

LUMSA
UNIVERSITÀ
1939 **80**TANTESIMO 2019

Emozioni e attaccamento

- Lezione 5
- Venerdì 6 marzo 2020
- Docente Lorena Menditto
- Aula 24 Sede Piazza delle vaschette, 101

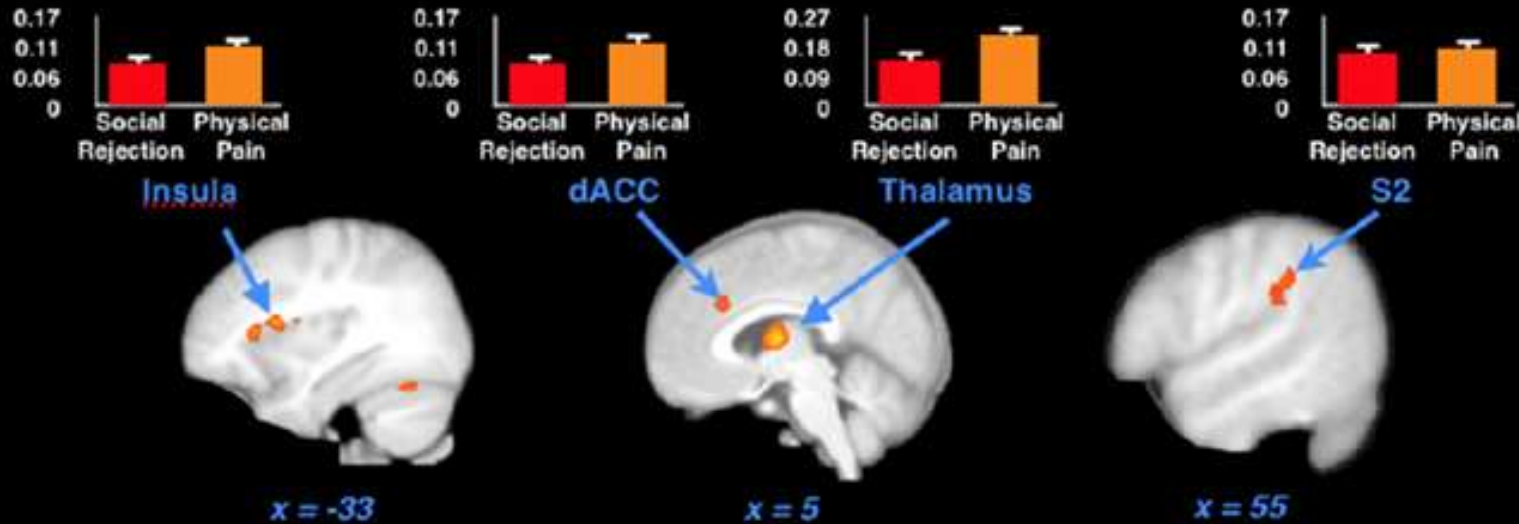
Quello che troverete

- 1. Diade;**
- 2. Teoria classica delle emozioni;**
- 3. Aspetti neuroscientifici della paura, del dolore e dell'amore;**
- 4. Esercitazione sul respiro;**
- 5. Reverie maternal.**

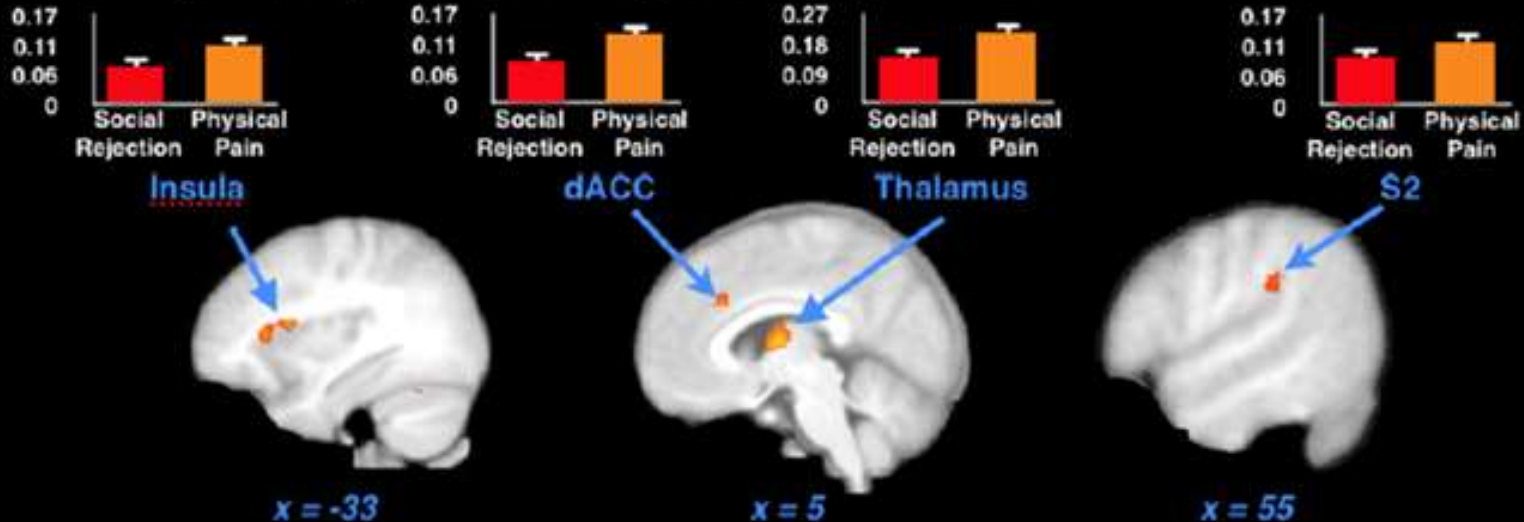


Il dolore fisico e la perdita di una relazione sentimentale attivano le stesse aree del cervello

