



DESARROLLO SOCIOAFECTIVO Y VINCULO

**CUANDO ME AMÉ DE VERDAD**

# CUANDO ME AMÉ DE VERDAD

**Autor:** *Charles Chaplin*

Cuando me amé de verdad, comprendí que, en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso.

Y, entonces, pude relajarme.

Hoy sé que eso tiene nombre... Autoestima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no son sino señales que voy contra mis propias verdades.

Hoy sé que eso es... Autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente, y comencé a ver que todo lo que acontece contribuye a mi crecimiento.

Hoy sé que eso se llama... Madurez.

Cuando me amé de verdad, comencé a comprender por qué es ofensivo tratar de forzar una situación o a una persona, solo para alcanzar aquello que deseo, aun sabiendo que no es el momento o que la persona (tal vez yo mismo) no está preparada.

Hoy sé que el nombre de eso es... Respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a librarme de todo lo que no fuese saludable: personas y situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo.

Al principio, mi razón llamó egoísmo a esa actitud.

Hoy sé que se llama... Amor hacia uno mismo.

Cuando me amé de verdad, dejé de preocuparme por no tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los mega-proyectos de futuro.

Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo.

Hoy sé, que eso es... Simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré muchas menos veces.

Así descubrí la... Humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme por el futuro.

Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece.

Hoy vivo un día a la vez.

Y eso se llama... Plenitud.

Cuando me amé de verdad, comprendí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme, pero cuando la coloco al servicio de mi corazón, es una valiosa aliada.

Y esto es... Saber vivir.

Este hermoso poema destaca la importancia de la autoestima, la autenticidad, el respeto, el amor propio, la simplicidad, la humildad y la plenitud, todos ellos componentes esenciales de la inteligencia emocional como lo veremos a continuación. Sin embargo, deberíamos empezar por conceptualizar qué es inteligencia y qué es emoción.