

## Suggerimenti per approfondire il tema delle competenze emotive

a cura di Antonella Meiani



### **Daniel Goleman, Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può rendere felici** BUR

Un libro di forte impatto divulgativo, che ha contribuito in modo importante a diffondere l'attenzione per le competenze emotive.

### **Paul Ekman, Te lo leggo in faccia. Riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste, Amrita**

Ekman, psicologo e esperto di comunicazione non verbale, illustra come, quando proviamo emozioni, si attiva una sequenza di segnali che si manifestano nel linguaggio del corpo, nella voce e nelle espressioni del volto.

**Emozioni a scuola, intervista a Reinhard Pekrun** su [www.psicologiaescuola.it](http://www.psicologiaescuola.it)

### **MIND Mente & Cervello - Dossier n 03 gennaio 2022 Nel cuore delle emozioni - Ed. Le Scienze**

Imparare a comprendere, esprimere e regolare le proprie emozioni è cruciale per il proprio equilibrio personale e per costruire relazioni appaganti.

<http://atlasofemotions.org> **L'Atlante delle Emozioni**

Un Atlante interattivo (anche in italiano) voluto dal Dalai Lama e realizzato in collaborazione con Paul Ekman, uno dei più importanti scienziati delle emozioni.

### **Joan Domènec Francesch, Elogio dell'educazione lenta, La Scuola**

Spunti utili per adattare i ritmi scolastici al bisogno di recupero emozionale e relazionale di cui bambine e bambini hanno bisogno a causa della pandemia.