

**Come stai? L'importanza di educare alle emozioni.
Educare ed educarsi alle emozioni.**

Maria Rita Serio

Il presente studio si pone l'obiettivo, attraverso una analisi della letteratura scientifica, di dimostrare l'importanza di educare alle emozioni e di definirne i costrutti portanti.

ABSTRACT

The present study aims to demonstrate, through an analysis of the scientific literature the importance of educating to emotions and defining their load-bearing constructs.

Keywords: emotions, emotional intelligence, emotion education.

Educare alle emozioni

Come stai? Probabilmente state pensando che sia la domanda più facile che qualcuno vi abbia mai rivolto, ma se ci fermiamo un attimo a riflettere, è semplice solo in apparenza, perché in realtà sottende una buona capacità di conoscere le emozioni.

Definire cosa sia una emozione non è facile. Si è stimato che, nel campo della psicologia, siano state elaborate circa 90 definizioni differenti di emozione (Plutchik, 2001). Etimologicamente, il termine emozione è da ricondursi al latino *emovere* (*ex = fuori + movere = muovere*) letteralmente *portare fuori, smuovere*, in senso più lato, *scuotere, agitare*. Per cui l'emozione, altro non è se non un'agitazione, uno scuotimento, una vibrazione dell'animo. Un movimento rispetto ad uno stato di stasi. Non eravamo emozionati, ed improvvisamente lo diventiamo. Ma per comprendere bene l'emozione, dobbiamo capire la correlazione tra esperienza ed attività fisiologica. Sulla base di questa correlazione possiamo definire l'emozione come “un'esperienza positiva o negativa associata ad un particolare quadro di attività fisiologica” (Schacter, 2018).

Facciamo un esempio. Cercare di descrivere l'amore a chi non l'ha mai provato sarebbe come cercare di descrivere il colore rosso ad una persona cieca dalla nascita. Possiamo descrivergli cosa proviamo quando vediamo il nostro amato venirci incontro: “è qualcosa che mi prende, che canalizza tutta la mia attenzione”, possiamo descrivere quello che proviamo fisiologicamente: “mi fa battere il cuore, le mie mani sono tutte sudate”, ma, a conti fatti, la nostra descrizione non coglierebbe affatto nel segno, perché il carattere essenziale dell'amore, come il carattere essenziale di tutte le emozioni, è l'esperienza. Si prova qualcosa ad amare, e ciò che si prova è l'attributo che definisce l'amore. Le emozioni si manifestano velocemente, sono degli accadimenti involontari che si immettono nella vita dell'individuo e che, quindi, non possono essere né scelti né regolati.

Le emozioni svolgono un ruolo molto importante nei nostri processi decisionali, nelle nostre scelte, nel guidarci verso comportamenti morali.

In merito abbiamo molteplici studi che hanno fornito prove convincenti a favore dell'idea che le emozioni svolgano un ruolo importante, nel supportare i processi decisionali dell'individuo. Noi non vediamo semplicemente una “casa” ma, vediamo “una bella casa”, una “brutta casa”, “una casa luminosa”, e così via.

Non sceglieremo il quadro da appendere alla parete della nostra abitazione, solo in base a criteri che sono riconducibili alla logica, ma in base ad un soggettivo criterio di valutazione che corrisponde al grado di piacevolezza. In altre parole, noi scegliamo un quadro perché ci piace e perché, guardando quel quadro, esso suscita in noi sensazioni gradevoli, non perché sia stato scelto dopo una attenta analisi del rapporto costi/benefici.

Naturalmente, se ci troviamo di fronte ad un problema matematico prevarrà il pensiero razionale e logico.

Costrutti portanti per una educazione alle emozioni.

Le emozioni, come abbiamo visto, sono fondamentali per la nostra vita, non solo personale, ma anche sociale e professionale.

Gli studi di neuroscienze ci confermano che è praticamente impossibile, dal punto di vista neurobiologico, costruire ricordi, elaborare pensieri complessi o fare delle scelte, senza emozioni (Immordino-Yang M.H., 2017).

