

## **Calidad de vida.**

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

### **III Parte.**

La semana anterior se vimos como la calidad de vida se divide en seis áreas: amigos, familia, pareja, trabajo, sexo y yo mismo. La propuesta de sostener un equilibrio en seis áreas simultáneamente puede parecer bastante difícil. Y lo es. Más sin embargo si partimos de la idea de que “nadie nació aprendido” y que la mayor parte de las cosas que hacemos son aprendidas, basta con seguir un hábito de forma constante y la cosa irá bien.

Siendo que se ha abarcado el área de sí mismo, es importante explorar las otras áreas. Éstas se abordarán sin ningún orden en específico. En el área laboral, es probablemente donde se obtenga la mayor cantidad de inversión de tiempo. Muchas veces se comete el error de pensar que dado que rubro tiempo es grande, ello equivale a tiempo individual, y no es así. El trabajo debe tener una asignación de horas semanal. No es conveniente alterar el número de horas pues ello resta cantidad y calidad de tiempo de las otras áreas. Por ejemplo, después de trabajar muchas horas es poco probable que quede energía y disposición para la familia, pareja o sexo, debido a la fatiga. Consecuentemente el área afectada realizará un reclamo, el cual será justificado.

Se debe ser eficiente en el trabajo, tanto como con los amigos, la familia, pareja, etc. Es por esto que igual que ocurre con las otras áreas se debe contemplar en la resta de horas una cantidad relativamente fija, y de ser necesario trabajar más, el tiempo que se toma de otra área debe de ser repuesto a la mayor brevedad posible. Nunca debe permitir no reponer este tiempo, esto es lo que genera deterioro emocional y físico.

De igual manera se debe de ser eficiente en la relación de pareja, pues es importante considerar que del trabajo nos vamos a jubilar algún día, y que después de él quisiéramos que nos acompañe una pareja o familia. Para ello, es importante no haberles

perdido en el camino. Se debe entonces dedicar idéntica eficacia en estas relaciones, para evitar ser abandonado al no haber construido un nexo afectivo con otras personas.