
“Alle anime superficiali occorrono degli anni per liberarsi di un’emozione. L’uomo padrone di sé pone fine a un dolore con la stessa facilità con la quale improvvisa una gioia”

[Oscar Wilde]

Emozione e Cognizione

- ✓ Le considerazioni filosofiche della connessione tra il pensiero (cognizione) e le emozioni, nella cultura occidentale, vanno indietro di duemila anni.
- ✓ In Psicologia agli inizi del 1900, si sviluppò un notevole interesse per lo studio della relazione tra intelligenza ed emozioni, inizialmente considerate come due aree distinte di ricerca.
- ✓ Contraddizione in termini, intelligenza = razionalità, emozioni = istinto.



Le radici storiche

- ❖ Thorndike (1920) utilizza il concetto di "intelligenza sociale" per identificare aspetti della vita non spiegati dal QI
- ❖ Gardner (1983): teoria delle Intelligenze Multiple (Intelligenza personale e interpersonale)
- ❖ Saarni (1980): concetto di "competenza emotiva" (CE)
- ❖ Bar-On (1985): Quoziente di IE
- ❖ Mayer e Salovey (1990): concetto di abilità di IE
- ❖ Goleman (1995): pubblicazione di "Intelligenza Emotiva"

Definizione

- ❖ Daniel Goleman = diffusione divulgativa del concetto di "Intelligenza Emotiva"
- ❖ Si riferisce alla "capacità, sviluppata durante l'infanzia, di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali" (Goleman, 1995)
- ❖ Queste sono abilità complementari ma differenti dall'intelligenza (ossia da quelle capacità meramente cognitive rilevate dal Q.I.)

Definizione

“La capacità di motivare se stessi, perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d’animo evitando che la sofferenza impedisca di pensare, essere empatici e sperare”

(Goleman, 1995)

Modello IE

- ❖ Goleman dichiara che ci sono due grosse competenze alla base dell'I.E. (soprattutto in ambito lavorativo), caratterizzate rispettivamente da abilità specifiche:
- ❖ 1) Competenza personale
- ❖ 2) Competenza sociale

Competenza personale (1 di 4)

- ❖ 1) La competenza personale determina il modo in cui controlliamo noi stessi e si articola in:
 - **a) Consapevolezza di sé/conoscenza delle proprie emozioni**
 - **b) Padronanza di sé/controllo delle proprie emozioni**
 - **c) Motivazione**

Competenza personale (1 di 4)

- ❖ 1) La competenza personale determina il modo in cui controlliamo noi stessi e si articola in:
 - **a) *Consapevolezza di sé/conoscenza delle proprie emozioni***
 - *b) Padronanza di sé/controllo delle proprie emozioni*
 - *c) Motivazione*

Competenza personale (2 di 4)

- ❖ **Consapevolezza di sé**, comporta la conoscenza dei propri stati interiori (preferenze, risorse ed intuizioni):
 - **Consapevolezza emotiva**: riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti
 - **Auto-valutazione accurata**: conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti
 - **Fiducia in se stessi**: sicurezza del proprio valore e delle proprie capacità

Competenza personale (1 di 4)

- ❖ 1) La competenza personale determina il modo in cui controlliamo noi stessi e si articola in:
 - a) *Consapevolezza di sé/conoscenza delle proprie emozioni*
 - **b) *Padronanza di sé/controllo delle proprie emozioni***
 - c) *Motivazione*

Competenza personale (3 di 4)

- ❖ Padronanza di sé, comporta la capacità di dominare i propri stati interiori, i propri impulsi e le proprie risorse:
 - **Autocontrollo:** dominio delle emozioni e degli impulsi distruttivi;
 - **Fidatezza:** mantenimento di standard di onestà e integrità;
 - **Coscienziosità:** assunzione delle responsabilità per quanto attiene alla propria prestazione;
 - **Adattabilità:** flessibilità nel gestire il cambiamento;
 - **Innovazione:** capacità di sentirsi a proprio agio e di avere un atteggiamento aperto di fronte a idee, approcci e informazioni nuovi.

Competenza personale (1 di 4)

- ❖ 1) La competenza personale determina il modo in cui controlliamo noi stessi e si articola in:
 - a) *Consapevolezza di sé/conoscenza delle proprie emozioni*
 - b) *Padronanza di sé/controllo delle proprie emozioni*
 - c) **Motivazione**

Competenza personale (4 di 4)

- ❖ Motivazione, comporta tendenze emotive che guidano o facilitano il raggiungimento di obiettivi:
- **Spinta alla realizzazione:** impulso a migliorare o a soddisfare uno standard di eccellenza;
- **Impegno:** adeguamento agli obiettivi del gruppo o dell'organizzazione;
- **Iniziativa:** prontezza nel cogliere le occasioni;
- **Ottimismo:** costanza nel perseguire gli obiettivi nonostante ostacoli e insuccessi.