A Social Rejection Physical Pain Overlap, Whole Brain Analysis



B Social Rejection Physical Pain Overlap, ROI Analysis

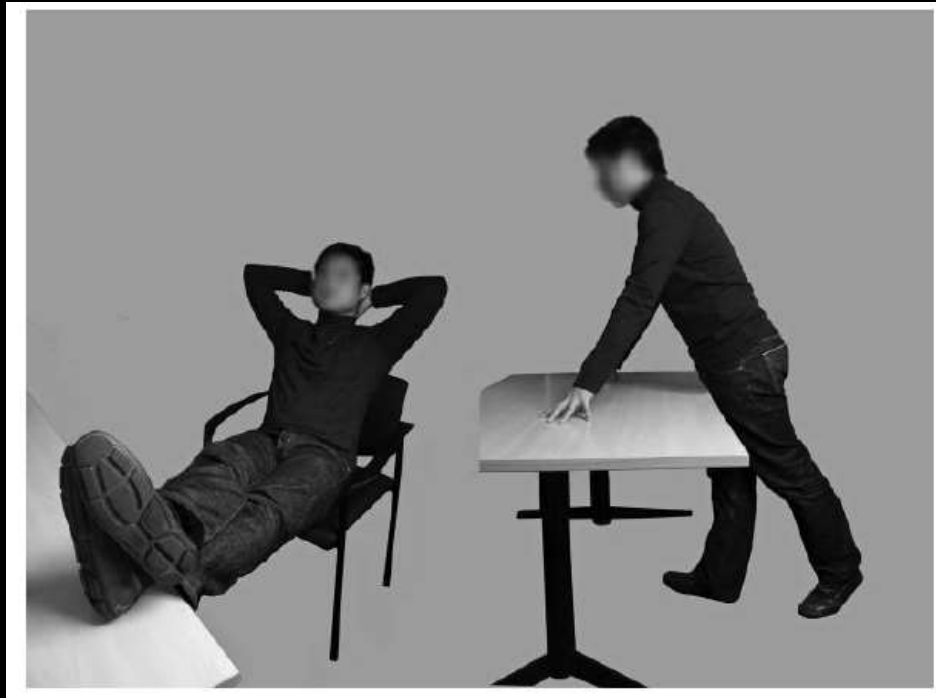


Questo schema si riproduce per tutti i tipi di fine di una relazione. Anche in condizioni sperimentali molto più banali della rottura col partner (ad es., esclusione da un gioco)

IL DOLORE FISICO E LA PERDITA DI UNA RELAZIONE SENTIMENTALE ATTIVANO LE STESSE AREE DEL CERVELLO

- Esistono studi che analizzano l'attività del cervello in condizioni sperimentali di esclusione sociale molto più banali della fine di una relazione sentimentale
- Alcuni studi utilizzano l'esclusione da un gioco per misurare l'attività del cervello
- Gli studi confermano che l'esclusione sociale attiva le stesse aree del dolore fisico
- Gli studi suggeriscono inoltre che una continua esclusione sociale riduce la capacità di provare emozioni positive e negative. È simile ad un processo di assuefazione

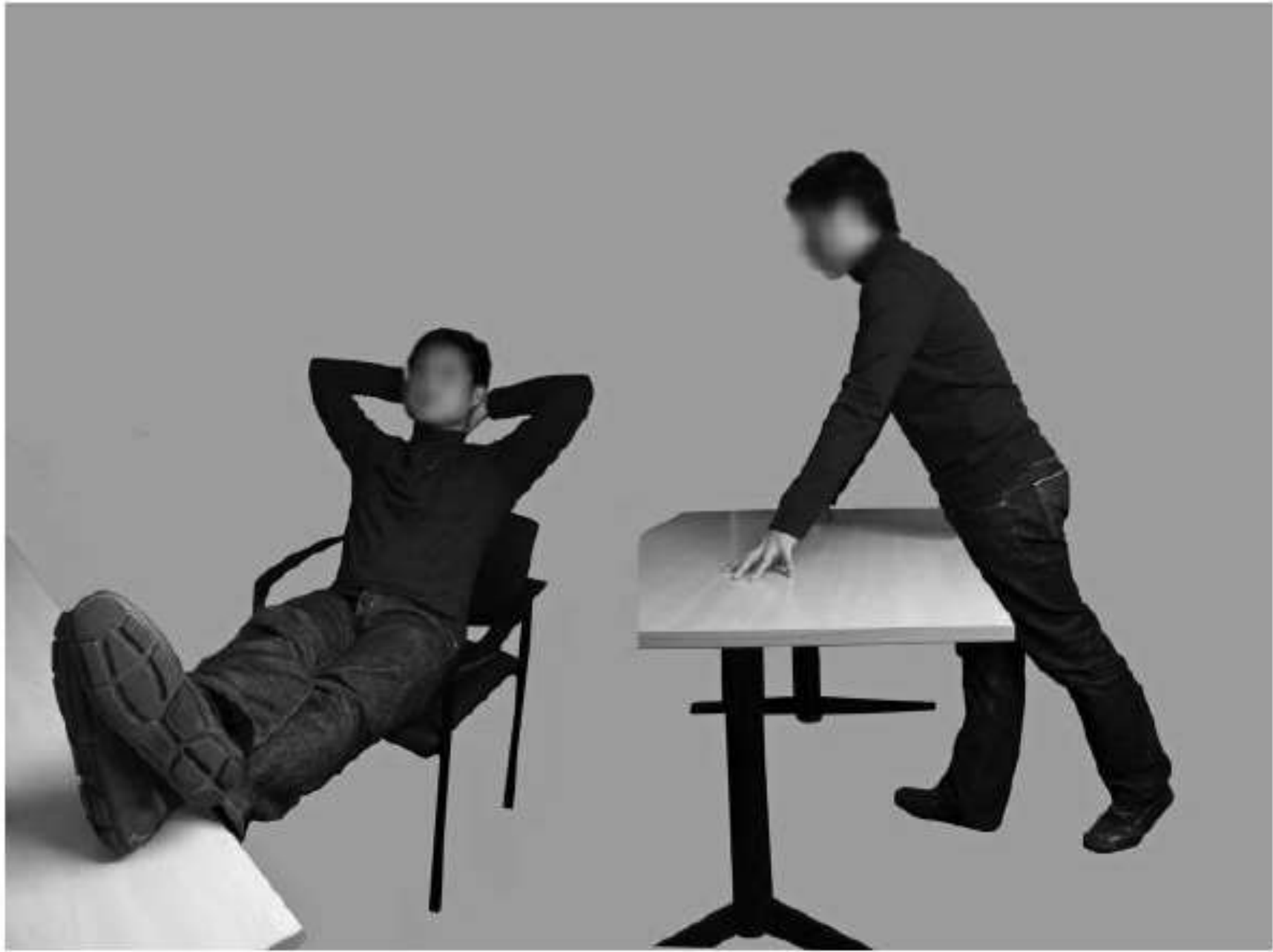
LE EMOZIONI SONO RADICATE NEL NOSTRO CORPO. IL MODO IN CUI CI COMPORTIAMO INFLUISCE SU VALORI FISIOLÓGICI

