

Emozioni che insegnano: integrare il socio-emotivo nella didattica

Seminario per tutor e docenti della formazione professionale

Michelle Mazzotti

Psicologa, educatrice e formatrice

Alessandro Catellani

Formatore ed educatore

promosso da

DISTRETTO
COLLABORATIVO

Il nostro percorso insieme

FASE 1

Presentazione

Le emozioni degli
apprendimenti

FASE 2

L'Intelligenza Emotiva

- negli studenti
- nei docenti
- a scuola

FASE 3

Spunti pratici

Lavoro a gruppi

Emozioni che insegnano:

Servono le emozioni per l'apprendimento???

Perché???



I pilastri dell'apprendimento

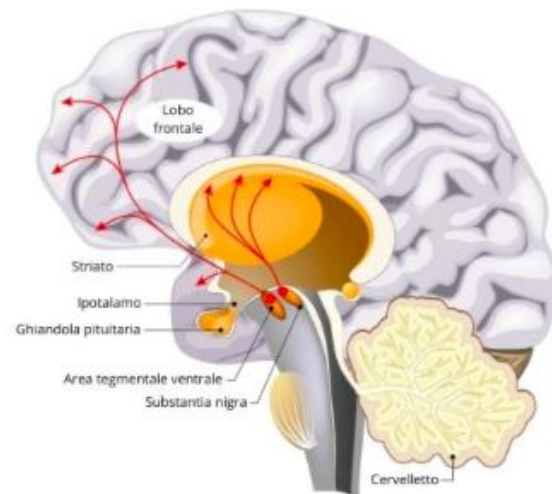
Attenzione → Endogena/esogena

Coinvolgimento attivo → Motivazione
Rielaborazione
Emozione

Riscontro dell'errore

Consolidamento → Utilizzo
Sonno

Percorso della dopamina



Che cos'è l'Intelligenza Emotiva

L'Intelligenza Emotiva (IE) è definita come la capacità di riconoscere, distinguere, etichettare e gestire le emozioni.

Modello Misto (Goleman):

la definizione di IE include non solo le abilità cognitive di gestione emotiva, ma anche tratti di personalità e competenze pratiche come l'auto-motivazione, l'empatia e, in particolare, la leadership.

L'intelligenza emotiva degli studenti

Legge n. 22 del 2025 (derivante dal DDL S. 845)

L'obiettivo strategico di questa normativa è duplice: da un lato, rafforzare l'**autonomia** e la **consapevolezza** degli studenti per aiutarli a costruire il proprio futuro; dall'altro, **contrastare** efficacemente la **dispersione scolastica**, sia in forma manifesta che implicita, e ridurre la povertà educativa.

La Formazione Professionale sta evolvendo da un modello incentrato sull'acquisizione esclusiva di competenze tecniche specifiche ad un paradigma che riconosce e mette in trasparenza lo sviluppo di competenze socio-emotive.

Le competenze emotive agiscono come l'infrastruttura abilitante delle competenze tecniche (hard skills).

Quadro Europeo delle Qualifiche (EQF) 5 stabilisce che un individuo deve essere in grado di "gestire e sorvegliare attività in contesti di lavoro o di studio esposti a cambiamenti imprevedibili" e di "controllare e sviluppare le prestazioni proprie e di altri". La capacità di affrontare l'imprevedibilità e lo stress deriva direttamente dalle competenze di **Self-Management e Responsible Decision-Making** (componenti del SEL).



Se un professionista, pur tecnicamente preparato, non sa gestire lo stress (Self-Management) o negoziare un conflitto interpersonale (Relationship Skills), la sua competenza tecnica viene invalidata nel contesto operativo reale. L'intelligenza emotiva è, pertanto, una preconditione per l'applicazione efficace delle abilità tecniche.

L'intelligenza emotiva del docente:

Le competenze emotivo-relazionali sono considerate alla base della professione educativa.

La loro **carenza** può portare non solo a interventi educativi **inefficaci**, ma anche a **disagi** e sofferenze per gli stessi docenti, aumentando il rischio di burn-out a causa del grande coinvolgimento affettivo-relazionale che il ruolo comporta.

