Rilascio di adrenalina e cortisolo.
 3. Tensione muscolare prolungata.
 4. Cattivo umore e mascella serrata.
 5. Sensazione di calore corporeo o "ribollire".

Onnipotenza

Sensazione o convinzione di possedere un potere assoluto o illimitato, spesso associata all'egocentrismo o alla sopravvalutazione delle proprie capacità.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina (soddisfazione per il controllo percepito).
 2. Ritmo cardiaco moderato e costante.
 3. Sensazione di energia elevata nel corpo.
 4. Espressione facciale sicura o provocatoria.
 5. Postura del corpo espansiva.

Ottimismo

Tendenza a percepire e valutare gli eventi in modo positivo, confidando in risultati favorevoli per il futuro.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina e serotonina.
 2. Ritmo cardiaco stabile.
 3. Espressione facciale rilassata e sorridente.
 4. Aumento dell'energia e della motivazione.
 5. Riduzione dell'attività dell'amigdala (meno stress).



Pazienza

Capacità di tollerare contrattempi, ritardi o difficoltà con serenità e senza perdere il buonumore.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Ritmo cardiaco stabile e basso.
 2. Attivazione della corteccia prefrontale (autocontrollo).
 3. Rilassamento muscolare moderato.
 4. Respirazione lenta e regolare.
 5. Riduzione del cortisolo.
-

Panico

Stato emotivo estremo di terrore o ansia incontrollabile, generalmente scatenato da una minaccia percepita come imminente.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Accelerazione estrema del ritmo cardiaco (tachicardia).
 2. Respirazione rapida e superficiale (iperventilazione).
 3. Sudorazione eccessiva.
 4. Tensione muscolare intensa.
 5. Sensazione di stordimento o disorientamento.
-

Passione

Emozione intensa e travolgente verso un'attività, un'idea o una persona, che genera entusiasmo e profondo impegno.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rilascio di dopamina ed endorfine.
 2. Aumento della frequenza cardiaca.
 3. Sensazione di calore corporeo.
 4. Respirazione accelerata ma controllata.
 5. Tensione muscolare associata all'entusiasmo.



Dolore

Profondo senso di afflizione causato da una perdita, una difficoltà o una situazione dolorosa.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Diminuzione della frequenza cardiaca.
 2. Respirazione lenta e sospirante.
 3. Liberazione di lacrime.
 4. Sensazione di oppressione al petto.
 5. Riduzione dell'energia generale.
-

Pigrizia

Stato di demotivazione o mancanza di interesse per attività che richiedono sforzo o attenzione.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Ritmo cardiaco e respiratorio lento.
 2. Sensazione di pesantezza nel corpo.
 3. Ridotto rilascio di adrenalina.
 4. Postura corporea curva o eccessivamente rilassata.
 5. Bassa attivazione cerebrale nelle aree della motivazione.
-

Sorpresa

Emozione che insorge di fronte a uno stimolo inaspettato o a una situazione imprevista, generando una rapida reazione di attenzione e valutazione. Può essere positiva, negativa o neutra, a seconda del contesto.

- **Reazioni fisiologiche associate:**
 1. Rapida apertura degli occhi e sollevamento delle sopracciglia.
 2. Accelerazione momentanea del ritmo cardiaco.
 3. Respirazione breve e acuta (a volte accompagnata da un leggero ansimare).
 4. Immobilità temporanea o sussulto del corpo.
 5. Aumento dell'attenzione e concentrazione sullo stimolo nuovo.



ALLEGATO 3

ALCUNE STRATEGIE DI BASE PER GESTIRE LE EMOZIONI INTENSE

Come abbiamo già detto nella guida teorica, le emozioni intense possono essere difficili da gestire e spesso ci troviamo in situazioni in cui la nostra capacità di regolarle viene sopraffatta. Tuttavia, esistono diversi strumenti che combinano approcci fisiologici, cognitivi e comportamentali che ci permettono di affrontare e trasformare queste emozioni in modo efficace. Molte di queste tecniche sono semplici e veloci da implementare, il che le rende un primo passo accessibile per iniziare a gestire le nostre reazioni emotive in momenti specifici di difficoltà. Queste pratiche sono progettate per aiutarti a calmarti, rivalutare la situazione e pensare con chiarezza quando le emozioni sono a fior di pelle, dandoti l'opportunità di prendere decisioni più consapevoli e riprendere il controllo.

1. Respirazione e rilassamento profondo:

Controllare la respirazione permette di regolare il sistema nervoso parasimpatico, riducendo le risposte fisiche come la tensione muscolare. Ad esempio, puoi praticare la respirazione quadrata: inspira per 4 secondi, trattieni l'aria per 4 secondi, espira in 4 secondi e aspetta altri 4 secondi prima di ripetere. Il rilassamento progressivo è un'altra opzione, che consiste nel contrarre e rilassare i gruppi muscolari, partendo dai piedi e risalendo verso la testa. Questo è utile per gestire l'ansia e lo stress.

2. Ristrutturazione cognitiva applicata:

Identificare i pensieri irrazionali e trasformarli aiuta a bilanciare le emozioni. Ad esempio, invece di pensare "Non mi ascolta mai", puoi dire "Forse non ha capito il mio punto di vista, posso spiegarlo in un altro modo". Prima di una sfida importante, sostituisci "Fallirò" con "Mi sono allenato, posso provarci". Questa tecnica è utile per emozioni come la frustrazione e la paura.

3. Identificazione e etichetta emotiva profonda:

Dare un nome alle emozioni aiuta a comprenderle meglio. Invece di dire "Sto male", descrivile in modo più preciso: "Provo tristezza e un po' di frustrazione perché le cose non sono andate come mi aspettavo". Questo permette di affrontare l'emozione in modo più chiaro ed efficace.



4. Regolazione attraverso l'espressione artistica:

L'arte permette di canalizzare le emozioni intense in modo creativo. Puoi disegnare rappresentando il tuo stato emotivo con colori che lo riflettono o scrivere una poesia che traduca i tuoi sentimenti. Questa tecnica è ideale per gestire emozioni come malinconia, rabbia o tristezza.

5. Tecnica di contenimento con ancoraggio fisico:

Associare un gesto a uno stato di calma può essere uno strumento potente. Ad esempio, premi delicatamente un punto del polso mentre pensi a una frase positiva, come "Sono in pace". Usa questo gesto nei momenti di stress o ansia per ricollegarti a quello stato di tranquillità.

6. Mindfulness con approccio sensoriale:

Concentrare l'attenzione sui sensi aiuta a liberarsi dai pensieri intrusivi. Puoi concentrarti su un oggetto vicino, osservandone il colore, la consistenza e i dettagli, oppure praticare il metodo 5-4-3-2-1: identifica 5 cose che vedi, 4 che puoi toccare, 3 che senti, 2 che odori e 1 che assapori. Questo riduce l'impatto dello stress.

7. Sfogarsi in modo controllato con la tecnica della carta:

Esternare le emozioni scrivendole aiuta a elaborarle. Scrivi una lettera in cui esprimi ciò che provi, senza preoccuparti della struttura, e decidi se conservarla, strapparla o rileggerla in un secondo momento. Questa tecnica è particolarmente utile per liberare la rabbia o la tristezza accumulate.

8. Mini-rituali di regolazione emotiva:

Piccole azioni simboliche possono ricollegarti alla calma. Ad esempio, accendi una candela mentre ripeti una frase come "Anche questo passerà" o bevi lentamente dell'acqua immaginando come calma il tuo corpo. Queste pratiche aiutano a gestire l'insicurezza e lo stress.

9. Esposizione consapevole allo stimolo emotivo:

Affrontare gradualmente ciò che genera emozioni intense aiuta a desensibilizzarne l'impatto. Se una situazione sociale genera ansia, inizia visualizzandola prima di esporti gradualmente ad essa in piccole dosi. Questa strategia è utile per la paura o l'insicurezza.

10. Ricreare uno spazio sicuro:

Creare un luogo fisico o mentale dove sentirsi protetti può essere molto confortante. Puoi designare un angolo della casa con oggetti che ti rilassano, come foto, cuscini o luci soffuse. Utilizzare questo spazio nei momenti di angoscia aiuta a ridurre lo stress e la tristezza.



11. Scrivere con un approccio positivo:

Scrivere degli aspetti positivi o delle soluzioni aiuta a reindirizzare l'attenzione. Annota tre cose che sono andate bene durante la giornata, anche se piccole, o ricorda un momento in cui hai superato una sfida simile. Questo combatte emozioni come l'insoddisfazione o il pessimismo.

12. Movimenti di liberazione del corpo:

Eeguire movimenti intenzionali aiuta a liberare le tensioni fisiche. Scuotere le mani e i piedi come per liberare le emozioni represses o fare stretching con respiri profondi sono modi efficaci per liberare lo stress e l'impotenza.

13. Tecnica del tempo di osservazione:

Dare tempo alle emozioni senza agire d'impulso permette di prendere decisioni migliori. Ad esempio, conta fino a 30 mentre osservi come cambia l'intensità dell'emozione. Questo è particolarmente utile per controllare la rabbia e la frustrazione.

14. Riformulazione narrativa:

Cambiare la storia che ti racconti su una situazione modifica la percezione emotiva. Ad esempio, invece di pensare "Ho fallito perché sono stato rifiutato", cambia in "Questa è un'opportunità per imparare e migliorare". Questo approccio è utile per il senso di colpa o la delusione.

15. Contatto fisico consapevole:

Il contatto fisico può essere un ottimo regolatore emotivo. Metti una mano sul cuore o abbraccia le spalle mentre ripeti una frase come "Sono qui per me stesso". Questo tipo di cura di sé aiuta a gestire emozioni come il senso di abbandono e la tristezza.



ALLEGATO 4

DISTORSIONI COGNITIVE

Pensiero tutto o niente

È vedere le cose in modo estremo: bianco o nero, senza considerare vie di mezzo. Se qualcosa non è perfetto, viene percepito come un completo fallimento.

Esempi:

- *"Se non prendo il voto più alto in questo esame, sono un incapace."*
- *"Se non riesco a finire tutto il progetto oggi, è come se non avessi fatto nulla."*
- *"Se non mi ha risposto subito al messaggio, sicuramente non gli importa più di me."*

Generalizzazione eccessiva

Si basa sul prendere un evento isolato e presumere che sarà sempre così. Questo pensiero trasforma un caso unico in una regola permanente.

Esempi:

- *"Sono stato rifiutato per questo lavoro; non troverò mai un impiego."*
- *"Ogni volta che provo a parlare in pubblico, mi innervosisco. Non sono portato per queste cose."*
- *"Abbiamo litigato una volta, questa relazione sarà sempre conflittuale."*

Filtro mentale

Si tratta di concentrarsi solo sugli aspetti negativi di una situazione e trascurare o ignorare quelli positivi.

