

Strategie di gestione dello Stress, buone abitudini e 'positive interventions'

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)
Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025
Libro: Strategie di gestione dello Stress, buone abitudini e
'positive interventions'

Stampato da: MICHAEL AMISTA'
Data: sabato, 5 ottobre 2024, 10:24

Sommario

Le 3 Gratitudini

Buone abitudini per coltivare il benessere e strategie per introdurle

Journaling: scrivere, tenere un Diario

Lo sviluppo di consapevolezza per la regolazione emotiva

Strategie per ripristinare prontamente lo stato di equilibrio

Le 3 Gratitudini

La **Psicologia positiva** ha elaborato alcune **'positive interventions'**: abitudini positive la cui efficacia si basa su prove di evidenza empirica, e la cui adozione innalza i livelli di benessere e di felicità - con importanti implicazioni per il clima lavorativo, la produttività, l'engagement e la soddisfazione per il proprio lavoro.

Una delle più note, **"le 3 gratitudini"** consiste nello **scrivere, per 7 giorni, a fine giornata, 3 motivi di gratitudine**; in particolare, rispetto a tre diverse circostanze:

- **scrivere il nome della persona a cui si è grati:**
- **scrivere perché le si è grati (un motivo specifico e non generico, cioè una specifica azione compiuta dalla persona a cui siamo grati)**
- **scrivere come ci siamo sentiti grazie a quella persona (per ciò che ci ha detto o ha fatto per noi).**

Se svolgiamo questo esercizio, abituiamo la nostra mente a riconoscere, nel dispiegarsi delle nostre giornate, tutte le occasioni in cui abbiamo motivo di provare emozioni positive come l'apprezzamento e la gratitudine.

E modifichiamo la naturale inclinazione della mente che, per ragioni evolutive, tende a registrare le occasioni spiacevoli e potenzialmente pericolose o minacciose e a soffermarsi quindi sugli episodi negativi, e ad ignorare invece gli innumerevoli eventi neutri o positivi che ci accadono tutti i giorni: un fenomeno noto come **"negativity bias"**

Ci abitua anche, a fine giornata, a **correggere la tendenza che molti di noi hanno a rimuginare** su tutto ciò che è andato storto e che ci preoccupa (alimentando ulteriormente le nostre preoccupazioni), **e a soffermarci invece sui molti motivi di soddisfazione, abituando così la nostra mente e il nostro corpo a rivivere le emozioni positive**: più ne sperimentiamo, maggiore la capacità di provare e recuperare stati d'animo positivi anche di fronte alle avversità.

Buone abitudini per coltivare il benessere e strategie per introdurle

Le indicazioni che seguono sono piuttosto ovvie e altrettanto importanti:

- Praticare regolarmente attività fisica
- Sana alimentazione
- Pause adeguate
- Sonno adeguato
- Coltivare hobby e attività ricreative che ci distendono e rilassano
- Contatto con la natura

Per introdurre nuove abitudini è utile riferirsi a queste strategie:

- Iniziare in piccolo (non in grande!)
- Farlo tutti i giorni (o quasi)
- Individuare un'azione routinaria a cui associare il nuovo comportamento
- Facilitare l'adozione del nuovo comportamento
- Apprezzare le esperienze sensoriali e l'effetto del nuovo comportamento
- Congratularsi con se stessi

Per esempio, sto conducendo una vita sedentaria e mi gioverebbe fare più movimento; (le stesse indicazioni valgono per l'adozione di un regime alimentare più sano, per introdurre le pause di cui ho bisogno, per riservare più tempo al sonno anticipando gradualmente l'orario in cui mi corico, per dedicarmi ad un vecchio o nuovo hobby, per trascorrere sempre più tempo nel verde...).

Iniziare in piccolo (non in grande!)

Inizio con mezz'ora al giorno di passeggiata: individuo il momento della giornata più favorevole entro la mia attuale routine - di primo mattino, a metà giornata, prima o dopo cena: esco e cammino un quarto d'ora e poi torno indietro. (Anziché iscriversi in palestra e riproporsi di andarci 3 volte alla settimana: **la probabilità di attenersi ad un nuovo regime che altera radicalmente le attuali abitudini è statisticamente pressoché nulla**).

Farlo tutti i giorni (o quasi)

Se un giorno a causa di imprevisti non esco per la passeggiata, oppure me ne dimentico, non è la fine del mondo e non è davvero il caso di gettare la spugna; se mi accorgo di pensare, tra me e me, "vedi che non riesci a mantenere nemmeno un proposito che richiede mezz'ora" correggo il mio pensiero in "oggi non è stato possibile, ma domani vado": se domani sarò andata/o, avrò ripreso la buona abitudine e sarò fiera/o di me stessa/o; e **starò modificando i vecchi circuiti neurali e costruendone di nuovi**.

