



# Reflexión del día

Sábado 20 de mayo, 2023

*Las emociones negativas intensas absorben la atención del individuo y obstaculizan cualquier intento de atender otra cosa.*

**Daniel Goleman**

Psicólogo, periodista y escritor estadounidense.

Reconocer nuestras emociones y sentimientos es el primer paso para comprender y poder reaccionar rápidamente ante una situación.

Las personas que pierden su capacidad para controlar las emociones también pierden la habilidad para actuar y pueden corromper nuestro pensamiento racional.