

Calidad de Vida.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Hoy en día uno de los temas o frases que se repite con mayor frecuencia en medios y conversaciones cotidianas es la frase de calidad de vida. Esta frase viene acuñada de parte de la definición de la Organización Mundial de la Salud, que establece que la salud es el adecuado desarrollo y equilibrio de una persona tanto en el plano físico, emocional, laboral y psicológico.

El concepto entonces de calidad de vida es posible abarcarlo, cuando se entiende que hay que desarrollar varias áreas y no solamente una. El error cotidiano de muchas personas es creer que concentrándose en una de las áreas se logra equilibrar el resto.

Por ejemplo hay personas que sacrifican a la familia en pro de alcanzar un mejor estatus social gracias al trabajo. Mucho trabajo, más dinero, mejor calidad. Este parece ser el pensamiento de estas personas.

En otros casos hay personas que sacrifican el trabajo por la familia, dándole exceso de tiempo a la familia y privándoles de la satisfacción de necesidades que un buen tiempo laboral permite.

Hay personas que sacrifican todo con tal de ayudar a los demás, sin compensar en sus otras áreas lo que genera un desequilibrio emocional dado que el depender del bienestar de otras personas siempre será fuente de insatisfacción, dado que los otros nunca están satisfechos.

En realidad la lista de ejemplos puede llegar a ser muy amplia. Lo importante no es señalar todos los ejemplos acá. Es más bien menester concentrarse en ciertas consideraciones, como que la calidad de vida es una realidad alcanzable, es un hecho

posible, basta con sentarse a valorar cuáles áreas de mi vida están siendo satisfechas y de qué manera las estoy llenando.

Este proceso puede ser algo complicado, pues para quien no se ha acostumbrado a hacerlo le puede resultar difícil. La semana siguiente se intentará explicar un poco cómo debe de equilibrarse esta calidad de vida.