Per molto tempo si è studiato il cervello umano “isolato” dalla sua natura emotiva e sociale, esaminando in modo separato i processi cognitivi e gli aspetti dinamici ed emotivi o sociali. Questo “dualismo” è stato ampiamente superato (Damasio, 1996). Non esistono sistemi neuronali separati per emozione e cognizione, ma molte evidenze indicano che emozione e cognizione interagiscono in un complesso e dinamico scambio tra network neurali (Passoa, 2008).

Per cognizione si intendono i processi mentali quali la memoria, l’attenzione, il linguaggio, il pensiero e la pianificazione.

Un costrutto importante per una educazione all’emozione è senz’altro l’Intelligenza Emotiva. Possiamo dire che l’Intelligenza emotiva è quella capacità di usare in modo “intelligente” tutte le informazioni che le emozioni ci comunicano, e quindi di percepirle, di usarle, di comprenderle e di regolarle funzionalmente per l’adattamento in ogni situazione e contesto di vita. (D’Amico, 2018).

Un autore che ha sviluppato il concetto di Intelligenza Emotiva, partendo dalle intuizioni di Salovey e Mayer (1990) è stato Daniel Goleman.

Nel suo lavoro Goleman (1995) indaga le dimensioni proposte da Salovey e Mayer e le sviluppa in cinque campi particolari:

1. *Conoscenza delle proprie azioni.* È la capacità di riconoscere le proprie emozioni nel momento in cui si presentano. Questa capacità permette all’individuo di compiere scelte consapevoli in riferimento agli avvenimenti quotidiani, importanti o meno, della vita. L’esortazione di Socrate, “conosci te stesso”, è fondamentale per l’intelligenza emotiva: la consapevolezza dei propri sentimenti, permette alla persona di acquisire una competenza emozionale del sé. Chi possiede una percezione più sicura e ferma di ciò che prova, riesce a muoversi meglio nelle scelte e nelle decisioni.
2. *Controllo delle emozioni.* Avere un controllo, una padronanza di sé, fa riferimento alla capacità di gestire le proprie emozioni. Questo significa che chi riesce, ad esempio, a controllare le emozioni negative, ha la capacità di riprendersi molto più celermente dalle sconfitte e dai rovesci della vita rispetto a chi non riesce a controllare le proprie emozioni. Avere la capacità di controllare gli eventi positivi e negativi della nostra vita, in maniera bilanciata, è la chiave del nostro benessere psicologico.

Educare alle emozioni

3. *Motivazione di se stessi.* Motivare se stessi può essere visto come una spinta che l'individuo si dà per la realizzazione di un certo obiettivo. Goleman associa la motivazione ad un flusso che può essere rappresentato come uno stato di dimenticanza del sé, dove le emozioni creano un'esperienza ottimale nel raggiungimento dello scopo. Durante questo flusso, le emozioni sono positive e sono presenti sensazioni di armonia e di gioia. Questo livello di emozione porta al successo, perché l'individuo non pensa al successo o al fallimento dell'azione, ma semplicemente al piacere dell'atto.
4. *Riconoscimento delle emozioni altrui.* Riconoscere le emozioni negli altri è una delle più importanti abilità sociali, perché intensifica le capacità empatiche e le competenze sociali. L'empatia è una capacità fondamentale nelle relazioni con gli altri, perché permette una buona sintonia emotiva. Possiamo affermare che l'empatia è il cuore dell'intelligenza emozionale, una competenza essenziale, che migliora la comunicazione e implica la capacità di fare esperienza delle sensazioni di un'altra persona, senza per questo perdere la nostra identità. A livello neurobiologico alcuni neuroni, definiti neuroni a specchio, ci aiutano a comprendere meglio i vissuti emozionali dell'altro. Partecipare come testimoni ad azioni, sensazioni ed emozioni di altri individui, attiva le stesse aree cerebrali di norma coinvolte nello svolgimento in prima persona delle stesse azioni e nella percezione delle stesse sensazioni ed emozioni (Gallese, 2005).
5. *Gestione delle relazioni.* L'arte delle relazioni fa riferimento alla capacità di gestire, in modo proficuo, le proprie emozioni nelle varie situazioni sociali e di stabilire relazioni interpersonali positive. Le persone che ne sono dotate sono bravi "giocatori di squadra", coniugi affidabili, buoni amici; in ambito lavorativo sono buoni lavoratori, sono aperti al cambiamento, hanno la capacità di negoziare e risolvere i conflitti attraverso la libera discussione e possono diventare degli ottimi insegnanti. Riescono, con facilità, ad inserirsi in un gruppo e sono molto bravi nel leggere le emozioni dalle espressioni facciali.