Individuare un'azione routinaria a cui associare il nuovo comportamento

Il momento in cui mi lavo i denti al mattino, la prima colazione, il pranzo, il rientro a casa (antepoendo la passeggiata all'abitudine, per esempio, di buttarmi sul divano con lo smartphone o la TV) prima o dopo cena. Siamo abitudinari, quindi **ancorare o collegare o associare il nuovo desiderato comportamento ad una azione routinaria risulta molto efficace**.

Facilitare l'adozione del nuovo comportamento

Tenere le scarpe da ginnastica in un punto visibile in camera o vicino alla porta d'uscita, attaccare un promemoria sulla porta del frigorifero, sullo specchio del bagno, ecc.; associare la passeggiata all'ascolto di buona musica o podcast. **Gentili con noi stessi, favoriamo il nuovo comportamento facendo in modo di ricordarcene, e lo rendiamo incoraggiante e piacevole**.

Apprezzare le esperienze sensoriali e l'effetto del nuovo comportamento

Il movimento (così come le altre buone abitudini elencate sopra) produce innumerevoli benefici per la salute fisica e psichica. Se, mentre mi muovo, presto attenzione ai muscoli, alle sensazioni corporee, alla postura, al contatto col terreno, all'aria intorno a me e alle sensazioni tattili, visive, olfattive e uditive lo rendo anche un esercizio di consapevolezza. Importante anche dedicare qualche momento alla percezione del benessere

prodotto dal movimento (lo percepiamo in ogni caso, ma fermarsi un momento per apprezzarlo **ci motiverà a ripetere questo comportamento domani**).

Congratularsi con se stessi

Per aver fatto ciò che ci eravamo riproposti di fare, per il beneficio che abbiamo donato a noi stessi, per **l'autogentilezza** (anziché aspra autocritica) **che con questo comportamento stiamo alimentando**.

Introdurre nuove abitudini nella propria routine secondo queste modalità rende l'adozione di nuovi comportamenti sostenibili nel lungo periodo.

Nell'Unità dedicata alla Definizione degli obiettivi e alla Motivazione osserveremo il metodo "WOOP", particolarmente efficace per focalizzare i propri obiettivi e realizzarli - modificando abitudini disfunzionali e sostituendole con nuove attività funzionali e appropriate al raggiungimento degli obiettivi e alla coltivazione del nostro benessere.

Journaling: scrivere, tenere un Diario

Un modo per divenire più consapevoli delle nostre reazioni emotive automatiche - e dei comportamenti che spesso inavvertitamente ne conseguono - è **osservare il flusso dei pensieri che attraversano la nostra mente** mentre pensiamo ad una situazione difficile.

Possiamo **annotarli su un foglio**, man mano che si presentano. Con questo esercizio riusciamo a riconoscere i nostri schemi di pensiero negativo e depotenziante, con cui talvolta tendiamo ad autosabotarci, e risulterà sempre più immediato accorgerci di quando e come li impieghiamo: riusciremo a riconoscere che ci sono molte alternative di interpretazione di ciò che sta accadendo.

I molti benefici e le diverse tecniche del Journaling sono efficacemente illustrati in [questo articolo](#).

Per lo sviluppo dell'equilibrio emotivo può risultare molto utile tenere un **Diario Emotivo** in cui annotare, per gli episodi emotivi:

- Data
- Episodio
- Condizione precedente
- **Innesco**
- Pensieri
- Sensazioni Fisiche
- Emozione, stato d'animo
- **Durata del Periodo di Refrattarietà**
- Risultato interiore e esterno

dove l'**Innesco** di un'emozione è la convergenza di un **evento** con una **condizione precedente** e le informazioni contenute nel nostro **database di percezione**.

Un **evento** può essere un'interazione con una persona, un luogo, una situazione, un'immagine, un pensiero, un ricordo, un odore, un suono, un sapore, una sensazione tattile, un'apparizione visiva o un'idea.

La **condizione precedente** descrive il contesto o le situazioni che possono influenzare il modo in cui entriamo nell'emozione: le nostre intenzioni e gli stati psicologici e fisiologici esistenti. Per esempio, la nostra condizione precedente può essere fisiologica - l'essere affamati o stanchi - e psicologica - aver avuto una giornata piacevole o stressante.

