

## **Equilibrio Vital.**

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,  
Director del Instituto Conductual de Costa Rica  
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Desde hace años, se ha hablado de lo que se llama la teoría de la “homeostasis”. Esta palabra significa equilibrio, y ha sido empleada en muchas ramas de la salud, desde Freud con su modelo psicoanalítico, los endocrinólogos, cuando mencionan el equilibrio hormonal, los nutricionistas al hablar de balancear la alimentación, y obviamente, pues la psicología cognitiva conductual, cuando habla de equilibrar el estilo de vida de una persona.

El equilibrio vital consiste en desarrollarse integral y armoniosamente conmigo mismo, y con el medio (personas, trabajo, familia, etc) que me rodea.

Este equilibrio es delicado, pues implica que se balanceen la nutrición, funciones médicas, relaciones con los demás, relaciones laborales, etc. Al surgir algún imprevisto mi cuerpo y mente deben enfocarse en cómo resolver la situación. Para ello debe de disponer de herramientas, físicas, como la nutrición; y de herramientas de conducta (habilidades) así como de pensamiento (aprendizajes y solución de problemas).

Al romperse el equilibrio, se genera tensión en la persona, lo que le lleva a realizar acciones con la finalidad de que dicha tensión desaparezca. Esto es muy cotidiano, hasta esperar a un autobús lo provoca, razón por la cual no es que no estemos expuestos a la tensión, es normal.

El problema está cuando no tenemos habilidades, capacidad de resolver problemas, o no estamos adecuadamente nutridos, pues es en base a la nutrición, que el cuerpo toma las sustancias químicas necesarias para poder activar las funciones cerebrales y motoras que nos lleven a reducir exitosamente la tensión.

En caso de que si estamos bien alimentados, lo que queda es pensar si tengo habilidades adecuadas, en el pensamiento y en lo que hago, es decir, no es que yo sea un tonto, es que puede que esté intentando resolver un problema de una misma manera, por lo que siempre obtendré resultados iguales.

Decía Albert Einstein “si quieres resultados diferentes, no hagas siempre lo mismo”. Intentar nuevas formas, asesorarse con amigos, familiares o profesionales, es una excelente idea si ve que no logra reestablecerse por sí solo.