



Figura 3: Google form “Laboratorio MetaEmozioni 2024”

Passando in rassegna i diversi quesiti proposti all’interno del questionario, il primo quesito è mirato alla rilevazione dell’efficacia del percorso in termini di soddisfazione, infatti mediante la scala Likert è stato necessario esprimere se l’esperienza vissuta nel complesso si reputi con un giudizio numerico da 1 a 5 in cui 1 corrisponde alla voce “Per niente soddisfacente”, mentre 5 “Molto soddisfacente”.

Come si evince dalla *figura 4*, quasi la totalità delle partecipanti ha ritenuto il percorso molto soddisfacente.

L'intero percorso è stato per te:

9 responses

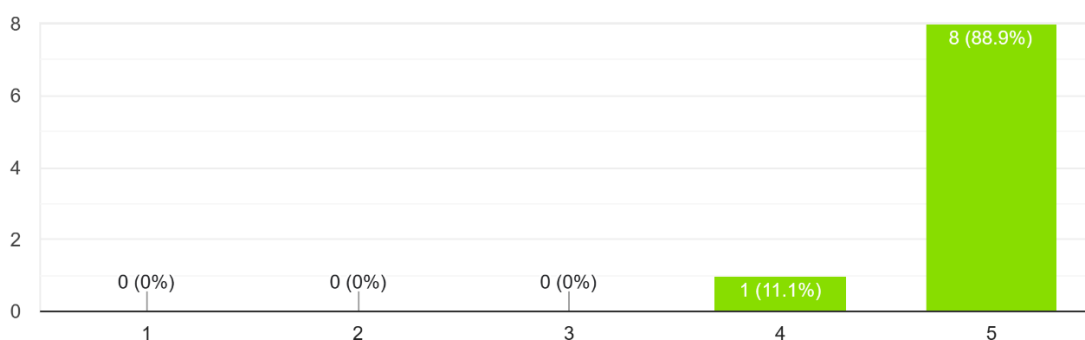


Figura 4: Risposte quesito n.1: 1=Per niente soddisfacente; 5= molto soddisfacente.

Allo stesso modo, il quesito numero 2 indaga la qualità del percorso in termini di conoscenze diffuse, esprimendo un giudizio da 1 a 5 in cui 1 corrisponde alla voce “Conoscenze ripetitive e già note”, mentre 5 “Conoscenze estremamente interessanti”. Molti degli argomenti affrontati durante il percorso sono stati ricorrenti in diverse materie previste nel corso di

laurea, eppure in nessuna delle materie sono state affrontate in maniera così approfondita, esaustiva e situata.

Questo motiva le risposte ottenute al quesito 2, com'è possibile notare dalla figura 5. La maggioranza ha dichiarato che le conoscenze trattate fossero estremamente interessanti, alcuni le hanno definite solo interessanti, e per altri sono state ripetitive, o forse lo è il fatto di averle ripetute nelle diverse materie del corso di laurea.

Questo laboratorio ha fornito conoscenze:

9 responses

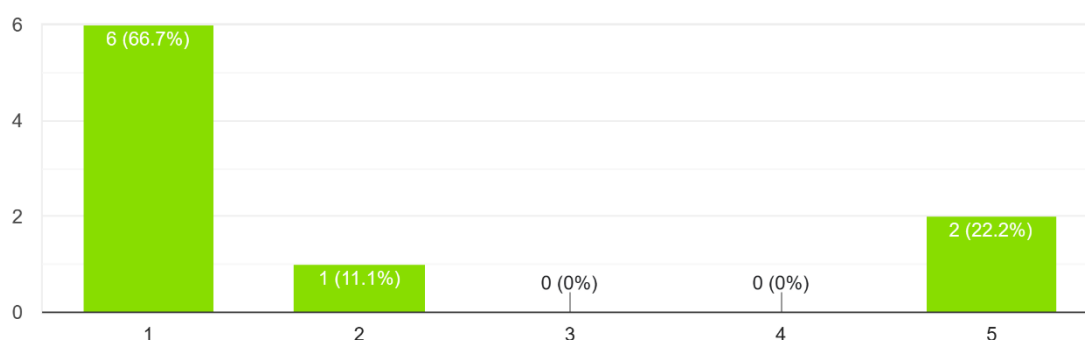


Figura 5: Risposte quesito n.2: 1=Estremamente interessanti; 5=Ripetitive e già note.

Il terzo quesito indaga l'efficacia del percorso, ed in particolare si sofferma sulla distinzione dell'efficacia personale e professionale, al fine di comprendere se gli argomenti approfonditi durante i diversi incontri abbiano migliorato le capacità solo personali, solo professionali, o entrambe.

A sostegno del fatto che per poter parlare di educazione socioaffettiva, è necessario prima di tutto un lavoro personale, oltretutto professionale, i risultati al quesito 3, come si evince dalla figura 6, testimoniano l'utilità delle conoscenze trattate non soltanto in termini professionali, ma anche personali.

Dell'intero campione di riferimento, 2 studentesse hanno vissuto il percorso come un momento di crescita soprattutto personale, mentre le restanti 7 studentesse dichiarano di averlo vissuto come momento di crescita sia personale che professionale.

Reputi che il percorso si sia prefigurato per te come un momento di crescita?

9 responses

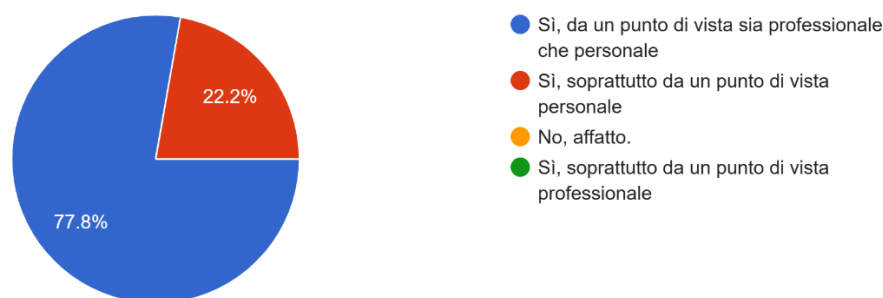


Figura 6: Risposte quesito n.3.