Esempi:

- *"Durante la riunione ho sbagliato su un punto; nessuno ha notato le buone idee che ho proposto."*
- *"Anche se il mio capo mi ha fatto i complimenti, continuo a pensare al commento che mi ha fatto sull'essere più puntuale."*
- *"Anche se l'evento è andato bene, continuo a pensare al momento in cui sono quasi caduto."*



Sminuire gli aspetti positivi

Consiste nel minimizzare o scartare gli aspetti positivi, come se non avessero alcun valore o fossero qualcosa di accidentale.

Esempi:

- *"Sì, ho superato l'esame, ma è stato perché le domande erano facili."*
- *"Certo, mi hanno detto che ho fatto un buon lavoro, ma sicuramente volevano solo essere gentili."*
- *"Mi hanno fatto i complimenti per la mia presentazione, ma non era niente di speciale, chiunque avrebbe fatto lo stesso."*

Leggere nella mente

È presumere di sapere cosa pensano gli altri di te, solitamente in modo negativo, senza avere prove.

Esempi:

- *"Sono sicuro che pensano che mi sono vestito in modo strano alla festa."*
- *"Credo che non abbia risposto al mio messaggio perché è arrabbiato con me."*
- *"Sono sicuro che il mio capo pensa che non sono competente."*

Catastrofizzazione

È anticipare il peggior risultato possibile in una situazione, senza considerare altre possibilità.

Esempi:

- *"Se perdo questo treno, non arriverò alla riunione, mi licenzieranno e rovinerò la mia carriera."*
- *"Mi fa male la testa, sicuramente è qualcosa di grave come un tumore."*
- *"Se fallisco questo esame, non potrò mai laurearmi."*

Ragionamento emotivo

Si basa sulla convinzione che se provi qualcosa, deve essere vero, anche se non ci sono prove a sostegno.

Esempi:

- *"Mi sento insicuro, quindi sto sicuramente sbagliando tutto."*
- *"Sono nervoso per la mia presentazione, sicuramente non andrà bene."*
- *"Sento di non essere abbastanza bravo, quindi deve essere vero."*



Affermazioni che iniziano con "Dovrei"

Sono regole rigide su come dovresti agire tu o gli altri, che generano frustrazione quando non vengono rispettate.

Esempi:

- *"Dovrei essere in grado di gestire tutto questo senza aiuto."*
- *"Non dovrei sentirmi triste, ci sono persone che hanno problemi più grandi."*
- *"Gli altri dovrebbero trattarmi con più rispetto."*

Etichettare

È attribuire un'etichetta negativa a te stesso o agli altri, basandoti su un'azione o un evento specifico.

Esempi:

- *"Sono un disastro perché ho dimenticato l'appuntamento."*
- *"Lei è egoista perché non mi ha risposto al messaggio."*
- *"Ho fatto una brutta presentazione, sono un incompetente."*

Personalizzazione

È presumere che tutto ciò che accade intorno a te abbia a che fare con te o che sia tua responsabilità.

Esempi:

- *"Il mio amico è di cattivo umore, sicuramente ho fatto qualcosa per infastidirlo."*
- *"Il progetto è andato male perché non sono stato abbastanza bravo."*
- *"La riunione è stata un disastro perché non sono intervenuto per organizzarla meglio."*

Fallacia del cambiamento

È la convinzione che gli altri dovrebbero cambiare affinché tu ti senta bene e che, se lo fanno, la tua vita sarà migliore.

Esempi:

- *"Se il mio capo cambiasse atteggiamento, le cose sarebbero molto più facili per me."*
- *"Se il mio partner fosse più comprensivo, non avrei così tanti problemi."*
- *"Se i miei amici mi sostenessero di più, non mi sentirei così solo."*



Visione a tunnel o visione selettiva

Si tratta di concentrarsi solo su un aspetto negativo di una situazione, ignorando tutti gli altri dettagli positivi o neutri.

Esempi:

- *"È andata male tutta la giornata, non c'è stato niente di buono."*
- *"Non sono riuscito a raggiungere quell'obiettivo, quindi tutto quello che ho fatto finora è inutile."*
- *"Il progetto non ha avuto successo, quindi tutto quello che ho fatto è stato un fallimento."*

Confronto sociale

È la tendenza a confrontarsi costantemente con gli altri, generalmente in modo sfavorevole.

Esempi:

- *"Guarda che lavoro fantastico ha quella persona, io non riuscirò mai a ottenere qualcosa del genere."*
- *"I miei colleghi sono più intelligenti di me, sicuramente non mi promuoveranno."*
- *"Lei ha sempre tempo per la sua famiglia, mentre io ho a malapena tempo per me stesso."*

Fallacia della ricompensa

È credere che lo sforzo o il sacrificio debbano sempre essere ricompensati e che, se non si ottiene una ricompensa, c'è qualcosa che non va.

Esempi:

- *"Ho lavorato molto duramente a questo progetto, dovrei ricevere un riconoscimento."*
- *"Se faccio tutto per gli altri, dovrebbero ricambiarmi il favore."*
- *"Non capisco perché non mi ringraziano per tutto quello che ho fatto."*

Fallacia del controllo

È la tendenza a sentire che si deve controllare tutto nella vita o, al contrario, che non si ha alcun controllo su ciò che accade.

Esempi:

- *"Se non faccio tutto alla perfezione, le cose andranno a rotoli."*
- *"Non ho alcun controllo sulla mia vita, mi sfuggono sempre tutte le cose."*
- *"Tutto dipende da me, se non lo faccio io, nessuno lo farà."*



Pensiero dicotomico

È pensare che ci siano solo due opzioni: una buona e una cattiva, senza considerare altre possibili sfumature.

Esempi:

- *"Se non sono perfetto, sono un fallimento totale."*
- *"Se non avrò successo in questo, la mia vita sarà un disastro."*
- *"Se non ottengo tutto ciò che voglio, allora non ho ottenuto nulla."*

Sminuire il negativo

È minimizzare o evitare di riconoscere il negativo, ignorando che può essere una parte importante dell'esperienza.

Esempi:

- *"Quello che mi hanno detto non ha importanza, non devo preoccuparmi."*
- *"Non importa se ho commesso un errore, non ha alcuna rilevanza."*
- *"Le critiche non sono importanti, mi concentro solo sugli aspetti positivi."*

Fallacia della giustizia

È credere che tutto debba essere giusto, sia per sé stessi che per gli altri, e che se non lo è, c'è uno squilibrio che deve essere corretto.

Esempi:

- *"Non è giusto che il mio collega riceva più riconoscimento di me per lo stesso lavoro."*
- *"È ingiusto che le cose non vadano come voglio, merito di più."*
- *"La vita non è giusta, mi capita sempre il peggio."*



Attribuzione esterna

È dare la colpa a fattori esterni per i problemi o le situazioni senza assumersi alcuna responsabilità personale.

Esempi:

- *"Se il tempo non fosse stato così brutto, sarei arrivato in tempo."*
- *"Non riesco a concentrarmi perché c'è troppo rumore."*
- *"Il progetto è andato male perché il mio collega non ha contribuito abbastanza."*

Fallacia della causalità

È credere di essere responsabili di come si sentono gli altri o che le proprie azioni causano sempre le reazioni delle altre persone.

Esempi:

- *"Se il mio amico è triste, deve essere perché ho fatto qualcosa di sbagliato."*
- *"Se non faccio tutto alla perfezione, la situazione potrebbe peggiorare per tutti."*
- *"Se non mi impegno abbastanza, tutto andrà a rotoli."*

Fallacia della fatalità

È pensare che certe cose siano inevitabili, come se non esistessero alternative per cambiare la situazione.

Esempi:

- *"Sarà sempre così, non importa cosa faccio."*
- *"Non posso evitare che mi succeda, non c'è via d'uscita."*
- *"Le cose non cambieranno, tutto è predestinato."*

Proiezione

È attribuire i propri pensieri o sentimenti agli altri.

Esempi:

- *"Non mi piace, sicuramente non mi vuole bene."*
- *"So che tutti pensano che sono incompetente, anche se nessuno me lo ha mai detto."*
- *"Mi sento sempre nervoso e sono sicuro che anche gli altri lo sono."*



Generalizzazione emotiva

È basare tutte le tue conclusioni su un'esperienza specifica su come ti senti in quel momento.

Esempi:

- *"Mi sento ansioso, quindi sicuramente tutto quello che farò oggi andrà storto."*
- *"Sono triste adesso, quindi la mia vita è rovinata."*
- *"Poiché mi sento insicuro, significa che non avrò mai successo."*

Squalifica del futuro

È pensare che le cose non miglioreranno in futuro, senza considerare che potrebbero cambiare.

Esempi:

- *"Non troverò mai un buon lavoro."*
- *"Non sarò mai felice."*
- *"Le cose possono solo peggiorare."*

Predire il futuro

È anticipare che accadrà qualcosa di negativo senza alcuna prova a sostegno.

Esempi:

- *"Sono sicuro che questa volta andrà male."*
- *"Sono sicuro che nessuno verrà alla festa."*
- *"Credo che domani fallirò in tutto ciò che farò."*

Autocritica eccessiva

È essere eccessivamente severi con se stessi per aver commesso errori o avere imperfezioni.

Esempi:

- *"Ho commesso un errore, questo significa che sono un fallito."*
- *"Non posso credere di averlo fatto, sono orribile."*
- *"Ogni volta che commetto un errore, mi sento inutile."*



Iperresponsabilità

È assumersi la responsabilità di tutto ciò che accade.

Esempi:

- *"Se qualcosa va storto, è sempre colpa mia."*
- *"Devo fare tutto affinché gli altri stiano bene."*
- *"Non posso fallire, perché se lo faccio, tutto andrà in rovina."*

Svalutazione dello sforzo

È pensare che lo sforzo che fai non è importante o non vale la pena.

Esempi:

- *"Quello che ho fatto non è abbastanza, avrei potuto fare di più."*
- *"Se non l'ho fatto alla perfezione, non vale la pena."*
- *"Anche se mi sono impegnato molto, non sarà mai abbastanza."*

Fuga dalla realtà

È cercare di evitare i problemi o le emozioni difficili senza affrontarli.

Esempi:

- *"Meglio non pensarci, mi mette a disagio."*
- *"Se ignoro il problema, scomparirà da solo."*
- *"Fuggire dalla situazione è l'unico modo per sentirmi bene."*



ALLEGATO 5

AFFERMAZIONI ERRATE PIÙ COMUNI CHE DISTORCONO L'AUTOCONCETTO

Questo allegato raccoglie una serie di esempi di pensieri che molte persone esprimono in momenti di insicurezza, frustrazione o autocritica. Si tratta di affermazioni che, sebbene possano sembrare logiche o giustificate, riflettono in realtà convinzioni distorte che influenzano negativamente il modo in cui vediamo noi stessi. Per facilitarne la comprensione, ogni esempio è presentato seguendo una struttura chiara e semplice:

Esempio: una frase tipica che potrebbe emergere in una situazione reale.