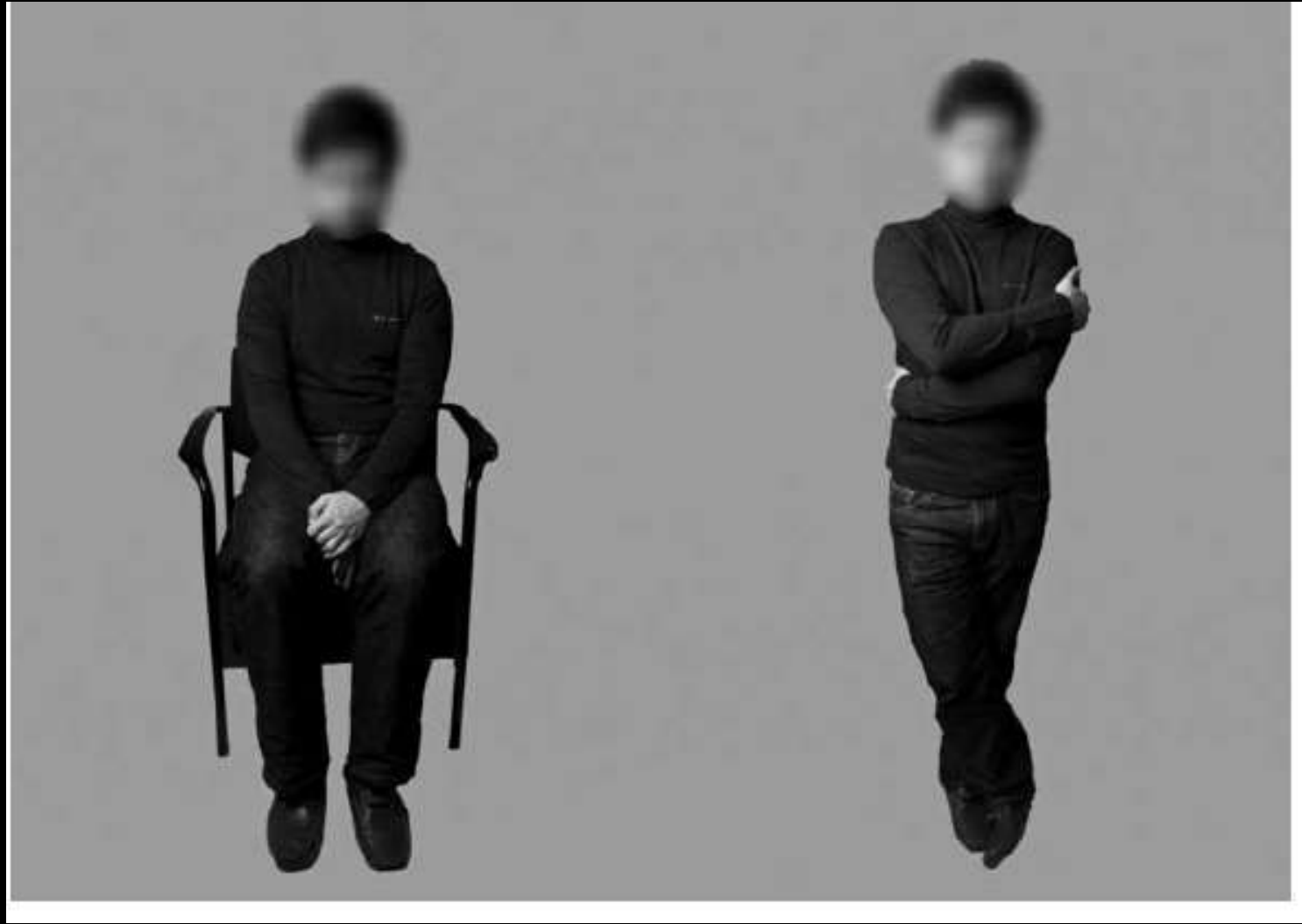


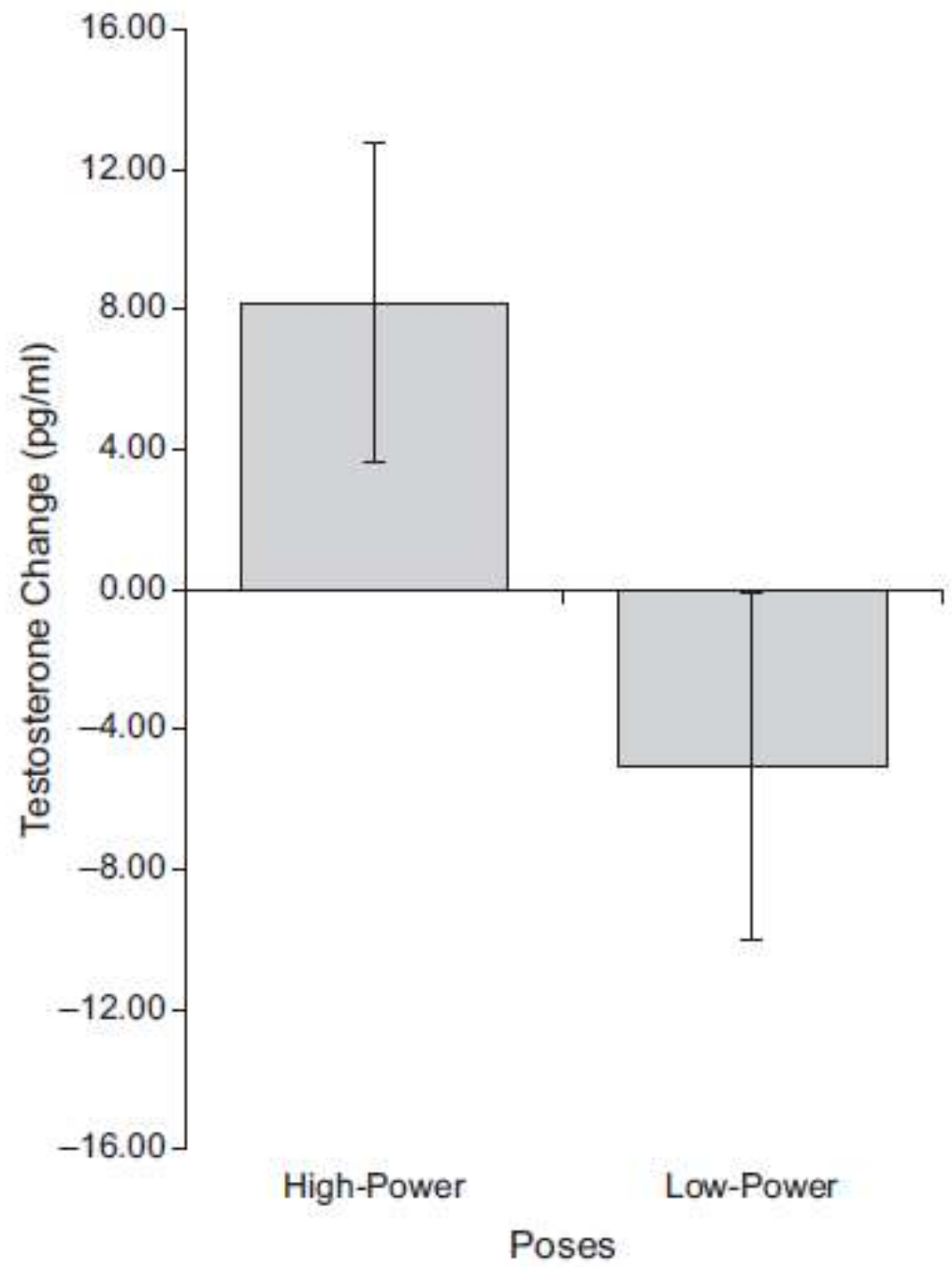
DOMINANZA

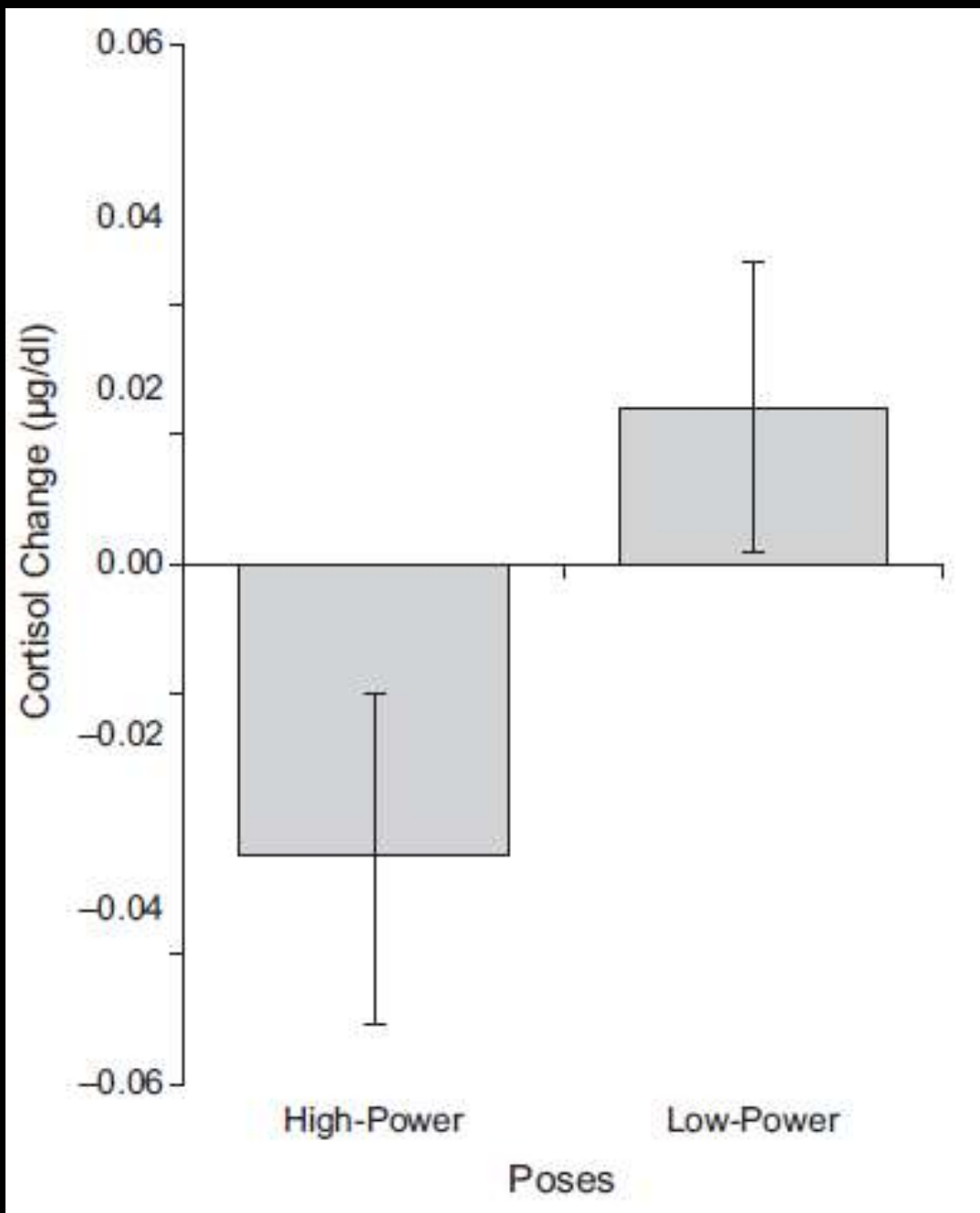


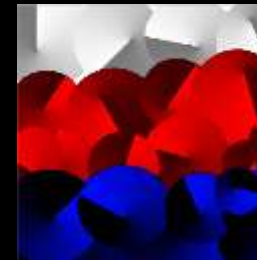
SOTTOMISSIONE



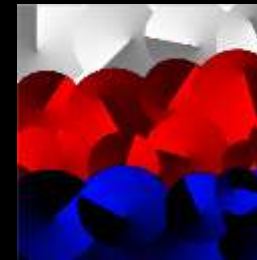








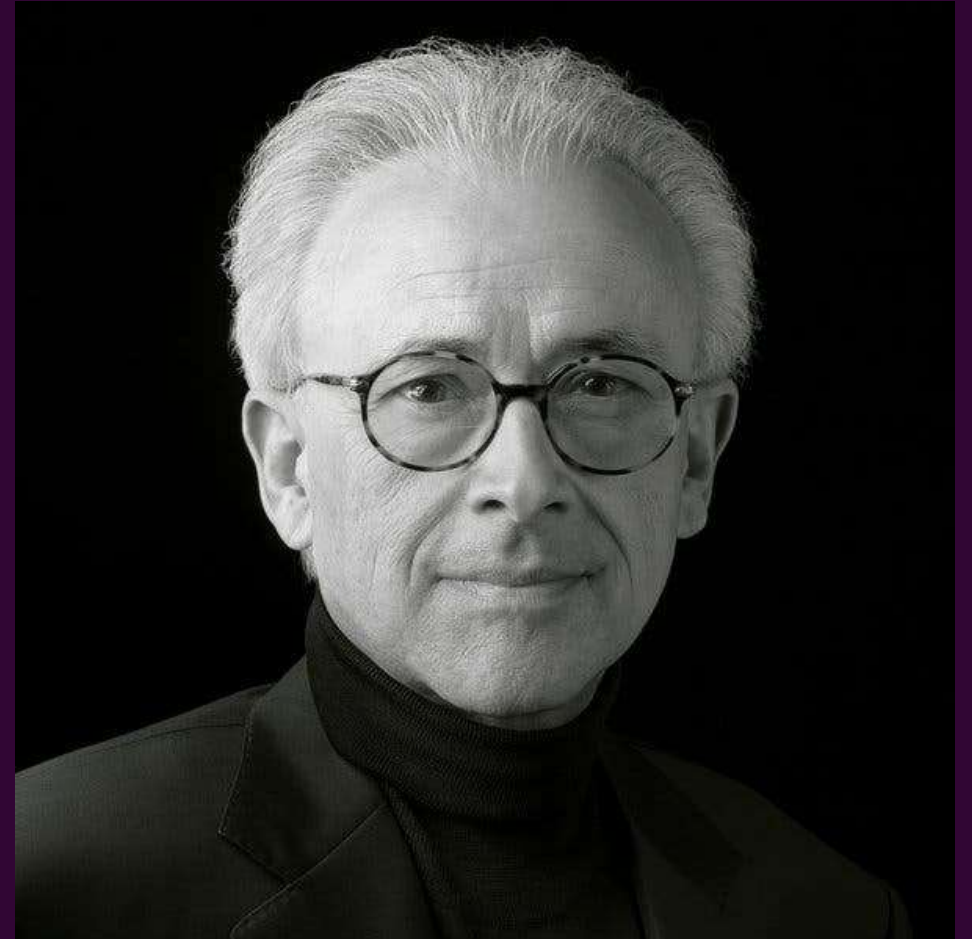
LA COMUNICAZIONE NON
VERBALE IN GENERALE
INFLUENZA IL NOSTRO STATO
D'ANIMO E QUELLO DEGLI
ALTRI



CHI IMPARA DA PICCOLO A
FARE FINTA DI ESSERE TRISTE
PER OTTENERE QUALCOSA,
DOPO UN PO' DIVENTA
DAVVERO TRISTE

Il Caso di Elliot

Non è possibile
prendere decisioni
senza la parte
emotiva della nostra
mente





Physiology & Behavior, Vol. 63, No. 2, pp. 249-252, 1998
© 1998 Elsevier Science Inc. All rights reserved.
Printed in the U.S.A.
0031-9384/98 \$19.00 + .00

PII S0031-9384(97)00436-8

Binaural Auditory Beats Affect Vigilance Performance and Mood