Nel quarto si chiede ai partecipanti di argomentare e motivare la risposta precedentemente fornita, ed in particolare, è possibile osservare la forte interconnessione tra le personali competenze ed abilità in ambito emotivo, e quelle professionali, infatti diverse studentesse rispondendo hanno sottolineato la forte interdipendenza tra gli aspetti trattati ed una crescita sia dal punto di vista personale, sia da quello professionale.

Tra le risposte più significative:

Studentessa 1: “Gli argomenti approfonditi durante il percorso laboratoriale, oltre ad essere degli efficaci consigli per poter essere degli insegnanti validi, sono stati consigli che ciascuno dovrebbe accogliere nel proprio stile di vita, per poter essere una persona migliore...”

Studentessa 2: Il laboratorio è stato molto formativo innanzitutto a livello personale... Mi ha quindi consentito di migliorare la mia competenze metaemotiva. È stato formativo anche a livello professionale in quanto mi ha aiutato a comprendere maggiormente lo stato emotivo degli altri... e la forte influenza emotiva che noi insegnanti trasmettiamo, volontariamente e involontariamente agli alunni.

Studentessa 3: “Ritengo che questo laboratorio sia servito soprattutto da un punto di vista personale perché ho imparato a guardarmi dentro.”

Studentessa 4: “Il percorso mi ha permesso di soffermarmi sulla centralità delle emozioni nella vita di tutti i giorni... Da un punto di vista più professionale, ho avuto modo di focalizzare l'attenzione sulla diversa espressività delle emozioni...”

Studentessa 5: “Questo percorso laboratoriale si è prefigurato come un momento di crescita personale... mi ha permesso di conoscere nuovi aspetti della mia persona... è stata un'occasione per migliorare e crescere. Sono cresciuta anche dal punto di vista professionale, in quanto ho arricchito il mio bagaglio culturale di nuove conoscenze e competenze, che sicuramente saranno molto utili nella futura carriera da insegnante.”

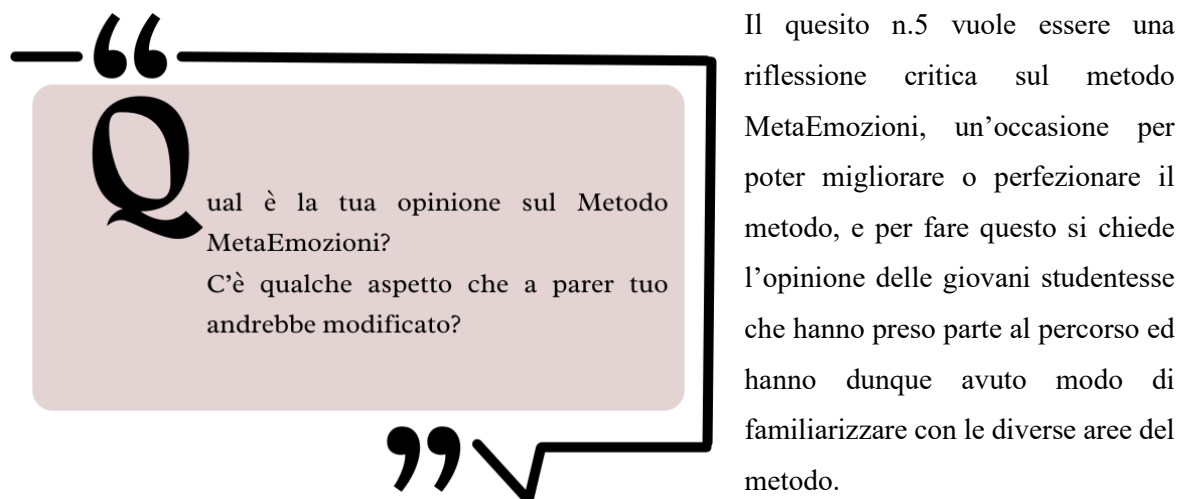


Figura 7: Quesito n.5.

Dalle risposte al quesito 5 si evince l'eshaustività del metodo e la sua completezza e pienezza, dal momento che tutte le studentesse dichiarano che nessuna spetto del metodo vada modificato, se non per una studentessa la quale suggerisce di rivedere la piattaforma del sito, al fine di renderla più intuitiva.

Il sesto quesito indaga l'efficacia di uno strumento che è stato fondamentale per l'intero percorso e può dirsi altrettanto fondamentale per il metodo, il diario MetaEmotivo.

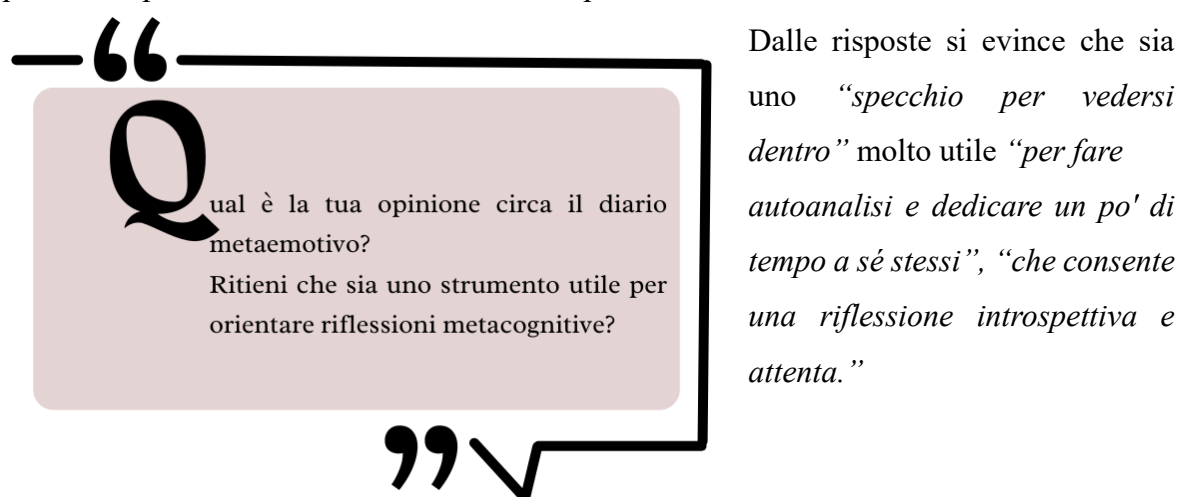


Figura 8: Quesito n.6

Un'altra studentessa sostiene che sia uno strumento che “rende semplice toccare con mano come siamo noi”; è stato considerato anche uno strumento di condivisione, infatti dalle

riflessioni individuali svolte durante la settimana attraverso il diario, ha avuto avvio la maggior parte degli incontri del percorso laboratoriale. Per questa ragione è stato anche definito un “*compagno durante tutto il percorso laboratoriale*”.

