Estabilidad emocional

Fundamental

Aunque lleve años comprendernos, siempre nos sentimos mejor con aquellos individuos con quienes tenemos similitudes porque de algún modo nos generan tranquilidad interior, es decir, estabilidad emocional. Pero es cierto que a largo plazo no interactuar con individuos con gustos distintos, puntos de vista, culturas, etc., nos hace menos abiertos hacia lo diferente

Conexiones personales

Relaciones

- Laborales
- Familiares
- Amistades
- Pareja

Yo

Protección

Asociada a

- Emocionalidad
  - Autoestima
  - Amor propio
  - Fe
  - Control de emociones
  - Asociada a
    - Sentido común
    - Experiencias previas
    - Control de emociones
  - Asociado a
    - Sensación de seguridad física ante situaciones de riesgo
    - Toma de decisiones bajo peligro inminente
- Buena condición física
  - Nuestro propio espacio físico: vivienda
  - Establecimiento de un hogar
  - ¿Qué se necesita para tener un hogar sano, estable, duradero, etc.?

Salud

- Emocional
- Física

Estabilidad

¿Cuál debe ser mayor?

Emocional

¿Por qué?

Con estabilidad emocional hay voluntad para realizar labores físicas y cognitivas

- La toma de decisiones, el establecimiento de prioridades, el sentido común, el pensamiento crítico, etc., todo depende de la estabilidad emocional
- Sin voluntad emocional levantarse de la cama, asearse, hacer deporte y, en general, labores físicas se vuelven difíciles de llevar a cabo

Con estabilidad física/salud física no hay garantías de que se puedan mantener relaciones afectivas, empleos, disciplina, etc.

Trabajo

¿Por qué hay que trabajar/realizar una labor/actividad?

- Dignifica/te hace sentir útil
- Mantie a nuestro cerebro ocupado
- Ayuda a crear vínculos afectivos
- Genera estabilidad económica

Generación parcial o temporal de una estabilidad emocional

¿Por qué?

Porque el individuo se siente protegido/seguro pues tiene cubiertas sus necesidades básicas: seguridad alimentaria, seguridad de su integridad física (acceso a la sanidad) y resguardo físico (vivienda)

¿Acaso solo necesitamos de un trabajo, es decir, tener dinero para contar con estabilidad emocional?

El perfecto ejemplo son los actores de Hollywood que a pesar de tener dinero, estabilidad económica, tienen los mismos inconvenientes, asociados a la estabilidad emocional, que el resto de los individuos

¿ Debo realizar una labor que no me gusta?

¿A cuántas personas conoces que les guste lo que hacen y cuántas de ellas dejaron de hacerlas?

A mí, por ejemplo. Desde que trabajo, hace casi 20 años, nunca me he sentido a gusto con los trabajos, pero me traen estabilidad económica. Por tanto, parcial estabilidad emocional

Estabilidad emocional