Cosa significa: l'interpretazione sottintesa o la convinzione implicita che si nasconde dietro tale affermazione.

Ragionamento: una spiegazione alternativa che aiuta a mettere in discussione la credenza errata, offrendo una visione più realistica, flessibile e compassionevole.

Questo formato mira a promuovere la consapevolezza e facilitare il lavoro di riflessione personale. Identificando queste convinzioni e comprendendone l'impatto, si apre la possibilità di trasformarle, favorendo così un'immagine di sé più sana e adeguata alla realtà.

1. Esempio: *"Oggi ho fallito l'esame di guida, sono un incapace".*

Cosa significa: Sono completamente incapace in alcuni ambiti, il che mi rende un fallito.

Ragionamento: Tutti abbiamo punti di forza e punti deboli. Non esiste una persona completamente abile in tutto o completamente incapace in tutto. Avere difficoltà in determinati ambiti non ci definisce, ma ci mostra opportunità per migliorare e imparare.

2. Esempio: *"Non riesco a fare una presentazione senza innervosirmi, non sarò mai bravo in questo."*

Cosa significa: il mio valore dipende dall'essere il migliore in tutto ciò che faccio.

Ragionamento: le debolezze non ci sminuiscono. Non essere particolarmente bravi in un campo non significa che siamo meno validi o capaci in generale. Tutti abbiamo talenti in diversi ambiti e riconoscerli ci aiuta a costruire un'immagine più giusta di noi stessi.



3. **Esempio:** *"Ho sbagliato a parlare durante la riunione, questo dimostra che non sono competente."*

Cosa significa: se sbaglio, significa che non sono capace e non lo sarò mai.

Ragionamento: gli errori fanno parte della crescita. Sbagliare non significa che siamo incapaci, ma che siamo in fase di apprendimento. Invece di interpretare gli errori come fallimenti definitivi, possiamo vederli come passi necessari per migliorare ed evolvere.

4. **Esempio:** *"Nessuno mi invita a uscire con il gruppo, forse non sono interessante."*

Cosa significa: Non appartengo a nessun gruppo, il che significa che non ho valore.

Ragionamento: non sempre ci troveremo bene in tutti i posti, e va bene così. Non appartenere a un gruppo o non eccellere in un determinato ambito non significa che non abbiamo valore. Ogni persona ha il proprio percorso ed è importante concentrarsi sulla ricerca dell'ambiente in cui può davvero realizzarsi.

5. **Esempio:** *"Penso che non riuscirò mai a superare le mie insicurezze, sarò sempre così."*

Cosa significa: Quello che penso di me stesso è la verità assoluta.

Ragionamento: la percezione che abbiamo di noi stessi non è una verità assoluta. Ciò che pensiamo di noi stessi può essere influenzato da esperienze passate, opinioni altrui o momenti di dubbio. Tuttavia, queste percezioni sono soggettive e possono cambiare nel tempo se impariamo a metterle in discussione.

6. **Esempio:** *"Vedo sempre i miei amici avere successo, io non arriverò mai così lontano."*

Cosa significa: Devo sempre confrontarmi con gli altri per sapere se sono abbastanza bravo.

Ragionamento: il confronto con gli altri distorce la visione che abbiamo di noi stessi. Confrontarci continuamente con gli altri può farci perdere di vista i nostri punti di forza e i nostri successi. Ogni persona ha il proprio percorso e, concentrandoci sul nostro, possiamo costruire una visione più chiara di chi siamo.



7. **Esempio:** *"Il mio capo mi ha detto che potrei migliorare, questo significa che non sono abbastanza bravo."*

Cosa significa: ciò che gli altri pensano di me definisce il mio valore.

Ragionamento: l'opinione degli altri non definisce il nostro valore. Anche se le opinioni esterne possono influenzare il modo in cui ci sentiamo, non dovrebbero essere il criterio per definire chi siamo. Il nostro valore non dipende dalla percezione degli altri.

8. **Esempio:** *"Da quando ho cambiato lavoro, mi sento come se avessi perso la mia strada. Forse non sono più lo stesso."*

Cosa significa: Il cambiamento significa perdere la mia identità.

Ragionamento: Il cambiamento fa parte del processo di crescita. Sperimentare cambiamenti nella nostra vita, siano essi personali, professionali o emotivi, non significa che stiamo perdendo la nostra identità. La crescita continua è un aspetto naturale della vita e accettare questi cambiamenti ci permette di mantenere un'immagine di noi stessi flessibile.

9. **Esempio:** *"Ogni volta che affronto un problema, mi sento incapace di superarlo, mi fermo sempre al primo ostacolo."*

Cosa significa: Le difficoltà mi indeboliscono e dimostrano che non sono forte.

Ragionamento: La resilienza di fronte alle avversità rafforza la nostra autostima. Affrontare e superare le difficoltà rafforza la nostra capacità di adattamento e ci aiuta a riconoscere la nostra forza interiore. Le esperienze difficili non devono indebolirci, ma insegnarci a superare noi stessi.

10. **Esempio:** *"Lei è così brava in quello che fa, io non potrò mai essere al suo livello."*

Cosa significa: Solo le persone di talento hanno successo, e io non ho talento.

Ragionamento: l'impegno conta più del talento innato. È facile cadere nella trappola di pensare che solo le persone di talento possano avere successo, ma la verità è che l'impegno e la perseveranza sono fondamentali per raggiungere i nostri obiettivi. Valutando noi stessi per i nostri sforzi, piuttosto che per ciò che siamo nati per essere, sviluppiamo un'immagine di noi stessi più positiva.



11. **Esempio:** *"Sto bene così come sono, ma in fondo so che potrei essere migliore, dovrei cambiare?"*.

Cosa significa: Devo accontentarmi di quello che sono e non cercare di cambiare.

Ragionamento: L'equilibrio tra accettare e cambiare è essenziale. Accettare ciò che siamo, ma anche essere aperti al miglioramento e alla crescita, ci permette di mantenere una visione realistica ed equilibrata di noi stessi. Non si tratta di accontentarsi di ciò che siamo, ma di accettare ciò che siamo mentre lavoriamo per diventare migliori.

12. **Esempio:** *"Mi sforzo così tanto di rendere felici tutti, ma sembra che non riesca mai a soddisfare tutti."*

Cosa significa: ho bisogno che tutti mi accettino per sentirmi degno.

Ragionamento: non abbiamo bisogno di accontentare tutti per essere degni di valore. Vogliamo essere accettati dagli altri, ma non possiamo vivere per accontentare tutti. Accettare che non tutti saranno d'accordo con noi e che questo non diminuisce il nostro valore ci permette di sviluppare un'immagine di noi stessi più libera e autonoma.

13. **Esempio:** *"Non riesco a smettere di dipendere dall'approvazione degli altri per sentirmi bene con me stesso."*

Cosa significa: Il mio benessere dipende dal fatto che gli altri convalidino le mie emozioni.

Ragionamento: l'autonomia emotiva è fondamentale. Imparare a gestire le nostre emozioni e non dipendere esclusivamente da fattori esterni o da altre persone per convalidare le nostre sensazioni rafforza la nostra autostima e ci dà più controllo sulla percezione di noi stessi.



ALLEGATO 6

DIRITTI ASSERTIVI

Difendere i nostri diritti ed esprimere i nostri bisogni è fondamentale per vivere in modo equilibrato. Tuttavia, a volte dimentichiamo che abbiamo il diritto di essere ascoltati e di agire in modo da salvaguardare il nostro benessere. Ecco un elenco di diritti assertivi che ti aiuteranno a ricordare ciò che è importante per te, a sentirti più sicuro nel porre dei limiti e a promuovere una comunicazione più sana e rispettosa.

1. Hai il diritto di commettere errori, perché fanno parte dell'apprendimento.
2. Hai il diritto di avere le tue opinioni e le tue convinzioni.
3. Hai il diritto di cambiare idea, opinione o atteggiamento in qualsiasi momento.
4. Hai il diritto di esprimere critiche e protestare per un trattamento ingiusto, sempre in modo rispettoso.
5. Hai il diritto di cercare di cambiare ciò che non ti soddisfa.
6. Hai il diritto di chiedere aiuto o sostegno emotivo quando ne hai bisogno.
7. Hai il diritto di provare dolore e di esprimerlo senza essere giudicato.
8. Hai il diritto di ignorare i consigli degli altri se non sei d'accordo.
9. Hai il diritto di dire «no» senza sentirti in colpa o egoista.
10. Hai il diritto di stare da solo quando ne hai bisogno, anche se gli altri desiderano la tua compagnia.
11. Hai il diritto di non giustificarti davanti agli altri; un semplice «no, grazie» è sufficiente.
12. Hai il diritto di non assumerti la responsabilità dei problemi degli altri.
13. Hai il diritto di non anticipare i desideri e le esigenze degli altri né di doverli intuire.
14. Hai il diritto di essere trattato con dignità e di protestare se ritieni che non sia così.
15. Hai il diritto che le tue esigenze siano importanti quanto quelle degli altri.
16. Hai il diritto di provare ed esprimere i tuoi sentimenti e di essere l'unico giudice di essi.
17. Hai il diritto di fermarti e riflettere prima di agire.



18. Hai il diritto di chiedere ciò che desideri e di accettare un "no" come risposta.
19. Hai il diritto di fare meno di quello che sei in grado di fare, perché non sempre puoi dare il massimo.
20. Hai il diritto di decidere del tuo corpo, del tuo tempo e dei tuoi beni.
21. Hai il diritto di chiedere ciò di cui hai bisogno senza sentirti un peso per gli altri.
22. Hai il diritto di cambiare rotta nella tua vita se non sei soddisfatto della direzione che stai prendendo.
23. Hai il diritto di staccare la spina e porre dei limiti nelle relazioni, anche se questo significa allontanarti da persone care.
24. Hai il diritto di dire "non lo so" e di chiedere tempo per riflettere prima di dare una risposta.
25. Hai il diritto di proteggere il tuo tempo personale e di scegliere come impiegarlo, senza sentirti obbligato/a a soddisfare le aspettative degli altri.
26. Hai il diritto di essere te stesso/a, senza doverti adeguare alle aspettative degli altri.
27. Hai diritto a ricevere un trattamento equo, indipendentemente dal tuo sesso, età, razza o qualsiasi altra caratteristica personale.
28. Hai il diritto di chiedere scusa quando ritieni di aver sbagliato, senza doverti caricare di colpe inutili.



