

CALIDAD HUMANA EN EL DÍA A DÍA

por DAVID DE PRADO DÍEZ

* MI CALIDAD “AQUÍ Y AHORA”

A) * EL PRINCIPIO EXISTENCIALISTA: “LO ÚNICO REAL ES LO PRESENTE Y ACTUAL: SAQUEMOS EL MÁXIMO PROVECHO”

B) ¿CUÁLES SON MIS TENDENCIAS PREPONDERANTES?

1.- EL PASADO:

(CONSERVADORES)

PESIMISTAS

* NOSTÁLGICO. SATISFACCIÓN Y CONFORMISMO: CUALQUIER TIEMPO PASADA FUE MEJOR.

* HABITUADO: HÁBITO/RUTINA/MECÁNICA (NO VIDA CONSCIENTE “ROBOT”)

* INSATISFACCIÓN CON EL PASADO: RESTA ENERGÍA, COARTA Y DESEOS Y EMPEÑO.

2.- EL FUTURO

(CREADORES)

PROGRESISTAS

1) VISIONARIOS E IDEALISTAS

A) RECHAZAN EL PRESENTE: LO VIVEN MAL

B) LO ACEPTAN RESIGNADAMENTE: FATALISTAS

C) LO ACEPTAN PARA CAMBIARLO

2) PROSPECTIVOS Y FUTURÓLOGOS (ADIVINOS)

- VEO QUÉ Y CÓMO VA A SER

- HAGO QUE SEA COMO YO QUIERO

3.- EL PRESENTE

(HEDONISTAS)

OPTIMISTAS

1) COGERLO POR LOS CUERNOS

2) SATISFACCIÓN/DISFRUTE A FONDO

3) EMOCIÓN ABIERTA: FELIZ/RISA, RABIA/IRA

4) SACAR PARTIDO INCLUSO SI ES NEGATIVO O CONTRARIO:

