

¿Qué es la Calidad de Vida?

La calidad de vida se basa en un **conjunto de factores que afectan directamente el bienestar** de cualquier individuo. En estos factores se encuentran en igual medida los aspectos materiales como los emocionales por lo que la condición del individuo se refleja con base en estos factores.

Cuando estos dos elementos permiten al individuo satisfacer más allá de sus necesidades básicas, se cree que tiene una buena calidad de vida.

Para que esta se considere realmente buena, el individuo no solo debe satisfacer sus necesidades básicas, sino que **debe vivir con comodidad** en todos los aspectos.

Por otra parte, se consideran también como factores el bienestar social o de comunidad que puedan afectar ciertos aspectos de un individuo. Esto quiere decir que su concepto engloba componentes objetivos y subjetivos que influyen de manera directa al desarrollo general de cualquier persona.

Finalmente, este conjunto de elementos es el que permite que cada individuo pueda encontrarse o no, en **armonía con su ambiente físico, psicológico y social**.

Sin embargo, cada individuo tiene una forma de reaccionar a estos factores, por lo tanto no se puede generalizar al momento de hablar de calidades de vida.

Esto se debe a que estos factores pueden cambiar conforme a la percepción que tiene la persona con respecto a la situación que vive y su contexto.

Factores que inciden en la calidad

de vida

Al ser muchos los **aspectos que pueden afectar** a la calidad de vida de los individuos, es necesario conocer los componentes esenciales a tomar en cuenta.

En total se deben considerar las siguientes 5 áreas:

1. Bienestar material

Este factor se refiere a todos los aspectos pertinentes al **nivel de ingreso y la posesión de bienes** que tenga un individuo.

En este aspecto para considerarse como un buen nivel de calidad es necesario que la persona obtenga la suficiente calidad de dinero para tener lo indispensable y así poder cubrir sus necesidades básicas.

2. Bienestar físico

Este aspecto engloba todo en el **ámbito de salud e integridad física** de una persona. Esto quiere decir que un individuo con una buena calidad de vida debería tener acceso a un hospital decente o vivir en un lugar con poca delincuencia.

Además de esto, se agregan factores como la capacidad de disponer de alimentos y consumir diferentes productos que aporten mayor nutrición.

3. Bienestar social



Es un factor en el que se encuentra todo los **aspectos de interacción entre personas**, es decir, un individuo con un buen nivel de calidad de vida debe situarse en un ambiente agradable.

Esto va más allá del sector donde se establezca, pues se incluye interacción con amistades y núcleo familiar como factores determinantes.

Por otra parte, influye la participación del individuo en las diferentes actividades comunitarias sin importar en donde se lleven a cabo.

4. Bienestar emocional

Este es uno de los factores más importantes para la percepción de la calidad de vida de los individuos. Se debe principalmente a que corresponde al **aspecto psicológico de las personas** que pueden afectar su autoestima, estabilidad mental y percepción del entorno.

5. Desarrollo personal

Se refiere a todos los factores que influyen en un individuo

al momento de sentir si **sus aspiraciones se cumplen fácilmente**. En este caso se toma en cuenta cada aspecto de sus metas como acceso a la educación, campo laboral o consolidación familiar entre otros.

Cuando una persona tiene la suficiente calidad de vida para cumplir este tipo de factores permite que se sienta realizada y pueda mejorar en otros aspectos con mayor eficiencia.

¿Cómo se mide la calidad de vida?



Medir la calidad de vida puede ser posible mediante el **índice de desarrollo humano**. Este indicador que nace con el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo permite hacer una medición de desarrollo en los países.

Cada uno de estos niveles se basa en diferentes variables que pueden afectar el nivel de vida total. Entre estos factores se encuentran la esperanza, el acceso a la educación y en el nivel de ofertas de trabajo disponible.

Este indicador tiene vigencia desde el año 1990 y se lleva a cabo por la ONU en sustitución a los análisis de crecimiento antiguos. Esto se debe a que anteriormente no se enfocaban en el aspecto y desarrollo humano solo en el Producto Interior Bruto.

Con los nuevos factores a tomar en cuenta resulta más sencillo elaborar una **lista de los aspectos generales** de cada país con respecto a la calidad de vida que presentan sus habitantes.