



RESUMEN Taller 71: BALANCE EMOCIONAL

Antes de iniciar con el tema principal, es importante que todos conozcamos respecto a las emociones, el dotarnos y expandir nuestro vocabulario emocional es uno de los primeros pasos que debemos tomar en cuenta, ya que esto nos puede permitir reconocernos a nosotros mismos, saber que pasa en nuestro cuerpo, ponerle nombre (normalmente centramos todo en la felicidad, enojo o tristeza) y reconocer las situaciones que nos llevan a ese estado.

Al igual que ampliar nuestro vocabulario emocional, es necesario aclarar que solemos confundir en ocasiones el equilibrio emocional con la “felicidad constante”, es decir; pensamos que una persona que vemos de “buen humor” tiene buen equilibrio emocional, eso es completamente falso ya que se vuelve imposible mantenernos en un mismo estado; por lo que el equilibrio emocional no es estático.

Todas las emociones y sentimientos tienen una razón de ser en nuestras vidas, incluso aquellas que tratamos de evitar en la medida de lo posible. Las emociones cumplen su función si nos ayudan a fortalecernos, desarrollarnos y conocernos, pero no podemos estancarnos en ese sentir.

Hablar de balance emocional, es hablar también de regulación emocional o autocontrol emocional.

- ¿Cuándo ocurre un balance emocional?

El balance emocional ocurre cuándo nos permitimos sentir sin sofocarnos o abrumarnos, aceptamos nuestras emociones y somos capaces de regularlas.

Por lo tanto hablar de un desequilibrio emocional puede ser desde dos factores: uno cuando reprimimos nuestras emociones y/o sentimientos, y no nos damos permiso de sentirlos; o irnos al otro extremo en el que dejamos que las emociones, nos abrumen, y lo controlen todo.

Es importante que hagamos énfasis y entendamos que el balance emocional no es un estado estático, cómo te decía no podemos mantenernos siempre en un mismo canal... El reto del balance emocional es que pase lo que pase, la emoción que sientas, seamos capaces de regresar a nuestro equilibrio, regular lo que sentimos y dejarnos experimentarlo sin que nos abrume o se salga de nuestras manos.

Si bien no existe una fórmula precisa para encontrar nuestro propio equilibrio emocional, si existen algunas actividades que puedes realizar para encaminarte hacia tu balance.

ESTRATEGIAS PARA EL BALANCE EMOCIONAL

1. **AUTOCONCIENCIA:** Comenzar con la práctica de la autoconciencia, se refiere al reconocimiento de mis emociones en la medida que ocurren y la manera en la que impactan los aspectos de nuestra vida.
2. **SUEÑA DESPIERTO:** Cuando nos sentimos en un momento en el que la situación y nuestros pensamientos nos abruman, lo mejor es tomar un respiro, alejarte un momento de la situación y de esos pensamientos, para pensar y hacer contacto con esa sensación de algo grato y placentero para nosotros.
3. **DARTE INSTRUCCIONES Y SEGUIRLAS:** Tenemos que ser capaces de darnos instrucciones, hasta cierto punto forzarnos, porque esto nos va a ayudar a que nuestro estado de ánimo mejore. No podemos permitir que nuestras emociones sean las que tomen nuestras decisiones.
4. **EJERCITATE:** Dedícate un tiempo al día y a la semana para hacer cosas por ti, es importante que intentemos hacer ejercicio, caminar, lo que sea pero que físicamente tú también te sientas bien, estamos hablando de una vida integral.
5. **RODEATE DE PERSONAS:** Personas que aporten algo positivo a tu vida; mejorar nuestras relaciones, tenemos que procurar un círculo en el cuál podamos apoyarnos.
6. **TOMA TIEMPO PARA TI:** Has cosas que te ayuden a despejar tu mente, a relajarte, escucha música o cualquier actividad en la que pierdas la noción del tiempo, y que disfrutes.

Sin duda el lograr un bienestar emocional absoluto se vuelve complejo, sin embargo, recuerda que nosotros tenemos que tomar la decisión de querer estar mejor. Lograr el equilibrio emocional se vuelve posible con la práctica constante de actividades sanas y positivas hacia nosotros mismos.