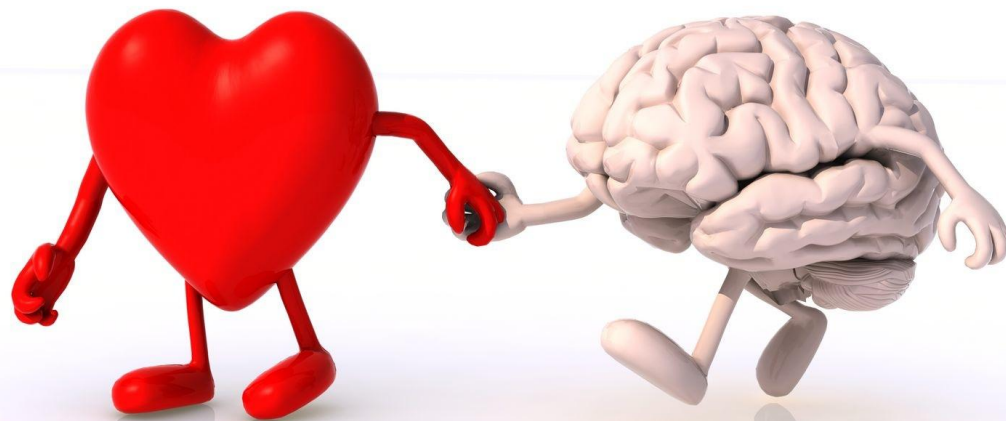


# INTELLIGENZA EMOTIVA



ELEONORA FICARELLI

PROGETTO SCIENZE 4BS

DI CHE COSA SI TRATTA? CHE COS'È?

LA CAPACITÀ DI UN INDIVIDUO DI RICONOSCERE, DISCRIMINARE ED IDENTIFICARE,  
ETICHETTARE NEL MODO APPROPRIATO E, CONSEGUENTEMENTE, DI GESTIRE LE PROPRIE  
EMOZIONI E QUELLE DEGLI ALTRI.

