

Calidad de Vida

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

Recientemente se ha puesto de moda hablar de que se quiere “mejorar localización de vida” de otras personas, lo vemos en la televisión, o lo escuchamos en la radio, pero la pregunta es ¿alguien sabe qué es la calidad de vida?

El ser humano, al ser multidimensional debe equilibrar varios aspectos desarrollables en su vida personal, tan sólo en lo psicológico podríamos citar la relación consigo mismo, relaciones familiares, con amistades, con la pareja, con el sexo y con compañeros de trabajo u ocupación.

Sólo este panorama nos hace ver que la calidad psicológica es difícil de alcanzar.

Se debe agregar que debe existir salud física o médica, la cual no es tan solo la ausencia de enfermedad, sino más bien un estilo de vida saludable, es decir ejercicio físico, buena alimentación, adecuada nutrición y buen funcionamiento de los sistemas fisiológicos como el respiratorio, circulatorio, digestivo, etc.

Respecto a la sexualidad, la persona debe tener la posibilidad de ejercer los derechos sexuales emitidos por la asociación mundial de sexología, lo que implicaría no solamente practicar un coito, sino más bien crecer personalmente en ésta área tan delicada, afiliándose con una identidad sexual, con sus expresiones conductuales de la sexualidad, con su orientación, y con otra gran cantidad de áreas relacionadas con el sexo.

En cuanto a las metas socioeconómicas, la persona debe de gozar de la capacidad adquisitiva como para suplir sus necesidades básicas a saber vivienda digna, alimentación y estudio, por citar algunas.

El resultado debe ser una sensación subjetiva de bienestar y satisfacción, que permita a la persona desenvolverse adecuadamente con el medio que le rodea.

Aunque no es imposible de alcanzar esta sensación de bienestar, no es tan a la ligera como se ha intentado vender en la tele o en la radio; se necesita una guía y asesoría profesional para poder alcanzar esta calidad, y no basarse únicamente en lo económico.