RETOS, ENERGÍA, CREAM OPORTUNIDADES

1º) **COMPRENSIÓN:** RECONOCERLO, SABER LO QUE ESTÁ PASANDO Y PORQUE

2º) **NO ADAPTARSELO**

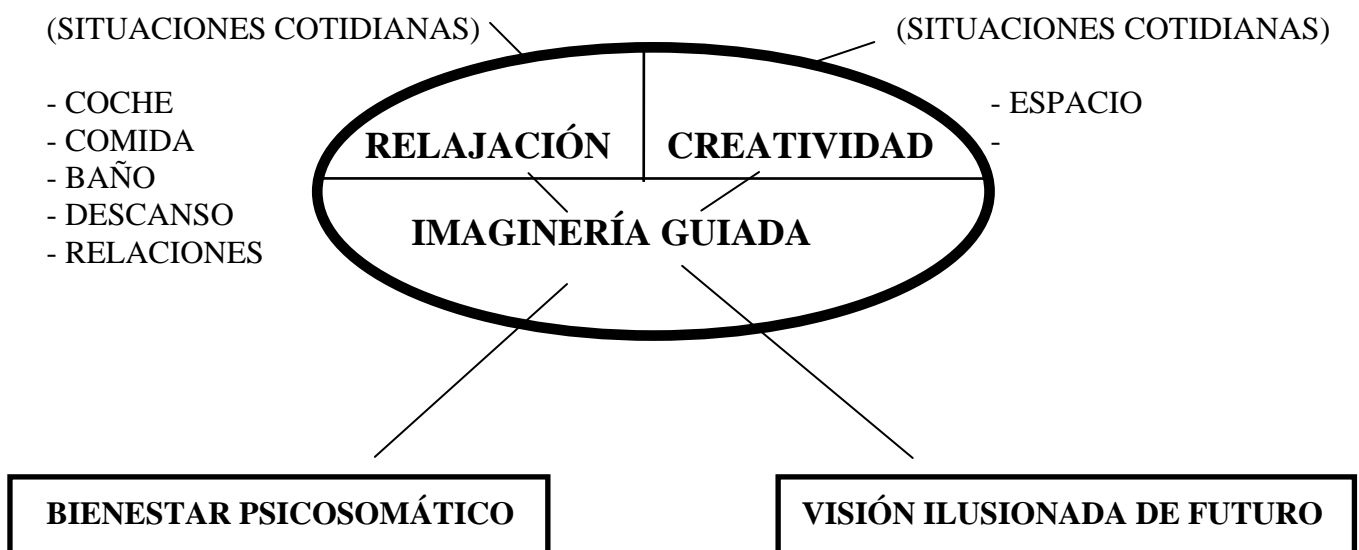
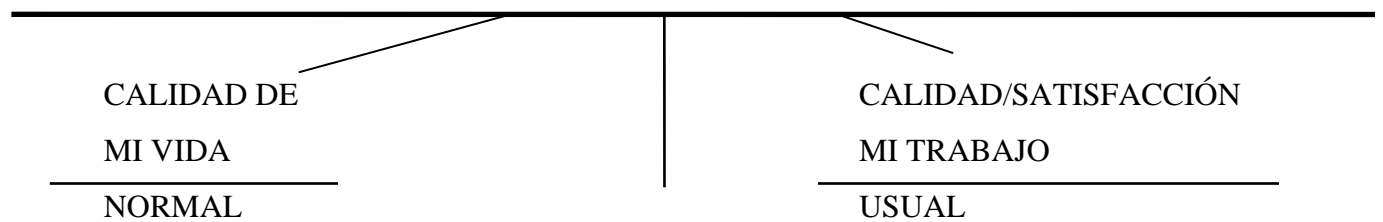
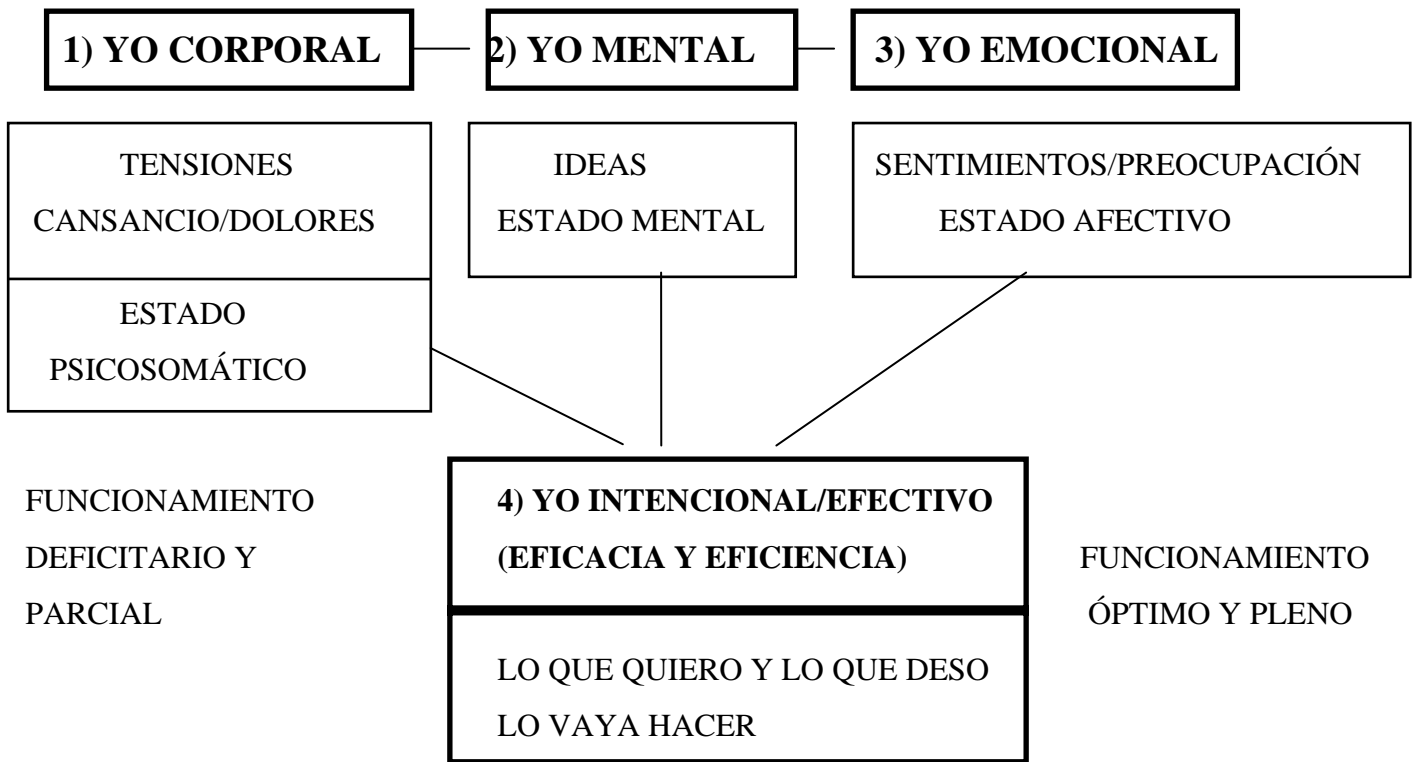
NO CONFORMARSE CON ÉL:

3) **CAMBIO:** PUEDO Y QUIERO CAMBIARLO/MEJORARLO

TENDENCIA NATURAL A NO CAMBIAR

LOS (HÁBITOS) IMPRIMEN UNA TENDENCIA MUY FUERTE A NO CAMBIAR

MI CALIDAD DE VIDA AQUÍ Y AHORA COMO SER HUMANO: POSITIVIZAR MI YO Y MI VIDA CON EFICACIA



CREATIVIDAD Y CALIDAD DE VIDA HUMANA EN EL DÍA A DÍA.

DR. DAVID DE PRADO

Es preciso no vivir con las cargas dolorosas del pasado ni con las anticipaciones dolorosas o angustiosas de un futuro incierto o amenazante.

Es preciso vivir el presente con toda la intensidad que reclaman los alertas de los cinco sentidos, proporcionando las sensaciones táctiles, gustativas, visuales cargadas de las impresiones precisas que resuenan en todo nuestro cuerpo.

Es preciso concentrar la atención mental y emocional en las acciones en las que estamos implicados voluntaria o involuntariamente, haciendo las propias y realizándolas con el máximo de implicación y alegría, sobre todo cuando dichas tareas resultan poco gratas.

Es conveniente concentrarse con energía y determinación en la solución ingeniosa de los pequeños o grandes problemas o preocupaciones que cada día trae consigo.

EL CONTROL DE LAS ACTITUDES VITALES PREPONDERANTES EN RELACIÓN CON EL TIEMPO.

- Vivir intensamente el presente con un fuerte sentido del placer y de la eficacia, sin agotar los recursos físicos, emocionales o intelectuales, cayendo en el cansancio o estrés crónico.
- Revivir el pasado en lo que de agradable, satisfactorio y estimulante haya podido tener, minimizando la descarga ingrata de los malos momentos de errores, conflictos, fracasos, engaños o injusticias. Se trataría de utilizar los malos momentos como ocasiones de aprendizaje, de mejora, de planteamiento de resolución definitiva para el resto de los días. Las crisis y los fracasos son indicios definitivos de la necesidad de cambio, de emprender nuevos caminos y nuevas rutas: variar el destino de nuestras vidas.
- Proyectar el futuro con sentido creador, con una visión optimista, con la clara determinación que no dejarse atrapar en el pesimismo del fracaso pasado, de las tristezas y heridas que han dejado la lucha por la existencia.

Es preciso evitar los posicionamientos pesimistas que derivan de un pasado insatisfactorio, que resta energía para emprender nuevas acciones de rectificación y de éxito, que coarta la ilusión y la iniciativa para atender a los nuevos deseos de ilusiones, que dificulta el empeño determinado y el compromiso en la acción y dedicación para mejorar el presente y conquistar las metas que nos proponemos para el futuro.