Il settimo quesito ha voluto dimostrare che spesso la consapevolezza che si ha circa le proprie abilità emotive non corrisponde alla realtà, infatti sono stati presi in considerazione i risultati ottenuti al test IE-ACCME, ampiamente commentanti e discussi durante il quinto incontro del percorso.⁵⁰

Dai risultati ottenuti, come si nota nella *figura 9*, soltanto 1/3 dei partecipanti dichiara che i risultati ottenuti attraverso la somministrazione del test hanno rispecchiato appieno la percezione circa le proprie abilità emotive, mentre i 2/3 dichiarano che li hanno rispecchiati soltanto in parte.

I risultati ottenuti al test IE-ACCME hanno rispecchiato la percezione che avevi circa le tue abilità emotive?

9 responses

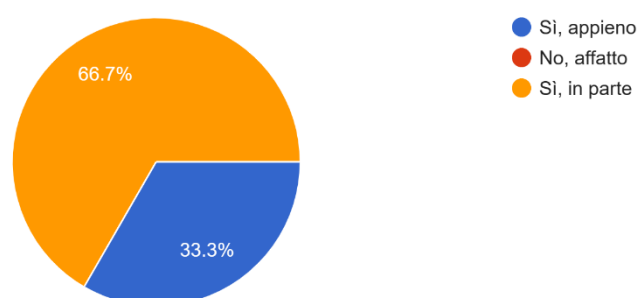


Figura 9: Risposte quesito n.7.

L’ottavo quesito si focalizza sugli aspetti dell’intelligenza emotiva che durante e attraverso il percorso sono stati migliorati, ed in particolare, com’è possibile notare dalla *figura 10*, la maggior parte dichiara di aver migliorato soprattutto la comprensione e la gestione delle emozioni, soltanto due studentesse ritengono di aver migliorato la percezione delle emozioni, ed infine soltanto una la facilitazione del pensiero, la quale infatti, risulta essere uno degli aspetti più complessi dell’intelligenza emotiva.

⁵⁰ Ibid. pag.93

Quali aspetti dell'intelligenza emotiva ti ha consentito di migliorare? (Puoi selezionare più di una risposta)

9 responses

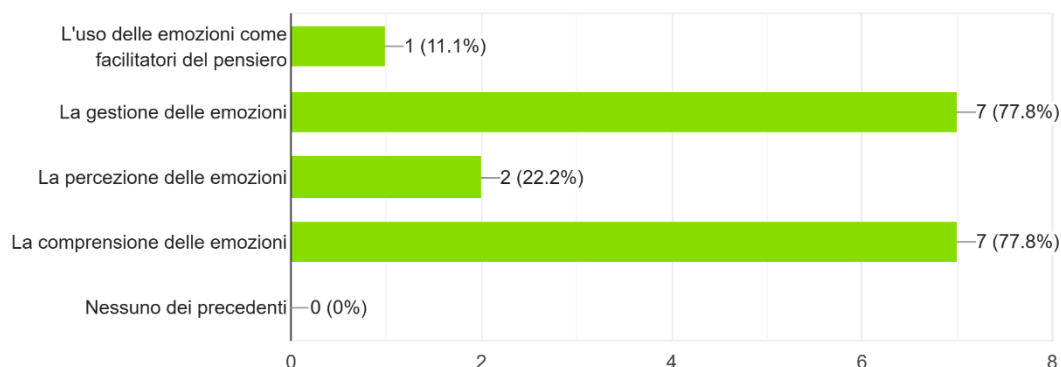


Figura 10: Risposte quesito n.8.

Il nono quesito è molto importante perché consente un riscontro del significato individuale che ha riscosso l'esperienza. Più approfonditamente, tra le risposte più singolari:

“ho imparato ad interpretare sotto una nuova luce gli eventi vissuti. Ho imparato che attraverso un processo di arousal anche le emozioni "spiacevoli" possono essere utilizzate come spinta positiva che orienta verso gli obiettivi prestabiliti. Ho assunto maggiore consapevolezza circa l'importanza di gestire e regolare le proprie emozioni per perseguire una migliore qualità di vita.”

—“

In che modo ti ha consentito di migliorare determinati aspetti dell' IE? Argomenta la tua risposta, se lo ritieni necessario con esempi concreti.

”✓

“Ho avuto modo di conoscere alcune tecniche regolative, molto utili al fine di gestire in modo appropriato le emozioni, soprattutto quelle spiacevoli, che se non regolate, possono offuscare la nostra mente.”

Figura 11: Quesito n.9.

“Ho sicuramente migliorato la comprensione delle emozioni e quindi la comprensione che si ha della natura, delle cause, delle conseguenze e della possibilità di regolare le emozioni, proprie e altrui, positive o negative, fittizie o reali. Ma, mi ha permesso anche di migliorare

la gestione delle emozioni rendendomi più consapevole dei miei pensieri per riuscire a renderli più equilibrati e realistici.”

Per una rilevazione che possa dirsi gradualmente approfondita, il quesito successivo, cioè il decimo, ha richiesto a ciascuna studentessa quali tra le dimensioni metaemotive crede di aver migliorato mediante l'esperienza laboratoriale. In *figura 11* è possibile notare che la consapevolezza è stata la dimensione che ha raccolto più consensi, di contro, minore esito hanno raccolto il concetto di sé emotivo e le credenze sulle emozioni. L'autovalutazione delle prestazioni emotive è stata l'opzione selezionata da 4 studentesse su 9.