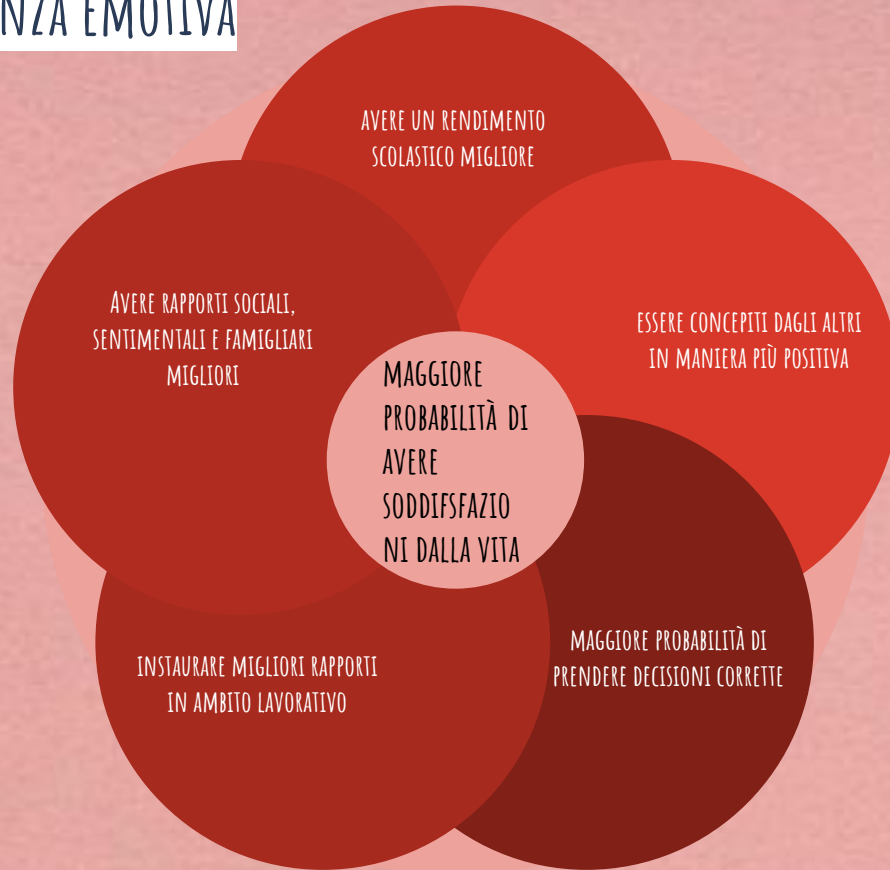




## COSA NON È INVECE L'INTELLIGENZA EMOTIVA?

LO PSICOLOGO JOHN D. MAYER, IN UN ARTICOLO PUBBLICATO SU UNA RIVISTA AMERICANA, DISSE “  
*L'INTELLIGENZA EMOTIVA NON È SINONIMO DI FELICITÀ, OTTIMISMO, CALMA E AUTOCONTROLLO, POICHÉ  
QUESTI SONO TRATTI CHE POSSONO APPARTENERE O MENO ALLA PERSONALITÀ DELL'INDIVIDUO E NON  
DEVONO ESSERE "MESCOLATI" CON LE CARATTERISTICHE E LE CAPACITÀ ATTRIBUITE ALL'INTELLIGENZA  
EMOTIVA*”.

# BENEFICI DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA



# INTELLIGENZA EMOTIVA

PIÙ NEL DETTAGLIO...

## BASSA

AGGRESSIVA  
ESIGENTE  
EGOISTA  
PREPOTENTE  
CONFLITTUALE



FACILMENTE DISTRATTA  
SCIOLTA  
EGOISTA  
POVERA ASCOLTATRICE  
IMPULSIVA



RESISTENTE AL CAMBIAMENTO  
PASSIVA  
NON REATTIVA  
LENTA  
TESTARDA



CRITICA  
SCHIZZINOSA  
ESIGENTE  
DIFFICILE DA ACCONTENTARE  
PERFEZIONISTA



## ALTA

ASSERTIVA  
AMBIZIOSA  
TRAVOLGENTE  
FORTE VOLONTÀ  
DECISIVA

CALDA  
ENTUSIASTA  
SOCIEVOLE  
AFFASCINANTE  
PERSUASIVA

PAZIENTE  
STABILE  
PREVEDIBILE  
COERENTE  
BUON ASCOLTATRICE

DETTAGLIATA  
PRUDENTE  
METICOLOSA  
SISTEMATICA  
PULITA

# INTELLIGENZA EMOTIVA SECONDO SALOVEY E MAYER

SECONDO IL MODELLO DI SALOVEY E MAYER, L'INTELLIGENZA EMOTIVA INCLUDE QUATTRO DIVERSE ABILITÀ:

- **PERCEZIONE DELLE EMOZIONI:** INTESA COME LA CAPACITÀ DI RILEVARE E DECIFRARE NON SOLO LE PROPRIE EMOZIONI, MA ANCHE QUELLE ALTRUI, SUI VOLTI DELLE PERSONE, NELLE IMMAGINI ECC.
- **USO DELLE EMOZIONI:** È INTESO COME LA CAPACITÀ DELL'INDIVIDUO DI SFRUTTARE LE EMOZIONI E APPLICARLE AD ATTIVITÀ COME PENSARE E RISOLVERE PROBLEMI.
- **COMPrensione DELLE EMOZIONI:** È LA CAPACITÀ DI CAPIRE LE EMOZIONI E DI COMPRENDERNE LE VARIAZIONI E L'EVOLUZIONE NEL TEMPO.
- **GESTIRE LE EMOZIONI:** CONSISTE NELLA CAPACITÀ DI REGOLARE LE EMOZIONI PROPRIE E ALTRUI, SIA POSITIVE CHE NEGATIVE, GESTENDOLE IN MANIERA TALE DA RAGGIUNGERE GLI OBIETTIVI PREFISSATI.

