



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

CUM APAR EMOȚIILE?

Emoțiile sunt răspunsuri psihice de mare intensitate care presupun manifestări expresive, fiziologice și subiective tipice. Ele sunt însoțite de tendințe spre acțiune (apropiere sau îndepărare de obiectul sau ființa care a declanșat emoția), ceea ce explică modificările fiziologice care însoțesc fenomenul emoției: înroșirea feței, creșterea ritmului cardiac, încordarea mușchilor, etc.

Cum se declanșează emoția?

Emoțiile sunt declanșate cel mai adesea de către motive, sau mai bine zis de gradul de concordanță sau neconcordanță între motivele și aspirațiile unei persoane și situațiile concrete prin care trece. Astfel, când obținem ceea ce ne dorim sau ceea ce avem nevoie vom resimți emoții pozitive. Dacă nu putem obține ceea ce dorim vor rezulta emoții negative precum tristețea sau frustrarea.

Emoțiile pot fi produse și prin condiționare. Dacă asociem de multe ori un obiect sau o situație cu o emoție, reîntâlnirea situației sau a obiectului respectiv va fi suficientă pentru a produce emoția. De exemplu, dacă prezentăm unui bebeluș de mai multe ori un iepuraș alb și însoțim prezentarea iepurașului cu un zgomot puternic, ulterior bebelușul se va speria numai la apariția iepurașului.

Cum se exprimă emoțiile



Diferitele emoții care apar la om pot fi recunoscute în general pe baza modificărilor expresiei feței, care variază în funcție de tipul emoției. Cu toții ne putem da seama după expresia facială dacă cineva e bine dispus sau trist, plictisit sau nervos.

Cu toate că expresia facială a emoțiilor este programată biologic, individul are totuși destul control asupra modului în care își manifestă emoțiile.

Expresia facială a emoției poate fi mascată, atenuată sau neutralizată. În plus, fiecare cultură își formulează reguli specifice în ceea ce privește exprimarea emoțiilor.

S-a demonstrat că exprimarea facială a emoțiilor poate să influențeze sau să modifice starea generală de spirit sau chiar emoția însăși. Astfel, contracțiile musculaturii faciale care apar în timpul



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

emoțiilor negative precum frica sau furia generează, după caz, o creștere a impresiei subiective de frică sau furie ori deznădejde.

Acest lucru este valabil și în cazul emoțiilor pozitive. Deci, dacă adoptăm o expresie veselă vom putea trece mai ușor peste momentele dificile.

EXERCİȚIU

Gândește-te la 2 situații care ți-au stârnit emoții. Completează tabelul următor.

SITUAȚII	EMOȚII	REAȚII BIOLOGICE	COMPORTAMENTE
1.			
2.			