

Calidad de Vida

La **calidad de vida** es un concepto que se refiere al conjunto de factores que dan bienestar a una persona. Son las condiciones de las que debe gozar un individuo para poder satisfacer sus necesidades de modo que no solo sobreviva, sino que viva con comodidad y bienestar.

Estas circunstancias coinciden en buena medida con el tipo de vida que cada uno desea tener porque nos ayudan a percibir estabilidad. Por lo que aún cuando revisemos varios de estos aspectos, lo mejor es que cada persona construya sus propios criterios de lo que significa su calidad de vida, lo que le genera bienestar y trabaje por ello



4 dimensiones del bienestar

Si bien hay muchas formas de entender y clasificar los componentes de la calidad de vida, proponemos cuatro grandes dimensiones que son: **Salud, patrimonio, desarrollo personal y relaciones personales**. Revisemos cada una de ellas y los aspectos que las conforman.

- **Salud y vitalidad:** Entendiendo la salud desde dos perspectivas: **la interna**, la que no está a la vista y por lo tanto requerimos de estudios, análisis e interpretaciones médicas; y **la externa** que es la manifestación a simple vista de nuestro estado de salud y vitalidad. Otro aspecto que podemos incluir en esta dimensión es la del **bienestar emocional** que comprende nuestras emociones, desde el autoconocimiento hasta la autorregulación, desarrollando a partir de aquí un proceso de crecimiento personal basado en la fortaleza interior y la habilidad para una adecuada toma de decisiones.
- **Patrimonio:** Incluye el aspecto profesional de contar con un trabajo u ocupación digna en la cual se apliquen las habilidades y conocimientos con los que se cuentan, así como la posibilidad de poder evolucionar en varios sentidos. También están los aspectos financieros y de previsión, que entendemos como el bienestar material que es tener un nivel de ingresos que permita satisfacer el nivel de vida que se desea, donde podemos considerar el tener acceso a bienes básicos como vivienda, alimentación, salud, transportación, recreación, vestido, entre otros. No perdiendo de vista la previsión a futuro como el ahorro, inversiones y la cobertura de diversos tipos de seguros.
- **Desarrollo Personal:** Conformado por aspectos como el aprendizaje, la cultura y las aficiones y el ámbito espiritual. Toda persona necesita contar con las oportunidades para crecer y desarrollar su potencial en diversos ámbitos. Igualmente, los momentos de esparcimiento y de ocio son importantes. Por último, esta dimensión abarca la espiritualidad, más allá de la práctica de una religión dada, implica la experiencia de sentir que se forma parte de algo más grande y más profundo, que conecta a todo y a todos.
- **Relaciones personales:** Toda persona requiere de una red de apoyo para tener una buena **calidad de vida**. En esta dimensión se incluye el tener relaciones sanas de apoyo y ayuda mutua con la familia nuclear y la familia extendida, con amigos y con la comunidad estableciendo vínculos de cooperación y solidaridad. Dentro de esta dimensión también se puede considerar el aspecto del impacto al medio ambiente.

No hay una jerarquía, todos los aspectos son importantes y están interconectados. Esto se debe a que hay una interdependencia entre todas las dimensiones para lograr esa sensación de bienestar y satisfacción personal.

Para los líderes de las organizaciones debe ser una de sus responsabilidades tener la visión y el compromiso con la **calidad de vida** de sus colaboradores y entender sensiblemente desde su propia necesidad de equilibrio, la construcción de una cultura que sea respetuosa y que promueva la satisfacción y el bienestar para todos.

Si tu empresa, tu equipo o a nivel personal te interesa trabajar para mejorar la **calidad de vida** en Megaron contamos con varias herramientas que pueden apoyar al logro de estos objetivos y el fortalecimiento de algunas de sus dimensiones.

Contáctanos para ayudarte a contacto@megaron.com.mx