ALLEGATO 7

STRATEGIE DI MANIPOLAZIONE NELLE RELAZIONI TOSSICHE

1. Ricatto emotivo: Questa strategia si basa sulla manipolazione dei sentimenti dell'altra persona attraverso minacce o sensi di colpa, al fine di indurla ad agire secondo i desideri del manipolatore.

Esempio: "Se non fai quello che ti chiedo, mi renderai molto triste e non so cosa farei senza di te"

2. Gaslighting (luce del gas): Consiste nel manipolare qualcuno per fargli dubitare della propria percezione della realtà, il che può portare la vittima a sentirsi insicura o confusa.

Esempio: "Non è mai successo, ti stai immaginando delle cose. Sei pazzo/a"

3. Silent treatment (trattamento del silenzio): Si utilizza il silenzio come forma di punizione o controllo, evitando qualsiasi tipo di comunicazione con la persona per farla sentire angosciata o in colpa.

Esempio: Ignorare completamente qualcuno dopo un disaccordo, non rispondere ai suoi tentativi di parlare.

4. Vittimismo eccessivo: Il manipolatore si presenta costantemente come una vittima per evitare di assumersi responsabilità o per ricevere attenzione e simpatia.

Esempio: "Sono sempre io quello che soffre, nessuno mi capisce, tutto capita a me".

5. Isolamento: Consiste nel ridurre o eliminare le relazioni sociali della vittima, impedendole di mantenere i contatti con amici, familiari o conoscenti in modo che dipenda maggiormente dal manipolatore.

Esempio: "Non capisco perché hai bisogno di uscire con i tuoi amici, hai già me".

6. Gelosia e controllo eccessivo: Il manipolatore usa la gelosia per esercitare controllo sulla vittima, limitando la sua libertà e generando sfiducia.

Esempio: "Perché ci hai messo tanto a rispondere a quella persona? Sono sicuro che ti piace."



7. Svalutazione e umiliazione: Il manipolatore ridicolizza o sminuisce costantemente la vittima, minando la sua autostima e la sua fiducia.

Esempio: "Non capisco come puoi essere così stupido/a, non sai fare niente di buono."

8. Amore condizionato: Il manipolatore offre il proprio affetto solo se la vittima soddisfa le sue aspettative o i suoi desideri, utilizzando l'amore come strumento di controllo.

Esempio: "Ti amo, ma solo se fai quello che ti chiedo."

9. Competizione e rivalità: Il manipolatore crea un senso di competizione costante, confrontando continuamente la vittima con gli altri e alimentando rivalità.

Esempio: "Guarda come fa il tuo amico/a, perché non puoi essere più come lui/lei?"

10. Triangolazione: Il manipolatore introduce una terza persona nel conflitto per creare gelosia, rivalità o confusione nella vittima.

Esempio: "Il mio ex mi capiva sempre meglio di te, ecco perché mi sento più vicino a lui/lei"

11. Proiezione: Si attribuiscono ad altri sentimenti, desideri o comportamenti negativi che in realtà sono propri del manipolatore, per deviare la colpa o la responsabilità.

Esempio: "Sei sempre geloso/a, sei tu che non ti fidi di me".

12. Esaurimento emotivo (esaurimento psicologico): Attraverso piccole ma costanti richieste emotive, il manipolatore esaurisce la vittima, lasciandola emotivamente sfinita.

Esempio: "Non ce la faccio più, hai sempre problemi che richiedono attenzione e mi sento esausto/a".

13. Sminuire i sentimenti: Il manipolatore sminuisce i sentimenti o i bisogni della vittima, facendola sentire come se le sue emozioni non fossero valide.

Esempio: "Non dovresti sentirti così, è una sciocchezza".



14. Promesse vuote: Vengono fatte promesse di cambiamento o miglioramento che non vengono mai mantenute, lasciando la vittima in attesa di qualcosa che non arriverà mai.

Esempio: "Ti prometto che questa volta cambierò, vedrai. Non succederà più".

15. Riscrivere la storia (distorsione dei fatti): Il manipolatore altera gli eventi passati per far dubitare la vittima di ciò che è realmente accaduto.

Esempio: "Non ti ho mai detto questo, te lo sei immaginato. Non farei mai una cosa del genere".

16. Creare dipendenza emotiva: Il manipolatore alimenta una dipendenza emotiva nella vittima, facendola credere che senza di lui/lei non può vivere o funzionare correttamente.

Esempio: "Senza di me non saresti in grado di gestire nulla. Sono l'unico/a che ti capisce."

17. Confronto distruttivo: La vittima viene costantemente paragonata ad altri, generando insicurezza e sfiducia in se stessa.

Esempio: "Tua sorella è sempre così perfetta, perché non puoi essere più come lei?"

18. Sabotaggio emotivo: Il manipolatore pone ostacoli o crea situazioni affinché la vittima non possa raggiungere i propri obiettivi o risultati personali.

Esempio: "Te l'avevo detto che non ce l'avresti fatta, fallisci sempre in tutto quello che fai."

19. Minacce velate: Anche se non espresse in modo diretto, il manipolatore lascia intendere che qualcosa di brutto accadrà se la vittima non fa ciò che vuole.

Esempio: "Se non lo fai, sono sicuro che tutto andrà a rotoli".

20. Gioco di ricompense e punizioni: Il manipolatore ricompensa la vittima per i comportamenti che gli sono favorevoli e la punisce quando non lo fa.

Esempio: "Se mi dai retta, ti porto in quel posto che ti piace tanto, ma se non lo fai, non usirai più".



21. Colpevolizzare senza motivo (far sentire in colpa la vittima senza motivo): Il manipolatore incolpa la vittima senza alcun motivo valido, facendola sentire costantemente in debito o responsabile dei problemi altrui.

Esempio: "È colpa tua, se non avessi fatto quello, sarebbe andato tutto bene".

22. Indifferenza calcolata: Il manipolatore agisce con indifferenza nei confronti della vittima per punirla o farla sentire che la sua presenza o opinione non conta.

Esempio: Non rispondere ai messaggi o alle chiamate, mostrando completo disinteresse

23. Dipendenza emotiva inversa (rendersi indispensabile): Il manipolatore rende la vittima emotivamente dipendente da sé, offrendo sostegno solo quando gli conviene.

Esempio: "Non potresti vivere senza di me, tutto quello che fai lo devi a me".

24. Ridicolizzazione pubblica o privata: Il manipolatore umilia la vittima, sia in privato che in pubblico, per farla sentire inferiore o meno preziosa.

Esempio: "Vuoi fare davvero questo? Tutti riderebbero se lo sapessero, perché non sei più come gli altri?".

25. Incoraggiare l'insicurezza (minare l'autostima): Il manipolatore crea un clima di costante insicurezza, al fine di minare la fiducia della vittima.

Esempio: "Non so come puoi pensare di essere in grado di farlo, non ci riuscirai mai".

Questo elenco include molte delle tattiche di manipolazione emotiva più comuni, ma ogni relazione è unica, quindi i manipolatori possono utilizzare una combinazione di strategie. Riconoscere questi schemi è il primo passo verso la liberazione emotiva e la creazione di relazioni più sane.



ALLEGATO 8

GUIDA PRATICA PER ORGANIZZARE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

Un'alimentazione sana non deve essere complicata. Non è necessario contare le calorie, seguire diete rigide o acquistare prodotti speciali. Mangiare in modo equilibrato significa in realtà tornare alle basi: cibi freschi, vari e una pianificazione minima che ti aiuti a prendere decisioni migliori senza improvvisare.

Questo allegato propone un modo chiaro e semplice per organizzare un'alimentazione e , anche senza conoscenze preliminari. È strutturato in tre parti: cosa mangiare, come distribuirlo e un esempio di menu settimanale. Prima di entrare nei dettagli, è importante capire a cosa serve ogni gruppo di alimenti, poiché questo aiuterà a scegliere meglio e a comprendere perché è necessario includerli nella dieta quotidiana.

- **Verdura e frutta:** forniscono vitamine, minerali e fibre che aiutano a mantenere il corpo sano, rafforzano il sistema immunitario e facilitano la digestione. Inoltre, hanno poche calorie e molta acqua, quindi contribuiscono all'idratazione.
- **Proteine:** sono essenziali per riparare i tessuti, costruire i muscoli e mantenere il corretto funzionamento degli organi e del sistema immunitario. Si trovano nella carne magra, nel pesce, nelle uova, nei legumi, nella frutta secca e nei latticini.
- **Carboidrati:** sono la principale fonte di energia per il corpo. Si trovano in alimenti come cereali integrali, riso, pasta, pane integrale, patate e legumi. È preferibile scegliere versioni integrali perché forniscono più fibre e aiutano a mantenere stabili i livelli di energia.
- **Grassi sani:** sebbene spesso associati a qualcosa di negativo, i grassi sani sono necessari per il corretto funzionamento del cervello, l'assorbimento delle vitamine e la produzione di ormoni. Si trovano in alimenti come l'olio d'oliva, l'avocado, la frutta secca e il pesce grasso.
- **Acqua:** è fondamentale per tutte le funzioni dell'organismo, come la regolazione della temperatura, il trasporto dei nutrienti e l'eliminazione delle scorie. Mantenersi idratati è fondamentale per sentirsi bene ed evitare di confondere la sete con la fame.
- **Latticini o loro sostituti:** forniscono calcio, proteine e vitamine importanti per la salute delle ossa e il funzionamento generale dell'organismo. Puoi scegliere yogurt, latte o formaggi a basso contenuto di grassi, oppure alternative vegetali arricchite se preferisci evitare i prodotti di origine animale.



Con queste basi, potrai capire meglio perché è importante includere alimenti vari e bilanciare le quantità per soddisfare tutte queste funzioni nella tua vita quotidiana.

1. Cosa mangiare: i gruppi alimentari di base e la loro funzione

Gruppo di alimenti	Quanto includere	Esempi pratici
Verdure e ortaggi	Almeno 2 volte al giorno	Insalata, broccoli, carote, zucchine, peperoni, pomodori, bietole, spinaci
Frutta fresca	2-3 porzioni al giorno	Mela, banana, mandarino, melone, uva, pera, frutti rossi
Legumi	3-4 volte alla settimana	Lenticchie, ceci, fagioli, piselli. Anche in creme o hamburger vegetali
Cereali integrali	In 2 dei 3 pasti principali	Pane integrale, riso integrale, avena, pasta integrale, couscous, quinoa
Proteine animali o vegetali	1 porzione al giorno, variando le fonti	Pollo, pesce, uova, tofu, tempeh, carne magra, legumi, seitan
Frutta secca e semi	1 piccolo pugno al giorno	Mandorle, noci, semi di girasole, chia o lino
Latticini o alternative vegetali	1-2 porzioni al giorno	Yogurt naturale, latte, formaggio fresco, bevande vegetali con calcio
Grassi sani	Ogni giorno, con moderazione	Olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca
Acqua	Tra 1,5 e 2 litri al giorno	Acqua naturale. È possibile aggiungere limone, cetriolo o erbe aromatiche per insaporire



2. Come organizzare i pasti quotidiani

Per mantenere un'alimentazione equilibrata non servono ricette complicate. Ecco un modo semplice per strutturare la tua giornata:

Colazione: alimento energetico + proteine + frutta

Esempio: avena con yogurt naturale e fragole

A metà mattina (se hai fame): spuntino sano

Esempio: frutta, una manciata di noci, pane integrale tostato

Pranzo: verdura + proteine + carboidrati

Esempio: lenticchie con verdure e riso integrale

Merenda (facoltativa): qualcosa di leggero e nutriente

Esempio: yogurt naturale con banana o frullato fatto in casa

Cena: pasto leggero ed equilibrato

Esempio: insalata di spinaci con uovo sodo e pane integrale

Consiglio pratico: se non hai tempo di cucinare tutti i giorni, puoi preparare alcuni pasti in anticipo (batch cooking) e conservarli in frigorifero o nel congelatore. In questo modo avrai a disposizione opzioni salutari durante la settimana.