Il ruolo emotivo del formatore è un catalizzatore diretto dell'apprendimento.

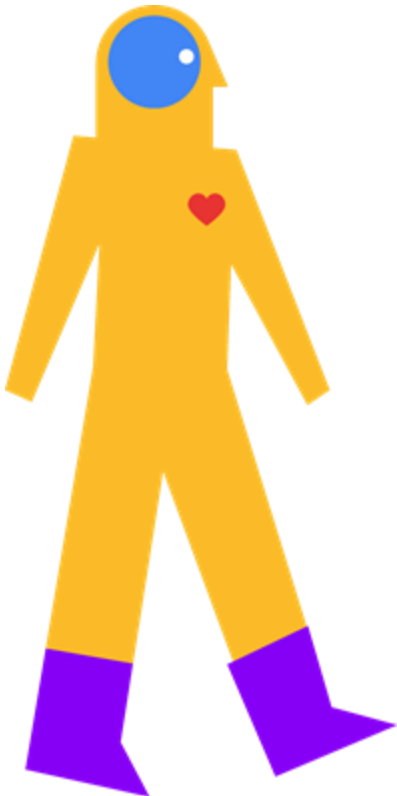
L'entusiasmo del docente, ad esempio, non è un semplice tratto caratteriale, ma una forza che trasmette emozioni positive, generando vitalità e rendendo l'apprendimento più piacevole.

Una lezione condotta con entusiasmo favorisce la **motivazione intrinseca** e, a livello cognitivo, **facilita la formazione di ricordi più nitidi e duraturi** (fenomeno noto come memoria flashbulb), dimostrando un legame diretto tra clima emotivo e processi cognitivi superiori.



Prospettiva cognitivista: (Magda Arnold e Richard Lazarus) come le

emozioni vengono generate e, soprattutto, come possono essere gestite.



Appraisal Primario (valutazione immediata)

Un giudizio automatico e preconciso sulla **rilevanza** dello stimolo (è una minaccia o un'opportunità? È buono o cattivo per me?). Questa valutazione iniziale determina la risposta emotiva **grezza**.

Reappraisal (valutazione secondaria/consapevole)

Una valutazione consapevole e riflessiva che avviene successivamente, in cui l'individuo valuta le risorse disponibili per affrontare l'evento e ridefinisce il suo significato emotivo.

Molte frustrazioni e reazioni impulsive (sia negli studenti che nei docenti) derivano da un Appraisal Primario negativo non verificato.

Ad esempio, se uno studente valuta un errore tecnico come "Sono un fallimento" (minaccia personale), il docente, riconoscendo e applicando il Reappraisal, può guidare la rivalutazione cognitiva, **rivalutando l'evento da minaccia a opportunità di crescita**: l'errore non è un giudizio sull'identità, ma un'informazione che richiede un cambio di strategia.

Modelle CASEL

Collaborative for Academic Social-Emotional Learning

1 - Self-Awareness (Consapevolezza di Sé):

L'abilità di comprendere le proprie emozioni, pensieri, valori e come questi influenzano il comportamento. Include il riconoscimento dei propri punti di forza e limiti, lo sviluppo di integrità e la messa in discussione di pregiudizi.

2 - Self-Management (Gestione di Sé): La capacità di regolare le proprie emozioni, i pensieri e i comportamenti per raggiungere obiettivi e aspirazioni. Include la gestione efficace dello stress, la capacità di ritardare la gratificazione, l'esibizione di auto-disciplina e l'uso di abilità di pianificazione.

3 - Social Awareness (Consapevolezza

Sociale): L'abilità di assumere la prospettiva degli altri, di empatizzare con individui di diversi contesti e culture, e di riconoscere risorse e supporti familiari e comunitari.

4 - Relationship Skills (Abilità Relazionali): La capacità di formare e mantenere relazioni sane e positive. Ciò include l'abilità di lavorare in collaborazione, resistere a pressioni sociali inappropriate e gestire efficacemente i conflitti.

5 - Responsible Decision-Making (Processo Decisionale Responsabile): L'abilità di prendere decisioni costruttive e rispettose riguardo al proprio comportamento personale e alle interazioni sociali, considerando fattori etici, norme sociali e la sicurezza.

