

# ¡Obtén Calidad de Vida!



**Montserrat Cama Gual**  
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

**Calidad de vida** es un concepto multifacético que se refiere al conjunto de factores que proporcionan 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.

No existe una única definición universal de calidad de vida, ya que variará según las experiencias, valores y expectativas de cada persona. Sin embargo, existen algunos aspectos comunes que suelen considerarse al referirse a la calidad de vida. Son circunstancias que coinciden con el tipo de vida que cada quien desea tener, puesto que proporcionan sensación de estabilidad. Estas circunstancias coinciden en buena medida con el tipo de vida que cada quien desea tener, puesto que proporcionan sensación de estabilidad.



## Las 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**. Revisemos cada una de ellas y los aspectos que las conforman.

- 1. 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 incluimos en esta dimensión es el **bienestar emocional**, el espacio de nuestras emociones, desde el autoconocimiento hasta la autorregulación, desarrollando un proceso de crecimiento personal basado en la fortaleza interior y la habilidad para una adecuada toma de decisiones.
- 2. Patrimonio:** Incluye el aspecto profesional de contar con un trabajo u ocupación digna, en la cual aplicamos nuestras habilidades y conocimientos, así como la posibilidad de seguir evolucionando en varias direcciones. Este rubro también incluye los aspectos financieros y de previsión, que constituyen el bienestar material de tener un nivel de ingresos que permita satisfacer el nivel de vida que se deseamos, 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.
- 3. Desarrollo Personal:** Lo integra el aprendizaje, la cultura, las aficiones y el ámbito espiritual. Toda persona necesita contar con oportunidades para crecer y desarrollar su potencial en diversos ámbitos. Igualmente, los momentos de esparcimiento y de ocio son importantes. Esta dimensión abarca también la espiritualidad, que es mucho más que práctica de una religión, un culto establecido. Implica la experiencia de sentir que formamos parte de una experiencia más amplia y enriquecedora, un sentir profundo de conexión con todo y a todos.
- 4. Relaciones:** Todas las personas requerimos una red de apoyo para obtener una satisfactoria **calidad de vida**. En esta dimensión se incluyen las relaciones sanas y de ayuda mutua con la familia, amigos y con la comunidad a la que pertenecemos, estableciendo con todos ellos vínculos de cooperación y solidaridad. Dentro de esta dimensión también incluimos el impacto al medio ambiente.

La búsqueda de una **mayor calidad** de vida implica encontrar un equilibrio entre estos aspectos a fin de que podamos satisfacer nuestras necesidades individuales y colectivas.

Te invitamos a comunicarte con nosotros en [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx) para conocer nuestros programas de desarrollo.

## MATERIAL COMPLEMENTARIO

### [7 EJERCICIOS PARA CUIDAR Y MEJORAR TU SALUD MENTAL](#)