

Calidad de Vida.

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

II Parte

La semana anterior se establecía que la calidad de vida es una realidad alcanzable; que es un hecho posible, y que está en las manos de cada una de las personas el lograrlo.

Para poder alcanzarla es necesario pensar primero, que la responsabilidad de lograr un buen nivel de calidad depende mi propia persona y no de los demás. Siempre que yo delegue en otra persona, cosa o actividad mi felicidad me voy a decepcionar o frustrar, pues nada hay que pueda satisfacerme de la misma manera en que yo lo hago conmigo mismo.

La elección consciente que hago es la de lograr una estabilidad que perdure en el tiempo. Puede sonar extraño pero para lograr sostener una buena calidad de vida necesitará un lápiz y un papel. En este papel anote el tiempo total de horas que posee una semana, son 168 horas. Establezca un promedio de horas de sueño por día, súmelas hasta completar siete días. Ahora ya conoce cuántas horas duerme. En una columna paralela realice la resta de horas para tener el total sobrante de tiempo.

Este sobrante debe de distribuirse entre seis áreas a saber: yo mismo, pareja, trabajo o estudio, familia, sexo, amigos. Cada una de ellas es importante y debe tener una asignación de tiempo, dinero e involucramiento. Anote entonces cada una de estas áreas en una columna donde pueda asignar los rubros anteriores.

El primero es el de tiempo. Debe asignar un tiempo diario al tiempo de “yo mismo”. El resto puede variar de diario a semanal. El tiempo consigo mismo es fundamental y debe de ser diario. Es para dedicarse a actividades placenteras propias, no para confundirlo con otros rubros; como por ejemplo, el hecho de que me guste mi trabajo no quiere decir que sea tiempo propio, es del rubro trabajo.

En la relación consigo mismo lo importante es tener una rutina diaria de entretenimiento y placer, es para distraerse y tener diversión. Ahora bien por diversión no implica una inversión de dinero grande. El arte es divertirse sin gastar. Por tanto el rubro de dinero para esta área debe de ser bajo. Si hago algo que me resulta placentero, obviamente me involucro en ello, por tanto el tercer rubro queda cubierto.

La semana entrante en la tercera entrega, se abarcarán las otras áreas faltantes de la calidad de vida.