

Unidad No. 1

DIMENSIONES DEL SER HUMANO (HOLISTICO)

- El ser holístico
- El ser biopsicosocial y espiritual
- Elementos que componen la Autoestima
- Concepto de Inteligencia Emocional. Educación en valores.
- La crisis de valores en la sociedad actual.
- Valores dominantes/valores alternativos.
- Educación en valores y moral.

Clarificación de valores, clasificación. 06 Valores fundamentales: empatía, tolerancia, sencillez, responsabilidad, cooperación, compasión, alegría, pensamiento positivo, entre otros.

Valores sociales: honradez, justicia, respeto, dignidad, integridad, autocontrol, responsabilidad, socialización, solidaridad, entre otros.

El desarrollo humano es el proceso por el que una sociedad mejora las condiciones de vida de sus ciudadanos a través de un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades básicas y complementarias, y de la creación de un entorno en el que se respeten los derechos humanos de todos ellos. También se considera como la cantidad de opciones que tiene un ser humano en su propio medio, para ser o hacer lo que él desea ser o hacer. El Desarrollo

Humano podría definirse también como una forma de medir la calidad de vida del ser humano en el medio en que se desenvuelve, y una variable fundamental para la calificación de un país o región.

En un sentido genérico el desarrollo humano es la adquisición de parte de los individuos, comunidades e instituciones, de la capacidad de participar

efectivamente en la construcción de una civilización mundial que es próspera tanto en un sentido material como espiritualmente.

El ser humano se encuentra en un constante cambio, no sólo en lo referido a los avances tecnológicos de lo cual estamos al tanto, sino también en todo lo que se refiere al desarrollo de individuo en sí mismo como persona. Es por ello que el concepto de desarrollo humano se ha ido alejando progresivamente de la esfera de la economía para incorporar otros aspectos igualmente relevantes para la vida, como la cultura, que también fue redefiniendo su papel frente al desarrollo.

Así pues el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) define hoy al desarrollo humano como "el proceso de expansión de las capacidades de las personas que amplían sus opciones y oportunidades". Tal definición asocia el desarrollo directamente con el progreso de la vida y el bienestar humano, con el fortalecimiento de capacidades relacionadas con todas las cosas que una persona puede ser y hacer en su vida en forma plena y en todos los terrenos, con la libertad de poder vivir como nos gustaría hacerlo y con la posibilidad de que todos los individuos sean sujetos y beneficiarios del desarrollo.

El ser holístico

Los seres humanos estamos conformados de cuatro cuerpos. El cuerpo físico, el emocional, el mental y el espiritual. Son como las patas de una mesa. Todas deben tener la misma magnitud. Cuando hay un desequilibrio en uno de ellos, empiezan los problemas. El cuerpo físico, es el más obvio, el que vemos a simple vista. Sin embargo, hay algo más. El cuerpo emocional es el conjunto de características que forman el temperamento. La parte mental es el bagaje de cultura, conocimientos, destrezas y habilidades que todos poseemos. Los talentos de los que habla la Biblia. Y la parte espiritual es aquella parte inmortal que nos diferencia de los animales. Son los principios que nos acercan a lo divino, dentro de lo humanos y carnales que podemos ser.

Por muchos años tuve toda mi atención puesta en mi cuerpo físico. Era fanática del gimnasio, me maquillaba prolijamente, usaba mascarillas, cremas, entre otros menjunjes para verme joven y bella. Cuando tenía 25 años, aparentaba 20. Al caminar por la calle, la gente simplemente ve a una chica larguirucha, flaca, pelo negro.. no pueden discernir mis otras facetas. Sin embargo, mi cuerpo emocional, toda la parte que guarda el amor, el odio, las reacciones ante las circunstancias de la vida, estuvo descuidado desde siempre. Ya al tratarme un poco más, quienes me conocen, pueden calificarme de iracunda, visceral, impulsiva, impaciente y enamoradiza. Nunca supe manejar mis emociones... y eso siempre me acarreó problemas. Soy muy emocional. El plano intelectual, en cambio, nunca fue descuidado. Mi curriculum consta de 5 páginas.. cursos, seminarios recibidos, seminarios dictados, talleres, escritos, charlas... Devoro todo libro que cae en mis manos. Me nutro de documentales para crear conversación y no quedarme callada cuando escucho un diálogo sobre el calentamiento global.. Y si hablamos de la parte espiritual de Pitonizza, fue la más descuidada de todas. Hace décadas me sentí fuera de onda en los rituales religiosos. Siendo de cuna católica, fue un shock para mi madre cuando le dije que no volvería a ir a misa. Sin embargo, esa falta de alimento espiritual me tiene más desnutrida que lo evidente. Como siento que aquello no me llena, he vagado por varias otras tendencias religiosas, y he encontrado en el

budismo más coincidencias con mis convicciones. Lamentablemente en Guayaquil, no existe mucha gente con quien compartir estas creencias.