Come sviluppare IE...e non solo...

L'integrazione delle competenze socio-emotive nella didattica richiede un cambiamento metodologico che superi la lezione frontale, a favore di approcci attivi, esperienziali e laboratoriali, che simulino le dinamiche complesse del mondo del lavoro.

Metodologie che mettono gli studenti al centro del processo di apprendimento e li costringono a interagire attivamente con il contenuto e con gli altri. In più permette la riflessione sui processi mentali piuttosto che la sola trasmissione di contenuti.

1. PBL

Metodologia in cui l'apprendimento inizia dalla risoluzione di un problema reale e autentico. Il valore formativo del PBL in ottica SEL è elevatissimo: esso sviluppa direttamente il Responsible Decision-Making e richiede agli studenti un elevato grado di Self-Management per affrontare la frustrazione, l'incertezza e la pressione derivanti da problemi aperti

2. Cooperative Learning

Strumenti essenziali per lo sviluppo delle Relationship Skills e della Social Awareness. Queste metodologie, basate su obiettivi condivisi e ruoli definiti, promuovono l'interdipendenza positiva e l'empatia, elementi cardine della collaborazione efficace

3. Role-Playing

Come le simulazioni, sono strumenti diretti della didattica laboratoriale e costituiscono il modo più efficace per praticare le Relationship Skills, in particolare la gestione dei conflitti. Le simulazioni permettono ai partecipanti di comprendere le dinamiche conflittuali, di esercitare la comunicazione assertiva e di praticare la mediazione in un ambiente sicuro

Partiamo dai docenti

Per integrare il socio-emotivo nella didattica, i docenti e i tutor devono prima sviluppare la propria Intelligenza Emotiva.

Esercizi di Self-Awareness (Identificazione e Mappatura)

Gli esercizi di consapevolezza sono il primo passo per trasformare le emozioni da reazioni automatiche a informazioni utili

Esercizi di Self-Management (Regolazione e Reappraisal)

Una volta che l'emozione è stata identificata, il passo successivo è la sua regolazione consapevole.

Esercizi di Self-Awareness

Analizzare

Questo esercizio mira a *mappare* la catena interna che si attiva in risposta a eventi stressanti sul lavoro (come una critica o uno studente non collaborativo). I partecipanti devono identificare: 1. Lo Stimolo (l'evento scatenante), 2. L'Emozione (il nome preciso, con l'intensità su una scala da 1 a 10), e 3. La Risposta Corporea (le sensazioni fisiche associate, come tensione, calore). L'obiettivo è creare una separazione tra l'evento oggettivo e la reazione soggettiva, preconditione necessaria per la regolazione

Dare un nome

Il *labeling* o *etichettamento* è una pratica di ascolto consapevole che consiste nel nominare con precisione le emozioni provate in un dato momento. Affinare il vocabolario emotivo (distinguere tra, ad esempio, "irritazione" e "rabbia") migliora l'accuratezza della percezione e permette una gestione più mirata dell'emozione. Dopo l'esercizio, i partecipanti dovrebbero riflettere su quali emozioni sono state più difficili da trovare e su come hanno reagito automaticamente ad esse

Esercizi di Self-Management

Accettazione emotiva

Questo esercizio si basa sul principio di accettazione, ovvero fare spazio all'emozione spiacevole senza tentare di sopprimerla o lottare contro di essa. La resistenza automatica all'emozione è ciò che spesso ne intensifica la durata e l'impatto. Praticare l'accettazione riduce questa resistenza, permettendo all'emozione di fluire. Per il docente, questa pratica è essenziale per la prevenzione del burnout, poiché riduce la quantità di energia spesa quotidianamente per sopprimere la tensione emotiva legata al lavoro.