3. Esempio di menu settimanale base

Questo esempio è pensato per chi vuole iniziare a mangiare meglio senza complicarsi la vita. Puoi adattarlo ai tuoi gusti, alle tue intolleranze o alle tue esigenze.

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì	Toast integrale con avocado e frutta	Lenticchie con riso e insalata di pomodori	Frittata con verdure al vapore
Martedì	Avena con banana e noci	Pollo al forno con patate dolci e broccoli	Crema di zucca con uovo sodo
Mercoledì	Pane integrale con pomodoro e formaggio fresco	Ceci saltati con verdure e riso	Insalata con tonno, mais e spinaci
Giovedì	Yogurt naturale con avena e frutta	Pasta integrale con verdure e tofu	Zuppa di verdure + pane integrale con formaggio
Venerdì	Frittata di avena con mele	Pesce al forno con patate e insalata	Frittata di funghi e zucchine
Sabato	Avena cotta con latte vegetale e cannella	Hamburger vegetale con insalata mista	Crema de lentejas con pan integral
Domenica	Pane integrale con olio e pomodoro	Paella di verdure o fideuá vegetale	Cena libera e leggera

Ricorda che non è necessario che sia tutto perfetto. Se un giorno mangi in modo diverso, non succede nulla. La chiave è la costanza e la flessibilità. A poco a poco, incorporerai abitudini più sane senza che ti richiedano uno sforzo.



PEERAR



PEERAR



PEEAAR

PEEAAR

PROGRAMMA DI PSICOEDUCAZIONE INTEGRALE
STRUTTURATA

SPAZIO DI RIFLESSIONE PERSONALE

AUTORI:

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MODULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MODULO 7)

Team PEEAAR - Programma di Psicoeducazione Integrata Strutturata
[2025]



PEERAR



MODULO 1 COMPRENDERE LE EMOZIONI E L'INTELLIGENZA EMOTIVA (IL CUORE)

Esercizio 1: Identificare il mio ciclo emotivo.

Pensa a un momento recente in cui hai provato un'emozione intensa (come rabbia, gioia, tristezza o paura). Qual è stato lo stimolo o il fattore scatenante di quell'emozione?

Qual è stata la tua percezione iniziale dell'evento?

Analizza le fasi utilizzando le seguenti domande per scomporre il ciclo emotivo che hai provato: Quali cambiamenti fisici hai notato nel tuo corpo (battito cardiaco, respirazione, ecc.)?

Quali pensieri ti sono venuti in mente?

Come hai espresso l'emozione? (Esempio: hai parlato con qualcuno, hai pianto, sei rimasto in silenzio?)

Riflessione finale:

L'emozione è diminuita con il tempo?



C'è stato un momento in cui hai rivalutato la situazione o modificato la tua reazione iniziale? In che modo questo ha influito sul risultato?

Cosa hai imparato su te stesso attraverso questo processo?

Esercizio 2: Esplorare il mio percorso emotivo.

Scegli un evento quotidiano:

Pensa a una situazione tipica in cui tendi a reagire in modo automatico (ad esempio, sentirti frustrato nel traffico, litigare con una persona cara o ricevere una critica).

Descrivi i due percorsi:

Percorso veloce (amigdala): Qual è la tua reazione automatica?

Quali pensieri o azioni accompagnano questa reazione immediata

Percorso lento (corteccia prefrontale): se ti concedessi un momento per riflettere prima di reagire, quale valutazione più consapevole potresti dare della situazione?

Cosa pensi che cambierebbe se utilizzassi questo percorso più lento?



Piano d'azione:

Scrivi una strategia per fermarti e valutare prima di reagire in situazioni simili in futuro.
Ad esempio: "Quando provo rabbia, faccio 3 respiri profondi prima di rispondere"

Esercizio 3: Gestione delle emozioni in 4 passaggi.

Scegli un'emozione recente:

Rifletti su una situazione degli ultimi giorni che ha generato un'emozione significativa (ad esempio, frustrazione, gioia, rabbia o ansia). Descrivilo brevemente:

Fase 1. Identificazione dell'emozione:

Come chiami questa emozione? Consulta l'emozionario (allegato 2) se necessario.

Quali segnali fisici o pensieri hai notato mentre provavi questa emozione? (Ad esempio, aumento del battito cardiaco, respiro accelerato, pensieri ripetitivi).

Fase 2. Regolazione dell'intensità emotiva:

Se l'emozione era intensa, quali strategie hai utilizzato o avresti potuto utilizzare per calmarti?
Esempio: respirazione profonda, distrazione momentanea, parlare con qualcuno di fiducia, scrivere i tuoi pensieri...

In che modo queste strategie hanno influito sul tuo stato emotivo?



Fase 3. Analisi delle informazioni:

Quale messaggio ti stava inviando questa emozione?

Quali valori, bisogni o situazioni erano in gioco?

L'emozione era proporzionata alla situazione o poteva essere influenzata da fattori precedenti?

Fase 4. Prendere decisioni e agire:

Come hai scelto di agire di fronte a questa emozione?

Se potessi tornare indietro, cambieresti qualcosa nel modo in cui hai reagito o agito? Cosa faresti di diverso e perché?

Riflessione finale.

Scrivi una breve conclusione su ciò che hai imparato analizzando questa esperienza emotiva in 4 passaggi. Come potresti applicare questa pratica in altri ambiti della tua vita per gestire le emozioni in modo più efficace?



MODULO 2
COMPRENDERE IL PENSIERO E LE CONVINZIONI
(LA MENTE)

Esercizio 1: Identificazione e trasformazione delle distorsioni cognitive.

Identifica un momento di malessere recente. Pensa ad una situazione recente in cui ti sei sentito male emotivamente e in cui hai avuto pensieri negativi o preoccupanti.

Cosa è successo esattamente?

Registra il tuo pensiero automatico. Quale pensiero è emerso in quel momento?

Individua le distorsioni cognitive.

Utilizza l'elenco riportato nell'Allegato 3 per identificare quale distorsione potrebbe essere presente:

Metti in discussione il pensiero. Rispondi a queste domande:

Questo pensiero è completamente vero?

Quali prove ho per sostenerlo?

Quali altre spiegazioni possibili esistono?



Come cambierebbe la mia percezione se la pensassi in modo diverso?

Ristruttura il pensiero.

Scrivi un pensiero più realistico ed equilibrato basandoti sull'analisi precedente.

Esercizio 2: Trasformare le convinzioni limitanti in convinzioni potenzianti.

Rifletti su un obiettivo personale. Pensa a un obiettivo che desideri raggiungere, ma che senti che qualcosa ti impedisce di raggiungere.

Identifica la convinzione limitante.

Quali pensieri ho quando cerco di raggiungere questo obiettivo?

C'è qualche frase ricorrente che mi impedisce di andare avanti?



PEERAR

Metti in discussione la convinzione.
Questa convinzione è sempre vera?

Quali esperienze dimostrano il contrario?

Cosa succederebbe se credessi qualcosa di diverso?

Sostituisci la convinzione limitante. Riformula la convinzione in qualcosa di più stimolante.

Rafforza la nuova convinzione.

Scrivi la tua nuova convinzione motivazionale in un posto visibile e ripeti ogni giorno. Cerca esempi che dimostrino la sua veridicità.



MODULO 3 CURA DI SÉ E BENESSERE PERSONALE (IL CORPO)

Esercizio 1. Autoriflessione.

Immagina che il tuo corpo sia un'auto che ti accompagnerà per tutta la vita. Rispondi alle seguenti domande in un breve scritto o in una conversazione con un compagno:

Come descriveresti lo stato attuale del tuo "veicolo" (il tuo corpo)? È ben curato, ha bisogno di manutenzione, funziona al limite?

Che tipo di "carburante" gli stai dando (alimentazione, riposo, attività fisica, cura emotiva)?

Se potessi fare un "tagliando" oggi, quali piccoli cambiamenti apporteresti per migliorarne le prestazioni e la durata?

Esercizio 2. Il mio rapporto con l'esercizio fisico.

Rispondi alle seguenti domande.

Come è stato finora il tuo rapporto con l'esercizio fisico? Lo hai visto più come un obbligo o come un'attività piacevole?

Hai mai notato miglioramenti nel tuo umore dopo aver fatto attività fisica? Descrivi un'esperienza in cui ti sei sentito meglio dopo aver fatto esercizio fisico.

Quali ostacoli ti impediscono di fare attività fisica con regolarità? (Mancanza di tempo, demotivazione, non trovare un'attività che ti piace, ecc.)



Quali cambiamenti potresti apportare per vedere l'esercizio fisico come un alleato per il tuo benessere invece che come un peso?

Esercizio 3: Il mio piano di movimento personalizzato.

Sulla base di quanto appreso, elabora un piano d'azione adatto alla tua vita e alle tue preferenze. Rispondi a queste domande per definire la tua strategia:

Che tipo di attività mi piace o penso che potrebbe piacermi di più? (Esempio: camminare, ballare, yoga, nuotare, ecc.)

Quanto tempo posso realisticamente dedicargli? (Esempio: 10 minuti al giorno, 30 minuti tre volte alla settimana, ecc.)

Quali strategie posso usare per mantenere alta la motivazione? (Esempio: ascoltare musica mentre mi muovo, farlo con un amico, usare un'app di monitoraggio, ecc.)

Come posso includere più movimento nelle mie attività quotidiane senza che mi richieda tempo extra? (Esempio: salire le scale, camminare mentre parlo al telefono, fare stretching mentre guardo la televisione, ecc.)

Come faccio a sapere che sto facendo progressi e mi sento meglio? (Esempio: maggiore energia, umore migliore, riposo migliore, ecc.)