JAMES D. LANE,^{1*} STEFAN J. KASIAN,* JUSTINE E. OWENS† AND GAIL R. MARSH*

**Departments of Psychiatry and Behavioral Sciences, Duke University Medical Center, Durham, North Carolina; and
†Center for the Study of Complementary and Alternative Therapies, School of Nursing, University of Virginia,
Charlottesville, Virginia*

Received 18 July 1997; Accepted 29 August 1997

LANE, J. D., S. J. KASIAN, J. E. OWENS AND G. R. MARSH. *Binaural auditory beats affect vigilance performance and mood.* *PHYSIOL BEHAV* 63(2) 249-252, 1998.—When two tones of slightly different frequency are presented separately to the left and right ears the listener perceives a single tone that varies in amplitude at a frequency equal to the frequency difference between the two tones, a perceptual phenomenon known as the binaural auditory beat. Anecdotal reports suggest that binaural auditory beats within the electroencephalograph frequency range can entrain EEG activity and may affect states of consciousness, although few scientific studies have been published. This study compared the effects of binaural auditory beats in the EEG beta and EEG theta/delta frequency ranges on mood and on performance of a vigilance task to investigate their effects on subjective and objective measures of arousal. Participants ($n = 29$) performed a 30-min visual vigilance task on three different days while listening to pink noise containing simple tones or binaural beats either in the beta range (16 and 24 Hz) or the theta/delta range (1.5 and 4 Hz). However, participants were kept blind to the presence of binaural beats to control expectation effects. Presentation of beta-frequency binaural beats yielded more correct target

