

Unidad No. 2. Inteligencia emocional.

Objetivo de la unidad

Al finalizar la unidad, la alumna o el alumno reconocerá la importancia del manejo de las emociones, así como la implicación de estas en la vida, trabajo y educación.

Introducción

El término “Inteligencia emocional” se acuñó en 1990 por los psicólogos Peter Solovey y John Mayer de la Universidad de Yale de New Hampshire, para describir cualidades como la comprensión de los propios sentimientos y los sentimientos de otras personas. Se han realizado diversos estudios que han determinado que las emociones juegan un rol importante en el comportamiento del ser humano. Ya no sólo se habla de un coeficiente intelectual (IQ), sino también de un coeficiente emocional (IE) que se considera óptimo cuando una persona es capaz de reconocer sus emociones negativas y, lo más importante, es capaz de manejarlas, lo cual se ve reflejado en la calidad de vida, en el trabajo, con la pareja, la familia y sobre todo en la percepción del entorno.