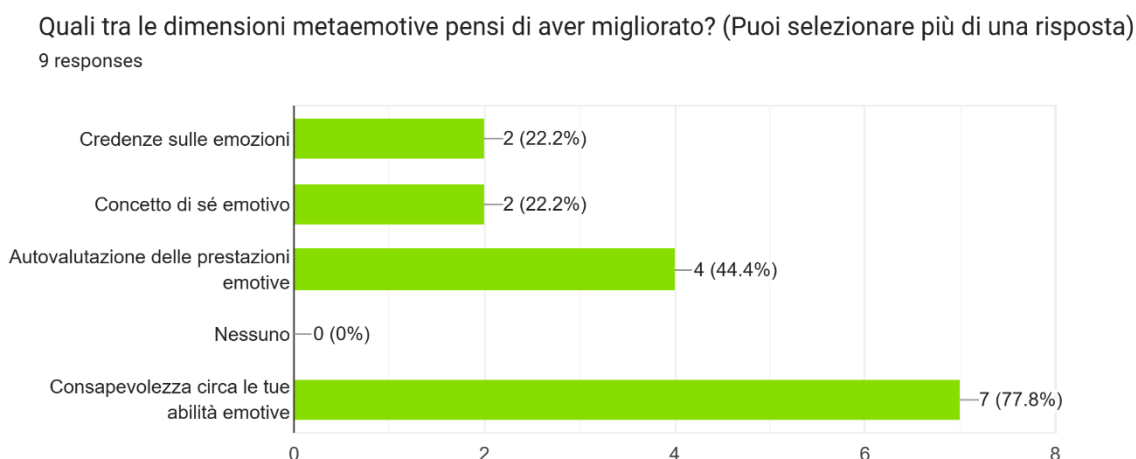


Figura 12: Risposte quesito n.10.

L'ultima domanda proposta attraverso il questionario ha lasciato alle studentesse la possibilità di esprimere un giudizio libero sul percorso affrontato, attraverso una sola parola che potesse rendere appieno il significato che il laboratorio ha suscitato per ciascuno.

—“

In una sola parola (un aggettivo, uno stato emotivo, altro...) cosa custodirai di questa esperienza?
Motiva la tua risposta.

”✓

Gratitudine, consapevolezza, maturità, riconoscenza, felicità e cambiamento sono state le parole più ricorrenti tra le risposte delle studentesse. Le motivazioni fornite affianco ad ogni parola sono utili indicatori e descrittori del laboratorio.

Figura 13: Quesito n.11.

“Grata perché è stata un’esperienza arricchente sotto tutti i punti di vista, professionale poiché ho imparato molto, ma soprattutto personale, in quanto mi ha permesso di guardarmi dentro, scavare a fondo e scoprire aspetti che fino a poco tempo fa non avrei mai considerato.”

“...La tematica delle emozioni, sebbene costituisca l'essenza dell'essere umano, non è ancora sufficientemente discussa e conosciuta. In primis gli insegnanti e tutti coloro che lavorano nell'ambito educativo dovrebbero avere un'adeguata preparazione metaemotiva al fine di regolare se stessi e gli altri, contribuendo alla promozione del benessere psico-emotivo sociale. E io posso ritenermi grata di aver avuto questa occasione di crescita personale e professionale.”

“Credo che la riconoscenza vada ben oltre la gratitudine, infatti essere riconoscenti, a mio avviso significa contemporaneamente essere grati e riconoscere di dover restituire quello che ci è stato donato. Il dono ricevuto è la consapevolezza ed ha un valore inestimabile nel determinare la qualità della vita. Questo percorso è stato immersivo e mi ha consentito di soffermarmi su aspetti prima d'ora sottovalutati, che se ben attenzionati possono portare ad una riscoperta di sé stessi e del modo di vivere la relazione con l'altro.”

“Dialogo: durante il percorso si è creato un clima di scambio reciproco di idee, di pensieri circa il modo in cui ognuno di noi sperimenta le emozioni, attraverso anche attività svolte in gruppo.”

In conclusione, il questionario si è prefigurato un valido strumento, il quale ha consentito di lasciare una traccia concreta del significato dell’esperienza vissuta sia in maniera collettiva, sia individuale. Attraverso i quesiti si è orientata una riflessione che ha indagato il raggiungimento degli obiettivi del percorso, senza tralasciare la soggettività di chi vi ha partecipato.

Oltre al bagaglio culturale che l’intero percorso ha fornito ad ogni studentessa che ha preso parte all’esperienza, ciascuno ha infine conseguito il titolo di “ambasciatrice dell’intelligenza emotiva”, e sebbene il conseguimento di questo titolo è significativamente avvenuto sul finire del percorso, in realtà, si è concluso con il buon auspicio che questa non fosse la fine, piuttosto l’inizio di una carriera lavorativa in cui il tempo per discutere di emozioni non manca mai, e centrata sulla consapevolezza che il benessere psico-fisico della persona viene prima di tutto.

Essere consapevoli circa l'importanza delle emozioni nella quotidianità orienta al benessere personale, dunque il coinvolgimento delle emozioni nel contesto scolastico è fondamentale per creare un ambiente di apprendimento significativo e inclusivo. Le emozioni influenzano profondamente il processo di apprendimento degli studenti, la qualità delle interazioni tra insegnanti e alunni, e il clima generale della classe. Quando le emozioni vengono riconosciute e valorizzate in classe, gli studenti si sentono più coinvolti e motivati nel processo di apprendimento. È infatti appurato che le emozioni possono fungere da catalizzatori per l'attenzione e la memoria, aiutando gli studenti a collegarsi emotivamente ai concetti e ai contenuti presentati che ricorderanno con più facilità associandoli ad un evento personale. Inoltre, l'espressione e la condivisione delle emozioni possono facilitare la comprensione reciproca e la costruzione di relazioni empatiche tra insegnanti e alunni e questa risulta essere la base per l'istaurazione di un ambiente di apprendimento sereno e produttivo, ma anche sicuro ed accogliente, in cui gli studenti si sentano liberi di esprimere le proprie emozioni senza doversi sentire giudicati, adottando come sfondo un clima di fiducia e rispetto reciproco, essenziale per il benessere emotivo e l'apprendimento ottimale degli studenti.

Gli insegnanti che sono consapevoli delle proprie emozioni e capaci di gestirle in modo costruttivo sono in grado di prendere decisioni più efficaci e di affrontare le sfide quotidiane con maggiore resilienza. Allo stesso modo, gli studenti che sviluppano competenze emotive diventano più abili nel gestire lo stress, le frustrazioni e i conflitti, preparandosi al meglio per affrontare le sfide della vita quotidiana e lavorativa.