Rivalutazione (appraisal)

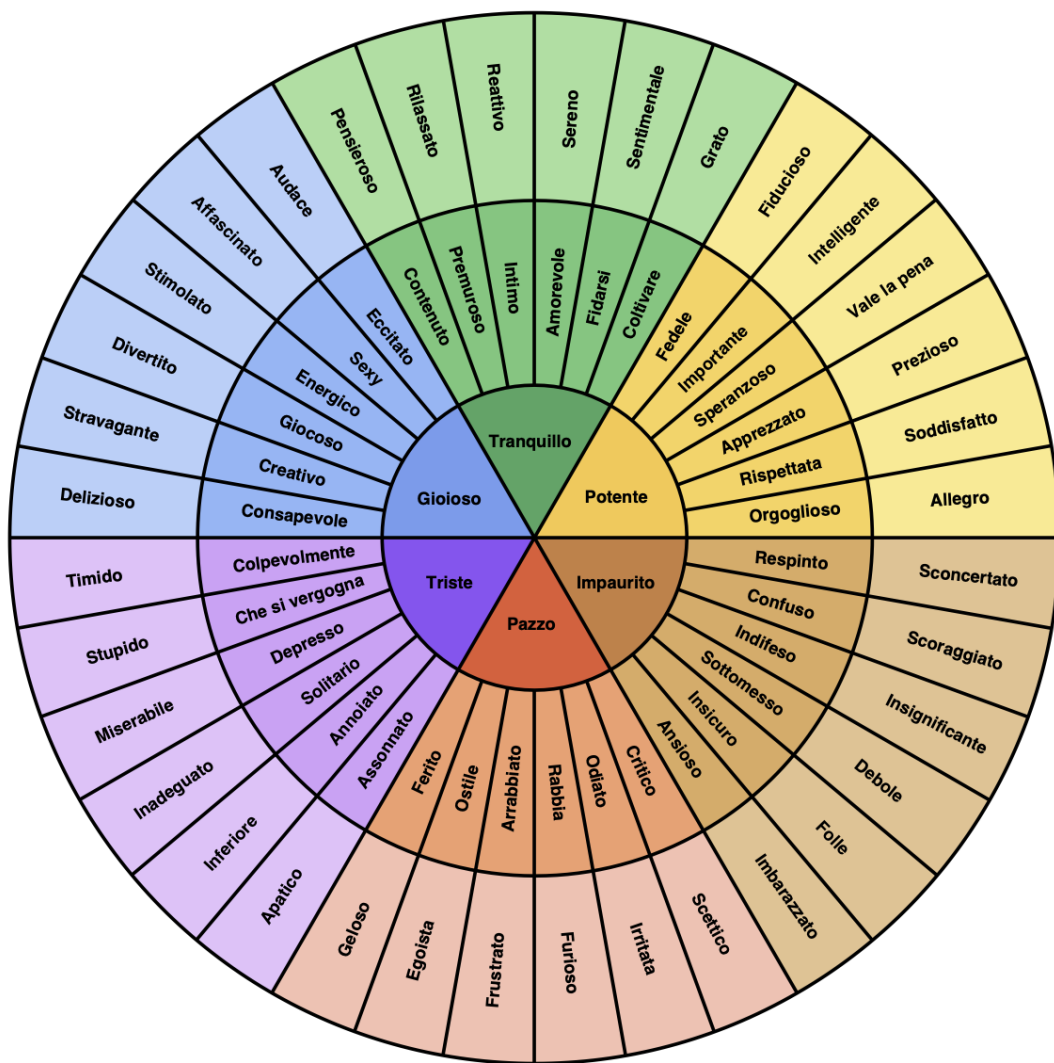
Applicando la teoria dell'Appraisal, questo esercizio consiste nell'intervenire attivamente sulla valutazione di un evento. Dopo aver identificato uno stimolo stressante (Esercizio A), si pratica la Rivalutazione: si guida il partecipante a modificare la percezione iniziale (l'Appraisal Primario) assegnando un significato meno minaccioso o più costruttivo alla situazione. Ad esempio, si può trasformare la valutazione catastrofica "Non sono capace di gestire la classe" in "Questa dinamica in classe indica che ho bisogno di acquisire nuove strategie didattiche di gestione." L'obiettivo è rendere il docente un gestore attivo delle proprie esperienze, non uno "schiavo delle proprie emozioni".

