El autocontrol emocional

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, que el famoso filósofo estoico **Séneca,** enfatizó: **«El autocontrol emocional, es un gran recurso de sabiduría y poder interior».** Sin duda, que el delicado arte de las relaciones humanas requiere la madurez del autocontrol emocional. Este principio nos **permite canalizar nuestras emociones, tanto las positivas, como las negativas, de manera correcta.**

Así que, sin más preámbulo, **EL AUTOCONTROL EMOCIONAL,** es la capacidad de gestionar emociones y pensamientos de forma más idónea y sin reprimirlos, pero evitando que se conviertan en **impulsos inapropiados.** Implica mantener la calma, tomar mejores decisiones y reducir el estrés, siendo un recurso clave de la inteligencia emocional que permite a la persona «conducir» su vida en lugar de excederse. Teniendo en cuenta, **pensar antes de reaccionar impulsivamente para evitar consecuencias a largo plazo,** en lugar de buscar la gratificación inmediata.

Además, EL AUTOCONTROL EMOCIONAL, es una de las aptitudes más importantes del ser humano, no solo es una cualidad que la persona ha desarrollado por encima del resto de los animales; sino también, porque nos **permite priorizar metas a mediano y a largo plazo,** sobre aquellas que nos dan satisfacciones inmediatas, lo cual es básico para **poder convivir en sociedad.** Aparte que nos permite afrontar **situaciones difíciles con mayor eficacia y claridad.**

Según la **filosofía estoica,** EL AUTOCONTROL EMOCIONAL, no es buscar reprimir emociones, sino gobernarlas mediante la razón, gestionando cómo **reaccionamos a eventos externos incontrolables.** Basado en la dicotomía del control, busca **mantener la serenidad y la virtud,** transformando la adversidad en oportunidad mediante la **introspección** para regular las **emociones antes de que tomen fuerza.**

En lo personal, mi opinión de mi reflexión de la semana, dedicada a EL AUTOCONTROL EMOCIONAL, la voy a fundamental sobre una **enseñanza estoica,** que he llegado cultivar y practicar con excelentes beneficios y lógicamente, por eso deseo compartirla e incluso, la recomiendo. Pues bien, nuestra mente debe ser un lugar donde nadie puede entrar sin que le demos permiso, si alguien nos insulta y nos sentimos heridos por eso, es porque nosotros mismos hemos completado ese insulto en nuestra cabeza, concluyendo con la idea dé que la **gente difícil es en realidad nuestro entrenador personal de virtud,** cada interacción molesta es una **oportunidad para practicar la paciencia, el perdón y la fortaleza del autocontrol emocional.**

En resumen, EL AUTOCONTROL EMOCIONAL, es uno de los valores más admirables que **podemos cultivar.** De manera, que cuando logramos dominar nuestras pasiones y deseos, nos acercamos a una genuina **libertad interior.** Hay que insistir, que no se trata de reprimir emociones, sino de **manifestarlas o inhibirlas de forma correcta, evitando que nos controlen.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.