In contrapposizione agli innumerevoli benefici che la consapevolezza circa le emozioni comporta vi è un solo limite, cioè quello del tempo. Porre costante attenzione al proprio bagaglio emotivo e provare a porre attenzione anche a quello degli altri non sempre può risultare semplice né immediato, talvolta è una missione in cui è possibile persino fallire, ed è necessario concedere tempo, a sé stessi ed agli altri per instaurare fiducia.

Perché dunque privarsi dei tanti vantaggi e benefici che porre al centro le emozioni nel contesto scolastico comporta? Essenziale per creare un ambiente di apprendimento stimolante, inclusivo e centrato sulla persona. Riconoscere e rispettare le emozioni degli studenti e degli insegnanti favorisce il benessere emotivo, la motivazione intrinseca e il successo complessivo nella scuola e nella vita.

Maggiore consapevolezza circa le emozioni confluisce nell'intelligenza emotiva e metaemotiva, due componenti che, se opportunamente coltivate, rappresentano un cambio di rotta per la scuola, una vera e propria rivoluzione che si realizza nello sviluppo di una scuola inclusiva e accogliente, sia per gli insegnanti che per gli alunni.

Una maggiore consapevolezza emotiva e una migliore gestione delle emozioni possono contribuire a ridurre comportamenti di bullismo e di esclusione in classe. Gli alunni che comprendono e rispettano le proprie emozioni sono più inclini a sviluppare empatia verso i loro compagni e a cercare soluzioni pacifiche ai conflitti, e questo ha delle importanti ripercussioni sull'ambiente scolastico che diventa un luogo in cui sentirsi protetti ed accolti, e in cui apprendere è divertente, stimolante e motivante.

Aderire alla cultura dell'intelligenza emotiva per cambiare la scuola è un'iniziativa impegnativa che richiede le adeguate competenze ed i giusti tempi, ma garantisce risultati ineguagliabili che si diffondono dalla microsocietà in cui vengono direttamente sperimentati che è la classe, ad altre microsocietà come quella amicale, quella familiare, fino a riscuotere un grande impatto sulla società tutta, che rivoluziona il suo modo di vivere e di essere comunità.

In tal senso l'intelligenza emotiva e metaemotiva si pongono come una delle possibili soluzioni all'attuale emergenza educativa dovuta alla comunità perduta, a causa della sempre più diffusa tendenza a ripiegarsi esclusivamente su sé stessi, perché non si riesce più a stare insieme nell'ottica della gratuità interpretando come un dono la presenza e la compagnia dell'altro. Infatti essere consapevoli circa le proprie emozioni, avere contezza delle proprie abilità emotive e di come poterle esercitare, rappresenta un modo nuovo di relazionarsi con gli altri, che inevitabilmente rivoluziona la società.

Questo cambiamento di rotta può avvenire a partire dagli insegnanti verso i quali si rivolge la piattaforma MetaEmozioni che si prefigura come un prezioso strumento per orientare azioni didattiche e non solo verso la dimensione Meta. Affinché si tratti di un importante cambiamento e non di qualcosa che rimane fine a sé stesso, è basilare che anche la famiglia prenda parte a questa rivoluzione del modo di fare educazione, in modo che la relazione stessa possa essere interpretata come un importante momento di crescita, come un fondamentale momento di formazione e fondazione di nuovi aspetti di sé. La famiglia di oggi però, è opportuno precisare che è ben diversa da quella del passato. L'istituzione familiare si è adattata al mutamento che la società ha subito e i risultati di questa catena di cambiamenti non sempre piacevoli sono concretamente tangibili all'interno delle classi di

scuola in cui vi sono sempre più bambini con bisogni educativi speciali, e spesso la prima protagonista a farsi carico di questi bisogni è la scuola, dal momento che i genitori non sempre dispongono di un'adeguata preparazione. In tal senso la cultura delle emozioni guida fin dalla scoperta di questi bisogni e guida i genitori nella scelta di adeguati supporti; per questo è fondamentale che venga accolta come fondamento di ogni persona. Questo è certamente dovuto anche ad un avanzamento degli studi sulla letteratura dei bisogni educativi speciali, ma anche ad uno smarrimento di quelle che erano le principali fondamenta dell'educazione e di cui adesso quasi non vi è più traccia. Questo cambiamento per essere significativo deve toccare le corde di ognuno, rivoluzionare il modo di vivere abbracciando innanzitutto la propria persona, accettando ed accogliendo sé stessi per ciò che si è. Questo è un primo passo metaemotivamente intelligente. Successivamente partendo dalle consapevolezze acquisite, si può cercare di migliorare quegli aspetti di sé che non si condividono particolarmente, ma senza la consapevolezza sulle proprie capacità, non si va da nessuna parte.

Accogliere il mondo delle emozioni, accettando che il mondo delle emozioni dischiude a diverse opportunità, tra cui quella di sperimentare un'altra tipologia di intelligenza, che esula dallo studio tradizionale fatto sui libri, e la quale si raggiunge mediante una riflessione introspettiva, la relazione con l'altro e l'esercizio. Questo risulta essere uno dei principi cardine del metodo MetaEmozioni, attraverso il quale viene riconosciuta la centralità delle emozioni e dell'intelligenza emotiva e metaemotiva non solo per l'apprendimento, ma anche per perseguire una migliore qualità di vita. E pensare che le emozioni fanno parte dell'uomo fin dalla primordialità, sono qualcosa che caratterizzano l'uomo da sempre, bisogna solo conferirgli l'adeguata attenzione affinché consentano all'uomo di fare grandi cose, a partire da sé stesso.

Il fine ultimo dell'elaborato è stato quello di decostruire le idee tendenzialmente diffuse secondo cui le emozioni siano d'intralcio al pensiero e alla razionalità in quanto considerate impeto, passione, impulsività. Decostruire questo principio, significa contemporaneamente accogliere un principio nuovo, che accoglie la cultura delle emozioni come principale motore di un'educazione centrata sul tempo, sull'empatia e sull'affetto.

Affinché questo fosse possibile sono stati necessari diversi riferimenti teorici che dimostrano che è possibile essere emotivamente intelligenti, utilizzando dunque le emozioni come facilitatore della cognizione.