☐ **Esercizio 4: Il mio rapporto con il cibo.**

Prenditi qualche minuto e rispondi mentalmente (o per iscritto, se preferisci) a queste domande:
Come descriveresti la tua alimentazione attuale in poche parole? (Esempio: equilibrata, caotica, veloce, emotiva, consapevole, ecc.).

Quali alimenti consumi più spesso? (Esempio: fatti in casa, ultra-trasformati, frutta e verdura, fast food, ecc.).

Quando mangi, lo fai con calma o di fretta? Ti piace quello che mangi?

Quanto spesso mangi perché hai davvero fame e quanto spesso mangi per stress, noia o abitudine?

Dopo aver mangiato, come ti senti normalmente? (Esempio: energico, stanco, soddisfatto, con voglie, pesante, ecc.).

Se potessi apportare un piccolo cambiamento alla tua alimentazione a partire da oggi, quale sarebbe?

Prendi una decisione adesso: Pensa a un'azione semplice che potresti mettere in pratica da oggi per migliorare la tua alimentazione senza che sia un sacrificio. Qualcosa di semplice come "oggi berrò più acqua" o "mangerò con più calma" è già un grande passo avanti.



☐ **Esercizio 5: Il mio rapporto con il sonno.**

Prenditi qualche minuto e rispondi mentalmente o per iscritto, se preferis) a queste domande:
A che ora vai a dormire durante la settimana? E nei fine settimana?

Quante ore dormi in media ogni notte? Pensi che siano sufficienti?

Come ti senti quando ti svegli al mattino? Riposato o stanco?

Cosa fai di solito prima di andare a dormire (uso del telefono, compiti, preoccupazioni, ecc.)?

Hai una routine prima di andare a dormire? Pensi che ti aiuti a riposare meglio?

Hai notato se dormire poco o male influisce sul tuo umore o sulle tue prestazioni?

Cosa fai quando non riesci a dormire facilmente?

Hai uno spazio comodo e tranquillo per dormire? C'è qualcosa che miglioreresti?

In che modo l'uso dei dispositivi elettronici influisce sul tuo sonno?

Quali cambiamenti potresti apportare per dormire meglio e sentirti più energico il giorno dopo?



□ **Esercizio 6: "Pausa di 5 minuti per il presente".**

Questa breve pratica ti invita a fare una pausa consapevole e a riconnettersi con il momento presente. Non è necessaria alcuna esperienza precedente, solo la disponibilità a regalarti cinque minuti per tornare a te stesso.

L'esercizio è pensato per aiutarti a calmare la mente, rilassare il corpo e osservare con maggiore chiarezza come ti senti, senza giudizi o pretese. Di seguito ti indichiamo i passaggi da seguire:

1. **Trova un posto tranquillo.** Se possibile, siediti o sdraiati in uno spazio dove puoi stare comodo e senza interruzioni per 5 minuti.
2. **Chiudi gli occhi.** Questo aiuta a ridurre le distrazioni visive e permette alla tua attenzione di concentrarsi all'interno.
3. **Fai un respiro profondo.** Inspira lentamente attraverso il naso per 4 secondi, trattieni il respiro per 4 secondi e poi espira dolcemente attraverso la bocca per 4 secondi. Ripeti 3 volte.
4. **Concentrati sul momento presente.** Presta attenzione a ciò che stai provando ora, senza giudicarlo. Nota qualsiasi tensione nel tuo corpo e lascia che si liberi mentre espiri. Senti l'aria entrare e uscire dal tuo corpo e come il tuo corpo si rilassa ad ogni espirazione.
5. **Osserva i tuoi pensieri.** Senza aggrapparti ad essi, nota semplicemente i pensieri che ti vengono in mente. Riconoscili e lasciali passare, riportando la tua attenzione sul respiro e sulle sensazioni del tuo corpo.
6. **Apri gli occhi.** Dopo 5 minuti, apri lentamente gli occhi e concediti un momento per notare come ti senti. C'è qualcosa di diverso nel tuo corpo o nella tua mente?

Ti senti più rilassato?

È più facile connettersi con il presente ora che hai praticato questo piccolo esercizio?

Cerca di incorporare questo tipo di pause nella tua giornata per creare più momenti di calma e presenza. Questo esercizio ti permetterà di staccare brevemente dallo stress quotidiano e riconnettersi con il tuo corpo e la tua mente, migliorando il tuo benessere emotivo in modo semplice e veloce.



MODULO 4
AUTOCONSAPEVOLEZZA
(IO E I MIEI STRUMENTI)

□ **Esercizio 1: Esplorare il mio concetto di sé.**

Scrivi 2 o 3 delle affermazioni più importanti su di te in ciascuno dei seguenti ambiti:
Fisico. Ad esempio: "Mi piace il mio sorriso", "Credo che dovrei fare più esercizio fisico".

Emotivo. Ad esempio: "Sono una persona sensibile", "A volte faccio fatica a gestire lo stress".

Intellettuale. Ad esempio: "Imparo in fretta", "Faccio fatica a concentrarmi a lungo"

Sociale. Ad esempio: "Mi piace stare con gli amici", "Faccio fatica a parlare in pubblico"

Lavorativo o accademico. Ad esempio: "Sono responsabile nel mio lavoro", "A volte dubito delle mie capacità".

Scrivi 6 affermazioni generali sul tuo concetto di te stesso. Possono essere riflessioni più ampie su come ti percepisci in generale.

Ad esempio: "Sono una persona che si sforza di migliorare", "A volte sono troppo esigente con me stesso", "Sono una persona che cerca di vedere il lato positivo delle cose".

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Pensi che alcune delle affermazioni dell'esercizio 1 o 2 appartengano a una delle forme di autoconcetto disadattivo che abbiamo visto? Se sì, a quale?



Esercizio 2: Identificazione e sostituzione delle idee limitanti.

Pensa a una situazione difficile per te e cerca di estrapolare le convinzioni che ti limitano rispondendo alle seguenti domande.

Situazione:

Quale convinzione emerge quando affronto questa situazione difficile?

In che modo questa convinzione influenza le mie decisioni e le mie azioni?

Come si è formata questa convinzione in questa situazione? È stata influenzata da un fallimento passato, dalla critica di una persona cara o dal confronto con altre persone?

Si tratta di un fatto verificabile o solo di una supposizione?

Esistono prove contrarie a questa convinzione?

Direi la stessa cosa a un amico nella mia situazione?

Riformula questa convinzione e cerca di sostituirla con un'affermazione più realistica e salutare che rifletta una prospettiva più equilibrata.



Esercizio 3: Allenare la gestione triangolare delle emozioni.

Pensa a una situazione che ti ha infastidito di recente. Può essere qualcosa di piccolo, come una conversazione scomoda, o qualcosa di più grande, come lo stress sul lavoro.

Identifica i tuoi pensieri. Cosa stai pensando in quel momento?

Identifica le tue emozioni. Cosa provi? Forse tristezza, ansia o frustrazione.

Identifica il tuo comportamento. Come agisci in base a quei pensieri ed emozioni?

Intervieni su uno dei tre punti (pensieri, emozioni o comportamento).

Rifletti dopo. Come sono cambiate le tue emozioni, i tuoi pensieri o i tuoi comportamenti dopo aver fatto questo esercizio?



MODULO 5 ABILITÀ SOCIALI PER RELAZIONI SANE

Esercizio 1: Costruire messaggi assertivi.

Ricorda una situazione recente in cui ti sei sentito a disagio o in cui hai avuto difficoltà a esprimere ciò che pensavi o provavi. Può trattarsi di un disaccordo con un amico, un malinteso sul lavoro o un momento in cui non ti sei sentito ascoltato.

Descrivi brevemente la situazione in modo obiettivo, evitando giudizi o interpretazioni personali.

Rifletti sulle tue emozioni:

Come ti sei sentito in quel momento?

Come hai espresso (o non hai espresso) quei sentimenti?

Pensi che avresti potuto comunicarlo in modo più assertivo?

Scrivi il messaggio assertivo per la situazione precedente seguendo la struttura insegnata nella lezione:

Richiamo all'attenzione (se necessario).

Descrizione oggettiva della situazione.

Espressione dei tuoi sentimenti.



Spiegazione delle conseguenze.

Proposta o richiesta concreta.

Chiusura positiva.

Rifletti sull'impatto:

Come pensi che sarebbe cambiata la situazione se avessi usato questo messaggio assertivo in quel momento?

Come ti sentiresti ad applicarlo in una situazione futura?

Quali sfide pensi di poter affrontare cercando di comunicare in questo modo?

Esercizio 2: Identificare le relazioni tossiche e il loro impatto sul benessere emotivo.

Rifletti sulle tue relazioni attuali. Pensa ai legami che hai in diversi ambiti della tua vita: famiglia, amici, partner o lavoro.

Rispondi alle seguenti domande:

Hai mai sentito che una relazione ti provoca più disagio che benessere?

Hai mai sperimentato uno dei modelli menzionati nella lezione (mancanza di rispetto, controllo, manipolazione, dipendenza, ecc.)?



Come ti senti emotivamente dopo aver interagito con quella persona?

Analizza l'impatto di questa relazione sulla tua vita:

Hai notato cambiamenti nel tuo umore, nella tua autostima o nel tuo livello di ansia a causa di questa relazione?

In che modo influisce sul tuo benessere emotivo e fisico?

Ti senti libero di essere te stesso in questa relazione senza paura di critiche o ritorsioni?

Pensa a possibili azioni per migliorare la situazione:

Pensi di poter stabilire dei limiti più chiari con questa persona? Come lo faresti?

Se la relazione è troppo dannosa, hai considerato la possibilità di allontanarti? Quali passi potresti compiere per proteggere il tuo benessere?

Quali strategie di cura di te stesso potresti mettere in atto per rafforzare il tuo benessere emotivo?

Scrivi una riflessione finale su ciò che hai imparato in questo esercizio e prendi un impegno con te stesso/a per dare priorità alla tua salute emotiva nelle tue relazioni.



MODULO 6 GESTIRE I PROBLEMI QUOTIDIANI

Esercizio 1: Risoluzione dei problemi nella vita quotidiana.

L'obiettivo di questo esercizio è quello di mettere in pratica il modello di risoluzione dei problemi che abbiamo appena imparato in questo modulo. Rifletti su un problema recente o su uno che stai affrontando attualmente e segui i 6 passaggi.

1. Definisci il problema:

Rifletti su una sfida o una difficoltà che stai affrontando in questo momento. Prenditi un momento per scriverla chiaramente. Ricorda che un problema ben definito è il primo passo per trovare una soluzione.

Sfida:

Chiediti:

Cosa mi preoccupa esattamente o cosa non funziona?

In che modo influisce sulla mia vita quotidiana?

Si tratta di un problema reale o è più una mia interpretazione della situazione?

2. Analizza la situazione:

Perché è sorto questo problema?

