



Consejos Prácticos Saludablemente



Hábito N°4 para fortalecer tu resiliencia: Equilibra y controla tus emociones

Verás, un estoico filósofo del Imperio romano dijo: **"No es porque las cosas son difíciles que no nos atrevemos; es porque no nos atrevemos que son difíciles"**. Esta cita dicha por el filósofo Séneca, refleja la idea de que nuestra percepción y reacción ante los desafíos determinan nuestra capacidad para mantener la estabilidad emocional. Para Séneca, enfrentar las adversidades con coraje y determinación era fundamental para cultivar una mente tranquila y un espíritu equilibrado.

El cuarto hábito para aumentar la resiliencia es tener **estabilidad emocional**. No es poco frecuente que las personas experimenten una montaña rusa de emociones: de repente se sienten eufóricos, y luego profundamente deprimidos. De hecho, aquellas personas que suelen mostrar una mayor euforia, a menudo, son potencialmente depresivas. Cuando están solas en casa, pueden ser las más depresivas del mundo. Sin embargo, en sociedad, parecen siempre felices. Esto no es real; muchos están ciertamente deprimidos y se sienten en su verdadera esencia desanimados.

Te diré algo: No es necesario buscar la exaltación; el objetivo es encontrar una estabilidad emocional. Las personas que avanzan más en la vida no son las que se exaltan de repente y pierden el control. Por ejemplo, cuando las personas participan en actividades intensas que les apasionan, como competiciones, eventos musicales, labores o cualquier otra actividad, es común y hasta positivo que su emoción se eleve drásticamente. Sin embargo, lo primero que les diría es que tengan cuidado con eso, porque esa emoción debe mantenerse y estar disponible también para tomar acción, para superar las limitaciones y emprender acciones que han sido retrasadas o postergadas, para vencer obstáculos que han persistido durante años. Además, no solo debe mantenerse y estar disponible para transformarla en algo útil, sino que es crucial controlar esa energía. De lo contrario, el bajón posterior será inevitable, dejándote sin energía, como suele suceder a quienes experimentan estados exagerados de euforia.

El Budismo, con sus raíces extendidas a lo largo de miles de años, enseña el concepto de "mindfulness" o atención plena, que implica una conciencia y aceptación total del momento presente sin juicio. Esta práctica se centra en observar nuestras emociones y pensamientos tal como son, sin tratar de suprimirlos o juzgarlos. La tradición budista argumenta que es nuestra resistencia a la realidad presente, y nuestra tendencia a apegarnos a emociones y experiencias específicas, lo que a menudo conduce al sufrimiento emocional y la inestabilidad.

Entonces, la clave del proceso es la estabilidad emocional, y aquí va un pequeño secreto: rodéate de gente que te ayude a alcanzar esa estabilidad emocional. Hay personas, y voy a decirlo claramente, que no están bien porque no se cuidan mental ni emocionalmente, y pueden desestabilizar a cualquiera a su alrededor. Distanciarse de esas personas tóxicas es crucial porque tu estabilidad emocional es la clave para alcanzar el éxito en la vida. El camino al éxito es una maratón, no un sprint corto. Esto significa que la vida se compone de pequeñas carreras, pero cada paso cuenta. Si gastas toda tu energía en un momento, te quedarás sin recursos para continuar después. Si un día avanzas mucho pero al siguiente retrocedes aún más, terminarás en el mismo lugar. Por eso la gente no progresa: por su inestabilidad. Cuando una persona es emocionalmente estable, constantemente avanza. Así que es esencial estar emocionalmente estable y cuidar tu entorno para que te ayude a mantener esa estabilidad emocional.

La estabilidad emocional es como tener la habilidad de manejar con serenidad, sin importar el color del semáforo. Si quieres desarrollar más control emocional te desafío a lo siguiente: En vez de acelerar desesperadamente en cada luz verde o frustrarte ante cada rojo, aprendes a conducir con calma, ¿puedes hacerlo?