Il connubio educazione- emozioni trova pieno sviluppo all'interno del Metodo presentato, che si presenta come una valida e significativa opportunità di cambiamento non solo per la

scuola. Ricorrere a un'educazione in cui si dia ampio spazio alla vita emotiva della persona, può essere anche una significativa modalità di prevenire comportamenti devianti, quali l'uso di alcool e droghe o altri comportamenti non funzionali. Non a caso, alcuni studi hanno dimostrato che adolescenti e giovani adulti con una buona educazione socioaffettiva sono meno propensi a cercare rifugio in sostanze nocive per far fronte alle difficoltà emotive. In tal senso questa tipologia di educazione svolge un ruolo cruciale per prevenire le dipendenze. Coinvolgere le emozioni nelle proprie pratiche educative consente all'educatore di guardare oltre, di entrare nel vivo della questione educativa comprendendone il vero significato. L'educazione socioaffettiva, precedentemente trattata, è un'educazione che consente di coltivare tutti gli aspetti del metodo MetaeEmozioni, ponendo al centro l'educando con i suoi bisogni e necessità, che sarà cura dell'educatore riconoscere e soddisfare.

L'educazione richiama delle responsabilità che riguardano tanto l'educatore quanto l'educando, in una relazione duale di fiducia reciproca. L'educatore ha l'inderogabile compito di scorgere l'unicità di ogni educando, scavando nella sua persona e cogliendo ogni dettaglio come fondamentale; l'educando dovrà riporre fiducia nell'educatore affinché l'azione educativa possa dirsi valida.

Avere cura delle emozioni in primo luogo di sé, e in secondo luogo anche degli altri, significa concedersi la possibilità di vedere oltre, di comprendere e di approfondire qualsiasi esperienza di vita venga vissuta nella consapevolezza dell'importanza delle emozioni.

Le emozioni, difatti, dicono la vera essenza della persona, e averne cura significa accettare ed accogliere dapprima sé stessi, e poi anche gli altri, per come realmente sono.

Ricerca l'emozione che sta alla base di un determinato comportamento, consente di venire a conoscenza di informazioni autentiche sull'identità dell'altro, e di conseguenza, permette di agire in maniera mirata, assumendo comportamenti adeguati che facciano sentire l'altro capito.

Bibliografia

- Ainsworth, M. (2006). *Modelli di attaccamento e sviluppo della personalità*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Albanese, O., & Molina, P. (2013). *Lo sviluppo della comprensione delle emozioni e la sua valutazione*. Assago: UNICOPLI.
- Andreoli, S. (2016). *Mamma, ho l'ansia. Crescere ragazzi sereni in un mondo sempre più stressato*. Milano: Rizzoli
- Anello, F. (2015). *Insegnare a leggere e a scrivere. Linee metodologiche e pratica didattica*. Palermo: Palumbo.
- Anello, F. (2019). *Esercizi di lettura e di scrittura: Sviluppo di abilità di pensiero critico nella scuola primaria*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Anolli, L. (2012). *Fondamenti di psicologia della comunicazione*. Bologna: Il Mulino
- Ansermet, F., & Magistretti, P. (2008). *A ciascuno il suo cervello. Plasticità neuronale e inconscio*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Aron, E. (2020). *Persone altamente sensibili*. Milano: Mondadori.
- Baldacci, M., Nigris, E., & Riva, M. G. (2020, Dicembre 16). *Franco Angeli Open Access*. Tratto da <https://series.francoangeli.it/index.php/oa/catalog/book/612>
- Baldacci, M., Nigris, E., & Riva, M. G. (2020). *Idee per la formazione degli insegnanti*. Milano: FrancoAngeli.
- Baumgartner, E. (2010). *Gli esordi della competenza emotiva. Strumenti di studio e di valutazione*. Milano: LED Edizioni Universitarie.
- Bellingreri, A. (2013). *L'empatia come virtù; senso e metodo del dialogo educativo*. Trapani: Il Pozzo di Giacobbe.
- Bellingreri, A. (2017). *Lezioni di pedagogia fondamentale*. Brescia: La Scuola SEI.
- Bellingreri, A. (2019). *La consegna*. Brescia: Morcelliana.
- Bellingreri, A. (2020). *Persona*. Brescia: Scholé.
- Bellingreri, A., D'Addelfio, G., Romano, L., Sidoti, E., & Vinciguerra, M. (2022). *PERCORSI DI PEDAGOGIA GENERALE*. Milano: UTET Università.

- Bertozzi, L., Montanari, L., & Mora, I. (2002). *Architettura delle funzioni*. Milano: Springer.
- Bocci, F. (2021). *Pedagogia speciale come pedagogia inclusiva. Itinerari istituenti di un modo di essere della scienza dell'educazione*. Milano: Guerini Scientifica.
- Buccolo, M. (2019). *L'educatore emozionale. Percorsi di alfabetizzazione emotiva per l'infanzia*. Milano: Franco Angeli.
- Cagol, M. (2020). *Emozioni, ragione, etica in educazione. Per una pedagogia dei comportamenti complessi*. Milano: FrancoAngeli.
- Caravita, S., Milani, L., & Traficante, D. (2018). *Psicologia dello sviluppo e dell'educazione*. Bologna: il Mulino.
- Caruana, F., & Viola, M. (2018). *Come funzionano le emozioni*. Bologna: Il Mulino.
- Caruana, F., & Viola, M. (2021). *Come funzionano le emozioni da Darwin alle neuroscienze*. Audible Studios.
- Cerulo, M. (2018). *Sociologia delle emozioni*. Bologna: il Mulino.
- Chiosso, G. (2011). *Alfabeti d'Italia. La lotta contro l'ignoranza nell'Italia unita*. Torino: SEI Società Editrice Internazionale.
- Ciacio, B. (2019). *Uomo più umano. Ogni entità genera se stessa e non soltanto*. Alcamo: Arti grafiche Campo.
- Contini, M. (1992). *Per una pedagogia delle emozioni*. Firenze: La Nuova Italia Editrice.
- Cristini, C., & Ghilardi, A. (2008). *Sentire e pensare: Emozioni e apprendimento fra mente e cervello*. Milano: Springer.
- Damasio, A. R. (2000). *Emozione e coscienza*. Milano: Adelphi.
- D'Amico, A. (2013). Test IE-ACCME - Intelligenza emotiva: Abilità, Credenze e Concetto di Sé Meta-Emotivo. Test pre-adolescenti. Firenze: Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.
- D'Amico, A. (2014). IE-ACCME: Intelligenza Emotiva: Abilità, Credenze e Concetto di Sè Meta-emotivo in preadolescenti e adolescenti. *ITEMS- La newsletter del testing psicologico*, 1-14.
- D'Amico, A. (2018). *Intelligenza emotiva e metaemotiva*. Bologna: Il Mulino.
- D'Amico, A. (2018). *Intelligenza emotiva. Pillole metaemotive per vivere meglio*. Milano: Edizioni San Paolo.