Cerca 'Evidenziare'

- Esporta PDF
- Crea PDF
- Modifica PDF
- Commento
- Combinare i file
- Organizza pagine
- Redigere
- Proteggere
- Ottimizza PDF
- Compila e firma

Converti e modifica i PDF con Acrobat Pro DC

Attiva versione di prova

ORIGINAL RESEARCH

The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Optimal Test Performance

*Sachin Jain**Oakland University**April Rubino**University of Idaho***Abstract**

Test anxiety causes, effects, and interventions have been widely studied. This study seeks to determine the efficacy of a single brief intervention—Emotional Freedom Techniques (EFT)—to support participants' ability to shift attention appropriately to achieve optimal levels of both test anxiety and test performance. The initial sample consisted of 168 undergraduates from 3 universities in the inland Northwest United States, who were randomly assigned to 3 different groups. Group 1 learned EFT. Group

Tests, Symptom Assessment-45 Questionnaire, and Westside Test Anxiety Scale instruments, as well as a 5-item self-care questionnaire and a request for a qualitative list of individual, test-related concerns, were administered as pre- and posttreatment measures, with a second follow-up at the end of the semester. Subsequent analyses of variance revealed significant improvements in both the DB and EFT groups on most measures, with gains maintained on follow-up.

Cerca 'Evidenziare'

- Esporta PDF
- Crea PDF
- Modifica PDF
- Commento
- Combinare i file
- Organizza pagine
- Redigere
- Proteggere
- Ottimizza PDF
- Compila e firma

Converti e modifica i PDF
con Acrobat Pro DC[Attiva versione di prova](#)

Assessment of the Emotional Freedom Technique

An Alternative Treatment for Fear

Authors:

Wendy L. Waite - Department of Psychology and Neuroscience, University of Lethbridge

Mark D. Holder - Department of Psychology, Okanagan University College

Author Note:

Correspondence concerning this article should be addressed to Mark D. Holder, Department of Psychology, Okanagan University College, 3333 College Way, Kelowna, BC, Canada, V1V 1V7. E-mail: mholder@ouc.bc.ca.

Abstract:

The effectiveness of the Emotional Freedom Technique (EFT), a treatment for anxiety and fear, was assessed. One hundred nineteen university students were assigned and tested in an independent four-group design. The groups differed in the treatment each received: applied treatment of EFT (Group EFT); a placebo treatment (Group P); a modeling treatment (Group M); and a control (Group C). Participants' self-reported baseline and post-treatment ratings of fear were measured. Group EFT showed a significant decrease in self-report measures at post-treatment. However, Group P and Group M showed a similar significant decrease. Group C did not show a significant decrease in post-treatment fear ratings. These results do not support the idea that the purported benefits of EFT are uniquely dependent on the "tapping of meridians." Rather, these results suggest that the reported effectiveness of EFT is attributable to

Esporta PDF

Crea PDF

Modifica PDF

Commento

Combinate i file

Organizza pagine

Redigere

Proteggere

Ottimizza PDF

Compila e firma

Converti e modifica i PDF
con Acrobat Pro DC

[Attiva versione di prova](#)



416 (1 di 11)



144%



Condividi

ORIGINAL RESEARCH

A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS OF RANDOMIZED AND NONRANDOMIZED TRIALS OF CLINICAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES (EFT) FOR THE TREATMENT OF DEPRESSION



Jerrod A. Nelms, PhD, MPH[#] and Liana Castel, PhD, MSPH

Background: Among a group of therapies collectively known as energy psychology (EP), emotional freedom techniques (EFT) is the most widely practiced. Clinical EFT is an evidence-based practice combining elements of cognitive and exposure therapies with the manual stimulation of

diaphragmatic breathing (DB) and supportive interview (SI) in posttest measurements ($P = .06$ versus DB, $P < .001$ versus SI), and sleep hygiene education (SHE) at follow-up ($P = .036$). No significant treatment effect difference between EFT and eye movement desensitization and reprocessing (EMDR) was found



Segnalibri


- Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis
 - 1. Introduction
 - 2. Materials and methods
 - 2.1. Criteria
 - 2.2. Search strategy
 - 2.3. Study selection
 - 2.4. Data extraction
 - 2.5. Risk of bias in individual studies and grades of recommendation, assessment,
 - 2.6. Summary measures
 - 2.7. Data analysis

Journal of Psychiatric Research 86 (2017) 156–178

Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Psychiatric Research

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychires

Mindfulness mediates the physiological markers of stress: Systematic review and meta-analysis 

Michaela C. Pascoe ^{a,*}, David R. Thompson ^{c,d}, Zoe M. Jenkins ^b, Chantal F. Ski ^{b,c}

^a Department of Cancer Experiences, Peter MacCallum Cancer Centre, Melbourne, VIC 3006, Australia
^b Mental Health Service, St. Vincent's Hospital, Melbourne, VIC 3005, Australia
^c Department of Psychiatry, University of Melbourne, Melbourne, VIC 3010, Australia
^d Department of Epidemiology and Preventive Medicine, Monash University, Melbourne, VIC 3000, Australia