Un altro costrutto importante per un'educazione alle emozioni, emerso negli ultimi anni, è quello della meta-emozione.

Che cosa si intende per meta-emozione? Diversi autori si riferiscono a "pensieri che si fanno sulle emozioni" (Briñol, Petty, Rucker, 2006) o alle "emozioni che si provano a seguito delle proprie o altrui emozioni". Ad esempio: "ho paura di avere paura" (Norman, Furnes, 2014). Possiamo, dunque, dire che l'intelligenza meta-emotiva è una sorta di costrutto multidimensionale che è il frutto dell'intreccio di abilità emotive e di fattori metaemotivi, quali possono essere le credenze sulle emozioni (cioè se le persone ritengono che le emozioni possano essere utili nella semplificazione dei processi di pensiero, o se le emozioni

possano essere regolate in maniera efficace, il concetto di sé emotivo, cioè di riconoscere le emozioni e gestire gli stati emotivi, sia nella sfera personale che nella relazione con gli altri), e l'autovalutazione delle prestazioni emotive.

La competenza emotiva

Che intendiamo per competenza emotiva? Per competenza emotiva intendiamo tutte quelle capacità che ci permettono di riconoscere, comprendere e rispondere, in maniera pertinente, alle emozioni altrui e di regolare la espressione delle proprie (Albanese, 2013).

Un importante contributo allo studio della competenza emotiva è stato dato da Carolyn Saarni (1999). Secondo l'Autrice la competenza emotiva è la capacità di un individuo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, di saperle comunicare attraverso le espressioni ed il linguaggio della propria cultura e di regolarle in modo adeguato al contesto, così da ricavare un senso di efficacia dagli scambi interattivi. Essa consiste in un insieme di abilità pratiche (*skills*) necessarie per l'autoefficacia (*self-efficacy*) dell'individuo nelle transazioni sociali che suscitano emozioni (*emotion-eliciting social transaction*).

L'autrice considera analiticamente otto particolari abilità che includono: la consapevolezza dei propri stati emotivi, il riconoscimento delle emozioni degli altri, l'uso del linguaggio emotivo, l'empatia, il riconoscimento della distinzione tra emozione provata ed emozione espressa esteriormente, le strategie di *coping* o fronteggiamento dell'emozione, la consapevolezza del ruolo della comunicazione emotiva nelle relazioni e l'auto efficacia emotiva.

La competenza emotiva, quindi, è un costrutto valido per elaborare un intervento educativo mirato a potenziare le abilità di una persona, in campo emozionale, e di conseguenza per raggiungere il benessere psicologico e fisico, migliorare le relazioni sociali, ed in generale per il raggiungimento di un proprio equilibrio nella vita e degli obiettivi desiderati.

La competenza emotiva è un concetto più ampio dell'Intelligenza emotiva proprio perché è orientato a migliorare le relazioni dell'individuo con l'ambiente, dell'individuo con gli altri e le conseguenze che tali interazioni hanno sull'individuo stesso, sul suo concetto di Sé, sul suo senso morale e sul suo senso di autoefficacia.

L'importanza di educare alle emozioni

Educare alle emozioni, acquisire competenze emotive, come visto, è molto importante per avere successo in vari ambiti della vita, con benefici che riguardano sia la sfera fisica sia quella mentale, ma anche il successo professionale e le relazioni sociali. Più una persona è emotivamente intelligente, più numerosi saranno i suoi "successi".

Educare alle emozioni

Educare alle emozioni, significa, dunque, riconoscere una emozione. Aumentare il vocabolario emotivo ci aiuterà a comprendere ciò che stiamo provando e, di conseguenza, a rispondere nel migliore dei modi. La regolazione emotiva, si apprende già in tenera età ed è fondamentale per ottenere buone relazioni sociali.

