

prof digitali



Intelligenza Emotiva

CONTENUTI DEL MODULO:

- Le emozioni
- Le intelligenze multiple
- L'intelligenza emotiva
- Alfabetizzazione emotiva

Docente Franco Prestipino

Struttura dell'intelligenza, Gardner (1983)

7 +2 abilità:

- Intelligenza linguistica
- Intelligenza musicale
- Intelligenza logico-matematica
- Intelligenza spaziale
- Intelligenza corporeo-cinestetica
- Intelligenza intrapersonale
- Intelligenza interpersonale
- Abilità naturalistica
- Abilità esistenziale

Quante sono le emozioni?

Paul Ekman, ha analizzato come le espressioni facciali corrispondenti ad ogni singola emozione interessino gli stessi tipi di muscoli facciali allo stesso modo, indipendentemente da fattori quali latitudine, cultura e etnia.

PAURA



TRISTEZZA



GIOIA



RABBIA



DISGUSTO



SORPRESA



In questo modo sono state individuate **sei** emozioni denominate primarie.



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”

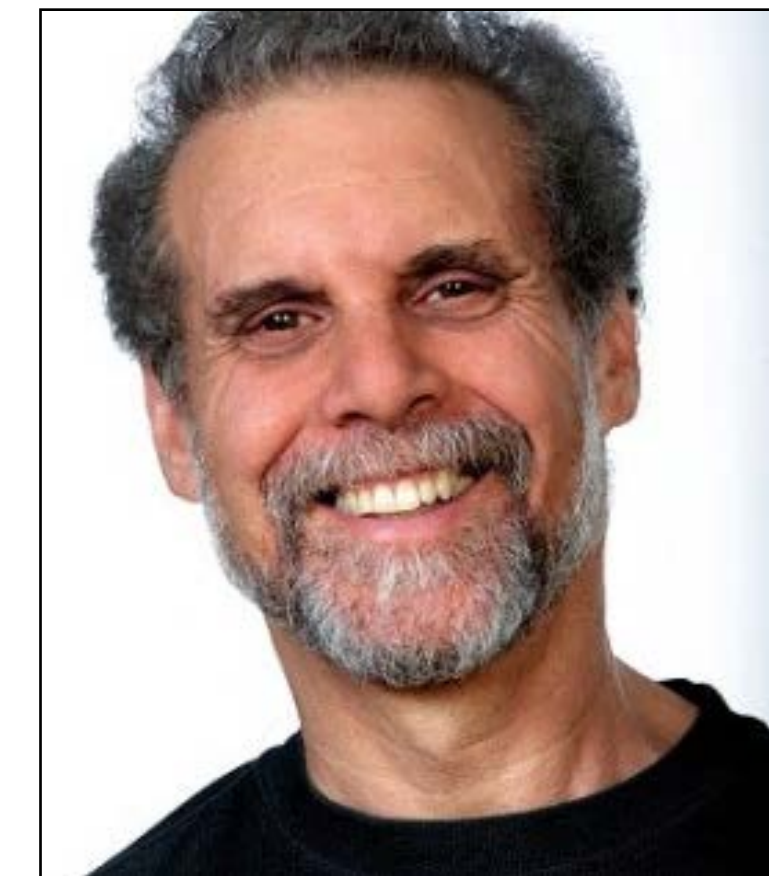


Struttura dell'intelligenza, Gardner (1983)

È 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)



