

# INTELLIGENZA EMOTIVA E MINDFULNESS CON GLI INGEGNERI

Angelina pettinato, psicologa-psicoterapeuta

**RIPRENDIAMO IL VIAGGIO INSIEME...**

**COSA HO IMPARATO NEL PRECEDENTE INCONTRO  
E QUALI PAROLE MI SONO RIMASTE IMPRESSE**

## VI RACCONTO UNA STORIA...

Sulle pendici di Long's Peak, nel Colorado, giacciono i resti di un albero gigantesco. Era lì da quattro secoli. Era un arboscello quando Colombo sbarcò a San Salvador e un albero alto come tutti gli altri quando i primi coloni si stabilirono a Plymouth. Nel corso della sua lunga esistenza fu colpito dal fulmine oltre una dozzina di volte, e le innumerevoli valanghe e tempeste di quattro secoli lo scrollarono. Sopravvisse a tutti i cataclismi. Alla fine un esercito di insetti lo prese d'assalto e lo rase al suolo. Si aprirono una via attraverso la corteccia e gradatamente lo svuotarono, divorandolo poco a poco con un lavoro incessante. Un gigante della foresta che aveva resistito alle tempeste e al lento logorio dei secoli, capitolò di fronte a degli insetti così piccoli che un uomo avrebbe potuto schiacciarli tra il pollice e l'indice.

Dale Carnegie



# inezia

## Gestione ANSIA E STRESS

**L'ANSIA** può essere definita come l'anticipazione apprensiva di un pericolo o di un evento negativo **futuro**, accompagnata da sentimenti di disforia (alterazione dell'umore) o da sintomi fisici di tensione. Gli elementi esposti al rischio possono appartenere sia al mondo interno che a quello esterno”

**Associazione Psichiatrica Americana**

# Gestione ANSIA E STRESS

**Quali parole, persone e situazioni ti vengono in mente pensando all'ansia?**

### Quattro tipologie dei sintomi ansiogeni:

1. fisici
2. comportamentali;
3. emozionali;
4. cognitivi.

# Gestione ANSIA E STRESS

## SINTOMI FISICI

**mal di testa, mal di schiena, tensione muscolare, indigestione, acidità di stomaco, tachicardia, sudorazione, extrasistole, agitazione, insonnia, stanchezza, perdita dell'appetito, capogiri, problemi sessuali, ecc..**

## Gestione ANSIA E STRESS

### **SINTOMI COMPORTAMENTALI**

**bruxismo, alimentazione compulsiva, assunzione di alcolici, atteggiamento critico nei confronti degli altri, aggressività, difficoltà di portare a termine i compiti.**

### SINTOMI EMOZIONALI

**tensione, rabbia, nervosismo, facilità al pianto, infelicità, senso di impotenza, predisposizione ad agitarsi o sentirsi sconvolti.**

# Gestione ANSIA E STRESS

## SINTOMI COGNITIVI

**deconcentrazione costante, distrazione,  
difficoltà a pensare in maniera chiara,  
perdita di umorismo, difficoltà a  
prendere decisioni, ecc..**

## Gestione ANSIA E STRESS

Lo **stress** è una risposta psicofisica a compiti anche diversi tra loro, di natura emotiva, cognitiva o sociale, che la persona percepisce come **eccessivi**.