Numerosi studi hanno mostrato correlazioni positive tra IE e performance lavorativa (Shaffer, Shaffer, 2005; Kerr, Garvin, Heaton, Boyle, 2006), gestione dello stress (Nikolau & Tsausis, 2002), prevenzione del burnout (Oginska-Bulik, 2005), difficoltà emotive nel gruppo di lavoro (McCallin, Bamford, 2007). Alla luce di questi studi, riconoscere e comprendere le proprie emozioni e quelle altrui, nell'ambito lavorativo, permette di valutare gli eventi in modo adeguato, di essere capaci di prendere decisioni veloci ed efficaci, di compiere scelte consapevoli in rapporto alla vita e di riflettere adeguatamente su di esse e su cosa le ha causate. Saper gestire le emozioni, inoltre, ci permette di definire l'intensità e la durata di una certa reazione emotiva, saper superare eventuali stati conflittuali o di tensione motivandoli con idee, pensieri e obiettivi da raggiungere.

Investire nella educazione delle emozioni significa investire nel proprio benessere psicologico, chi impara a gestire le emozioni, siano esse piacevoli o spiacevoli, deboli o intense, è meno soggetto a depressione, ansia e burnout.

Che cosa intendiamo per benessere psicologico? Quando facciamo riferimento al benessere psicologico, facciamo riferimento ad una dimensione multiforme e soggettiva. Non dobbiamo pensare che se una persona ha un buon lavoro, una bella famiglia con una meravigliosa casa, possa per questo vivere una condizione di benessere psicologico.

L'esperienza ci dice che persone che nella vita hanno attraversato "fasi sfortunate" riescono a raggiungere un equilibrio, e altre persone, pur non avendo avuto motivi oggettivi di sofferenza, hanno difficoltà a raggiungere il benessere psicologico.

Il benessere psicologico, possiamo dire, è una condizione di equilibrio, fra la persona con i suoi bisogni e le sue risorse e l'ambiente in cui vive. Si tratta di una condizione, in continuo mutamento, il cui equilibrio non è dato a priori ma è il risultato di una valutazione che la persona fa della propria qualità di vita, e dipende da molteplici fattori individuali, relazionali e ambientali. Per essere "nel bene" con se stessi e con gli altri, infatti, risultano fondamentali proprio quelle capacità, indicate nell' "intelligenza emotiva". (Serio M.R., 2018).

Una scarsa capacità di gestire le proprie emozioni sarebbe, invece, un fattore di rischio per la comparsa di comportamenti problematici per la salute (Taylor, 2000) come le dipendenze da alcool e fumo o comportamenti antisociali (Rubin, 1990). Le persone instabili emotivamente, infatti, sono ansiose, vulnerabili allo stress, inclini al senso di colpa, spesso frustrati e insicuri nelle relazioni; mentre individui che hanno bassi livelli di instabilità emotiva appaiono invece

affettivamente più equilibrate e adattabili (A. Caspi, B.W. Roberts, R. Shiner , 2005).

Cha e Nock (2009) hanno anche dimostrato che, l'abilità nel comprendere e gestire le emozioni, è meno sviluppata nelle persone che hanno compiuto tentativi di suicidio o in chi è stato vittima di abuso durante l'infanzia.

Una relazione del tutto prevedibile è quella che intercorre tra alessitimia e bassa intelligenza emotiva.

Il concetto di alessitimia (dal greco *alpha* "assenza", *lexis* "linguaggio", *thymos* "emozioni") è stato introdotto per la prima volta da Nemiah e Sifneos (1970) per indicare una particolare costellazione di aspetti di personalità, caratterizzata da difficoltà di riconoscimento e comunicazione delle emozioni, rilevata in pazienti affetti da malattie psicosomatiche. Tale costrutto comprende diverse dimensioni tra cui una difficoltà nell'identificare, descrivere e comunicare le emozioni, una difficoltà nel distinguere le emozioni dalle sensazioni corporee, una diminuzione della capacità onirica e immaginativa e uno stile cognitivo concreto scarsamente introspettivo (pensiero orientato all'esterno). L'alessitimia, inoltre, sembra essere strettamente legata a una profonda ipernormalità, che si manifesta mediante un adattamento adesivo e conformistico all'ambiente nel quale il soggetto si trova inserito e alle sue richieste sociali.