<p>ARTICLE INFO</p> <p>Article history: Received 2 February 2017 Received in revised form 7 August 2017 Accepted 7 August 2017</p> <p>Keywords: Meditation Anxiety Depression Mood Stress Inflammation</p>	<p>ABSTRACT</p> <p>Meditation is a popular form of stress management, argued to mediate stress reactivity. However, many studies in this field commonly fail to include an active control group. Given the frequency with which people are selecting meditation as a form of self-management, it is important to validate if the practice is effective in mediating stress-reactivity using well-controlled studies. Thus, we aimed to conduct a meta-analysis investigating the neurobiological effects of meditation, including focused attention, open monitoring and automatic self-transcending subtypes, compared to an active control, on markers of stress. In the current meta-analysis and systematic review, we included randomised controlled trials comparing meditation interventions compared to an active control on physiological markers of stress. Studied outcomes include cortisol, blood pressure, heart-rate, lipids and peripheral cytokine expression. Forty-five studies were included. All meditation subtypes reduced systolic blood pressure. Focused attention meditations also reduced cortisol and open monitoring meditations also reduced heart rate. When all meditation forms were analysed together, meditation reduced cortisol, C - reactive protein, blood pressure, heart rate, triglycerides and tumour necrosis factor-alpha. Overall, meditation practice leads to decreased physiological markers of stress in a range of populations.</p> <p>© 2017 Published by Elsevier Ltd.</p>
--	---

Cerca 'Evidenziare'

- Esporta PDF
- Crea PDF
- Modifica PDF
- Commento
- Combinare i file
- Organizza pagine
- Redigere
- Proteggere
- Ottimizza PDF
- Compila e firma

Converti e modifica i PDF con Acrobat Pro DC

Attiva versione di prova

Emozione

dal latino «ex» = fuori +
«movere» = muovere

Esiste una logica per cui tutte le emozioni possono avere una funzione se aiutano la persona a muoversi

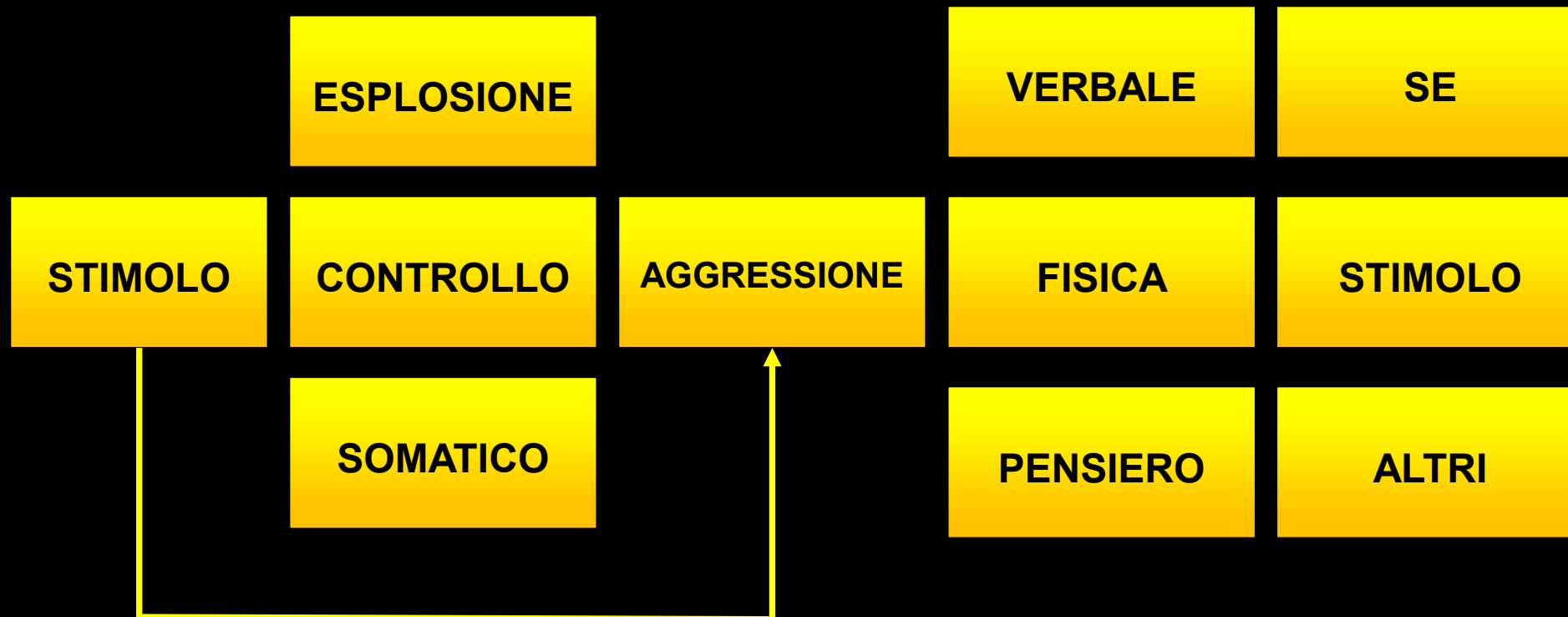
Emozione

La nostra memoria non è un hard disk, non
immagazzina dati, li *ricostruisce*

Emozione

La stanchezza fisica e la fame sono i due principali predittori della rabbia

RABBIA





**L'AGGRESSIVITA'
PUO' ESSERE
APPRESA DA
MODELLI**

Dovremmo smettere di pensare che tutte le emozioni sono positive...

La rabbia non lo è mai

La paura non lo è (quasi) mai

La paura non lo è (quasi) mai

Oggi raramente siamo di fronte a stimoli di pericolo imminente (ad es., leone che attacca). Questo porta ad avere paure di tipo prevalentemente psicologico.