Quiero corregir todo lo que hago en detrimento de mi cuerpo holístico. Empezando por el cuerpo físico, debería dejar de fumar definitivamente, pero la nicotina, como el Mix, es un vicio que no me decido a dejar del todo. En todo caso, el tabaquismo es la ofensa más grande que cometo contra mi cuerpo, pues no consumo alcohol ni otro tipo de drogas. En cuanto a mis graves problemas emocionales, deberé reajustarme para equilibrar mis terribles reacciones. La impulsividad, mi más grave enemigo, complota todo intento de mejorarme a mi misma. La impaciencia es otro defecto, pues me lleva a presionar para que se den las cosas a mi manera... esto es un círculo vicioso que debo cortar si realmente quiero madurar. De momento, mi trabajo mantiene alerta mi cuerpo mental, así que no tengo problemas con ello, por eso, al ojo superficial del que no me ha tratado a fondo, soy una chica inteligente, culta, de conversación variada, ocurrente y divertida. Y lógicamente, todo lo demás, sin una base espiritual sólida, es como la casa construida en la arena. Está condenada a derribarse fácilmente.

Soy muy introspectiva, por ello, me fue relativamente fácil hacerme ese auto-diagnóstico de cómo está mi "ser holístico" y cuales son mis desequilibrios. Y tú, ¿cómo estás?

me comentan sus resultados.

1. En la mañana, mi rutina de arreglo personal antes de salir, incluye:
2. Detallados pasos para conseguir estar perfecto/a.
3. Depende lo que vaya a hacer. Si es para una cita amorosa, me toma 2 horas. Si es para el diario vivir, media hora.
4. Lo indispensable, higiene, vestuario. Casi siempre media hora pues siempre sé qué ponerme.
5. Lo suficiente para estar presentable y una plegaria a Dios para salir protegido/a.

Cuido mi peso corporal por:

- a) Verme bien. La buena presencia da una buena primera impresión.
- b) Salud, aunque estoy muy gordo(a) o flaco(a).. así alguien me ha de querer
- c) Salud y estética.
- d) Salud, estética y respeto a mi mismo/a.

Cuando debo tomar una decisión importante:

- a) Evito preocuparme, la solución vendrá sola.
- b) No duermo, me preocupo, me como las uñas, me estreso, pienso y pienso.
- c) analizo los pro y los contra, y decido fríamente.
- d) pido ayuda a Dios.

Mis convicciones espirituales son

- a) Inexistentes. Dios es un invento comercial de curas y pastores.
- b) Irregulares. Cuando tengo problemas asisto al templo, iglesia o sinagoga cercana.
- c) Costumbres impuestas por la tradición y la familia.
- d) Fuertes y constantes.

Mis conversaciones generalmente versan sobre:

- a) Temas superficiales, el estado del tiempo, el chisme de moda.
- b) Mi mismo/a, mis penas y alegrías.
- c) Temas de actualidad, cultura, política.
- d) Misticismo, superación personal.

Me preocupa:

- a) Verme bien siempre.
- b) Perder a mi pareja, hijos, amigos.
- c) La globalización, el deterioro ecológico.
- d) La pérdida de valores de los últimos tiempos.

Mi objetivo en la vida es:

- a) Ser rico y famoso.
- b) Llevarme bien con mi pareja, familia, amigos.
- c) Ser un profesional destacado.
- d) Ser buena persona y hacer el bien siempre que pueda.

Respuestas

Las respuestas (a) se refieren al cuerpo físico, (b) al emocional, (c) al mental y (d) al espiritual. Análízalo tú mismo/a.

Por lo general, las personas con fijación solo en su cuerpo físico, se vuelven superficiales, vacuas, enfocadas solo a cómo lucen, aunque no tengan nada en la cabeza y en corazón.

Las personas con fijación solo en su cuerpo emocional son egocéntricas, con poco dominio de si mismas. Se dejan llevar por el corazón y no por la razón.

