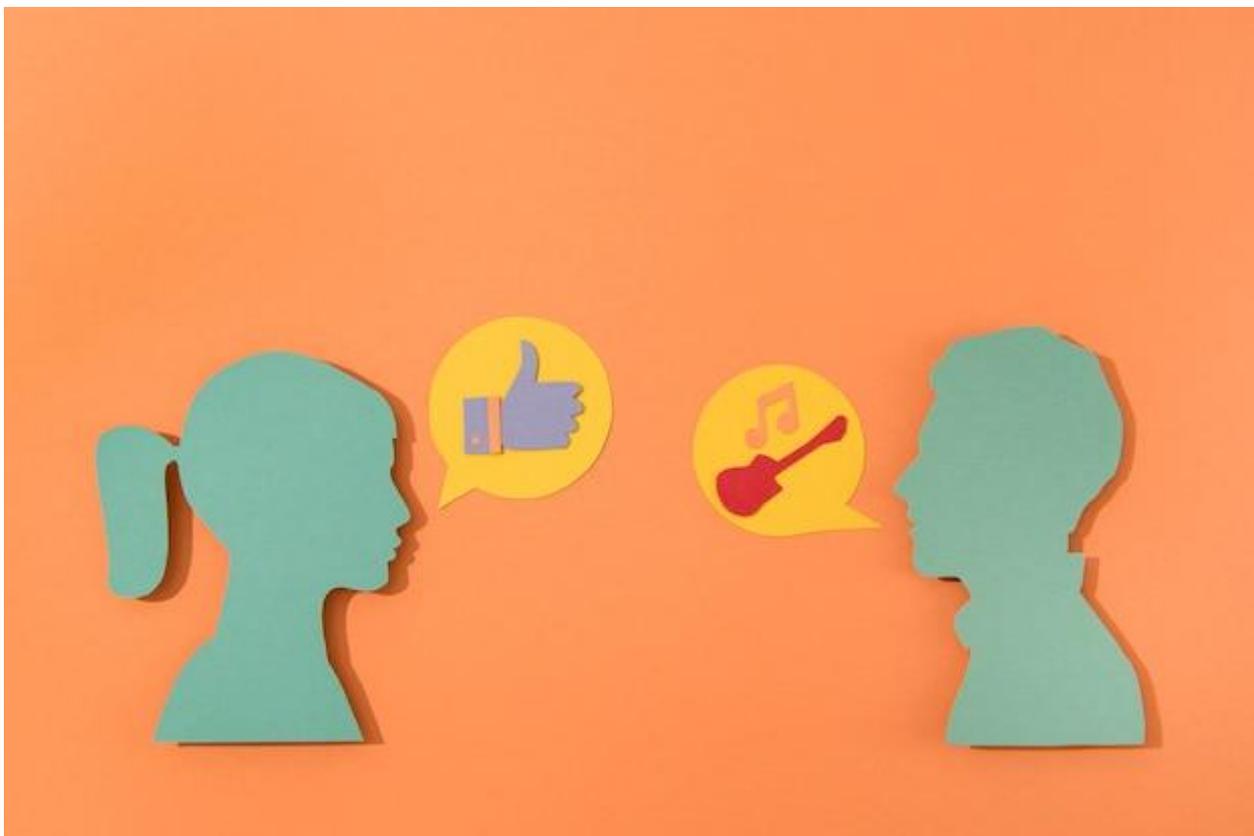


INTELLIGENZA EMOTIVA	Insieme di abilità specifiche che consentono a una persona di riconoscere, comprendere ed esprimere in modo appropriato le proprie emozioni, ma anche di riconoscere, comprendere e gestire o influenzare le emozioni degli altri. Se l'intelligenza è un'abilità generale che permette di risolvere i problemi, l'intelligenza emotiva è un'abilità generale che si concentra sulla soluzione di problemi emotivi e sociali, come la comprensione dell'insorgere delle emozioni in se stessi e negli altri, la ricerca di modi funzionali per esprimere le emozioni in varie situazioni, l'avvio e il mantenimento di relazioni, l'inserimento in gruppi, la risoluzione dei conflitti, ecc.
QUOZIENTE DI INTELLIGENZA EMOTIVA (EQ)	Una quantificazione, un numero che riflette il livello di intelligenza emotiva misurato con l'aiuto di test standardizzati e riferito a una norma nella popolazione per cui il test è stato progettato. Viene spesso utilizzato in opposizione al quoziente di intelligenza (QI), che si riferisce al livello di intelligenza utilizzato per risolvere i problemi.
EMPATIA	La capacità di capire cosa e perché gli altri stanno provando e di connettersi con queste emozioni a livello personale. Implica diversi livelli di profondità: (1) l'empatia cognitiva rappresenta la capacità di comprendere la logica delle emozioni dell'altro, (2) l'empatia emotiva rappresenta la capacità di sentire ciò che l'altro sta provando, (3) l'empatia compassionevole si riferisce alla capacità di avere una chiara visione d'insieme della situazione dell'altro e dei passi da compiere per affrontare tale situazione.
INTELLIGENZA	Un'abilità generale, determinata in parte dalla genetica di un individuo e principalmente dal processo di interazione con il proprio ambiente, che consente all'individuo di acquisire conoscenze e applicarle per risolvere problemi e adattarsi meglio al proprio ambiente.
RELAZIONE	Legame tra due persone che implica interazioni ripetute e scambi emotivi. Le relazioni possono essere a breve o a lungo termine (a seconda del livello di impegno reciproco), positive o negative (a seconda della polarità dello scambio emotivo), funzionali o disfunzionali (a seconda del livello di impegno reciproco, della polarità dello scambio emotivo e del livello di cooperazione nel raggiungimento degli obiettivi e nella crescita).
GESTIONE DELLE RELAZIONI	La capacità di usare le emozioni per entrare in contatto con altre persone e di usare il linguaggio e il comportamento non verbale per regolare o influenzare le emozioni degli altri. L'uso abile di questa capacità porta a relazioni funzionali e a lungo termine, da cui il nome.
AUTOSENSIBILIZZAZIONE	La capacità di essere consapevoli del proprio stato fisico e delle proprie emozioni e di collegare le sensazioni corporee e le manifestazioni psicologiche alle situazioni di vita e agli stimoli sociali che le hanno in qualche modo innescate o influenzate.
AUTOGESTIONE	La capacità di esprimere tutte le emozioni in modo funzionale e adeguato alla situazione, gestendo le reazioni verbali e non verbali. Include anche la capacità di verbalizzare e descrivere le emozioni difficili e negative che si provano in modo chiaro e comprensibile e di chiedere supporto.

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

La capacità di elaborare il linguaggio del corpo, gli indizi vocali e le espressioni verbali degli altri per identificare le emozioni che provano e collegarle alle situazioni di vita che le hanno scatenate. Include anche la capacità di provare emozioni simili.



www.freepik.com