

Vinculación emocional consciente VEC

<http://www.consorciointeligenciaemocional.org/tallervec/>

Hasta ahora sabías reconocer una emoción inadecuada y cómo gestionar tu conducta ante dicha emoción. Ahora con la Vinculación Emocional Consciente (VEC) podrás incluso cambiar las emociones inadecuadas.

Denominamos emoción inadecuada a aquellas emociones que no se ajustan al sentido común de la realidad que está sucediendo.

- Sentir seguridad ante un peligro real es una emoción inadecuada.
- Sentir miedo en una situación donde no hay riesgo, es una emoción inadecuada.
- La posibilidad de cambiar tus emociones supone un avance cualitativo en la inteligencia emocional, y ofrece una alternativa científica a los anteriores modelos de inteligencia emocional.

Ejemplos de pensamiento crítico son: juzgar entre alternativas, buscar el camino más eficiente para realizar una tarea, sopesar la evidencia, revisar las ideas originales, elaborar un plan o resumir los puntos más importantes de un argumento.