

A scuola di emozioni. Perché l'Intelligenza emotiva è più importante del tuo QI

31 Maggio 2021

Capacità di esprimere il proprio vissuto, di riconoscere le proprie e le altrui emozioni, gestirle e condurle per instaurare relazioni solide ed empatiche. Questa è l'intelligenza emotiva. Articolo a cura di Letizia Lacava, guest blogger FBK Magazine

Qual è la differenza tra Quoziente Intellettivo (QI) e Quoziente Emotivo (QE)?

Il QI corrisponde ad un numero ricavato da alcuni test di intelligenza standardizzati. I punteggi vengono ottenuti dividendo l'età mentale di un individuo con la sua età cronologica e moltiplicando tale cifra per 100.

Quindi, un ragazzo con un'età mentale di 15 anni e un'età cronologica di 10 avrebbe un QI di 150 (un QI di 100 indica che si è perfettamente in media, valori maggiori e minori rivelano un'intelligenza rispettivamente più alta e più bassa della norma).

Oggi, i risultati sono calcolati confrontando il punteggio del soggetto con quelli di decine di altre persone appartenenti alla stessa fascia di età.

Il QE, invece, misura il grado di intelligenza emotiva di una persona. Si riferisce alle capacità di un individuo di **percepire, controllare, valutare ed esprimere le emozioni**. Studiosi come John Mayer, Peter Salovey e Daniel Goleman hanno contribuito a mettere in luce il costrutto d'intelligenza emotiva ora conosciuto e considerato anche nei settori dell'istruzione e della gestione aziendale.

In particolare, Goleman parla di cinque macro-aree: **consapevolezza, autocontrollo, motivazione, empatia e abilità sociali**.

Ognuno di questi aspetti influenza fortemente il contesto scolastico a livello di comportamento, apprendimento, vissuto personale e comportamento sociale.

Oggi è possibile acquistare giocattoli che promettono di contribuire allo sviluppo dell'intelligenza emotiva dei bambini o di iscrivere i ragazzi a dei corsi SEL (**Social and Emotional Learning**), progettati per educare le abilità che caratterizzano chi si contraddistingue per degli alti livelli di QE.

In alcune scuole degli Stati Uniti, l'apprendimento sociale ed emotivo rappresenta un requisito che va inserito nel curriculum. E la scuola italiana a che punto si trova? Benché non sia ancora entrata a pieno titolo nel curriculum scolastico, in legge di bilancio sono state inserite diverse risorse per **contrastare l'analfabetismo emozionale**.

Secondo uno studio condotto sui risultati dei progetti di apprendimento sociale ed emotivo, circa il 50% dei ragazzi iscritti ai corsi SEL ha migliorato i propri risultati e quasi il 40% ha mostrato un incremento medio. Inoltre, questi programmi sono correlati a dei bassi tassi di sospensione, a una maggiore frequenza scolastica e al calo delle sanzioni disciplinari.

Quindi, non c'è da preoccuparsi se non si conseguono punteggi altissimi ai test che misurano il QI. Alla luce di quanto emerso, si dovrebbe contare sull'intelligenza emotiva che anzi andrebbe potenziata. Neanche ciò che fino a qualche anno fa era imputabile alla genetica o al caso può più servire come scusa: se si lavora per il successo, il successo arriverà.

Segnaliamo il "PROGETTO BAGUS", una interessante iniziativa di educazione emotivo relazionale che mira ad introdurre nelle scuole un metodo per sviluppare l'Intelligenza Emotiva degli allievi. Si tratta di un valido metodo di fortificazione emotiva, adeguata allo sviluppo fisico e cognitivo.

La **metodologia** pone l'attenzione sui seguenti aspetti:

1. Attività propedeutiche allo sviluppo dell'intelligenza emotiva;
2. Apprendimento esperienziale: giochi e attività per riconoscere e imparare a gestire le emozioni
3. Esperienze d'aula, simulazioni, role-playing.

In definitiva, **le emozioni nella formazione giocano un ruolo centrale e concorrono a rendere l'apprendimento più profondo, più consapevole e più significativo per le persone**. Entrano in gioco volenti o nolenti, in maniera automatica e spontanea, e questo impone ai docenti di acquisirne consapevolezza, per poter avviare un percorso adeguato di preparazione che permetta di conoscere e gestire le emozioni e con esse le attività e gli strumenti che permettono di fare uso delle emozioni nella formazione.

LINK

<https://magazine.fbk.eu/it/news/a-scuola-di-emozioni-perche-lintelligenza-emotiva-e-piu-importante-del-tuo-qi/>

TAG

- #autostima
- #benessere
- #crescitapersonale

- #emozioni
- #intelligenzaemotiva
- #psicologia
- #scuola

AUTORI

- Letizia Lacava