Il nostro **database di percezione** è un archivio emotivo che influenza il modo in cui rispondiamo al mondo che ci circonda. Questa banca dati contiene le nostre risposte abituali e le nostre memorie emotive acquisite individualmente. Alcuni di questi ricordi vengono acquisiti all'inizio della vita, quando la nostra capacità di discernimento è meno sviluppata e, di conseguenza, possono non essere più utili e indurci ad agire in modo inappropriato da adulti. Ciò che apprendiamo nelle prime fasi della vita può condizionare sensibilmente il nostro comportamento, e può essere disimparato con un impegno consapevole e deliberato.

Il **Periodo di Refrattarietà** è un periodo di percezione ristretta e distorta che si attiva automaticamente come parte dei nostri comportamenti abituali. Durante il periodo di refrattarietà non possiamo incorporare informazioni che non si adattino, mantengano o giustifichino l'emozione che stiamo provando. Il periodo di refrattarietà è utile perché focalizza l'attenzione sul problema in questione e guida le azioni ma può anche portare a comportamenti emotivi inappropriati, soprattutto quando dura troppo a lungo.

I fattori che incidono sul periodo di refrattarietà, aumentandone la durata, sono la mancanza di sonno, l'uso di alcool, lo stress da lavoro, il risentimento coltivato nel tempo rispetto a una questione irrisolta, la connessione a un copione emotivamente carico della propria vita.

Intensità, durata, rilievo, potenza di un innesco e lunghezza del periodo di refrattarietà dipendono anche dalla 'condizione precedente' ed influiscono sulla velocità e la forza delle reazioni emotive e sul tempo necessario a riprendersi.

Il **Risultato** è l'impatto delle nostre azioni emotive: ciò che ci spingono a fare e come ci sentiamo.

Lo sviluppo di consapevolezza per la regolazione emotiva



**Tra lo stimolo e la risposta
c'è uno spazio.**

**In quello spazio risiede il potere
di scegliere la nostra risposta.**

**Nella nostra risposta
c'è la nostra crescita e libertà.**

Viktor Frankl

L'intervallo tra un evento e la risposta è variabile. Dipende dalle caratteristiche uniche di ogni individuo, come la sua storia e il suo temperamento, dall'intensità del fattore scatenante e dallo stato momentaneo dell'individuo quando il fattore scatenante viene valutato.

Analizzando e comprendendo le diverse fasi dei nostri *episodi* emotivi possiamo diventare più consapevoli dei nostri *processi* emotivi.

Questa consapevolezza ci permette di analizzare le emozioni passate, di lavorare sempre più abilmente con le emozioni mentre le stiamo sperimentando, e di prepararci alle esperienze emotive future.

Se si dovesse verificare il caso di **essere sopraffatti dall'esperienza di un'emozione**, è utile avere alcune strategie per ripristinare prontamente uno stato di equilibrio, illustrate nella pagina successiva.

Strategie per ripristinare prontamente lo stato di equilibrio

Se si dovesse verificare il caso di **essere sopraffatti dall'esperienza di un'emozione**, è utile avere alcune strategie per ripristinare uno stato di equilibrio, creare un senso di sostegno, sicurezza o benessere dal quale poter ripartire per coltivare la consapevolezza. Si possono utilizzare strategie come:

- **Respirazione**: per recuperare la calma quando siamo agitati, respirare in modo che **l'espiazione prevalga sull'inspirazione**: l'**inspirazione** attiva il Sistema Nervoso Simpatico (fight or flight), mentre l'**espiazione** attiva il Sistema Nervoso Parasimpatico (rest and digest).
- **Grounding**: pratica che aiuta a essere pienamente presenti, notando le parti del nostro corpo che sono in contatto con qualcosa di solido e sicuro, come una sedia, un divano, un letto o la terra. Notando questi punti di contatto, ci sintonizziamo con l'esperienza di essere sostenuti e sorretti;
- **Elaborazione visiva**: guardare lo spazio in cui ci troviamo e contare tutte le diverse tonalità di un colore o notare qualsiasi altra cosa che attiri l'attenzione;
- **Elaborazione del suono**: notare i diversi suoni all'interno e all'esterno dello spazio in cui ci troviamo;
- **Gesti**: porre le mani sul cuore come gesto di conforto, sfregare le mani molto velocemente osservando il calore delle mani, toccare una superficie osservandone le caratteristiche;
- **Contare**: all'indietro a partire da cento.

Se siamo in presenza di altre persone e preferiamo utilizzare queste strategie senza essere osservati, possiamo spostarci: assentandoci brevemente, per esempio, per servirci della toilette.