Dipende da me o ci sono fattori esterni che lo stanno causando?

Quali sono le conseguenze a breve e lungo termine se non risolvo il problema?



3. Genera possibili soluzioni:

In questa fase, pensa a diverse soluzioni possibili. Non scartare nessuna idea, per quanto piccola o poco convenzionale possa sembrare. Più alternative prendi in considerazione, maggiori saranno le tue possibilità di trovare una soluzione efficace. Scrivi tutte le possibili soluzioni che ti vengono in mente, senza giudicarle ancora.

4. Valuta e scegli l'opzione migliore:

Ora che hai diverse soluzioni in mente, valuta i vantaggi e gli svantaggi di ciascuna. Rifletti sulle seguenti domande:

Quale di queste soluzioni ti sembra più realistica e realizzabile?

Quali sono le conseguenze di ciascuna opzione a breve e lungo termine?

Di quali risorse (tempo, denaro, energia, ecc.) avresti bisogno per realizzarla?

Scegli la soluzione che ritieni più adatta alla tua situazione.

5. Metti in pratica la soluzione scelta:

È ora di mettere in pratica la tua soluzione. Suddividila in piccoli passi gestibili, se necessario. Definisci cosa farai e quando lo farai. Sii specifico e assicurati di agire. Annota i passi che seguirai per implementare la soluzione e stabilisci una scadenza per ciascuno di essi.



6. Valuta il risultato:

Dopo aver implementato la soluzione, prenditi un momento per riflettere su come ha funzionato. Poniti le seguenti domande:

La soluzione ha funzionato come previsto?

Posso migliorare qualcosa nel processo?

Se la soluzione non è stata efficace, quali modifiche posso apportare? Quali altre alternative potrei provare?

Riflessione finale:

Una volta completato questo esercizio, rifletti su quanto segue:

Come ti sei sentito seguendo un modello strutturato per risolvere un problema?

Cosa hai imparato da questo processo in termini di gestione dei problemi futuri?

In che modo ritieni che questo approccio possa aiutarti a ridurre lo stress e aumentare la tua resilienza di fronte alle difficoltà?

Esercizio 2: Prendere decisioni basate sui propri valori.

Identifica una decisione in sospeso o recente che hai trovato difficile. Può essere qualcosa di grande o piccolo, personale, lavorativo o familiare. Scegli una situazione specifica che desideri analizzare più approfonditamente.



Fase 1: Rifletti sui tuoi valori e obiettivi. Scrivi brevemente le tue riflessioni. Cerca di essere onesto con te stesso, senza giudicarti.

Quali sono i valori più importanti per te in questa situazione? (Es.: giustizia, crescita, tranquillità, lealtà, indipendenza, ecc.)

Quale obiettivo a breve, medio o lungo termine vorresti raggiungere con questa decisione?

Questa decisione ti avvicina o ti allontana dai tuoi obiettivi personali?

Fase 2: Analizza i pro e i contro delle opzioni che stai considerando.

Opzione A

- Pro:
- Contro:

Opzione B

- Pro:
- Contro:

(Puoi aggiungere altre opzioni se ne hai. Cerca di includere sia le conseguenze pratiche che la coerenza con i tuoi valori).

Fase 3: Esplora la componente emotiva e l'incertezza.

Quali emozioni provi quando pensi a ciascuna opzione? (Es.: paura, sollievo, tristezza, entusiasmo, dubbio...)



Stai lasciando che qualche emozione influenzi troppo la tua decisione? Quale e perché?

Quale livello di incertezza sei disposto ad accettare in questo momento?

Puoi suddividere questa decisione in passaggi più piccoli per ridurre il carico emotivo o la confusione?

Conclusione: scegli con consapevolezza.

Alla luce di tutto quanto sopra, qual è l'opzione più in linea con i tuoi valori e i tuoi obiettivi?

Di cosa hai bisogno per metterla in pratica? (Tempo, sostegno, informazioni, spazio, ecc.)

Quando farai il primo passo?

Riflessione finale:

Cosa hai scoperto di te stesso facendo questo esercizio?

In che modo questa tecnica ti aiuta a prendere decisioni con maggiore chiarezza e sicurezza?

Credi che questo approccio possa aiutarti a ridurre il disagio o la confusione che provi solitamente quando devi prendere decisioni importanti?



☐ **Esercizio 3: Come gestisci il tuo tempo?**

Analizza la tua giornata tipo.

Per uno o due giorni, registra come utilizzi il tuo tempo. Puoi farlo in blocchi di 30 o 60 minuti. Non è necessario che sia perfetto, basta annotare le attività che svolgi durante la giornata.

A cosa dedichi più tempo?

Quanto tempo dedichi alle attività veramente importanti?

Quanto tempo dedichi a compiti che potresti delegare, eliminare o svolgere più rapidamente?

Identifica i tuoi ladri di tempo.

Pensa alle distrazioni più frequenti che interrompono il tuo flusso di lavoro o i tuoi momenti di riposo.

Quali sono le tue principali distrazioni quotidiane? (Es.: social network, notifiche, multitasking, interruzioni esterne...)

Quali emozioni accompagnano solitamente queste distrazioni? Noia, ansia, bisogno di evasione?

Cosa potresti fare per ridurre o gestire meglio queste interruzioni?

Valuta le tue priorità con la Matrice di Eisenhower.

Scegli una giornata tipo o una giornata imminente e classifica i compiti che hai in sospeso nei seguenti quadranti:

Urgente e importante (da fare immediatamente):

Importante ma non urgente (da pianificare):

Urgente ma non importante (delegare se possibile):

Né urgente né importante (eliminare o ridurre):



Cosa scopri organizzando i tuoi compiti in questo modo? Stai dedicando troppo tempo alle cose urgenti e troppo poco a quelle veramente importanti?

Prova una tecnica di gestione del tempo.

Annota come ti senti quando la metti in pratica e quali effetti noti sulla tua produttività o sul tuo livello di stress

- Tecnica Pomodoro (lavorare in blocchi di 25 minuti + pause).

- Regola dei due minuti (fare immediatamente ciò che richiede meno di 2 minuti).

- Stabilisci blocchi di tempo senza interruzioni per le attività chiave.

Riflessione finale:

Cosa hai imparato sul tuo modo di gestire il tempo?

Quali modifiche vorresti apportare d'ora in poi?

Come pensi che una migliore gestione del tempo possa influire sul tuo benessere e sulla tua capacità di affrontare le sfide quotidiane?



MODULO 7 COMPETENZE DI CONNESSIONE ED ESPRESSIONE UMANA -SENTIRE ED ESPRIMERSI ATTRAVERSO L'ARTE E LA NATURA-

Esercizio 1: Natura ed emozione. L'influenza della natura sul nostro stato emotivo e sul nostro comportamento.

Obiettivo: partendo da un approccio consapevole, riconoscere e sentire come la natura influisce positivamente sullo stato emotivo e favorisce un comportamento più equilibrato.

Avvicinati fisicamente a un ambiente naturale (bosco, parco, spiaggia, sentiero, ecc.). In silenzio, concentra la tua attenzione su uno dei sensi ogni cinque o dieci minuti: osserva i colori, le forme, le luci e le ombre; ascolta i suoni dell'ambiente; annusa la terra, i fiori o l'aria; tocca la corteccia di un albero o l'acqua se ce n'è nelle vicinanze.

Durante la fase finale dell'esercizio, individualmente, siediti in silenzio per alcuni minuti e osserva e analizza le sensazioni, le emozioni e i pensieri. Se lo ritieni necessario, puoi scriverli o disegnarli.

Verifica se si è verificato un cambiamento nel tuo stato emotivo e, in caso affermativo, cerca di osservare in cosa è consistito tale cambiamento.

Chiediti cosa è cambiato e come è migliorato il tuo stato emotivo:

Mi sento meglio?

Il mio livello di stress e ansia è diminuito?

Sono riuscito ad aumentare la mia relazione con il momento presente?

Quali sono stati i miei pensieri specifici durante l'approccio?



□ **Esercizio 2: Arte ed emozione. Il potenziale dell'arte come strumento per gestire, incanalare e migliorare il nostro stato emotivo e il nostro comportamento.**

Arti plastiche ed emozione; "Disegna la tua emozione"

Obiettivo: questo esercizio serve a prendere coscienza delle nostre emozioni e, in questo modo, a trasformarle in qualcosa di tangibile e riflettere su come gestirle. È stato dimostrato che la pratica delle arti plastiche riduce l'ansia e migliora il benessere emotivo.

Scegli un'emozione con cui ti senti particolarmente in sintonia (tristezza, rabbia, gioia, paura, ecc.). Una volta fatto questo, senza bisogno di rappresentazioni figurative, disegna liberamente usando solo i colori e le forme che ritieni rappresentino quell'emozione.

Verifica se il fatto di disegnare questa emozione ti ha aiutato a ridimensionarla e ha contribuito a renderla tangibile e concreta e, quindi, più facilmente osservabile e affrontabile.

Chiediti:

Quali colori sono stati scelti?

Quali forme sono apparse?

L'emozione è cambiata durante il processo creativo?

Musica ed emozione: "Ascolta e rifletti"

Obiettivo: questo esercizio è utile per riconoscere e gestire emozioni complesse, offrendo uno spazio sicuro per esplorare ed elaborare sentimenti profondi. Può anche essere utilizzato per alleviare la tensione e ridurre l'ansia.

Scegli un brano musicale (preferibilmente strumentale) e ascolta con grande attenzione e concentrazione, senza distrazioni. Dopo l'ascolto, **scrivi o disegna** ciò che la musica ti ha fatto provare. Infine, anche se sei da solo, **esprimi** ad alta voce la tua interpretazione emotiva del brano musicale.



Cerca di capire se l'esercizio ti ha aiutato a riconoscere, avvicinarti e gestire emozioni personali che non conoscevi o che avevi serie difficoltà ad affrontare. Inoltre, cerca di osservare e analizzare se attraverso la musica sei davvero riuscito ad avvicinarti a nuovi aspetti emotivi che non conoscevi o che, almeno, non avevi mai affrontato consapevolmente prima.

Domanda:

Quale brano musicale hai scelto e perché?

Quale emozione prevalente ti ha suscitato il brano musicale?

L'emozione è cambiata durante il processo di ascolto?

C'era una predisposizione precedente verso quell'emozione o, al contrario, è emerso uno stato emotivo inaspettato durante l'ascolto?

Qual è stato il grado di profondità dello stato emotivo e della riflessione sull'emozione prevalente raggiunto attraverso la musica?

Letteratura ed emozione: "Conflitto narrativo, conflitto personale".

Obiettivo: ottenere, attraverso un processo di scrittura terapeutica, un'efficace esplorazione emotiva che consenta di organizzare i pensieri e dare un senso alle esperienze passate, oltre a promuovere l'autoriflessione e la comprensione di sé.