Step del percorso



[illegible]

APERTO	AMOREVOLE	FELICE	INTERESSATO	VIVO	POSITIVO	PACIFICO	FORTE	RILASSATO
comprendivo	considerato	beato	affascinato	giocosso	entusiasta	calmo	affidabile	raggiante
fiducioso	affezionato	gioioso	incuriosito	energetico	acuto	buono	sicuro	smagliante
facile	sensibile	deliziato	assorto	emancipato	convinto	a proprio agio	unico	riflessivo
connesso	tenero	felicissimo	curioso	ottimista	ispirato	comodo	dinamico	sorridente
libero	devoto	festoso	stupito	vispo	audace	lieto	tenace	centrato
compassionevole	attratto	estatico	coinvolto	animato	coraggioso	incoraggiato	resistente	tranquillo
soddisfatto	appassionato	contento	attento	brioso	promettente	sorpreso	stabile	efficiente
ricettivo	pieno	allegro	divertito	eccitato	bello	certo	onesto	senza pretese
gentile	d'ammirazione	solare	cortese	meraviglioso	creativo	sereno	composto	sostenuto
armonioso	caldo	esultante	intento	divertente	costruttivo	luminoso	vero	fluidico
empatico	toccato	giubilante	focalizzato	grande	di aiuto pieno di	benedetto	incoraggiante	leggero
tollerante	vicino	gioviato		altruista	risorse	assicurato	eccellente	spontaneo
amichevole	amato	amante del		intelligente	motivato	chiaro	perseverante	consapevole
accessibile	dolce	divertimento		esilarante	cooperativo	bilanciato	responsabile	meditativo
estroverso	premuroso	spensierato		uguale	produttivo	fine	energetizzato	quieto
fluente	riconoscente	conciliante		comunicativo	esuberante	adeguato	sano	riposato
flessibile	non giudicante	buontempono		attivo	coscienzioso	appagato	completo	ridente
presente	rispettoso	glorioso		ardito	onorato	genuino	maturo	aggraziato
in ascolto	umile	innocente		giovanile	privilegiato	autentico	solido	naturale
accogliente	grazioso	infantile		vigioso	adattabile	indulgente		saldo
	paziente	gratificato				sincero		placido
	espansivo	euforico				sollevato		
	grato	estasiato				autosufficiente		
		di buon umore						
		in paradiso						
		in cima al mondo						



Attività di gruppo.. Laboratorio esperienziale



Immagina una situazione

In cui uno studente si approccia ad una situazione in modo disfunzionale

Discutete insieme delle strategie..

Per supportare lo studente ad una riflessione rispetto ad un'elaborazione costruttiva

+ eventuale approfondimento

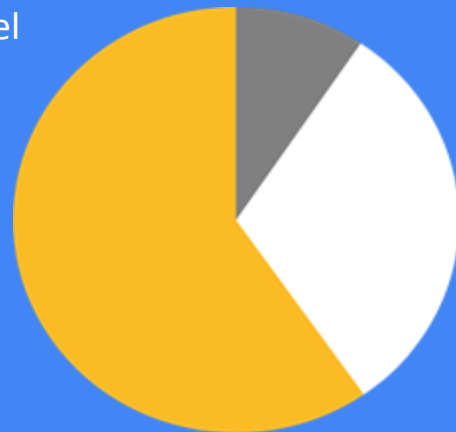
Utilizzo dell'AI per avere spunti di gestione della situazione

Monitoraggio e impatto a lungo termine

Il monitoraggio deve verificare gli effetti dello sviluppo dell' IE sul miglioramento del successo formativo e sulla riduzione della dispersione scolastica e della povertà educativa.

Gli indicatori di successo non si limitano ai voti disciplinari, ma comprendono:

- Miglioramento delle performance nei Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento (PCTO) e nelle simulazioni lavorative (misura diretta del *Responsible Decision-Making* in contesti reali).
- Aumento della motivazione intrinseca e dell'entusiasmo, spesso correlato a minori assenze e maggiore partecipazione attiva in classe.
- Riduzione della dispersione scolastica (manifesta e implicita).



Grazie per l'attenzione..



..spazio ad eventuali domande!