# L'INTELLIGENZA EMOTIVA SECONDO **GOLEMAN**

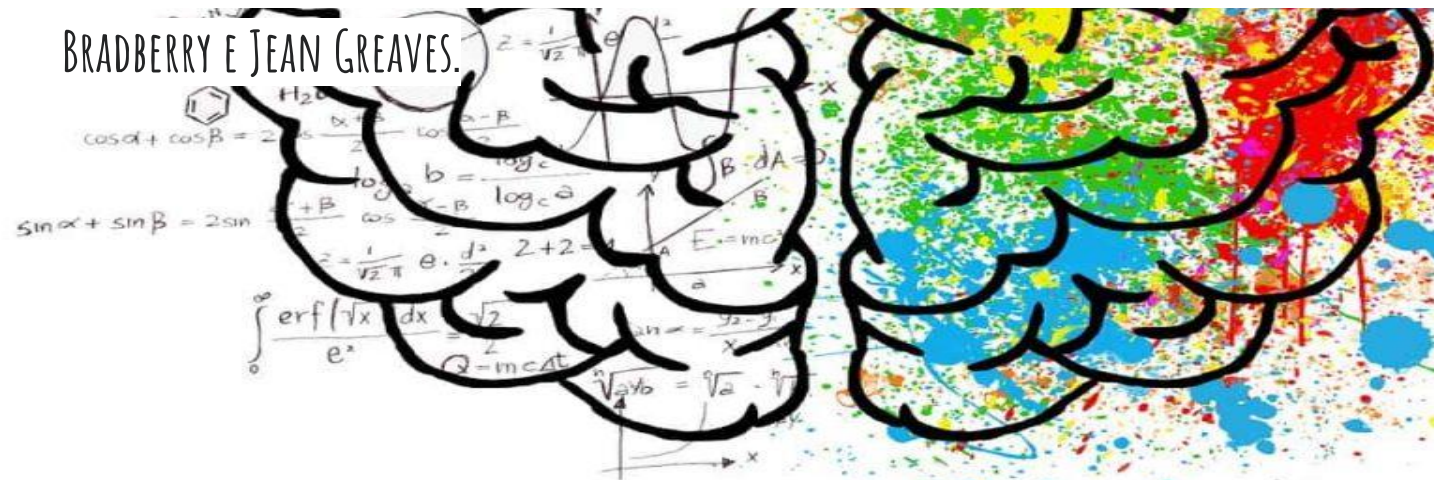
QUESTO PSICOLOGO SOSTENEVA CHE L'INTELLIGENZA EMOTIVA COMPRENDE UNA SERIE DI CAPACITÀ CHE GUIDANO L'INDIVIDUO SOPRATTUTTO NEL CAMPO DELLA LEADERSHIP.

NEL DETTAGLIO, SECONDO GOLEMAN, L'INTELLIGENZA EMOTIVA È CARATTERIZZATA DA:

- **CONSAPEVOLEZZA DI SÉ:** È INTESA COME LA CAPACITÀ DI RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI E I PROPRI PUNTI DI **FORZA**, COSÌ COME I PROPRI LIMITI E LE PROPRIE DEBOLEZZE; COMPRENDE, INOLTRE, LA CAPACITÀ DI INTUIRE COME QUESTE CARATTERISTICHE PERSONALI SONO IN GRADO DI INFLUENZARE GLI ALTRI.
- **AUTOREGOLAZIONE:** DESCRIVE LA CAPACITÀ DI GESTIRE I PROPRI PUNTI DI FORZA, EMOZIONI E DEBOLEZZE, ADATTANDOLI ALLE DIVERSE SITUAZIONI CHE POSSONO PRESENTARSI, ALLO SCOPO DI RAGGIUNGERE FINI E OBIETTIVI.
- **ABILITÀ SOCIALE:** CONSISTE NELLA CAPACITÀ DI GESTIRE LE RELAZIONI CON LE PERSONE ALLO SCOPO DI "INDIRIZZARLE" VERSO IL RAGGIUNGIMENTO DI UN DETERMINATO OBIETTIVO.
- **MOTIVAZIONE:** È LA CAPACITÀ DI RICONOSCERE I PENSIERI NEGATIVI E DI TRASFORMARLI IN PENSIERI POSITIVI CHE SIANO IN GRADO DI MOTIVARE SÉ STESSI E GLI ALTRI.
- **EMPATIA:** È LA CAPACITÀ DI COMPRENDERE APPIENO E ADDIRITTURA PERCEPIRE E SENTIRE LO STATO D'ANIMO DELLE ALTRE PERSONE.

# COME SI MISURA L'INTELLIGENZA EMOTIVA SECONDO GOLEMAN?

1. L'INTELLIGENZA EMOTIVA SECONDO GOLEMAN PUÒ ESSERE MISURATA TRAMITE L'**EMOTIONAL COMPETENCY INVENTORY (ECI)** E L'**EMOTIONAL AND SOCIAL COMPETENCY INVENTORY (ESCI)**, SI TRATTA DI STRUMENTI ELABORATI DALLO STESSO GOLEMAN E DA RICHARD ELEFTHERIOS BOYATZIS
2. L'**EMOTIONAL INTELLIGENCE APPRAISAL**. SI TRATTA DI UN TIPO DI AUTOVALUTAZIONE ELABORATA DA TRAVIS BRADBERRY E JEAN GREAVES.





