

# Fuerza emocional

Alejandro Juan-Marcos Barocio  
www.alejandrojuanmarcos.com

La fuerza emocional es la base de la resiliencia: puede ayudarte a enfrentar las dificultades, las decepciones y los fracasos de la vida, a perseverar ante la adversidad y a salir de cualquier pozo en el que te encuentres. Así como mejora (enormemente) todos tus tratos con las personas.

La fuerza emocional (inteligencia emocional) se refiere a los mecanismos internos de afrontamiento que tiene una persona; capacidad de lidiar con los golpes de la vida, permite superar el miedo, perseguir nuestros sueños y convertirnos en las personas en las que nos gustaría llegar a ser.

Algunas personas obtienen una sólida ventaja sobre otras en este tema gracias a su biología, la crianza que tuvieron de niños, sus entornos y las circunstancias de vida. Por otro lado, algunas personas están en desventaja por todas las mismas razones. No obstante, la fuerza emocional es una habilidad que podemos desarrollar. A continuación te presento 6 rasgos que comparten las personas emocionalmente fuertes:

Si no consideras que cuentas en alguna medida con algunos de estos 6 rasgos, no te desanimes, porque puedes desarrollar la inteligencia emocional y resiliencia, aprendiendo respuestas más adaptables a las angustias diarias de la vida. Una buena manera de empezar es cuestionando si tus reacciones son sanas, así como acudiendo a terapia con la finalidad de escuchar otra opinión y a entender el porqué de tus acciones.



## 1. Cuestionan sus propios pensamientos.

Las personas emocionalmente fuertes saben que los pensamientos son solo eso. Que nuestra mente puede hacernos una mala jugada, puede preocuparse excesivamente, pensar demasiado en eventos, acciones y comentarios casuales, todo, hasta el punto de llegar a un agotamiento mental. Así que la gente emocionalmente fuerte no cree todo lo que pasa por su cabeza. Son capaces de retroceder y verse a sí mismos y al mundo con precisión.



## 2. Usan los sentimientos solo como guía.

Las personas emocionalmente fuertes son bastante intuitivas. Entienden lo que sucede cuando se le da demasiado poder a los sentimientos, los cuales tienen el poder de anular todo lo lógico. Logran así mezclar el intelecto con las emociones para tomar buenas decisiones.



## 3. No pierden el tiempo golpeándose a sí mismos.

Un rasgo característico, es el de poder soportar contratiempos, angustias, decepciones y fracasos. Esto los lleva a tomar las críticas de manera neutral, considerándolas una retroalimentación más que un ataque personal.



## 4. Pueden consolarse a sí mismos sin perder la capacidad de consolar a los demás.

Las personas emocionalmente fuertes pueden calmarse a sí mismas. Cuando se sienten abrumados por pensamientos / emociones negativas o difíciles, no entran en pánico ni corren. Al contrario, tienen estrategias saludables para calmarse (y levantarse). Pero cuando hacen esto, todavía tienen suficiente empatía para compartirlo con los demás.



## 5. Se evalúan a sí mismos contra sí mismos.

No se quedan atrapadas en la trampa de la comparación. No usan a otros para averiguar quiénes son o qué deberían tener, ni usan a los demás para sentirse mejor. Simplemente intentan hacerlo mejor hoy que ayer.



## 6. Pueden ver desde otra perspectiva.

Tienen la habilidad de separarse de donde están ahora, dar un paso atrás y ver el panorama completo y se preguntan: ¿esto importará en 5 días, 5 meses, 5 años a partir de ahora? Y, si no, dejarlo ir.