- D'Amico, A. (2019). Promuovere l'Intelligenza MetaEmotiva per una società dell'inclusione: strumenti, metodi ed esperienze in corso. *Comunità imperfette. Dalle dinamiche disgregative al decision making comunitario* (p. 231-236). SIPCO.
- D'Amico, A. (2020). L'alleanza emotiva in tempo di coronavirus. *uppa*.
- D'Amico, A. (2023). Emozioni intelligenti e creatività. *Giuntiscuola*, 26-30.
- D'Amico, A., & Geraci, A. (2021). The Role of Emotional and Meta-Emotional Intelligence in Pre-adolescents' Well Being and Sociometric Status. *Frontiers in Psychology*, 1-12.
- D'Amico, A., & Geraci, A. (2022). Sex differences in emotional and meta-emotional intelligence in pre-adolescents and adolescents. *Elsevier Acta Psychologica*, 1-8.
- D'Amico, A., & Geraci, A. (2023, Aprile 5). Beyond emotional intelligence: The new construct of meta-emotional intelligence. *Frontiers in Psychology*, 1-12.
- D'Amico, A., & Guastafarro, T. (2017). Emotional and meta-emotional intelligence as predictors of adjustment problems in students with Specific Learning Disorders. *International Journal of Emotional Education*, 17-30.
- D'Amico, A., Ruggieri, M., & Geraci, A. (2024). Presentation and item analysis of the IE-ACCME-B Test for measuring emotional and meta-emotional intelligence in children. *Personality and Individual Differences*, 226.
- D'Amore, B. (2000). *Elementi di didattica della matematica*. Bologna: Pitagora.
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2022). *La vita emotiva del cervello. Come imparare a conoscerla e cambiarla attraverso la consapevolezza*. Firenze: Ponte alle Grazie.
- Denham, S. A. (1998). *Emotional Development in Young Children*. New York: Guilford Press.
- Dewey, J., (a cura di) Cappa, F., (2014). *Esperienza e educazione*. Milano: Raffaello Cortina Editore
- Dolci, D., (2020). *L' Educazione*. Milano: Feltrinelli,.
- Fabrizio, F. (2023) *Femminucce. Donne che cambiano le regole*. Milano: Rizzoli
- Feld, S. (2009). *Suono e sentimento, Uccelli, lamento, poetica e canzone nell'espressione kaluli*. Milano: ilSaggiatore.

- Ferrara, G. (2021). *Qualità dell'inclusione & inclusione di qualità. Monitoraggio e promozione della scuola inclusiva*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Galimberti, U. (2021). *Il libro delle emozioni*. Milano: Feltrinelli editore.
- García Collado, M., Elías Oquendo, Y., Romero Navarro, L., & Fernández. (2005, luglio-settembre). SISTEMA LIMBICO. ¿ALGO MAS QUE OLFACION? *Revista Información Científica*, p. vol.47 num 3.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman, D. (2011). *Intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Goleman, D. (2019). *Intelligenza sociale ed emotiva nell'educazione e nel lavoro*. Fano: Erickson.
- Gray, J. (a cura di) Piccioli, M. B.,(2008). *Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere*. Milano: Rizzoli.
- Grazzani Gavazzi, I., Ornaghi, V., & Antoniotti, C. (2016). *La competenza emotiva dei bambini*. Trento: Erickson.
- Grazzani, I., Ornaghi, V., Conte, E., Pepe, A., & Caprin, C. (2018). The relation between emotion understanding and theory of mind in children aged 3 to 8: The key role of language. *Frontiers in Psychology*.
- Greenspan, S. I., & Benderly, B. L. (1997). *L'intelligenza del cuore: le emozioni e lo sviluppo della mente*. Milano: Arnoldo Mondadori Editore.
- Gross, J. J. (2024). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, (1992, febbraio 5). *Gazzetta Ufficiale*.
- Kabat- Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Milano: Hachette Books.
- La Marca, A. (2019). *Educazione del carattere e personalizzazione educativa a scuola*. Brescia: Editrice La Scuola.
- La Marca, A. (2020). *Soft skills e saggezza a scuola*. Brescia: Scholé.
- La Marca, A., & Gulbay, E. (2018). *Didattica universitaria e sviluppo delle soft skills*. Lecce: Pensa Multimedia.

- La Marca, A., & Longo, L. (2018). *L'autovalutazione delle Soft skills organizzativo-gestionali e relazionali degli insegnanti*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Monducci, F., & Portincasa, A. (2022). *Insegnare storia nella scuola primaria. Il laboratorio storico e altre pratiche attive*. Milano: UTET Università.
- Moscato, G. & Tosi, L. (a cura di) (2022). *Architetture educative*. Firenze: Altralea Edizioni
- Mtui, E., Gruener, G., & Dockery, P. (2017). *Fitzgerald- Neuroanatomia con riferimenti funzionali e clinici*. Milano: Edra S.p.A.
- Nobile, A. (2020). *Pedagogia della letteratura giovanile*. Brescia: Morcelliana.
- Nobile, A. (2020). *Storia della letteratura giovanile dal 1945 ad oggi. Autori, generi, critiche, tendenze*. Brescia: Scholé.
- Pedone, F. (2021). *Includere per apprendere apprendere per includere. Formazione e sviluppo professionale inclusivo degli insegnanti*. Lecce: Pensa Multimedia.
- Pichère, P. (2023). *La piramide dei bisogni di Maslow: Ottenere informazioni vitali su come motivare le persone*. 50Minutos.es.
- Roccella, M. (2019). *Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza*. Padova: PICCIN.
- Romano, L. (2022). *Comunità*. Brescia: Morcelliana.
- Rosenwein, B. H. (2016). *Generazioni di sentimenti: una storia di emozioni, 600-1700*. Roma: Casa editrice Viella.
- Sabena, C., Ferri, F., Martignone, F., & Robotti, E. (2019). *Insegnare e apprendere matematica nella scuola dell'infanzia e primaria*. Milano: Mondadori Università.
- Sartre, J. P. (2004). *L'immaginazione. Idee per una teoria sulle emozioni*. Milano: Bompiani.
- Scaglia, E. (2020). *La scoperta della prima infanzia. Per una storia della pedagogia 0-3. Dall'antichità a Comenio. Vol.1*. Roma: Studium.
- Scuola di Barbiana, (1976). *Lettera a una professoressa*. Firenze: Storia d'Italia Einaudi.
- Silva, C., & Ciucci, E. (2020). *Emozioni e affetti nell'educazione, dalla nascita ai dieci anni*. Milano: FrancoAngeli.
- Tempesta, M. (2019). *Motivare alla conoscenza. Teacher Education*. Brescia: Scholé.

