



Yoann Favre

Yoann Favre è junior researcher presso la Scuola universitaria federale per la formazione professionale SUFFP.



Matilde Wenger

Matilde Wenger è Senior researcher e Senior lecturer presso la SUFFP.



Marina Fiori

Prof. Marina Fiori est responsable de champ de recherche « Processus d'apprentissage et soutien » à la Haute école fédérale en formation professionnelle HEFP.

Anche da Matilde Wenger

01/01/25 Ricerca

Conoscere i propri punti di forza e di debolezza per avere successo

L'impatto dell'intelligenza emotiva sulle professioni tecniche

Il settore professionale dell'informatica, esigente e complesso, richiede ben più che mere competenze tecniche. Il presente studio dimostra che l'intelligenza emotiva (IE) – quella che permette di percepire, comprendere e gestire le proprie emozioni – ha un ruolo chiave nel successo delle persone in formazione in questo campo.

Aiutando le persone in formazione ad autovalutarsi, a gestire lo stress e a mettere in campo le proprie risorse, l'IE diventa una competenza fondamentale per ottimizzare le loro prestazioni. Secondo i risultati dello studio, la promozione delle competenze emotive potrebbe concorrere alla riuscita della formazione professionale.

Il buon esito della formazione professionale, soprattutto nell'ambito dell'informatica, è spesso considerato una questione squisitamente tecnica. È evidente che la perfetta padronanza dei linguaggi di programmazione, la capacità di risolvere i problemi e di adeguarsi con prontezza alle nuove tecnologie sono punti di forza imprescindibili. Eppure, sempre più studi suggeriscono che il successo è frutto non solo della preparazione tecnica ma anche di altre competenze, più trasversali, che si rivelano determinanti: Questo include anche le competenze emotive.

Il ruolo dell'intelligenza emotiva nella formazione

Le persone in formazione che riescono a controllare le proprie emozioni possono concentrarsi meglio, lasciandosi influenzare meno dai fallimenti momentanei e mettendo in campo tutte le capacità per riuscire.

Il concetto di intelligenza emotiva (IE), introdotto nel 1990 dagli psicologi John Meyer e Peter Salovey, designa la capacità di percepire, comprendere e gestire le emozioni proprie e quelle degli altri. Sebbene sia spesso associata ai rapporti interpersonali e alla comunicazione, l'IE può rivelarsi fondamentale anche in settori più tecnici, come quello dell'informatica. Lo studio in questione, incentrato sull'impatto dell'IE sulla formazione professionale di apprendiste e apprendisti, analizza in particolare il modo in cui l'IE contribuisce a una migliore autovalutazione delle competenze, elemento chiave per svolgere con successo compiti complessi.

L'intelligenza emotiva è caratterizzata da diversi aspetti (Mayer & Salovey, 1997; Mayer et al., 2008). Il primo tra tutti è la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni: quali emozioni, come frustrazione o stress, avvertiamo quando dobbiamo svolgere determinati compiti e perché? A questo fa seguito la gestione di tali emozioni: come trasformare la sensazione di scoraggiamento in una motivazione per progredire? L'IE comprende infine anche la capacità di utilizzare le proprie emozioni per riflettere meglio, adeguando decisioni e azioni personali in funzione di ciò che si sente.

Queste competenze hanno un ruolo decisivo nell'ambito della formazione. Le persone in formazione che riescono a controllare le proprie emozioni possono concentrarsi meglio, lasciandosi influenzare meno dai fallimenti momentanei e mettendo in campo tutte le capacità per riuscire. L'intelligenza emotiva è infatti considerata una variabile predittiva della riuscita scolastica (MacCann et al., 2020). Ma oltre alla gestione delle emozioni, l'intelligenza emotiva potrebbe influire persino sulla capacità degli individui di relazionarsi e di valutare le rispettive competenze. Il presente studio approfondisce in particolare il legame tra IE e autovalutazione: le persone in formazione con un'IE particolarmente sviluppata hanno una maggiore capacità di valutare i propri punti di forza e di debolezza e questo li aiuta a ottenere risultati migliori?

