

Para alcanzar una mejor calidad de vida

¿Cómo logro una mejor calidad de vida?

El término calidad de vida es muy común en nuestros días. Antes nos referíamos a él cuando hacíamos referencia al nivel socioeconómico de una persona o el progreso económico de un país. Se espera que una persona con un buen ingreso tenga una mejor calidad de vida en comparación con una persona que no gana lo suficiente o está desempleada. No obstante, la cultura oriental nos ha dado cátedra en este sentido. Hemos sido influenciados por diversas filosofías orientales que nos revelan algunas formas de alcanzar la paz mental, emocional y bienestar físico sin la necesidad de contar con un excelente ingreso que nos provea una vida cómoda y llena de lujos. Es decir, lograr una mejor calidad de vida está al alcance de todos. Solo tienes que proponértelo, buscarlo y alcanzarlo.

De acuerdo con el doctor Marxcellus, la calidad de vida es un concepto subjetivo, depende de cómo cada persona interprete su estándar de vida. Es una suma de hechos y efectos que tiene como resultado que nos sintamos felices y satisfechos acerca del desempeño de nuestra vida. La realización de determinadas actividades aparentemente desconectadas entre sí, provee un valor terapéutico y aumentan la calidad de vida de las personas que la practican. El deporte, el descanso, el arte, el humor y la reflexión son ejemplos de estas actividades. Todas ellas tienen el ingrediente necesario para hacernos sentir mejor, más relajados, más vitales, más alertas, más vivos y la mayoría de ellas está a nuestro alcance de forma gratuita. Debemos pues recurrir a las herramientas que nos provee la misma naturaleza y desarrollar el potencial que todos llevamos dentro para alcanzar el éxito y una mejor calidad de vida.

Algunas actividades que nos ofrecen satisfacción o nos hacen crecer como persona:

- Conversar más, escuchar mejor.
- Toma clases de alguna disciplina (música, baile, dibujo, etc.)
- Realiza algún pasatiempo.
- Cría alguna mascota.
- Lee libros de autoayuda.
- Ayuda a alguna persona en desventaja.

Las personas que usan su tiempo libre para ejercer alguna actividad incrementa notablemente su calidad de vida. He aquí algunos principios:

1. darse cuenta que el ser humano es un animal de hábitos.
2. la importancia de una actitud positiva hacia la vida.
3. reconocer que órgano que no se ejercita se atrofia.
4. comprender que todos los excesos son dañinos.
5. identificar los elementos nocivos a la salud (drogas, alcohol, tabaco, otros).
6. aprovechar las acciones cotidianas al máximo .
7. no auto limitarse ni permitir que nos limiten.
8. aprovechar todas las buenas oportunidades que te brinda la vida, no las dejes pasar.
9. cultivar el buen humor.
10. tomar una “siesta” siempre que se pueda.

La UPRH te ofrece algunas actividades y servicios que te ayudarán a lograr una mejor calidad de vida, te sugerimos que disfrutes de algunos de estos:

- clases de salsa de salón
- aeróbicos
- salón de juegos
- deportes
- pista
- actividades culturales
- charlas, talleres y ferias de mejoramiento personal
- servicio de consejería
- servicio psicológico
- experiencia de intercambio cultural
- viajes
- organizaciones estudiantiles

Prof. Magaly Rodríguez