

Equilibrio emocional

Desde
la Península de la Amistad.

Fredis Villanueva

Cuántas veces hemos escuchado: “Estaba tan alterado que no podía pensar bien”. Eso nos da una idea de la importancia del **equilibrio o control emocional**. Tendemos a pensar con poca claridad, cuando nuestras emociones se acaloran. De modo, que cualquier extremo emocional puede empujarnos a tomar decisiones apresuradas que luego pudiésemos lamentar.



Tendemos a pensar con poca claridad, cuando nuestras emociones se acaloran

Es muy importante controlar nuestras emociones en nuestro diario vivir como seres pensantes, ya que al equilibrar las emociones, tanto negativas como positivas, nos modera la mente y nos permite enfrentarnos a tomar de decisiones más complejas y en circunstancias desagradables.

Cuando **aprendemos a equilibrar nuestras emociones**, nuestro estado de concentración es mucho mayor y conseguimos pensar con inteligible lucidez, dejando a un lado las emociones exacerbadas e impacientadas.



Nuestros ancestros, quienes tenían pocos estudios académicos, pero elevados conocimientos autodidácticos, basados muchos de ellos en refranes, nos dejaron para la posteridad el siguiente: “El delicado no puede ir al mercado”. Con eso nos querían decir, que nuestro desempeño diario en la calle nos depara una serie de situaciones de estrés ante las cuales, tenemos que reaccionar. Si con nuestra reacción logramos transformar en algo positivo el estrés, es porque **mantenemos un equilibrio en nuestras emociones**; de lo contrario, sufriremos las consecuencias negativas que se transmitirán en una inadaptación, donde no somos otra cosa, que personas delicadas, resentidas e irritadas. Es por ello, que el equilibrio o control emocional, nos ayuda a entender el desenvolvimiento en nuestro entorno.

En mi muy humilde reflexión final, pienso: que las personas que han aprendido en su día a día a equilibrar sus emociones, son aquellas que tienen un excelente **control de ellas**, por lo consiguiente no se ven afectadas por los problemas o reveses de

la vida, son las que cada mañana, después de darle gracias a Dios por un nuevo amanecer, dicen: **“Todos los días salen problemas, lo que tenemos es que darles soluciones”**, de manera, que su equilibrio les convence e induce, a que sus emociones sean más estables y no presentan síntomas neuróticos, ni hipocondríacos. Tienen una visión realista de la vida, son pacientes, perseverantes y confiables. Son personas emocionalmente maduras, con una gran capacidad para manejar sus emociones y planificar sus vidas.

Para finalizar, las personas con equilibrio emocional, sin duda, también, se sienten mal de vez en cuando, pero por lo general, suelen estar libres de **emociones negativas**. Además, toleran el estrés de la vida, las contrariedades y dificultades, sin sentirse inquietas o enfadadas.



En
síntesis: las personas con **equilibrio emocional**, son más risueñas y se sienten más gratificadas con sus vidas,
así de simple.

Gracias
por haber leído el artículo, si te gustó, compártelo con tus familiares y amigos.

¡Que
Dios te bendiga. Un abrazo!

¡Hasta
el próximo miércoles, Dios mediante!