

# 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 de 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.***