Per saperne di più: <https://www.stateofmind.it/tag/stress/>

# Gestione ANSIA E STRESS

**Quali parole, persone e situazioni ti vengono in mente quando pensi allo stress?**



ORDINE DEGLI INGEGNERI  
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

# COSA ACCADE: preparazione alla battaglia

**STRESSOR** interno o esterno

IL CORPO ENTRA IN TENSIONE

LA MENTE AVVERTE LA TENSIONE  
NEL CORPO

LO INTERPRETA COME MINACCIA

ACCRESCE LA TENSIONE

Aumento frequenza cardiaca  
e pressione sanguigna

Irrorare meglio i muscoli che  
dovranno intervenire

Diminuzione apporto  
sanguigno tratto digerente e reni

Risparmiare sangue dove non  
necessario

Aumento pallore

Prevenire perdite di sangue in caso  
ferite

Aumento sudorazione

Refrigerare il sistema surriscaldato

Aumento densità sanguigna

In caso di emorragia

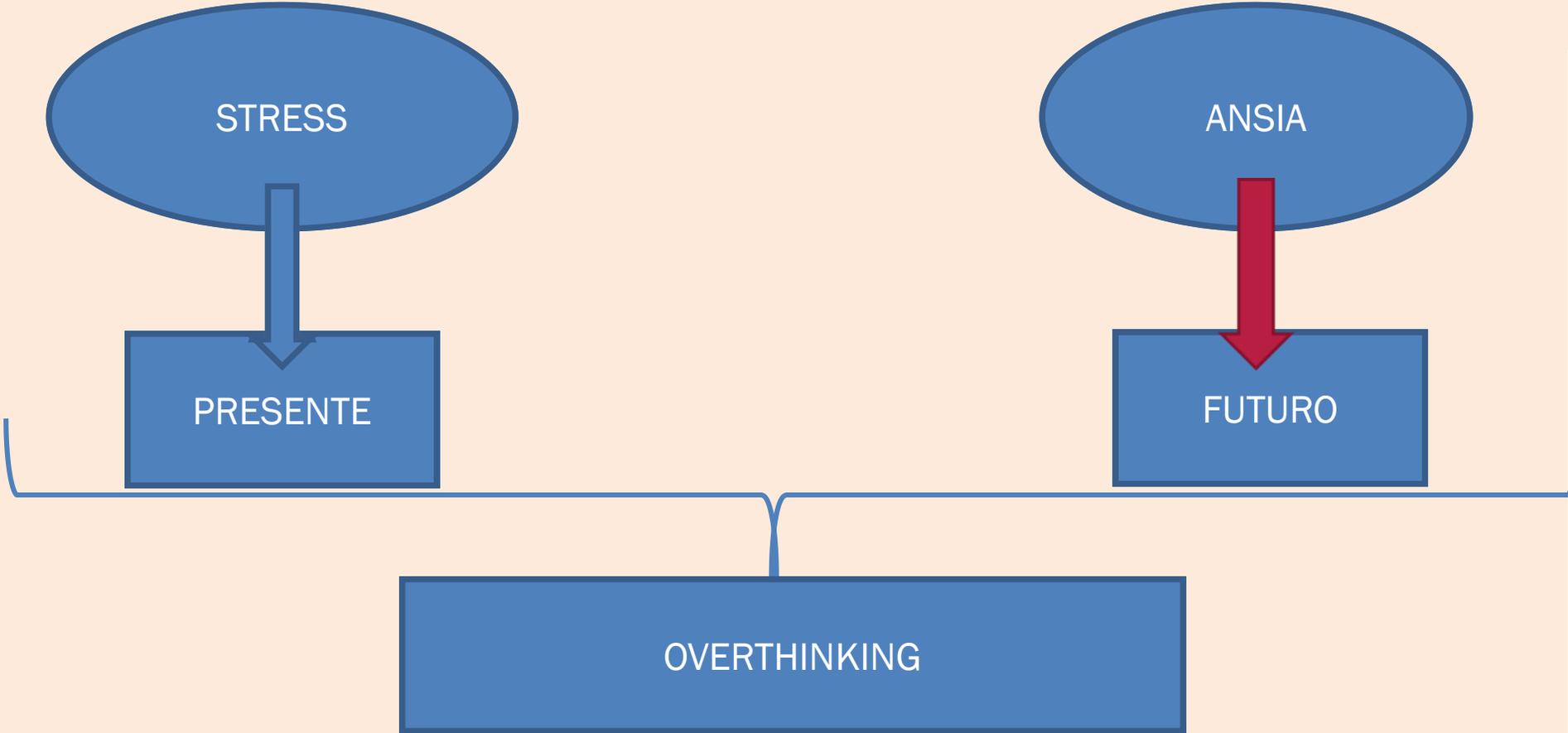
Aumento metabolizzazione  
Cellule grasse e glucosio

Per produrre energia subito  
disponibile

Mobilitazione cellule  
immunitarie

Contrastare eventuali infezioni

# Gestione ANSIA E STRESS



# Gestione ANSIA E STRESS

## OVERTHINKING O RUMINAZIONE

È un'attenzione compulsiva diretta contro le soluzioni ai sintomi di disagio e contro le sue possibili cause e conseguenze.

# Gestione ANSIA E STRESS

## OVERTHINKING O RUMINAZIONE

1. Difficoltà nel prendere decisioni
2. Cancellazione dei programmi
3. Assenza emotiva
4. Mancanza di concentrazione
5. Problemi con gli amici
6. Insonnia
7. Blocchi ansiosi

# Gestione ANSIA E STRESS

## OVERTHINKING O RUMINAZIONE

È legato a problematiche relative alla **CONSAPEVOLEZZA DI Sé** ,  
alla **FIDUCIA** in SE STESSI, alla **CAPACITÀ** di  
**RELAZIONARSI CON GLI ALTRI**, a  
**ESPERIENZE TRAUMATICHE**, all'**ANSIA**.