Scegli un momento della tua vita in cui hai provato un'emozione particolarmente intensa e significativa (tristezza, gioia, paura, amore, disgusto, sorpresa, ecc.) e, cercando di pensare il meno possibile, lasciati andare e scrivi un breve testo su quel momento, senza censura né preoccupazioni stilistiche. Per quanto possibile, usa metafore, immagini sensoriali o personaggi particolari che ti vengono in mente per esprimere quell'emozione in modo simbolico.

Individua il tono emotivo e il tema trattato durante l'esercizio, cercando di osservare e riconoscere se il testo include e/o affronta emozioni personali nello sviluppo narrativo o nelle rappresentazioni simboliche dello stesso. Sulla base di quanto sopra, cerca di analizzare e isolare i processi, le preoccupazioni e i traumi emotivi che si riflettono nella trama del testo e che, in qualche modo, sono legati alla tua vita quotidiana. Infine, cerca di osservare quale sia il risultato dello sviluppo narrativo del testo scritto e se in esso sia inclusa una possibile soluzione ai problemi o ai conflitti emotivi presentati..

Domanda:

Qual è il tono emotivo del mio testo letterario e perché ho scelto proprio quello e non un altro?



Cosa mi lega al protagonista del mio testo? C'è qualcosa che riflette la mia personalità o il mio comportamento emotivo?

Qual è il conflitto narrativo più rilevante nel mio testo e come lo interpreto?

È in qualche modo collegato alla mia vita personale?

Il conflitto narrativo presentato nel mio testo viene risolto nel finale?
Se sì, come viene risolto?

È possibile trasferire questa risoluzione o qualche tipo di adattamento della stessa alla tua vita reale?

Esercizio di arti sceniche ed emozione: "Il personaggio emotivo".

Obiettivo: consentire, attraverso il teatro, l'esplorazione e la comprensione di sé delle nostre emozioni e dei nostri stati emotivi da una prospettiva esterna, rendendo possibile e facilitando il loro approccio, la loro accettazione e la loro gestione consapevole..

Scegli un'emozione con cui ti senti in sintonia (ad esempio, frustrazione, paura, felicità, amore, ecc.) e crea un personaggio che esprima e rappresenti in modo chiaro e prioritario quell'emozione. Attraverso l'improvvisazione, devi recitare e rappresentare l'emozione del tuo personaggio. Durante la recitazione, esplora come il personaggio si muove, come parla, come si sente e come reagisce alle diverse situazioni e ai conflitti che gli proponi.

Individua e rifletti sull'emozione che hai selezionato e sul personaggio che utilizzi per rappresentarla, cercando di vedere se esiste un legame e/o una spiegazione personale che giustifichi le tue scelte. Osserva attentamente e in modo analitico come il tuo personaggio reagisce ai conflitti che gli proponi durante la rappresentazione e il modo in cui si relaziona con essi. Presta particolare attenzione alla sua capacità di affrontare questi conflitti partendo dall'emozione scelta e valuta la pertinenza delle sue strategie. Concludi con una riflessione finale che osservi il rapporto tra il personaggio creato e te stesso, cercando di analizzare sia gli aspetti negativi che quelli positivi, per individuare, in ultima analisi, gli aspetti e le strategie emotive utilizzabili e scartabili nella tua vita reale.

Domanda:

Quale emozione hai utilizzato per affrontare la costruzione del mio personaggio e perché proprio quella e non un'altra?



Chi è e com'è il personaggio che hai scelto?

Cosa hai imparato sull'emozione attraverso il personaggio?

A quali conflitti emotivi ho deciso di sottoporre il mio personaggio?

Sono in qualche modo legati ai miei conflitti personali?

Il personaggio è riuscito a risolverli?

Ci sono stati cambiamenti nel modo in cui ti sei sentito alla fine della recitazione? Sono stati in meglio o in peggio?

Se sì, questi cambiamenti sono legati alla risoluzione positiva o negativa del conflitto centrale del personaggio e a come è avvenuta?



MODULO 8 INTEGRAZIONE E ABITUDINE

Esercizio 1: Cosa voglio cambiare nella mia vita oggi?

Dedica qualche minuto a scrivere onestamente su un aspetto della tua vita che vorresti trasformare. Può essere un'abitudine, un atteggiamento, un modo di relazionarti o qualcosa che influenza il tuo benessere.

Quale aspetto della mia vita sento che ha bisogno di un cambiamento?

Perché desidero questo cambiamento?

In che modo mi influenza il fatto di rimanere così come sono?

In quale fase del ciclo del cambiamento mi trovo attualmente?
Segna con una X l'opzione che meglio riflette la tua situazione attuale:

- Prendere coscienza
- Riflessione e apprendimento
- Azione iniziale
- Ripetizione e adeguamento
- Mantenimento
- Ricaduta



Quali segnali mi indicano che mi trovo in questa fase?

Di quali risorse personali, strumenti o supporti dispongo per continuare ad andare avanti?

Quali ostacoli o difficoltà potrebbero presentarsi lungo il percorso?

Quale potrebbe essere il mio prossimo passo concreto?

Cosa vorrei ricordare a me stesso/a se in futuro avessi difficoltà a mantenere questo cambiamento?
(Esempio: una frase, una motivazione, un insegnamento)



□ **Esercizio 2: Pianificazione per sostenere il mio processo di cambiamento.**

Pensa al tuo processo di cambiamento e rispondi a queste domande per creare un piano personalizzato che ti aiuti a sostenerlo.

Quali sono gli strumenti principali (come la revisione periodica, l'autovalutazione compassionevole o i rituali simbolici) che desidero incorporare per accompagnare il mio processo? Descrivi come e quando li userai.

Quali abitudini o routine posso creare per fare revisioni regolari dei miei progressi?

Proponi un piano semplice per queste revisioni (ad esempio, ogni settimana, ogni mese, in quale momento della giornata, con quali domande o criteri).

Come posso praticare l'autocompassione quando mi sento frustrato o di fronte a una ricaduta?

Pensa a frasi o atteggiamenti che ti aiutano a mantenere un atteggiamento gentile verso te stesso.

Quale rituale personale o simbolico vorrei stabilire per chiudere una fase e aprirne una nuova?

Descrivi l'attività e come ti aiuterà nella tua crescita personale.

A chi posso rivolgermi quando ho bisogno di sostegno o motivazione?

Identifica persone, gruppi o spazi che possono accompagnarti in questo processo.

Quali passi concreti posso compiere nella prossima settimana per iniziare a mettere in pratica questo piano?



☐ **Esercizio 3: Costruisci il tuo kit di ancore personali.**

Rifletti sui momenti in cui ti sei sentito bene con te stesso e rispondi a queste domande per identificare i tuoi punti di riferimento personali.

Quale frase, parola o messaggio significativo voglio tenere sempre presente per motivarmi?

Quale oggetto, immagine o simbolo posso scegliere per rappresentare quel messaggio o quella emozione? Può essere qualcosa che già possiedi o che puoi creare.

Quale semplice pratica (respirazione, scrittura, meditazione, ecc.) posso utilizzare per riconnettersi rapidamente con il mio benessere nei momenti difficili?

Quale canzone o tipo di musica mi aiuta a sentirmi positivo/a o energico/a?

Dove e come organizzerò questi punti di riferimento per averli sempre a portata di mano?

Quali impegni mi prendo per utilizzare regolarmente questo kit nella mia vita quotidiana?



□ **Esercizio 4: Le mie abitudini, la mia identità in costruzione.**

1. Prendere coscienza delle mie abitudini attuali.

Pensa a una tua giornata tipo. Elenca almeno tre abitudini che ripeti spesso senza pensarci troppo. (Ad esempio: controllare il cellulare al risveglio, mangiare davanti a uno schermo, evitare conversazioni scomode, ecc.)

- 1.
- 2.
- 3.

Come pensi che queste abitudini influenzino il tuo benessere emotivo e mentale?

(Ad esempio: "Iniziare la giornata guardando le notizie mi rende ansioso", "Mangiare in fretta mi distacca dal momento presente", ecc.)

2. Scegli un'abitudine da trasformare.

Scegli una delle abitudini precedenti che vorresti cambiare o migliorare. Scrivila qui:

Ora rifletti: quale pensi che sia il segnale, la routine e la ricompensa che costituiscono questa abitudine?

(Se necessario, pensa a un esempio concreto in cui hai ripetuto questa abitudine).

Segnale (cosa lo scatena?):

Routine (cosa fai?):

Ricompensa (cosa ottieni?):

3. Riprogettare la tua abitudine.

Proponi una nuova routine più sana che puoi mettere in pratica quando compare quel segnale e che ti offra una ricompensa simile:



Nuova routine:

Di cosa hai bisogno per facilitare questo nuovo comportamento?

(Ad esempio: promemoria, sostegno da parte di qualcuno, preparazione dell'ambiente...)

4. Connettiti con la tua identità.

Pensa ora alla persona che desideri essere e completa questa frase:

Voglio essere una persona che...

In che modo la nuova abitudine ti aiuterebbe ad avvicinarti a quella versione di te stesso o di te stessa?

5. Primo passo concreto.

Quale sarebbe il primo piccolo passo concreto e realistico che potresti compiere questa settimana per iniziare a integrare questa nuova abitudine?

(Ad esempio: preparare il mio diario accanto al letto, silenziare le notifiche durante la notte, uscire a camminare dopo pranzo, ecc.)

Quando lo farai? In quale giorno e a che ora circa?



Esercizio 5: Piano rapido per una nuova abitudine.

Quale abitudine vuoi incorporare? Rendila piccola e concreta (esempio: tre respiri consapevoli dopo esserti seduto al lavoro).

Versione ridotta della tua abitudine:

A quale routine quotidiana lo assocerai? (Esempio: dopo aver lavato i denti, dopo aver finito di mangiare...)

Quale promemoria userai? (Post-it, sveglia, immagine...)

Quale cambiamento apporterai al tuo ambiente per facilitare il tutto? (Esempio: lasciare il libro in vista, mettere via il cellulare...)

Come registrerai i tuoi progressi in modo gentile? (Esempio: annotare come ti sei sentito, segnarlo su un calendario...)

Frase di impegno. Scrivi la tua:

(Mi sto prendendo cura di me stesso sviluppando questa abitudine, passo dopo passo)



PEERAR



PEERAR



ideas al servicio de la naturaleza

WWW.NATURGEIS.COM

AUTORI:

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MODULO 3)
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MODULO 7)
TEAM PEEAAR - PROGRAMMA DI
PSICOEDUCAZIONE INTEGRALE STRUTTURATA
[2025]

NATURGEIS

DAVID SANTOS GONZÁLEZ
CEO y Cofundador NATURGEIS SL
Telf. 658 521 203
www.naturgeis.com