Gli studi attuali condotti sulla relazione tra alessitimia ed intelligenza emotiva, hanno evidenziato che alti livelli di alessitimia sono associati a bassi livelli di intelligenza emotiva percepita (Parker, Taylor, Bagby, 2001) mentre al contrario non si notano relazioni con varie prove emotive basate sulla prestazione (Lumley et al. 2005).

Emozioni ed apprendimento

Damasio (2003) ha dimostrato che il pensiero e le emozioni operano in connessione tra loro, formandoci come persone nella nostra totalità.

Le emozioni sono parte dell'identità degli studenti e condizionano lo sviluppo della personalità, la salute psicologica e la salute fisica (Pekrun, 2012).

Per tutte queste ragioni, dovremmo prestare maggiore attenzione al benessere emotivo degli studenti, e considerarlo un obiettivo educativo importantissimo. Infatti, se ci soffermiamo un attimo a pensare, la classe è un luogo emotivo. Ad esempio, gli studenti possono provare emozioni durante lo studio, sentire il desiderio di risultati positivi, sentirsi orgogliosi delle loro realizzazioni, essere sorpresi nello scoprire una nuova soluzione, sperimentare ansia per essere andati male agli esami, vergognarsi per i voti bassi o annoiarsi durante la lezione (Schutz, Pekrun, 2007)

Inoltre anche le emozioni sociali come ammirazione, empatia, rabbia, disprezzo o invidia per i compagni e insegnanti svolgono un ruolo.

In più gli studenti portano in aula emozioni che riguardano eventi esterni alla scuola, ma che possono comunque avere una forte influenza sul loro

Educare alle emozioni

apprendimento, come ad es., il turbamento emotivo prodotto dallo stress all'interno della famiglia: famiglie fragili, conflittuali, magari a rischio di separazione, con tutto il vissuto drammatico di paura dell'abbandono e della perdita di sé (Berto, Scalari, 2011).

Tutte queste emozioni possono avere importanti effetti sull'apprendimento e sulla performance degli studenti.

Attivare emozioni positive, come il piacere di apprendere, può aumentare l'interesse e la motivazione degli studenti. Queste emozioni aiutano a rammentare ricordi positivi e a valutare positivamente il valore delle attività e la propria competenza nel risolverli. Il piacere promuove l'interesse degli studenti in materia di apprendimento, così come la motivazione intrinseca per imparare.

Le emozioni positive attivanti aiutano l'applicazione di strategie di apprendimento flessibili, creative e profonde. Esempi sono l'elaborazione di materiale didattico (vale a dire, connettere il materiale a materiale precedentemente appreso o a materiale da altre discipline), l'organizzazione del materiale didattico ed il pensiero critico.

Poiché le emozioni positive e attivanti migliorano il pensiero e l'azione flessibili, promuovono anche l'auto-regolazione dell'apprendimento degli studenti, che richiede la pianificazione e il monitoraggio flessibili delle attività di apprendimento (Schutz, Zembylas, 2009).

In molti Paesi si sono attivati programmi per potenziare le competenze socio affettive, in ambito scolastico, e vengono definiti come programmi di apprendimento socioemotivo (*Social Emotional Learning* o SEL).

I programmi SEL consentono agli alunni di sviluppare competenze sociali ed emotive quali, ad esempio: riconoscere ed utilizzare le emozioni, stabilire e mantenere relazioni positive, prendere decisioni responsabili, fissare e raggiungere obiettivi prefissati, essere capaci di regolare le proprie emozioni e reazioni comportamentali ed incrementare e migliorare la qualità delle proprie relazioni sociali ((Blyth, Olson, Walker, 2015; Espelage, Rose , Polanin, 2015; Schonert-Reichl, Hanson-Paterson, Hymel, 2012).

Il Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), la più grande ed autorevole organizzazione mondiale, che si occupa della promozione e del sostegno alla ricerca nel campo SEL, ha illustrato in numerose pubblicazioni, le competenze, intrapersonali ed interpersonali, che compongono il nucleo centrale dell'educazione socio-emotiva, ovvero: la consapevolezza di sé (*self awareness*), gestione di sé (*self management*), la consapevolezza sociale (*social awareness*), le capacità relazionali (*relationship skills*) e di prendere decisioni responsabili (*responsible decision making*) (CASEL, 2013; 2015).

