



“NI MUY MUY, NI TANTAN”

Oído interno. Si, ahí se encuentra el comando del sistema vestibular, gran encargado de que en este momento, mientras el planeta gira y las placas tectónicas se deslizan, vos no estés devolviendo lo que desayunaste, almorzaste y cenaste. A cuidar el oído.

“Si le cortas los bigotes al gato se marea y choca todo”. Aclaro que este mito no lo probamos y no animamos a que lo experimenten. Pero la ciencia dice que no es chamuyo.

---

El equilibrio es una habilidad complejísima basada en partes increíblemente frágiles como el oído o los bigotes. Típica capacidad que valoramos cuando, por algún mareo o dificultad, la perdemos. Comúnmente se confunde con la propiocepción o la estabilidad, pero cada uno de estos conceptos tiene matices propios. La propiocepción, por ejemplo, nos provee la información necesaria para regular nuestra postura y nuestro estado general. **Para lograrlo, debemos detenernos, escanear nuestro cuerpo y reconocer cómo estamos parados, cómo nos sentimos y las razones detrás de estas sensaciones.**

Sin esta conexión con nuestro cuerpo, nuestras emociones quedarían como conceptos sueltos y abstractos. Por eso, es esencial conocer las expresiones físicas de nuestras emociones: ¿Qué siente mi cuerpo cuando estoy nervioso? ¿Cómo cambia mi energía en distintos momentos del día?. Estas sensaciones físicas son la base para mantenernos en equilibrio, no solo cuando estamos quietos, sino también en movimiento. De hecho, el equilibrio dinámico, la capacidad de mantenernos erguidos y estables mientras la tierra está en constante movimiento, es un fenómeno que no se detiene.

**El equilibrio no es un estado fijo, sino una búsqueda continua de ajuste y adaptación.** Las prioridades cambian constantemente, y **nuestra habilidad para volver al reequilibrio es lo que nos permite mantenernos estables frente a los desafíos de la vida cotidiana.** Frases como "no poner todos los huevos en una misma canasta", "dosificar la energía" o "hacer malabares" reflejan nuestros intentos por equilibrar múltiples frentes, desde el estudio, el trabajo, la familia, hasta nuestro propio bienestar.



Contamos con un "conjunto de fenómenos de autorregulación, que conducen al mantenimiento de la constancia en la composición y propiedades del medio interno de un organismo" llamado "homeostasis". Es decir, **biológicamente contamos con sensibilidad al desequilibrio y cuando esto ocurre aparecen los famosos y conocidos "síntomas"**. Este llamado al equilibrio es esencial, tanto en nuestras relaciones, donde necesitamos marcar distancias óptimas, como en nuestra salud física, donde evitar los excesos es clave. Jacques Lacan, psiquiatra francés, decía que todo exceso esconde una falta, lo que refuerza la idea de que mantenernos equilibrados es un acto de moderación y autoconocimiento.

El equilibrio pareciera ser un concepto que solo tiene abogados defensores, nadie se le puede oponer. Pero...

*"Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte. Por consiguiente, acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante."* dijo el padre de la psicología humanista: Carl Rogers.

No necesita intérpretes Rogers, pero, como no nos leerá, nos animamos a dar nuestra mirada. La vida no es equilibrio, la emoción "equilibrio" no existe, por eso buscarla ciegamente puede llegar a aumentar nuestros niveles de ansiedad ya que intentaremos un excesivo control para que nada se salga de eje, lo que probablemente derive en un conflicto interno desgastante. Por esto creemos que "equilibrio" no tiene que ver con dar el 50% en busca de balance. Tal vez, sí tenga que ver con la aceptación de ciertos síntomas como información necesaria para cambiar **(si, aceptación y cambios van juntos, siempre)**. Tal vez, sí tenga que ver con dar porcentajes diferentes de entrega, momentos apremiantes donde el estudio requiere mi 80% y eso puede venir con cansancio, irritabilidad; lo aceptamos y por lo tanto necesitaré que el 20% restante contenga conexión espiritual, vínculos sociales y cuidado físico (alimentación, descanso, ejercicio). **Eso se parece bastante más al equilibrio sano.**

**En dónde y en qué cantidad depositar mis porcentajes de entrega es una gran pregunta y que lamentablemente no existe manual ni regla absoluta que te lo indique, por esto es que el equilibrio es búsqueda y aprendizaje desde nuestros primeros segundos de vida hasta el último.** Esto nos da esperanza a aquellos que tendemos a irnos mucho a un lado o al otro. El equilibrio, tanto físico como emocional, **es una**



**capacidad que se cultiva**, como quien planta semillas en su interior. Algunas crecerán, otras no, pero lo importante es continuar cultivando. Conocer nuestros momentos de energía y descanso, identificar lo que no nos gusta y entender cómo nuestro cuerpo reacciona son herramientas fundamentales para mantener ese equilibrio tanpreciado.

Dijimos que el equilibrio era búsqueda, y **Dios nos enseña a buscar**. Se nos puede intentar vender que el equilibrio se logrará balanceando todas las áreas de la vida, estos esfuerzos humanos no son malos, pero pueden ser en vano si la búsqueda arranca torcida. **Debemos priorizar lo esencial. Al hacerlo, el resto encontrará su lugar (Mateo 6:33)**. Así, cuidar nuestro equilibrio se convierte en un acto de conciencia y fe, en el que escuchamos y encontramos nuestra estabilidad interna en un mundo en constante movimiento.

Chau

---

 - **Nacho y Seba**

ignacio.aguero@uap.edu.ar  
sebastian.jalifi@uap.edu.ar

 - **CAE**

cae@uap.edu.ar