CONTROLLARE LE PROPRIE EMOZIONI

EMOZIONI

CONTROLLO

**ABILITA' DI
POSTICIPARE
IL PIACERE**



Philip Zimbardo

REVISITING WALTER MISCHEL'S
MARSHMALLOW TEMPTATION STUDY
4-YEAR OLDS IN 2008
[ZIMBARDO]

Basso controllo degli impulsi

**COMPORAMENTI A
RISCHIO**

SCARSA PERFORMANCE

**PROSPETTIVA
PRESENTE**

Alto controllo degli impulsi

PROSPETTIVA FUTURA

**PERFORMANCE
ELEVATA**

Esercizio – Emotion release

1. Definisci un evento emozionalmente connotato
2. Valuta su una scala da 1 a 10 l'intensità dell'emozione
3. Mano sulla spalla e sincronizza il respiro
4. Quando l'aria entra apri gli occhi quando l'aria esce chiudi gli occhi
5. Ci sarà un momento in cui gli occhi si vorranno chiudere
6. Approfondimento
7. Situare l'emozione nel corpo
8. Definire la forma
9. Definire i contorni
10. Definire il colore
11. Definire il suono
12. Immagina un fascio di luce che viene dall'alto il colore
13. E vedi che cosa succede alla forma
14. Emersione
15. Valuta su una scala da 1 a 10 l'intensità dell'emozione

La soluzione è nel nostro corpo

Mente e corpo sono in una relazione
bidirezionale



La soluzione è nel nostro corpo

Le persone simili usano linguaggi del corpo
simili



Ci piacciono di più le persone simili a noi

Gli opposti non si attraggono

CASO, M - 50 – FOBIA DELL'ACQUA



- Caso, M, 50 anni. Ipnosi regressiva per fobia di nuotare. Emerge un ricordo in cui il padre lo butta in acqua alta e lui non riesce a nuotare.
- Tecnica della psicologia per parti. Parlare con l'io bambino

l.menditto2@lumsa.it

Grazie per le idee, gli scambi e le obiezioni.



LUMSA
UNIVERSITÀ
1939 **80**TANTESIMO 2019

Bibliografia

1) Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1999). I cicli della vita. Continuità e mutamenti. Armando Editore.

Un testo a scelta tra:

- 1) Aime, M., Charmet, G., P., (2014), La fatica di diventare grandi. La scomparsa dei riti di passaggio, Supera et opera viva;
- 2) R. Regni, Il sole e la storia. Il messaggio educativo di Albert Camus, Armando 2012;
- 3) Neyman, S., (2015), Perché diventare grandi?, Boringhieri;
- 4) Hillman, J., (1996), Il codice dell'anima, Adelphi;
- 5) Winnicott, D., W. (1970), Sviluppo affettivo e ambiente, Armando Editore;
- 6) Spitz, R., (1958), Il primo anno di vita del bambino, Giunti;



LUMSA
UNIVERSITÀ
1939 **80**TANTESIMO 2019



Collegamenti
esterni

Contact

lorena.menditto1973@gmail.com

www.linkedin.com/in/lorena-menditto-ph-d-648a767 (LinkedIn)

Top Skills

Research
Psychology
Learning Disabilities

Languages

English (Professional Working)
spanish (Limited Working)

Certifications

Socio ordinario SIPNEI
Psiconeuroendocrino immunologia
Socio ordinario GIRN
Visiting researcher
Dottore di ricerca M-PSI 04
psicopatologia evolutiva

Honors-Awards

PhD

Publications

Ep-1 Outcome dati. Abstract
Neuronal plasticity. An ERP study
error math
Il Cervello sensibile. Riflessioni
sulla mente matematica silenziosa,
tra plasticità cerebrale e sistema
educativo

Lorena Menditto, Ph.D

Docente universitario a contratto presso Università Guglielmo Marconi e LUMSA
Rome Area, Italy

Summary

Human resources management
Developmental Psychopathology
Primary mental ability test
Neuro-rihabilitation
Aging brain
Empaty
Personal distress
Perspective taking

Specialties:

Test: PMA, Faux Pas, EQ, IRI, Discalculia Test, MMPI-2, BIN, AMOS Adult, ISI, BDI, PSP, TMA,

Experience

Università Cattolica del Sacro Cuore
Specializzata in Psiconcologia
January 2020 - Present (2 months)
Roma, Lazio, Italia

Master Universitario II livello con punteggio 30/30
Ospedale Gemelli

Università LUMSA
5 years 4 months

Contract Professor in P. del ciclo di vita LM-50
June 2019 - Present (9 months)
Rome

Assistant Professor of Pedagogy M-PED 01
November 2014 - Present (5 years 4 months)
Rome Area, Italy

Seminary Neuroimaging and Montessori Pedagogy Method

1. L'esperienza della nascita;
2. la costruzione del sentimento di fiducia di base del bambino nella vita;
3. **impatto con il mondo post-uterino;**
4. **i processi di interiorizzazione delle figure primarie: momentanee assenze dei caregivers e differimento del nutrimento;**
5. i primi passi di distanziamento verso l'autonomia: il controllo sfinterico;
6. spirito d'iniziativa-efficienza-identificazione opposta a senso di colpa;
7. il desiderio di operosità e di efficienza del bambino;
8. costruzione di una personalità più sociale e orientata verso il futuro; (Lezioni febbraio)
9. l'adolescenza, età dell'identità o della dispersione (diffusione) dei ruoli;
10. l'acquisizione di un senso di identità più stabile ed integrato rispetto alle epoche precedenti della vita;
11. la crisi di identità;
12. superamento della confusione e dell'ambivalenza tipica del periodo per lasciare infine spazio pieno alla propria identità;
13. integrazione del senso della fedeltà ai propri schemi di riferimento (valori e ideologie): adesione a forme ideologiche e senso di appartenenza;
14. giovane età adulta, intimità, solidarietà e isolamento;
15. ricerca di legami amorosi e di relazioni amicali;
16. legare la propria individualità e il proprio futuro a quella di un'altra persona;
17. isolamento sociale e relazionale come conseguenza dei fallimenti delle precedenti fasi evolutive;
18. generatività, stagnazione e auto-assorbimento;
19. dai venticinque ai sessanta anni: la capacità produttiva e creativa di ogni individuo;
20. la sollecitudine come virtù emergente in questa fase adulta: perdita della "messa in gioco" per il timore di nuovi fallimenti;
21. dalla maturità alla vecchiaia: integrità oppure disperazione;
22. affermazione della propria individualità e del proprio stile esistenziale;
23. la disperazione rispetto alla propria esistenza e di fronte alla realtà della morte;
24. la supponenza condizione negativa della saggezza dell'età;
25. l'illuminismo e le catene da rompere: i mondi possibili nelle tappe neonato, bambino, adolescente;
26. l'irrequietezza verso l'età adulta: l'educazione, il viaggio, il lavoro;
27. lo stadio della ragione e quello dello scetticismo