

Productividad.

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

Muchas de las personas que aquejan hoy día malestares tales como depresión, ansiedad, y problemas con el estrés, suelen buscar ayuda médica o psicológica con la finalidad de obtener algún tipo de incapacidad que les permita que reponerse en casa mediante el descanso. Aunque en muchas ocasiones el reposo es indicado y correcto, la verdad es que la mayoría de las personas lograría sobreponer sus problemas más bien mediante un sistema de vida productivo.

Al referirnos a la palabra productivo debe entenderse que la persona tiene un alto grado de involucramiento en actividades que les resulten placenteras, y que le brinden algún beneficio no sólo económico, sino también de satisfacción personal.

Cuando las personas sienten algún grado de malestar emocional por lo común suelen aislarse, dejando de lado trabajo, actividades familiares, salidas con amigos, y desarrollo intelectual; lo cual es un grave error pues esto lo que logra es acrecentar la afección que le hace sentir incapacitado. Abandonar las actividades en los cuales me involucre física e intelectualmente, lo único que logra es acrecentar la sensación de incompetencia.

Si por ejemplo uno atraviesa por una crisis la cual me deprime, y por esta razón se saca una incapacidad, lo que se va a lograr es tener mayor tiempo libre para poder pensar en el problema, y no en la solución. Mantenerse activo laboralmente permite tener un tiempo de descanso de las preocupaciones. El trabajo obliga a tener que concentrarse en una actividad distinta, lo cual permite un refrescamiento de la mente.

El ocio genera la sensación de improductividad, es decir que el tiempo libre en exceso genera el hábito de no hacer nada. El resultado es que la persona entra en un cuadro

*Lic. Galo Guerra.
Artículo para la Prensa Libre*

*Psicólogo Modificador de Conducta
Costa Rica*

"pseudo depresivo", o dicho de otra forma, adquirir hábitos de vida semejantes a la depresión sin padecerla.

El involucramiento en actividades productivas, no importa la naturaleza de las mismas, así que las personas se sienten capaces de tener logros, no importa la dimensión que éstos tengan, pues al fin de cuentas es la sensación de involucramiento la que genera la satisfacción vital por la cual un individuo se mantiene equilibrado.