

## Preparación personal

Publicado: Miércoles, 15 Julio 2020 01:05

Escrito por Alfonso Aguiló

---



*Si nos detenemos a pensar en cómo empleamos nuestro tiempo libre, quizá advirtamos que pasamos bastante tiempo con distracciones demasiado pasivas y que nos aportan muy poco, y que podríamos...*

Si consideramos los diversos ámbitos de la propia preparación personal, podríamos hablar en primer lugar de un nivel referido a lo estrictamente corporal: atender al cuidado de la salud, llevar una alimentación sana y equilibrada, hacer el necesario ejercicio físico, etc.

Estas exigencias pueden resultar bastante costosas para algunas personas. Y si uno no está acostumbrado a ellas, al comenzar a tomarlas más en serio, es fácil que el cuerpo proteste contra el cambio, y quiera seguir en su cómoda cuesta abajo de la vida: comer y beber lo que nos venga en gana, desdenar el ejercicio físico, ser negligentes en el cuidado de la salud, etc. Se necesita un tiempo para acostumbrar al cuerpo a esa disciplina, pero a medida que se logra, uno se encuentra con más energía y mejor humor, las actividades normales van resultando menos costosas y aumenta la capacidad para hacer cosas más exigentes.

Si pasamos a analizar otro nivel más alto de nuestra preparación personal, referido por ejemplo a nuestras capacidades intelectuales, es probable que advirtamos que nuestras circunstancias de vida quizá no nos empujan a usar mucho de ellas. Depende mucho del tipo de ocupaciones que cada uno tenga, pero es algo que sucede con frecuencia a quien ha dejado ya la disciplina exterior de sus obligaciones de estudiante, y su trabajo tampoco le obliga a ejercer con exigencia su capacidad de leer, o de pensar analíticamente, o de expresarse por escrito con un mínimo de riqueza y corrección.

## Preparación personal

Publicado: Miércoles, 15 Julio 2020 01:05

Escrito por Alfonso Aguiló

---

Es verdad que si el trabajo no nos lo exige, luego, en el poco tiempo libre que uno tiene, tampoco está uno para demasiadas florituras intelectuales. Y es verdad que tampoco se trata de caer en un obsesivo afán de ejercer las capacidades mentales, de la misma manera que hacer periódicamente un poco de ejercicio físico no es pasarse las tardes en un gimnasio dedicado al culturismo. Pero si nos detenemos a pensar en cómo empleamos nuestro tiempo libre, quizá advirtamos que pasamos bastante tiempo con distracciones demasiado pasivas y que nos aportan muy poco, y que podríamos dedicarnos más a otras que nos aportarían más, y que también descansan más.

Un ejemplo típico es la televisión. Ser capaz de autorregularse en su uso con sensatez y equilibrio es un hábito que puede tener unas importantes consecuencias para el futuro de una persona. Me refiero a que un consumo excesivo e indiscriminado de televisión supone perder la ocasión de hacer muchas cosas en la vida. Basta pensar que si una persona dedica tres horas diarias a ver televisión -y aún estaría por debajo de la media del mundo occidental-, ese tiempo supone casi la quinta parte del que se pasa cada día levantado de la cama. O sea, que es como dedicar quince años de la vida a ver la televisión quince horas diarias. Y en ese tiempo realmente se pueden hacer realmente muchas cosas.

Es cierto que viendo la televisión también se pueden aprender cosas. Hay programas que efectivamente tienen una alta calidad, bien por su contenido formativo o informativo, o incluso de entretenimiento y de descanso, y es verdad que pueden enriquecernos y ayudarnos mucho. Pero también es cierto que muchos otros sencillamente nos hacen perder el tiempo (y eso sin contar con los que puedan influirnos negativamente, que también los hay).

Además, si resulta que vemos la televisión a granel, sin que medie una selección y búsqueda de los espacios que de verdad nos interesan, tragándonos todo, de un canal a otro, todas las tardes, todas las noches, lo que haya... eso habría que calificarlo de adicción, y sus efectos no pueden ser positivos. La televisión es un buen siervo pero un mal amo, y no debemos dejar que su uso nos domine, sino ser capaces de emplearla con moderación y sensatez. Insisto en esto porque es la ocupación -quitando el trabajo y el sueño- a la que dedica más tiempo cada día el ciudadano occidental de tipo medio. Y parece claro que de ahí es de dónde en mayor cantidad de tiempo puede sacar para su preparación personal en todos los ámbitos.

**Alfonso Aguiló, en [interrogantes.net](http://interrogantes.net).**