Uno studio nel campo dell'informatica

Per rispondere a questa domanda è stata condotta un'indagine che ha coinvolto 120 apprendiste e apprendisti in campo informatico con un'età media di 18 anni. Le

apprendiste e gli apprendisti che hanno partecipato all'indagine hanno sostenuto una serie di test cognitivi concepiti specificatamente per le professioni informatiche e incentrati sulla logica, sull'analisi e sulla programmazione, le tre competenze basilari del settore. Dopo ogni test delle competenze tecniche, queste persone in formazione sono state invitate a valutare le proprie prestazioni, ossia a stimare la percentuale di risposte corrette che ritenevano di avere fornito. L'autovalutazione permette di rilevare fino a che punto le apprendiste e gli apprendisti sono in grado di esprimere un giudizio realistico sulle rispettive prestazioni personali.

Parallelamente, le persone coinvolte nello studio hanno compilato un questionario che misurava la loro intelligenza emotiva e permetteva di stabilire quanto un livello elevato di IE aiuti a valutare meglio le proprie competenze e se questo abbia un impatto diretto sulle reali prestazioni nello svolgimento di test cognitivi.

Le persone in formazione con un'intelligenza emotiva più spiccata valutano le proprie competenze in modo più realistico rispetto ai loro pari con un'IE meno spiccata, sia che si tratti dei test di logica, di analisi o di programmazione.

I risultati sono chiari: le persone in formazione con un'intelligenza emotiva più spiccata valutano le proprie competenze in modo più realistico rispetto ai loro pari con un'IE meno spiccata, sia che si tratti dei test di logica, di analisi o di programmazione. Tale precisione nell'autovalutazione si riflette direttamente sulla buona riuscita: le persone che sono più obiettive nel valutare le proprie prestazioni ottengono anche una prestazione complessiva migliore. Questo risultato dimostra che le persone con una spiccata intelligenza emotiva riescono ad adeguare gli sforzi e ad avere più successo nei compiti complessi, grazie a una migliore conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti.

Che cosa rivelano questi risultati?

I meccanismi che spiegano i motivi per cui l'intelligenza emotiva favorisce prestazioni migliori nelle professioni informatiche sono tre:

1. maggiore contezza di sé,
2. migliore valutazione delle proprie capacità e
3. messa in campo delle risorse necessarie per riuscire.

1. Maggiore contezza di sé

Il primo aspetto dell'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni (Mayer & Salovey, 1997; Brackett & Mayer, 2003). Le persone dotate di una spiccata IE riescono a individuare le proprie emozioni appena affiorano, come lo stress che precede un test o l'euforia che segue alla conclusione di un compito difficile. Questa maggiore contezza di sé aiuta a prevenire le reazioni emotive e a controllarle prima che diventino incontrollabili. Una persona che sa di essere stressata, ad esempio, può scegliere di respirare profondamente, concentrarsi ed evitare così che lo stress comprometta le sue prestazioni.

2. Migliore valutazione delle capacità e dei limiti personali

Migliorando la gestione delle emozioni, l'intelligenza emotiva permette anche di valutare meglio le proprie competenze (Mayer et al., 2008; Udayar et al., 2020). Al contrario di coloro che si lasciano sopraffare dallo stress o dall'ansia, le persone che hanno un'IE spiccata sono capaci di elaborare un giudizio più obiettivo di sé stesse: consapevoli dei propri punti di forza e di debolezza, possono concentrare gli sforzi dove occorre. Questa valutazione realistica è fondamentale per compiere progressi, in quanto consente di correggere gli errori e di migliorare le competenze personali nel corso del tempo. Se per esempio una persona sopravvaluta le proprie competenze, rischia di non compiere gli sforzi necessari per migliorare. Se per contro una persona sottovaluta le proprie competenze, potrebbe essere indotta a rinunciare troppo precipitosamente, ritenendo che gli ostacoli legati a un dato compito siano insormontabili. L'IE aiuta a evitare questo genere di insidie fornendo una visione più realistica di sé.

3. Messa in campo delle risorse

Quando le persone sentono di poter controllare le proprie emozioni e valutano in maniera realistica le proprie competenze, sono maggiormente capaci di perseverare nei momenti difficili.