# Gestione ANSIA E STRESS

## OVERTHINKING O RUMINAZIONE

### I PERICOLI:

1. Aumenta le possibilità di sviluppare una fragilità mentale;
2. Interferisce con il fronteggiamento dei problemi;
3. Interferisce con il sonno;
4. Crea negatività.

# Gestione ANSIA E STRESS

OVERTHINKING  
O RUMINAZIONE

Alla base la **VOGLIA DI  
RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI**

LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI,  
GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI  
ANSIOGENE E STRESSANTI

# RIFERIMENTO MINDFULNESS EDUCATORS



# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DEL PENSIERO CATASTROFICO

Amplifica l'ansia perché è una tendenza automatica ad aspettarsi disastri imminenti con tanto di immaginazione vivida dei vari scenari.

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DELLA CONFERMA

Si cercano informazioni che alimentino e confermino le decisioni prese e la modalità di pensiero attuale. Si escludono quindi altre interpretazioni.

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DELLO STEREOTIPO

Si giunge a conclusioni affrettate, si giudica e si generalizza secondo convinzioni pregresse e senza passare da una verifica diretta

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DELL'INDOVINO

Ci si autoconvince di sapere cosa pensano e sentono gli altri senza verificare.  
Tipica negli ansiosi e nei depressi

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DEL BIASIMO

Si considerano gli altri i responsabili del proprio insuccesso, dei propri problemi, del proprio dolore.

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DELLA VISIONE A TUNNEL

Si affronta la vita guardando solo alla meta, senza godersi mai il viaggio. È tutto proiettato sul futuro presupponendo che il presente non sia il luogo dove provare piacere e soddisfazione.

Es quando mi pensiono, potrò godermi la vita

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DEL PENSIERO CONFORMISTA

Ci si adegua al pensiero dominante anche se esso produce sentimenti e comportamenti nocivi verso se stessi.

# LE TRAPPOLE MENTALI: DISTORSIONI, GENERALIZZAZIONI E CANCELLAZIONI ANSIOGENE E STRESSANTI

## LA TRAPPOLA DEI COSTI AFFONDATI

I costi affondati sono il tempo e lo sforzo investiti in una data situazione e non più recuperabili. Chi cade in questa trappola continua a investire risorse in una situazione fallimentare rifiutandosi di riconoscerne la qualità.

# Gestione ANSIA E STRESS

COSA FARE?

## I PRINCIPI DI DALE CARNEGIE

Attiva processi mentali che ti conducano alla pace e alla serenità:

1. Pensa e comportati con allegria;
2. Ogni notte perdona tutto e tutti;
3. Dai a prescindere senza pretendere gratitudine;
4. Tieni sempre davanti a te le cose belle;
5. Quando il destino ti da' un limone, fatti una limonata;
6. Non imitare nessuno;
7. Dedicati a rendere felice la vita degli altri.

# Gestione ANSIA E STRESS

## COSA FARE?

### LE SOLUZIONI DI DALE CARNEGIE

1. Quando sei in ansia, fai qualcosa di concreto e impegnativo
2. Individua le inezie che ti danno fastidio e impara a non considerarle
3. Quando hai paura, chiediti quante probabilità ci siano che il fatto temuto effettivamente accada
4. Asseconda l'inevitabile: ciò che è fuori dalla portata del tuo potere di intervento e controllo non lo puoi gestire, sia che tu sia in ansia e sia che tu non lo sia
5. Fissa uno stop-loss
6. Non segare la segatura: ciò che è stato è stato.

# Gestione ANSIA E STRESS

COSA FARE?

## LE SOLUZIONI DI STOWING E GEORGE CURE

1. MEDITAZIONE ED ESERCIZI DI RILASSAMENTO
2. VISUALIZZAZIONE (PROCESSO E TRAGUARDO)
3. MAPPE MENTALI (QUADRO DELLA SITUAZIONE)
4. PROBLEM SOLVING (LA LISCA DI PESCE)
5. JOURNALING GIORNALIERO
6. ESERCIZIO FISICO
7. MUSICA
8. PROGRAMMAZIONE DEL TEMPO
9. TEMPO LIBERO
10. MANTRA
11. FAI QUALCOSA DI NUOVO OGNI GIORNO

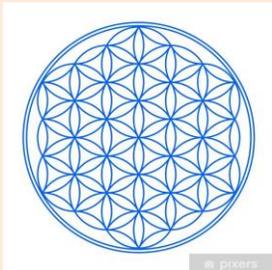
# Gestione ANSIA E STRESS

COSA FARE?