# CURIOSITÀ

UNO STUDIO CONDOTTO NEL 2010 HA ANALIZZATO LA CORRELAZIONE FRA INTELLIGENZA EMOTIVA E IL GRADO DI **DIPENDENZA DA ALCOL** E/O DROGHE. DA TALE STUDIO È EMERSO CHE I PUNTEGGI OTTENUTI DAI TEST PER LA VALUTAZIONE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA SONO AUMENTATI AL DIMINUIRE DEL GRADO DI **DIPENDENZA** DALLE SUDETTE SOSTANZE.

DISCORSO ANALOGO PER UN ALTRO STUDIO CONDOTTO NEL 2012 CHE HA ANALIZZATO LA RELAZIONE ESISTENTE FRA L'INTELLIGENZA EMOTIVA, L'AUTOSTIMA E LA DIPENDENZA DA MARIJUANA: I SOGGETTI AFFETTI DA QUESTA DIPENDENZA HANNO OTTENUTO PUNTEGGI ECCEZIONALMENTE BASSI NEI TEST PER LA VALUTAZIONE SIA DELL'AUTOSTIMA CHE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA.

# PROPORZIONALITÀ INVERSA

POSSIAMO APPUNTO DIRE CHE È COME SE CI FOSSE UNA PROPORZIONALITÀ INVERSA FRA INTELLIGENZA EMOTIVA E DIPENDENZA DA ALCOOL O DROGHE. PIÙ LA PERSONA È DOTATA DI INTELLIGENZA EMOTIVA E MENO LA PERSONA SARÀ PORTATA A FARE USO DI SOSTANZE STUPEFACENTI. PARLANDO DELL'AUTOSTIMA INVECE, PIÙ LA PERSONA È DIPENDENTE DA MARIJUANA E MENO AUTOSTIMA HA DI SE STESSA.

$$Y = K/X$$

$$\text{AUTOSTIMA} = K / \text{DIPENDENZA DA DROGA}$$

$$\text{PROBABILITÀ CHE LA PERSONA USI SOST. STUP.} = K / \text{I. E.}$$

# COME ESSERE EMOTIVAMENTE INTELLIGENTI:

- SONO COSCIENTE DEI MIEI PUNTI DI DEBOLEZZA
- SONO IN CONTATTO CON LA MIA INTERIORITÀ: NON SONO UN MISTERO A ME STESSO. SONO COSCIENTE DI QUANTO MI FA ARRABBIARE O MI RENDE FELICE. CONOSCO UN MODO DI CONTROLLARE GLI IMPULSI E L'EMOTIVITÀ.
- GESTISCO LO STRESS: PER PORTARE A TERMINE GRANDI IMPRESE SERVE SEMPRE GESTIRE LA FRUSTRAZIONE
- PENSO IN GRANDE MA ANCHE IN PICCOLO: È ESSENZIALE PORSI SIA OBIETTIVI DI BREVE CHE DI LUNGO TERMINE. I PRIMI SERVONO A DARCI UNA GRANDE SPINTA ED I SECONDI A TENERCI OGNI GIORNO SUI NOSTRI PIEDI
- SONO MOTIVATO: GRANDI DESIDERI ED AMBIZIONI

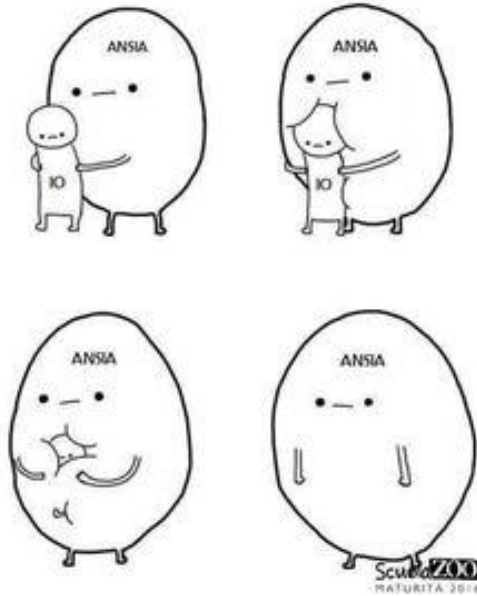
# ORA TOCCA A TE

ECCO QUA IL TEST PER CAPIRE SE SI È DOTATI O NO, O IN QUALE QUANTITÀ DI INTELLIGENZA EMOTIVA

[HTTPS://WWW.PSICOLOGI-PSICOTERAPEUTI.IT/TEST-INTELLIGENZA-EMOTIVA/](https://www.psicologi-psicoterapeuti.it/test-intelligenza-emotiva/)



