

CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - PRIMER CICLO

ESTABILIDAD EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CRISIS

¿Qué es la estabilidad emocional?

Se define como un *rasgo positivo de la personalidad que contribuye al bienestar psicológico; se presenta en personas con autocontrol, seguridad en si mismas y tolerantes.*

Las personas con una alta estabilidad emocional tienen un mayor control de sus emociones y no se ven afectadas con facilidad por los problemas o reveses de la vida.



Son personas **emocionalmente maduras y estables**, con una buena capacidad para manejar sus emociones y planear su vida, resistir sus impulsos y funcionar de una manera flexible y a la vez controlada. Saben afrontar la realidad sin huir de ella.

Las personas con alta estabilidad emocional toleran bien el estrés de la vida, los problemas y dificultades sin sentirse especialmente ansiosas, tensas, enfadas, tristes o indefensas, siendo capaces de mantener la compostura en estas situaciones.



**La virtud de cada ser humano,
es saber mantener el equilibrio
ante sus victorias y no caerse
ante sus derrotas.**

<https://www.aboutespanol.com/que-es-la-estabilidad-emocional-2396374>