- Tiberi, E. (1988). *Il primato delle emozioni*. Milano: Giuffr  editore.
- Wellman, H. M. (1990). *The Child's Theory of Mind*. Cambridge: The MIT Press.
- Zanobini, M., & Usai, M. C. (2022). *Psicologia della disabilit  e dei disturbi dello sviluppo. Elementi di riabilitazione e d'intervento*. Franco Angeli.
- Zukav, G., & Francis, L. (2003). *Il cuore dell'anima, come raggiungere la consapevolezza emotiva*. Varese: Corbaccio.

Sitografia

Associazione Italiana Psicologia, (2018). Ministero della Salute <https://aipass.org/>

Biviano, E. (2019, Luglio 14). *Il cervello emotivo: la sede e le emozioni*. Tratto da In-Psychology: <https://www.in-psychology.it/il-cervello-emotivo-la-sede-delle-emozioni/>

Consiglio della Raccomandazione Europea, (2018). Raccomandazione del consiglio relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente. *Gazzetta ufficiale dell'Unione Europea*, 14.

D'Amico, A., & Guastella, D. (26 marzo 2018). *Kit di robotica educativa: da oggetti con cui pensare a oggetti con cui pensare ed emozionarsi*. Redazione MetaIntelligenze. MetaIntelligenzeOnlus. <https://www.metaintelligenze.it/kit-robotica-educativa-oggetti-cui-pensare-oggetti-cui-pensare-emozionandosi/>

Ekman, P. & Friesen, W. (1969). The Repertoire of Nonverbal Behavior: Categories, Origins, Usage, and Coding. *Semiotica*, 1(1),4998. <https://doi.org/10.1515/semi.1969.1.1.49>

European Agency for Development in Special Needs Education. (2012). Teacher education for inclusion. *Profilo dei docenti inclusivi*. Odense, Danimarca.

Giuntipsychometrics, (2020) Competenze genitoriali: teoria e ambiti di applicazione: <https://www.giuntipsy.it/informazioni/notizie/competenze-genitoriali-teoria-e-ambiti-di-applicazione>

Hale, A. J., Ricotta, D. N., Freed, J., Smith, C. C., & Huang, G. C. (2019). Adapting Maslow's Hierarchy of Needs as a Framework for Resident Wellness. *Teaching and learning in medicine*, 31(1), 109–118. <https://doi.org/10.1080/10401334.2018.1456928>

INDIRE. (13/05/2024). *Scuola 4.0*. Istituto Nazionale di Documentazione, Innovazione e Ricerca Educativa. <https://www.indire.it/2024/05/13/scuola-4-0-sviluppi-e-prospettive-limpegno-delle-reti-di-innovazione-di-indire/>

Legge n. 104/1992. Legge-quadro per l'assistenza, l'integrazione sociale e i diritti delle persone handicappate. Gazzetta Ufficiale della Repubblica Italiana, Serie Generale, n. 265, 11 novembre 1992.

<https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/1992/02/17/092G0108/sg>

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. (2012). *Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia e del Primo Ciclo d'Istruzione*. MIUR.
[Indicazioni nazionali settembre 2012.pdf - Google Drive](#)

Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca. (2018). *Indicazioni Nazionali per il Curricolo della Scuola dell'Infanzia, del Primo e del Secondo Ciclo d'Istruzione*. MIUR. [miur.gov.it/documents/20182/0/Indicazioni+nazionali+e+nuovi+scenari/](https://www.miur.gov.it/documents/20182/0/Indicazioni+nazionali+e+nuovi+scenari/)

Papez, J. W. (1937). A proposed mechanism of emotions. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 725-743.

Recano, N. E., (29 aprile 2019). La mindfulness come metodo per la calma mentale. Redazione MetaIntelligenze. MetaIntelligenzeOnlus.
<https://www.metaintelligenze.it/la-mindfulness-come-metodo-per-la-calma-mentale/>

Redazione MetaIntelligenze, (11 novembre 2018). MetaEmozioni-Scuola: per scuole emotivamente inclusive. MetaIntelligenzeOnlus.
<https://www.metaintelligenze.it/metaemozioni-scuola-scuole-emotivamente-inclusive/>

Savia, G., Mulè, P., (a cura di) (2015) Universal Design for Learning. Linee guida versione 2.0. Cast. Latteseditori: [UDL-Linee-guida-Versione-2.0-ITAm03.pdf \(latteseditori.it\)](#)

Simon, R. (2023, Novembre 9). *WARBLETONCOUNCIL*. Tratto da Teorie delle emozioni, autori e caratteristiche:<https://it1.warbletoncouncil.org/psicologia-emocional-11206>

Treccani, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, Dizionario di Medicina (2010), alessitimia:
[https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia_\(Dizionario-di-Medicina\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/alessitimia_(Dizionario-di-Medicina)/)

Treccani, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, Enciclopedia del Novecento, II supplemento (1998), tossicodipendenza: [https://www.treccani.it/enciclopedia/tossicodipendenza_\(Enciclopedia-del-Novecento\)/](https://www.treccani.it/enciclopedia/tossicodipendenza_(Enciclopedia-del-Novecento)/)

Treccani, Istituto dell'Enciclopedia Italiana, Enciclopedia della Scienza e della Tecnica, (2008) https://www.treccani.it/enciclopedia/arousal_%28Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica%29/