## LE SOLUZIONI DELLA MINDFULNESS

Dalle pressioni alle priorità:

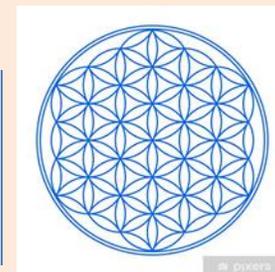
1. FOCALIZZATI SU UNA SOLA ATTIVITÀ PER VOLTA
2. NOTA LE TUE POSTURE
3. DEDICATI UNA PAUSA QUANDO FINISCI UN'ATTIVITÀ
4. RALLENTA IL RITMO
5. REGALATI LE 3 S (SCIOGLI – SORRIDI – SENTI)
6. CELEBRA IL SILENZIO
7. GESTIONE ATTIVITÀ CON LE MATRICI DI EINSENHOWER

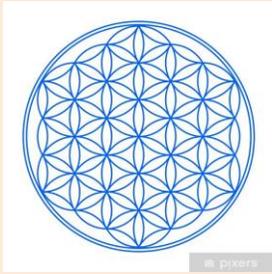


# CAPACITÀ POLMONARE



ORDINE DEGLI INGEGNERI  
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO





# LA PAUSA DI CONTROLLO PER EQUILIBRIO OSSIGENO/ANIDRIDE CARBONICA: L'ESERCIZIO DI BUTEYKO

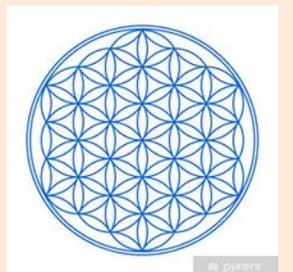
Posizione seduta e comoda.

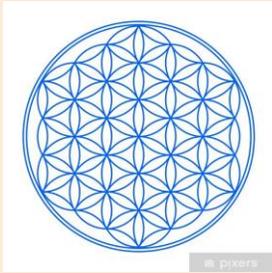
Schiena dritta

Inspirazioni ed espirazioni normali

Inspirazione- espirazione- chiusura del naso con le dita

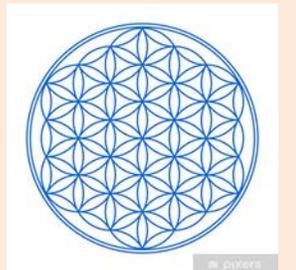
A bocca chiusa, conteggio dei secondi di trattenimento





# LA PAUSA DI CONTROLLO PER EQUILIBRIO OSSIGENO/ANIDRIDE CARBONICA: L'ESERCIZIO DI BUTEYKO

Tra 50-60 eccellente respirazione  
Non più di 25, respirazione da migliorare  
Non più di 10, iperventilazione



# Gestione ANSIA E STRESS

COSA FARE?  
RESPIRAZIONE  
QUADRATA



# Gestione ANSIA E STRESS

COSA FARE?  
MATRICI DI  
EINSENHAWER

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

DAMMI UNA PAROLA DI QUESTO  
INCONTRO CHE HA IMPATTATO CON TE



ORDINE DEGLI INGEGNERI  
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

Ci troviamo tutti in questo preciso istante, e in ogni istante della nostra esistenza, all'incontro tra due eternità: l'immenso passato che è sempre esistito e il futuro che sta sorgendo nell'attimo in cui si parla. Nessuno di noi può vivere a cavallo tra le due eternità, nemmeno un solo istante. Cercando di farlo possiamo soltanto arrivare allo sfacelo. Accontentiamoci di vivere nel solo tratto di tempo in cui è concesso di farlo: da questo istante fino all'ora di andare a letto. «Ognuno è in grado di reggere il proprio peso, per greve che sia, fino al calar della notte», scrive Robert Louis Stevenson. Ognuno è in grado di compiere il proprio lavoro di un giorno, per greve che sia. Ognuno è in grado di vivere piacevolmente, pazientemente, amorosamente e con purezza fino a che il sole non sta tramontando. È tutto qui il senso della vita.

**Dale Carnegie**