LA REVIVENCIA RENOVADORA DEL PASADO INCONFORMISTA.

Conviene superar el estado nostálgico de satisfacción conformista ante los buenos resultados. Para qué voy a cambiar pues forzarme más, si ya he conseguido lo que

pretendía. El conformismo acaba con la ilusión creadora de nuevas posibilidades. Se duerme en los laureles. Nada puede ser mejor que lo que ya existió. Cualquiera tiempo pasado fue mejor, como decía el poeta nostálgico.

Las conductas repetidas para conseguir acertadamente los resultados en el pasado se convierten en hábitos, en rutinas mecánicas, que convierten en robots a los seres humanos, reduciendo su sensorialidad y sensibilidad, limitando su sentido perceptivo y crítico, matando la iniciativa creadora. Es preciso deshabituarse, desaprender, variar a menudo la dinámica rutinaria de las acciones cotidianas: hacerlo con ritmo de samba, tarareando una canción, a cámara lenta haciéndose consciente de los movimientos del cuerpo...

El pasado puede constituir la mayor hipoteca del presente, y una inhabilitación para futuros alternativos posibles. El pasado pone en rutas ineludibles e inmodificables los pasos innovadores hacia un futuro incierto, pero determinado y querido por uno mismo.

Es conveniente mantener una actitud conservadora e innovadora al mismo tiempo por lo que respecta a los sucesos del pasado: mantener lo mejor del mismo, lo que nos produjo alegrías y buenos resultados, y al mismo tiempo aportar innovaciones y cambios que reduzcan el peligro de rutinas empobrecedoras.

LA VIVENCIA IMAGINATIVA OPERATIVA DE UN FUTURO DESEADO.

El futuro no puede estar determinado de modo fatalista por una visión derrotista, fruto del fracaso y de los errores del pasado.

Es preciso generar visiones idealistas y valiosas del futuro para uno mismo y para el resto de los seres humanos. Sin rechazar el presente, sino trabajando para su mejora y transformación. Sin aceptar resignadamente lo que va a ocurrir de modo inevitable, con un claro sentido fatalista de que las cosas van a ser como tienen que ser. Es preciso impulsar un sentido propositivo de iniciativa de transformación continuada de todas aquellas cosas que nos disgustan, produciendo sentimientos negativos y desempeñando tareas, funciones y misiones que no nos conducen hacia las metas e ideales de vida.

Una visión positiva y constructiva del futuro nos reclama estar alerta para sentir y adivinar lo que puede ocurrir, basado en los indicios que nos dan las señales ambientales. Ello nos permitirá ver con claridad que va a ocurrir y cuáles son los pasos y factores que determinan el futuro. Es el momento para determinar las estrategias de acción que permitan incidir sobre los factores, para variar el curso de los acontecimientos. De esta forma sucederá lo que yo quiero que suceda, lo que yo hago para que suceda lo que yo quiero.

LA VIVENCIA HEDONISTA Y PLACENTERA EFICAZ DEL PRESENTE.

Para poder abordar con éxito cualquier acción sobre el presente es preciso cargarse de energía corporal mediante procesos de relajación muscular auto consciente: sentirse bien física, mental, y emocionalmente. Desprenderse de sentimientos y sentimientos negativos, que impiden pensar y decidir acertadamente.

Buscar el máximo de satisfacción y de disfrute en cada momento, tanto en el trabajo con el que lo siguiente descanso y diversión relajante. Evitar el trabajo continuado y extenuante,

no permitiendo el agotamiento físico, mental o emocional.

En cualquier caso en situaciones gratas o desagradables, es preciso mantener activada nuestra energía y carga emocional. Abrir nuestras emociones al mundo circundante, expresando las de modo natural, evitando las inhibiciones o represiones de las mismas que provocan estrés personal y social. Exteriorizar abiertamente las sensaciones de felicidad a través de la risa y la comunicación abierta. Manifestar la sensación de amor a las buenas acciones, a los buenos sentimientos, a las manifestaciones acertadas y a los descubrimientos felices, así como a las personas y profesionales o instituciones que los generan. No cargarse de ira, rabia reprimida y rencor o resentimiento. Estos sentimientos negativos afectan profundamente la salud emocional y física del individuo que los padece.