È anche, attraverso l'istruzione e la formazione, acquisite in seno al sistema di istruzione istituzionale o in maniera più informale, che gli individui imparano ad apprendere quelle competenze di base, o *life skills*, che li renderanno autonomi e responsabili nella gestione delle proprie scelte di vita.

Conclusione

Al termine di questo approfondimento teorico, attraverso argomentazioni fornite dai diversi orizzonti scientifici e dai diversi costrutti teorici, possiamo affermare che educare alle emozioni, non solo è possibile ma necessario. Ogni persona, deve acquisire le competenze necessarie per comprendere e gestire, in maniera adeguata, le sue emozioni, perché altrimenti ne va della sua salute e del suo benessere bio-psico-sociale. È per questo che, un'educazione alle emozioni è necessaria negli interventi educativi e nei programmi scolastici, perché attraverso lo sviluppo di costrutti che abbiamo analizzato in questo articolo, si può collaborare per realizzare il benessere personale, psicologico e sociale, migliorare l'apprendimento scolastico ed, infine, nel supportarci in situazioni di sofferenza psicologica, quali la depressione, *burnout*, senso di solitudine, sintomi somatici e stress.

BIBLIOGRAFIA

1. Albanese O., *Competenza emotiva tra psicologia ed educazione*, Milano, Franco Angeli, 2013.
2. Berto F., Scalari P., *Mal d'amore. Relazioni familiari tra confusioni sentimentali e criticità educative*, Edizioni La Meridiana, Molfetta, 2011.
3. Blyth D., Olson B., Walker K., Intentional practices to support Social & Emotional Learning. *University of Minnesota Extension. Youth Development Issue Brief*. February, 247-261, 2015.
4. Briñol P., Petty R.E., Gallardo I., De Marree K.G., The role of self-affirmation in consumer persuasion, *Advances in Consumer Research*, 33, pp. 509-510, 2006.
5. Canestrari R., Godino A., *Psicologia umana ed animale*, Bologna, Clueb, 2017.
6. CASEL. Collaborative for Academic Social and Emotional Learning, 2015.
7. CASEL. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 2013. *CASEL guide: effective social and emotional learning programs. Preschool and elementary school edition*, 2015.
8. Caspi A., Roberts B.W., Shiner R., Personality development, *Annual Review of Psychology*, 56, pp. 453-484, 2005.
9. Cha C., Nock M.K., Emotional intelligence is a protective factor for suicidal behavior, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 48, n.4, pp 422-430, 2008.

Educare alle emozioni

10. D'Amico A., *Intelligenza emotiva e metaemotiva*, il Mulino, Bologna, 2018.
11. D'Urso V., Trentin R., *Psicologia delle emozioni*, il Mulino, Bologna, 1990.
12. Damasio A. R., *Emozione e Coscienza*, Milano, Adelphi, 2000.
13. Damasio A.R., *L'errore di Cartesio: emozione, ragione e cervello umano*, Adelphi, Milano, 1995.
14. Ehrenberg A., *La meccanica delle passioni*, Einaudi, Torino, 2019.
15. Espelage D.L., Rose C.D., Polanin J.R., Social-emotional learning program to reduce bullying, fighting, and victimization among middle school students with disabilities. *Remedial and Special Education*, 36(5), 3–13, 2015.
16. Evans D., The search hypothesis of emotion, *British Journal of Philosophy of Science*, 53, pp.497-509, 2002.
17. Frijda N.H., *The Emotions*, Cambridge, Cambridge University Press, 1986, trad. It. *Emozioni*, Bologna, il Mulino, 1990.
18. Gallese V., Embodied simulation: from neurons to phenomenal experience, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*. 4: 23–48, 2005.
19. Goleman D., *Emotional intelligence in context*, in Salovey P., Sluyter D., (a cura di), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, New York, Basic, pp.12-16, 1997.
20. Goleman D., *Emotional Intelligence*, New York, Bantam, 1995, trad.it., *Intelligenza emotiva*, Milano, Fabbri, 2014.
21. Goleman D., *Essere leader. Guidare gli altri grazie all'intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 2008.
22. Immordino-Yang M.H., *Neuroscienze affettive ed educazione*, Raffaello Cortina, Milano, 2017.
23. Kahneman D., Frederick S., Representativeness revisited: attribute substitution in intuitive judgement, in T. Gilovich, D. Griffin (a cura di), *Heuristics and biases: The psychology of intuitive judgment*, Cambridge, Cambridge University press, pp. 267-294, 2002.
24. Kerr R., Garvin J., Heaton N., Boyle E., Emotional intelligence and leadership effectiveness, *Leadership & Organization Development Journal*, 27, 4, 265-279, 2006.
25. Lumley M.A., Gustavson B.J., Partridge R.T e Labouvie-Vief G., Assessing alexithymia and related emotional ability constructs using multiple methods: Interrelationships among measures, *Emotion*, 5, n.3, pp. 329-342, 2005.
26. McCallin A., Bamford A., Interdisciplinary teamwork: is the influence of emotional intelligence fully appreciated? *Journal of Nursing Management*, 15, 4, 386-391, 2007.