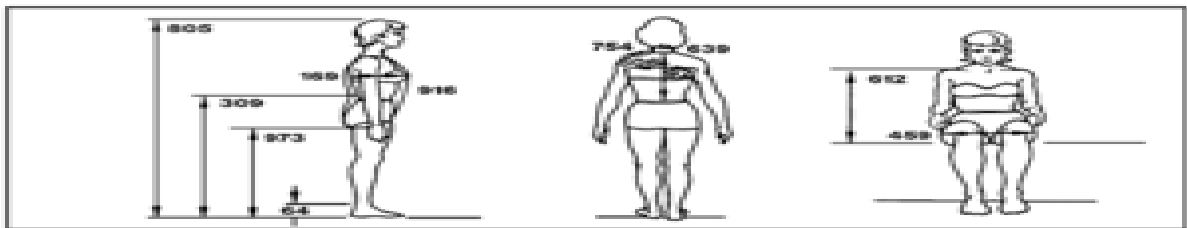
Las personas con fijación solo en su cuerpo intelectual suelen ser inteligentes y de buen razonamiento, pero la falta de fuerza en los otros pilares no le permiten avanzar como debieran. Y si sólo alimentan su intelecto, se pueden volver computadoras, llenas de información sin sentimientos.

Las personas con fijación solo en su cuerpo espiritual podrían descuidar su apariencia, no gustan acumular riquezas, pasando restricciones.

Para equilibrarse, hay que nutrir los pilares que han sido descuidados. Una persona con fijación en lo físico, debería prestarle más atención a lo espiritual, y viceversa, una persona muy espiritual, debería fijarse un poco más en su cuerpo físico. Una persona con desequilibrios emocionales debería prestarle más atención a su parte intelectual, razonar, analizar y actuar en consecuencia, hasta poder gobernarse. Y una persona muy mental, debería darle un poco más de atención a su parte emocional, para evitar ser fría y calculadora.

Una persona equilibrada, tiene fuerza en sus cuatro cuerpos. Cuidan lo que comen, lucen arregladas y sanas. Son dueños de sus emociones, no dejándose traicionar por sus impulsos. Se desenvuelven bien en su trabajo. Y tienen riqueza espiritual que las proyecta como personas llenas de paz. Quisiera vehementemente llegar a ser así... tengo tanto camino por recorrer.

El primer pasó, conócete a ti mismo... y de ahí, para delante, todo es decisión y fuerza de voluntad para nutrir lo que haga falta.



Antropometría: (Del griego *ανθρωπος*, hombres, y *μετρον*, medida, medir, lo que viene a significar "medidas del hombre"), es la sub rama de la antropología biológica o física que estudia las medidas del hombre. Se refiere al estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre sus razas y sub-razas.

En el presente, la antropometría cumple una función importante en el diseño industrial, en la industria de diseños de vestuario, en la ergonomía, la

biomecánica y en la arquitectura, donde se emplean datos estadísticos sobre la distribución de medidas corporales de la población para optimizar los productos.

Los cambios ocurridos en los estilos de vida, en la nutrición y en la composición racial y/o étnica de las poblaciones, conllevan a cambios en la distribución de las dimensiones corporales (por ejemplo: obesidad) y con ellos surge la necesidad de actualizar constantemente la base de datos antropométricos.

Se considera a la antropometría como la ciencia que estudia las medidas del cuerpo humano con el fin de establecer diferencias entre individuos, grupos, razas, etc. Esta ciencia encuentra su origen en el siglo XVIII en el desarrollo de estudios de antropometría racial comparativa por parte de antropólogos físicos; aunque no fue hasta 1870 con la publicación de "Antropometrie", del matemático belga Quételet, cuando se considera su descubrimiento y estructuración científica. Pero fue a partir de 1940, con la necesidad de datos antropométricos en la industria, específicamente la bélica y la aeronáutica, cuando la antropometría se consolida y desarrolla, debido al contexto bélico mundial. Las dimensiones del cuerpo humano varían de acuerdo al sexo, edad, raza, nivel socioeconómico, etc.; por lo que esta ciencia dedicada a investigar, recopilar y analizar estos datos, resulta una directriz en el diseño de los objetos y espacios arquitectónicos, al ser estos contenedores o prolongaciones del cuerpo y que por lo tanto, deben estar determinados por sus dimensiones.

Estas dimensiones son de dos tipos importantes: estructurales y funcionales. Las estructurales son las de la cabeza, troncos y extremidades en posiciones estándar. Mientras que las funcionales o dinámicas incluyen medidas tomadas durante el movimiento realizado por el cuerpo en actividades específicas. Al conocer estos datos se conocen los espacios mínimos que el hombre necesita para desenvolverse diariamente, los cuales deben de ser considerados en el diseño de su entorno. Aunque los estudios antropométricos resultan un importante apoyo para saber la relación de las dimensiones del hombre y el espacio que este necesita para realizar sus actividades, en la práctica se deberán tomar en cuenta las características específicas de cada situación,

debido a la diversidad antes mencionada; logrando así la optimización en el proyecto a desarrollar. La primera tabla antropométrica para una población industrial hispana se realizó en 1996 en Puerto Rico por Zulma R. Toro y Marco A. Henrich.