

# LOS BENEFICIOS DEL EQUILIBRIO EMOCIONAL

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, que esta semana se espera una ola de **fake news** (noticias falsas o desinformación), generadas por laboratorios extranjeros que pueden provocar **emociones intensas y reacciones diversas**, que van desde el estrés, hasta los conflictos interpersonales. Es aquí donde sobresale, nuestro **equilibrio emocional** a tomar partido para reducir el estrés a su mínima expresión, evitando así, **conflictos estériles**.

Así que, sin más preámbulo, el **EQUILIBRIO EMOCIONAL** es la capacidad de controlar nuestras emociones, de manera saludable y constructiva, sosteniendo un estado de **BIENESTAR** mental y emocional en diferentes situaciones. Esto implica **no dejar que las emociones de tensión dominen nuestros pensamientos** y tener la capacidad de manejar el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales de forma eficaz.

Las personas que se **benefician** al mantener su equilibrio emocional, se distinguen por su capacidad de **comunicarse de manera clara, precisa y respetuosa**. Además, resuelven conflictos de forma satisfactoria y establecen límites saludables en sus relaciones. Esto les permite construir **relaciones más estables, duraderas y armónicas con los demás**.

Para finalizar: Al cultivar, día tras día, el equilibrio emocional en nuestra vida y practicar estrategias operativas para manejar nuestras emociones, sin duda, que **mejoramos en nuestro continuo proceso de crecimiento personal**.

Gracias por leerme, pronto nos volvemos a leer, Dios mediante. Cuánto le agradezco que me ayude a compartir el artículo.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

***Por Fredis Villanueva***