Competenza sociale (1 di 3)

- ❖ La competenza sociale, determina il modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri, si articola in:
 - ***Empatia/riconoscimento delle emozioni altrui***
 - ***Abilità sociali/gestione delle emozioni altrui***

Competenza sociale (1 di 3)

- ❖ La competenza sociale, determina il modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri, si articola in:
 - ***Empatia/riconoscimento delle emozioni altrui***
 - *Abilità sociali/gestione delle emozioni altrui*

Competenza sociale (2 di 3)

- ❖ L'empatia, comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui:
- **Comprensione degli altri:** percezione dei sentimenti e delle prospettive altrui, interesse attivo per le preoccupazioni degli altri;
- **Assistenza:** anticipazione, riconoscimento e soddisfazione delle esigenze del cliente;
- **Promozione dello sviluppo altrui:** percezione delle esigenze di sviluppo degli altri e capacità di mettere in risalto e potenziare le loro abilità;
- **Sfruttamento della diversità:** saper coltivare le opportunità offerte da persone di diverso tipo;
- **Consapevolezza politica:** saper leggere e interpretare le correnti emotive e i rapporti di potere in un gruppo.

Competenza sociale (1 di 3)

- ❖ La competenza sociale, determina il modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri, si articola in:
 - *Empatia/riconoscimento delle emozioni altrui*
 - ***Abilità sociali/gestione delle emozioni altrui***

Competenza sociale (3 di 3)

- ❖ Le abilità sociali, comportano abilità nell'indurre risposte desiderabili negli altri:
 - **Influenza:** impiego di tattiche di persuasione efficienti;
 - **Comunicazione:** invio di messaggi chiari e convincenti;
 - **Leadership:** capacità di ispirare e guidare gruppi e persone;
 - **Catalisi del cambiamento:** capacità di iniziare o dirigere il cambiamento;
 - **Gestione del conflitto:** capacità di negoziare e risolvere situazioni di disaccordo;
 - **Costruzione di legami:** capacità di favorire e alimentare relazioni utili;
 - **Collaborazione e cooperazione:** capacità di lavorare con altri verso obiettivi comuni;
 - **Lavoro in team:** capacità di creare una sinergia di gruppo nel perseguire obiettivi comuni.

-
- ❖ Cap. 4 = Consapevolezza di sé
 - ❖ Cap. 5 = Padronanza di sé
 - ❖ Cap. 6 = Intro concetto (ottimismo/motivazione)
 - ❖ Cap. 7 = Empatia
 - ❖ Cap. 8 = Abilità sociali

 - ❖ Cap. 15 e 16 = (alcune) Applicazioni IE

Alfabetizzazione emozionale (1 di 4)

- ❖ Competenze didattiche
- ❖ Competenze emozionali

Alfabetizzazione emozionale (2 di 4)

- ❖ Si è diffusa nelle scuole negli ultimi 20 anni (soprattutto in USA)
- ❖ Si tratta di una tipologia di intervento educativo orientato a promuovere il benessere socio-emozionale dell'individuo, attraverso l'insegnamento delle abilità definite nel costrutto di CE:
 - **Identificare e denominare le emozioni**
 - **Esprimere le emozioni**
 - **Valutare l'intensità delle emozioni**
 - **Gestire le emozioni**
 - **Aumentare la resistenza allo stress**
 - **Conoscere la differenza tra emozioni e azioni**

Alfabetizzazione emozionale (3 di 4)

" Insegnare l'alfabeto delle emozioni è un processo simile a quello in cui si impara a leggere, poiché comporta la promozione della capacità di leggere e comprendere le proprie ed altrui emozioni e l'utilizzo di tali abilità per comprendere meglio se stessi e gli altri ".



(Kindlon e Thompson, 2000)

Alfabetizzazione emozionale (4 di 4)

- ❖ Disturbi di ansia
- ❖ Disturbi dell'attenzione
- ❖ Depressione e bassa autostima
- ❖ Aggressività e bullismo
- ❖ Gestione dello stress nell'interazione insegnante-allievo
- ❖ Relazioni scuola-famiglia (aspettative, modelli, ecc.)

“... Ovviamente nessun percorso è una risposta al problema. Ma data la crisi che i bambini si trovano a fronteggiare, e data la speranza alimentata dai percorsi di alfabetizzazione emozionale, non dovremmo, ora più che mai, insegnare ad ogni bambino queste abilità, che sono essenziali per la vita? E se non ora, quando? ”

(Goleman, 1996)