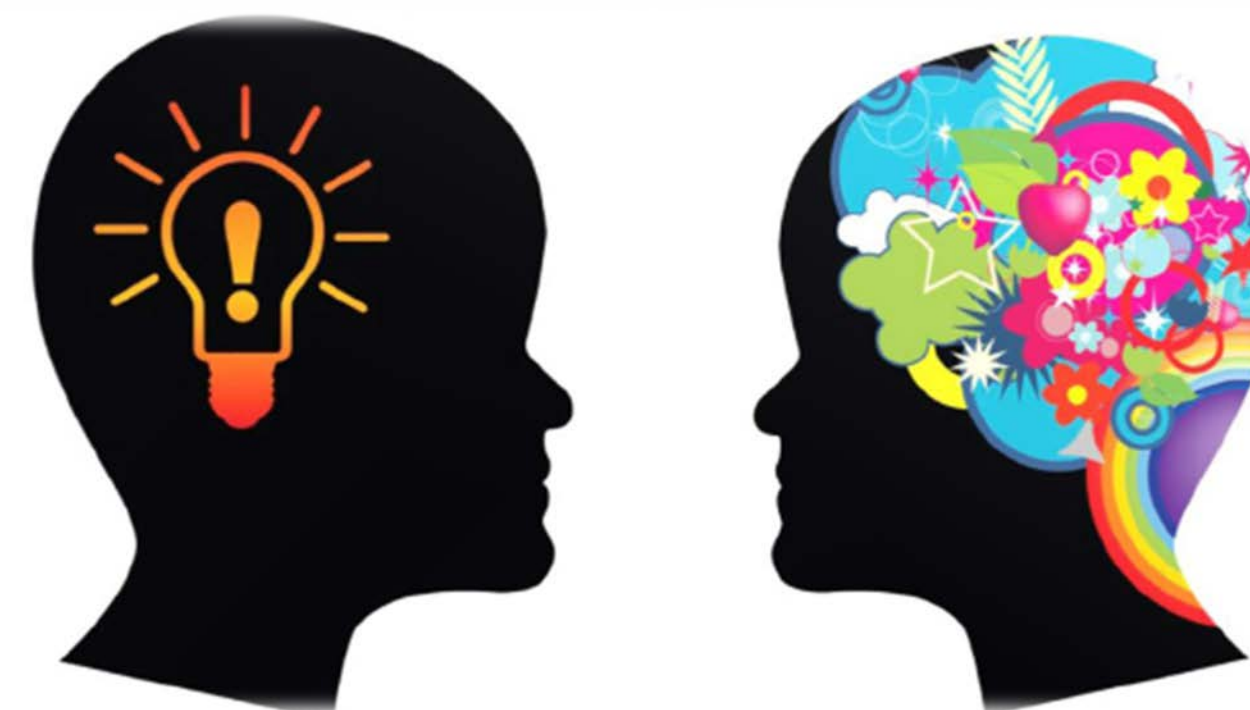


Allenamento emotivo e stress

In generale i bambini e gli adolescenti con un QE alto dimostrano una più alta rispondenza psicologica allo stress, a cui segue un rapido ristabilimento della condizione di quiete fisica.

Gli studi scientifici confermano i seguenti dati:

- Frequenza cardiaca a riposo più bassa
- Vi è l'aumento del battito cardiaco in una situazione d'emergenza, per tornare alla calma in tempi molto brevi
- Nelle urine sono presenti livelli inferiori di ormoni legati allo stress



