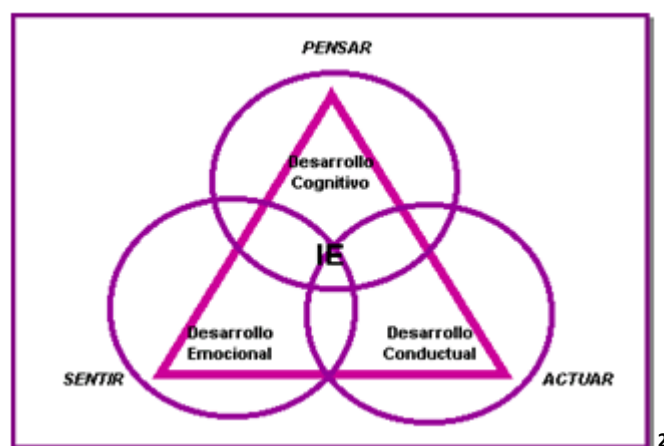


Inteligencia emocional

Alicia Reguera Lázaro¹



En el esquema aparecen estos tres términos: **sentir, pensar y actuar**.

Están relacionados entre sí ya que pertenecen a la inteligencia emocional. Para obtenerla necesitamos controlar lo que sentimos, nuestros sentimientos y emociones; seguir intentando las cosas a pesar de que nos sea difícil y evitar que sentimientos negativos nos inunden por completo, nublándonos la capacidad de razonar y actuar adecuadamente; no dejarnos llevar por un impulso, antes debemos pensar y analizar la forma más correcta de actuar.

Es importante controlar y conocer estas 3 acciones, ya que si falla una, fallan todas. Por ejemplo: si una persona hace que te sientas molesto, enfadado o incluso vengativo, hay que pensar primero si es razonable responder de la misma forma, o si simplemente es mejor ignorarlo, una vez decidido se actúa.

Pero no solo hay que tener en cuenta cómo te sentirás tú después de actuar, ya que una parte de la inteligencia emocional consiste en comprender a los demás también, no solo centrarte en ti, pensar que hay más personas a tu alrededor y que hay que entenderlas, igual que ellos te intentan entender a ti.

¹ Alicia Reguera Lázaro, 1º de Bachillerato B.
IES P. Jiménez Montoya. Asignatura: Lengua y Literatura.

² Gráfico extraído del artículo: Ramírez Gutiérrez, Y.: "Acciones educativas para incentivar la inteligencia emocional". Revista digital Psicología on-line, 3 de marzo de 2011.