Es preciso coger el toro por los cuernos, abordar los problemas en un estado de máxima relajación y energía, con la confianza de que vamos a utilizar toda nuestra imaginación para encontrar soluciones nuevas y eficaces. Planeando paso a paso la realización de las mismas. Encontrando consejeros y aliados. Esperando el mejor momento para abordarlos, pero sin posponerlos sin fecha.

Es necesario acostumbrarse a obtener partido y beneficios de las situaciones negativas contrarias, convirtiendo los problemas y obstáculos en retos y oportunidades merced a la imaginación creadora.

En definitiva la calidad de vida humana reclama entre otras cosas:

- comprender, reconocer y saber lo que está pasando así como los factores que lo determinan y las líneas más adecuadas de actuaciones.
- No conformarse resignadamente con la situación presente o el devenir futuro cuando no se corresponden con nuestros deseos y determinación.
- Impulsar los cambios posibles de mejora que yo mismo genero, quiero y puedo hacer.
- Valorar las dinámicas de acción en función de sus resultados y la satisfacción de los mismos, generando imaginativamente alternativas mejores de actuación. Variando si es preciso el rumbo y el sentido final.

MI CALIDAD DE VIDA EN EL MOMENTO PRESENTE PARA LOGRAR EL MÁXIMO DE EFICACIA Y SATISFACCIÓN.

La calidad de vida radica en mantener un estado corporal, mental y emocional altamente satisfactorio. Es preciso por tanto desarrollar a diario una gimnástica de entrenamiento que abarque la integridad de la personalidad:

- Entrenamiento del estado funcional del cuerpo que elimine tensiones, dolores, cansancio, para obtener el máximo nivel de eficacia y de salud. La relajación creativa tanto corporal como mental y emocional resulta fundamental.
- Entrenamiento de la mente, eliminando las ideas parasitarias o negativas, que paralizan la dinámica natural del cerebro. Pero por encima de todo es preciso ejercitar la mente en las más variadas actividades de la misma: análisis y síntesis, comparación y crítica, elección entre diversas alternativas, generación de ideas e iniciativas,

búsqueda de elementos analógicos, empleo de múltiples sentidos para percibir un modo global la realidad, solución creativa de problemas, planeamiento, valoración de procesos y resultados, conexión con los deseos profundos del sujeto. Empleo de la imaginación creadora con sus múltiples posibilidades de conexión con el subconsciente, que constituye el universo de las imágenes, de las palabras, de las emociones y actuaciones que el sujeto ha acumulado en su existencia.

- Entrenamiento de la dinámica emocional, minimizando los sentimientos desagradables de ira y rabia, de envidia y rencor, de tristeza y angustia, de dolor e ineficiencia, sustituyéndolos por sus contrarios de paz y calma, de generosidad y olvido o perdón, de alegrías y optimismo, de bienestar y eficacia. Es preciso una nueva pedagogía de la emocionalidad en activo día a día. Sin una reeducación emocional se hace muy difícil una vida feliz y eficaz.

La calidad de vida se proyecta en la vida diaria, en el ocio, en el trabajo y en las relaciones. En todos estos contextos son básicas la relajación, la creatividad, la fantasía, la imaginación guiada, alimentando visiones positivas de escenarios de éxito y bienestar, mediante la generación continua de imágenes, de pasos, de caminos y acciones que nos lleven de modo seguro y confiado a los mismos

Es imprescindible mantener día a día el bienestar sicosomático, la restauración de las energías físicas y emocionales, alimentando una visión ilusionada del futuro, mediante la práctica eficaz de alternativas innovadoras e imaginativas que llevan al éxito. A la autorrealización plena. Al logro de las propias expectativas y metas planeadas. A la proyección de nuestra acción vital y profesional en los seres que nos rodean. La felicidad que no se expande en ondas comunicativas pronto se marchita.