

EQUILIBRIO EMOCIONAL

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir que todo en la vida debe ser un **EQUILIBRIO**, sobre todo si es **EMOCIONAL**, de manera, que la frase de la semana, dice así: «Sé **amable**, pero no dejes que nadie abuse de tí. **Confía**, pero no dejes que te engañe. Sé **agradecido**, pero no dejes de mejorar». Realmente, esos son valores esenciales que debemos cultivar y poner en práctica, día tras día, para tener un **equilibrio emocional** en un ambiente de tranquilidad y armonía interior.

Así que, sin más preámbulo, podemos decir que es fundamental saber: dónde, cómo y frente a quién estamos parados. Así que, pudiésemos decir que cuando una persona tiene buena relación con la vida desde un punto de vista de tranquilidad y en paz consigo mismo y con los demás, entonces, observamos en ella, que ha alcanzado un **equilibrio emocional bastante aceptable** en el medio en el cual se desenvuelve y en su entorno.

Vamos a estar claro, en la **Venezuela** de hoy, **NO es fácil, mantener un excelente equilibrio emocional**, porque se requiere de mucha calma y reflexión, e incluso, algunas personas, precisan de especialistas en la conducta humana.

Pues bien, vuelvo y repito, **NO** es fácil hablar del equilibrio emocional sin que nos hagamos la siguiente pregunta, ¿Qué es el equilibrio emocional? Ahora bien, al equilibrio emocional, se le define como las **respuestas correctas emocional** que posee una persona hacia su entorno... Notemos, que éste termino aparece de una **combinación** de palabras: equilibrio y emocional.

El **equilibrio** se refiere a la fuerza balanceada de un cuerpo; mientras que, la **emocional**, es el estado de ánimo de las emociones; o sea, el **EQUILIBRIO EMOCIONAL**, es el balance justo entre lo interno de una persona, que la llevan a alcanzar la paz mental y emocional con el ambiente que la rodea.

Tenemos que resaltar, que el **desequilibrio** es la consecuencia de una profunda **insatisfacción** entre la persona y su entorno, a veces, se caracteriza por una **baja autoestima** o depresión, no sólo eso, hay personas que están de **psiquiatría** y ellas mismas, no lo saben, por eso, **NO** buscan ayuda.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva