



ESPECIAL JÓVENES EL EQUILIBRIO



Parroquia Ntra. Sra. Reina del Cielo – 26 de febrero DE 2012 – Nº 20

EL EQUILIBRIO

Se ha investigado mucho en el tema, buscando los aspectos fundamentales que constituyen la base de una personalidad equilibrada.

Reflejamos aquí el resumen de dos estudios que se complementan. La exposición ordenada no supone necesariamente una jerarquización de los valores mostrados.

1.- SENTIDO COMÚN

El sentido común es la facultad de juzgar razonablemente de las cosas. El sentido común no es incompatible con el asombro y la admiración. No es sinónimo de inteligencia. Cualquiera que sea el nivel intelectual de un individuo, puede ser equilibrado.

El equilibrio puede precisamente estar en pensar: Este es un problema para cuya resolución no estoy capacitado. El hombre equilibrado tiene los pies en la tierra.

2.- CONTROL DE SI MISMO

El dominio y control del propio cuerpo y de sus apetitos, de los impulsos y reacciones exageradas, así como del propio estado de ánimo, logrando una estabilidad emocional son factores básicos de equilibrio, una muestra de fortaleza moral y de una voluntad fuertemente desarrollada.

3.- SOPESAR LAS COSAS. DARLE LA IMPORTANCIA QUE TIENEN

El hombre equilibrado, tiene que tener siempre como norma el evitar las dramatizaciones exageradas de los hechos, así como el encogimiento de hombros ante situaciones que exigen su intervención, bien por la autoridad que detenta o por la responsabilidad que tiene en el problema presentado.

4.- SABER REFLEXIONAR ANTES DE HABLAR

El uso controlado y a tiempo de la palabra, don precioso del hombre, evitando juicios o conceptos sin conocimiento suficiente de los temas, es una de las cualidades que acompañan al hombre equilibrado.

5.- ADAPTACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS

El realismo es una de las prendas de la persona centrada. El hombre ha logrado sobrevivir a los más variados fenómenos y cambios de su entorno gracias al uso de la inteligencia y creatividad.

Desde otro punto de vista, la capacidad de confraternización permite superar las sensaciones de inferioridad que se puede sentir en ambientes nuevos; **la confraternización y la acción inmediata distinguen al hombre con capacidad de integración en cualquier ambiente.**



6.- ESPÍRITU ABIERTO

La tolerancia ante entornos culturales, costumbres y estructuras distintos a los propios, son muestra de inteligencia, comprensión y cultura, además de garantía de paz entre las personas y los grupos humanos. Por otro lado la curiosidad constructiva y la apertura a la innovación y el cambio son otros dos elementos del equilibrio y progreso de la persona.

7.- TRATAR DE COMPRENDER LA RAZÓN DE LAS COSAS

La búsqueda de los motivos en la actuación de los demás, así como la **capacidad de empatía para colocarse en el lugar del otro**, son aspectos que se consideran como componentes indispensables de una adecuada salud mental y equilibrio psicoafectivo.

8.- ESTABILIDAD DE ESPÍRITU

Cualquier acontecimiento, cualquier disgusto es juzgado con plena serenidad a través de **un sentido trascendente de la vida** y de una preparación del espíritu para afrontar con entereza las dificultades de la vida.

9.- BUENA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO

Distribución armoniosa y justa entre las diversas actividades y deberes.

10.- CAPAZ DE ESCUCHAR

La actitud de escuchar es la base de las buenas relaciones con los demás. La persona con esta cualidad no se anticipa a la idea de] que habla, observa a su interlocutor y no adopta una expresión pasiva.