27. Nemiah J.C., Sifneos P.E., Affects and fantasy in patients with psychosomatic disorders. In: Hill O, (a cura di) *Modern trends in psychosomatic medicine*. Vol. II. London, Butterworths, 1970.
28. Nikolau I., Tsausis I., Emotional intelligence in the workplace: exploring its effects on occupational stress and organizational commitment, *The International Journal of Organizational Analysis*, 10, 4, 327-342, 2002.
29. Oginska-Bulik N., Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational Stress and health outcomes in human Service workers, *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 18, 2, 167-175, 2005.
30. Parker J.D.A., Taylor G.J., Bagby R.M., The relationship between emotional intelligence and alexithymia, *Personality and Individual Differences*, 30, n.1, 107-115, 2001.
31. Passoa A., On the relationship between emotion and cognition, *Nature Reviews Neuroscience*, n. 9 (2), pp 148-158, 2008.
32. Pekrun R. et al., Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of quantitative and qualitative research. *Educational Psychologist*, 37, 91-106, 2002.
33. Pekrun R., Linnenbink-Garcia L., Academic emotions and student engagement. In S.L. Christenson A.L. Reschly C., Wylie B., (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 259-282). New York, Springer, 2012.
34. Plutchik R., A General Psychoevolutionary Theory of Emotion, in *Emotion: Theory, Research, and Experience*, Volume I, R. Plutchik and H. Kellerman (eds.), Academic Press, New York, pp. 3-33, 1980.
35. Rubin M., Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: a correlational study of the relationship between emotional intelligence and aggression in urban adolescents, *Unpublished Dissertation*, Immaculata College, Immaculata, Pennsylvania, 1990.
36. Saarni C., *The Development of Emotional Competence*, New York, Guilford Publications, 1999.
37. Salovey P., Mayer J., *Emotional Intelligence, Imagination, cognition and personality*, 9 (3), 185-211, 1990.
38. Schacter D., Gilbert D., Wegner D., *Psicologia generale*, Zanichelli, Bologna, 2018.
39. Schonert-Reichl K., Smith V., Zaidmant-Zait A., Hertzman C., Promoting children's prosocial behaviors in school: Impact of the "Roots of Empathy" Program on the social and emotional competence of school-aged children. *School Mental Health*, 4(1), 1-21, 2012.
40. Schutz P.A., Pekrun R., (Eds.). *Emotion in education*. San Diego, Academic Press, 2007.
41. Schutz P.A., Zembylas M., (Eds.). *Advances in teacher emotion research: The impact on teachers' lives*. New York, Springer, 2009.

Educare alle emozioni

42. Serio M.R., L'intelligenza emotiva e i suoi principali ambiti di applicazione, in *Dal Pensiero alla formazione*, Pensa Multimedia, Lecce, 2018.
43. Serio M.R., *Sentire il mondo. Affrontare le paure*. Lecce, Milella, 2008.
44. Shaffer R., Shaffer M., Emotional Intelligence Abilities, Personality and Workplace Performance. *Academy of Management Proceedings*, 1, M1-M6., 2005.
45. Taylor G., Bagby R.M., Parker J., (1997), Disorders of affect Regulation: Alexithymia in medical and Psychiatric Illness, Cambridge University Press, Cambridge, 1997 (trad.it. *Disturbi della regolazione affettiva*, G. Fioriti, Roma, 2000).