

¿Fuera de control? Necesitas estabilidad emocional

Algunas veces podemos sentirnos sin control de nosotros mismos. Allí es donde radica la importancia de la estabilidad emocional.

La estabilidad emocional es necesaria

En nuestra vida cotidiana nos enfrentamos a problemas que ponen en juego nuestro control sobre nosotros mismos. Los ambientes laborales y personales tensos provocan que aspectos emocionales negativos desencadenen en eventos desafortunados.

La **estabilidad emocional** permite que podamos juzgar estas circunstancias y expresar lo que sentimos de la mejor manera posible.

Lejos de lo que establecen “cursos” y “coaches de vida”; tener control sobre nuestras emociones es una tarea ardua, que se logra de manera paulatina. No se trata de una progresión lineal, se trata de reconocer nuestros límites y nuestras fortalezas.

Quizá te interese: [Trastorno del espectro autista, ¿cómo es vivir con él?](#)

Pero, ¿qué es la estabilidad emocional?

La **estabilidad emocional** se define como la capacidad de gestionar nuestras [emociones](#) de manera constructiva y positiva para que tengan el menor impacto posible.

Es usual que debamos de tener mayor control sobre aquellos aspectos negativos que experimentamos que sobre las emociones positivas, puesto que estas últimas generan menos daños.

Si se aprende a dominar los sentimientos que fluyen dentro de nosotros, es posible que se superen ciertas circunstancias y eventos de manera más satisfactoria.

Recomendaciones para su desarrollo

Hay distintas maneras de desarrollar la fortaleza emocional y gestionarla. Estas formas dependen del aspecto psicológico de cada individuo. Lo que a ti te funciona, no precisamente le funciona a otro. Sin embargo, existen recomendaciones que podrían ayudar a conseguirla.

- Analiza tus comportamientos: por cada acto que realices, detente a pensar, luego procedes a hacerlo.
- Pasa tiempo contigo mismo: consiéntete, llévate al cine, cena contigo mismo. El pasar tiempo con tu persona permitirá que te conozcas mejor.
- No tienes el control de todo: relájate, no todo está en tus manos. Entre más pronto lo aceptes, mejor.
- No todo tiene una explicación: las cosas suceden, no siempre hay un “por qué” y no tienes que buscarlo.
- Actúa de manera racional: Siempre piensa antes de actuar y elige la opción que genere un bien común, sobre todo a tus emociones. Las acciones que no dañan suelen ser las más racionales.
- Si tienes problemas, analiza y checa qué podría ser la causa: Detente a pensar y a evaluarlo. Trata de encontrar los motivos por los cuales te sientes de tal manera.

Desarróllala y priorízala

La estabilidad emocional es vital para todos los ambientes

donde nos encontramos. Lleva cierto tiempo y todos pasamos por diferentes etapas de evolución. Si aceptamos que estamos aprendiendo y comprendemos que cada quien tiene sus momentos, estaremos más complacidos de nuestro desarrollo.

Ahora bien, la estabilidad emocional no es la solución para trastornos mentales. En estos casos se debe de ir con un profesional de la salud, ya que se trata de aspectos diferentes y que necesitan de especialistas que indiquen un tratamiento. La salud mental, en muchos casos, no se mejora con cursos o "coaching". Ir con el psicólogo o psiquiatra deben ser tu primera opción.

Si te sientes bien de manera emocional, es muy probable que te vaya mejor en todo lo demás, idale la prioridad que merece!