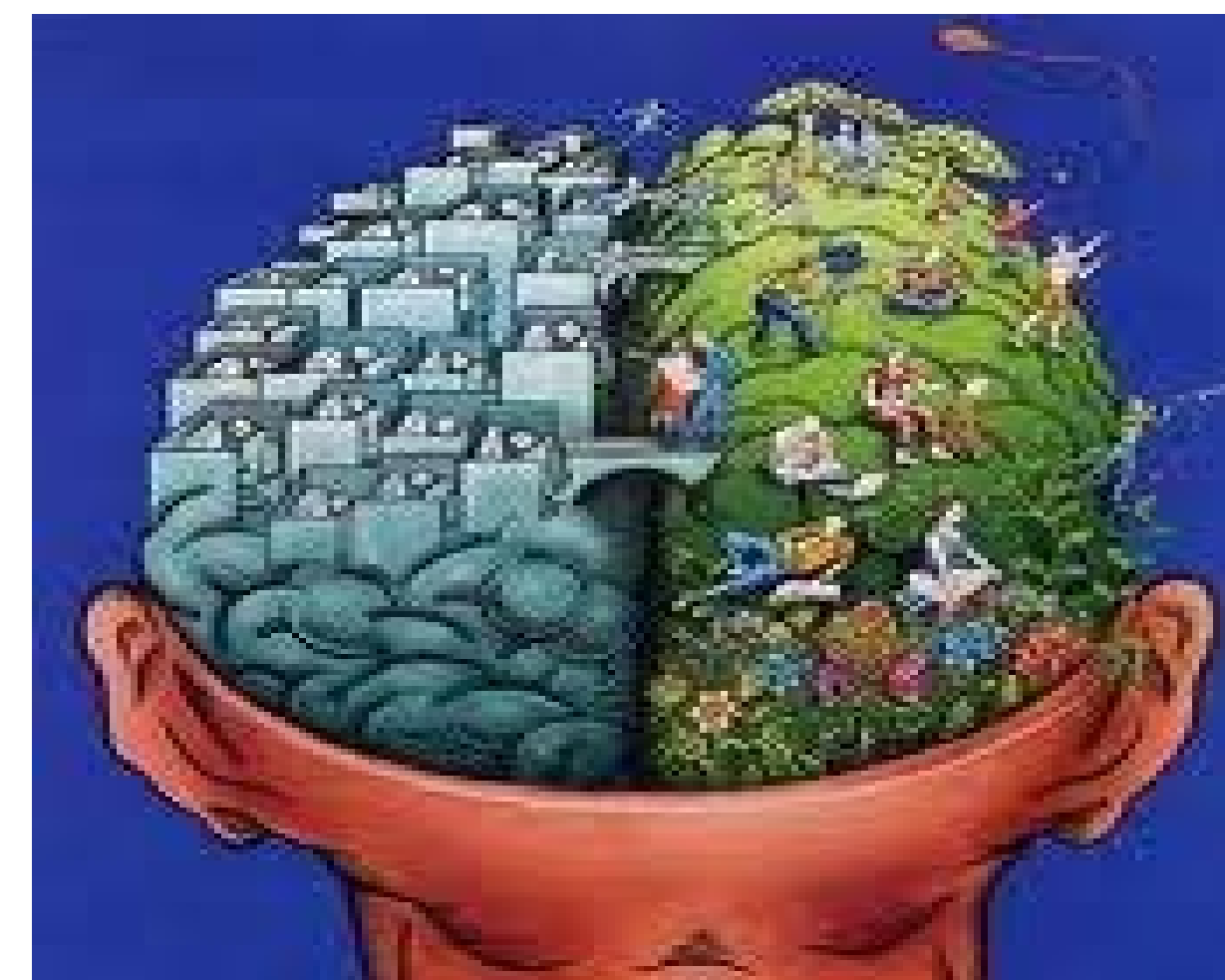


Sviluppare l'intelligenza emotiva

Che cosa significa dunque in quest'ottica sviluppare "Intelligenza Emotiva"?

Secondo Goleman si tratta di "armonizzare emozione e pensiero" (Goleman, 2005).

Quanto più un individuo sarà in grado di "armonizzare" (o integrare) la sua parte emotiva con quella razionale tanto più sarà in grado di trovare un maggiore equilibrio con sè stesso e con gli altri.





La struttura della competenza emotiva di D. Goleman

DUE DIMENSIONI

Competenza sociale

EMPATIA

Percepire i sentimenti degli altri e saper adottare i loro punti di vista.

ABILITÀ SOCIALI

Collaborazione, sviluppo di reti sociali, gestione dei conflitti, etc



Competenza personale

CONSAPEVOLEZZA DI SE'

Capacità di riconoscere i propri sentimenti e usarli nei processi decisionali.

PADRONANZA DI SE'

Competenza e abilità di raggiungere un risultato con le forze che ha dentro e intorno a sé

MOTIVAZIONE

Spinta alla realizzazione, impegno, iniziativa



Educazione emotiva a scuola: ma come?

- Auto-consapevolezza
- Disponibilità all'ascolto personale e altrui
- Accoglienza interpersonale (delle uguaglianze e delle differenze)
- Conoscenza e controllo (ma non soppressione) delle proprie emozioni (e delle passioni)
- Produzione ed espressione di Empatia verso la comprensione e l'accoglienza delle emozioni altrui
- Capacità di gestione e risoluzione dei conflitti
- Condivisione e cooperazione