L'intelligenza emotiva permette infine di sfruttare efficacemente le proprie risorse cognitive ed emotive. Attraverso il controllo delle emozioni, le persone in formazione possono concentrarsi sul compito da svolgere, senza lasciarsi fuorviare da pensieri negativi. Questa capacità di mettere in campo tutte le risorse si rivela particolarmente importante nei momenti di forte pressione, come nel caso di un esame o di un progetto complesso. Un altro studio ha infatti dimostrato che nelle situazioni di forte stress l'impatto dell'intelligenza emotiva sulle prestazioni dipende dall'autoefficacia percepita circa la capacità di gestire gli aspetti emotivi e stressanti

di tali situazioni (Udayar et al., 2020). Quando le persone sentono di poter controllare le proprie emozioni e valutano in maniera realistica le proprie competenze, sono maggiormente capaci di perseverare nei momenti difficili, facendo leva sull'autoefficacia percepita (Bandura, 1986), vale a dire sulla fiducia nella propria capacità di farcela. Questa autoefficacia, sostenuta da una spiccata IE, le spinge a raccogliere le sfide e a continuare a progredire, anche in presenza di ostacoli.

In altre parole, l'intelligenza emotiva potrebbe operare come una sorta di filtro che permette agli individui di avere una visione più oggettiva di sé senza lasciarsi trascinare da emozioni eccessive. Le persone che riescono a controllare lo stress e a conservare una visione chiara delle proprie competenze avrebbero quindi più possibilità di successo.

Le implicazioni per la formazione professionale

Integrare i programmi di formazione con laboratori dedicati alla gestione e alla comprensione delle emozioni potrebbe aiutare le persone in formazione a gestire meglio lo stress e a valutare le proprie competenze in modo più realistico.

I risultati di questo studio offrono spunti interessanti per migliorare la formazione delle persone in formazione, non soltanto per quanto concerne l'informatica, ma anche in molti altri settori. Integrare i programmi di formazione con laboratori dedicati alla gestione e alla comprensione delle emozioni potrebbe aiutare le persone in formazione a gestire meglio lo stress e a valutare le proprie competenze in modo più realistico (Dacre Pool & Qualter, 2012; Hodzic et al., 2017). Questi laboratori potrebbero prevedere esercizi di riflessione sulle emozioni personali e/o sessioni di feedback costruttivi, nelle quali le persone in formazione sono stimolate a riflettere sulle proprie prestazioni e ad adeguare le rispettive strategie. Lo scopo è fornire loro gli strumenti per autovalutarsi in modo realistico, in modo da permettere loro di ottimizzare i propri sforzi, sviluppare l'autoefficacia percepita e migliorare le competenze personali nel tempo. Anche le persone formatrici possono avere un ruolo chiave svolgendo un'attività di sensibilizzazione sull'importanza dell'intelligenza emotiva e imparando a sfruttarla nelle situazioni di stress o di pressione.

Se sviluppassero questo genere di competenze, le persone in formazione potrebbero essere più preparate ad affrontare le sfide, a valutare le proprie competenze in modo obiettivo e a mettere in campo le capacità personali per riuscire. Tutto ciò potrebbe

trasformare il modo in cui le affianchiamo nell'apprendistato, preparandole a una carriera di successo in un mondo professionale sempre più esigente.

Riferimenti bibliografici

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence (<https://doi.org/10.1177/0146167203254596>). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158.
- Dunning, D., Heath, C., & Suls, J. M. (2004). Flawed self-assessment (<https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x>): Implications for health, education, and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(3), 69-106.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: (<https://doi.org/10.1037/bul0000219>) A meta-analysis. *Psychol Bull*, 146(2), 150-186.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York, NY: Basic Books.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence (<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>). *Annual Review of Psychology*, 59(1), 507-536.
- Olderbak, S., Semmler, M., & Doebler, P. (2018). Four-branch model of ability emotional intelligence with fluid and crystallized intelligence (<https://doi.org/10.1177/1754073918776776>): A meta-analysis of relations. *Emotion Review*, 11(2), 166-183.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Udayar, S., Fiori, M., & Bausseron, E. (2020). Emotional intelligence and performance in a stressful task (<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109790>): The mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences*, 156, 109790.

Citazione

Favre, Y., Wenger, M., & Fiori, M. (2025). L'impatto dell'intelligenza emotiva sulle professioni tecniche. *Transfer. Formazione professionale in ricerca e pratica* 10(1).

Questo lavoro è protetto da copyright. È consentito qualsiasi uso, tranne quello commerciale. La riproduzione con la stessa licenza è possibile, ma richiede l'attribuzione dell'autore.