# INTELLIGENZA EMOTIVA PER CALMARE L'ANSIA



**Perfino le mie ansie  
hanno l'ansia.**



L'ANSIA È UN ASPETTO SPIACEVOLE MA PUÒ SERVIRE COME CAMPANELLO D'ALLARME QUANDO LA STIAMO VIVENDO, È UN'OPPORTUNITÀ DI INTERVENIRE E PRATICARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA.

## ECCO COSA PROVOCA

1. **L'ANSIA CONSUMA L'ATTENZIONE DEL NOSTRO CERVELLO E DEL NOSTRO CORPO.** QUANDO IL NOSTRO SISTEMA DI RISPOSTA ALLO STRESS È ATTIVATO, QUASI TUTTI GLI ALTRI PROCESSI NEL CORPO E NELLA MENTE VENGONO BLOCCATI.
2. **L'ANSIA INIBISCE LA CRESCITA DI NUOVE CELLULE CEREBRALI.** L'ABILITÀ DEL CERVELLO DI GENERARE NUOVE CELLULE È NOTA COME NEUROGENESI.
3. **L'ANSIA FREQUENTE RENDE IL NOSTRO SISTEMA DI RILEVAMENTO DELLE MINACCE PIÙ SENSIBILE.** I NOSTRI CERVELLI HANNO UNO STRAORDINARIO SISTEMA DI RILEVAMENTO DELLE MINACCE CHE CI PERMETTE DI REAGIRE IN UN Istante. MA C'È UN ASPETTO DI QUESTO SISTEMA CHE PUÒ RENDERE L'ANSIA UN CIRCOLO VIZIOSO: PIÙ *PERCEPIAMO* NUOVE MINACCE, PIÙ SENSIBILE IL NOSTRO SISTEMA DIVENTA
4. **LE PERSONE ANSIOSE IDENTIFICANO I CAMBIAMENTI NELLE ESPRESSIONI FACCIALI PIÙ VELOCEMENTE, MA MENO EFFICACEMENTE.** PIÙ VELOCI NELL'IDENTIFICARE UN CAMBIAMENTO NELLE ESPRESSIONI FACCIALI DEGLI ALTRI, MA MENO PRECISE NELL'INTERPRETARE LE EMOZIONI CHE STANNO ESPRIMENDO.



5. **L'ANSIA CI FA RICADERE NEI NOSTRI VECCHI SCHEMI.** QUANDO SIAMO STRESSATI IL CERVELLO CI SPINGE VERSO CIÒ CHE CI DÀ SICUREZZA. FACCIAMO CIÒ CHE ABBIAMO GIÀ FATTO.

6. **L'ANSIA RENDE TUTTO PUZZOLENTE, LETTERALMENTE.** SECONDO UNA RICERCA PUBBLICATA SUL JOURNAL OF NEUROSCIENCE, LE PERSONE ANSIOSE TENDONO A IDENTIFICARE GLI ODORI NEUTRI COME CATTIVI ODORI. COSTO.

7. **L'ANSIA PUÒ ESSERE FISICAMENTE DOLOROSA.** QUANDO IL CERVELLO PERCEPISCE UN PERICOLO PRODUCE ENORMI QUANTITÀ DI CORTISOLO E ALTRI NEURO-ORMONI LEGATI ALLO STRESS. QUESTI ORMONI METTONO IN MOTO UNA SERIE DI RISPOSTE FISICHE CHE CI PREPARANO A COMBATTERE, FUGGIRE O NASCONDERCI.



ALLENAMENTO EMOTIVO → NO ANSIA

[HTTPS://YOUTU.BE/GRHPf10zDRI](https://youtu.be/GRHPf10zDRI)





It is very important to understand that emotional intelligence is not the opposite of intelligence, it is not the triumph of heart over head – it is the unique intersection of both.

David Caruso