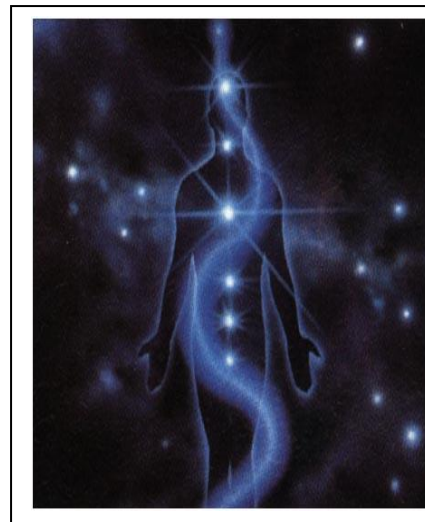


EL SER HUMANO INTEGRAL

El ser humano se puede definir como entidad, cuyos rasgos son universales, posee una identidad y cuyo componente esencial es el valor del cambio y del devenir.

Se define también como ser espiritual, pensante, animal racional y evolucionado, ser fabricante de instrumentos, que juega, hacedor de símbolos, capaz de decir no, ser capaz de esperar, de tener esperanza.



Es un ser creador, capaz de transformar al mundo y a sí mismo, aportando nuevos valores y obras. El concepto actual más reconocido y difundido del hombre, como ser creador, implica, e incluye, que es un ser evolucionado, racional, espiritual y simbólico (creador de símbolos). La característica de la espiritualidad del hombre es su capacidad de crear obras culturales. La actividad creadora implica la acción transformadora, original, libre, novedosa y creadora de nuevos valores.

Las dimensiones del ser humano integral son:

Es una opinión predominante entre los pensadores y psicólogos humanistas sostener que el ser humano tiene tres niveles o estratos que se han desarrollado sucesiva e históricamente, a través del tiempo.

El primer nivel o base lo constituye el ser **biológico**: Portador de la programación genética que ordena su funcionamiento y desarrollo. El ser biológico o vitalidad primaria no es aprendido sino que viene dado por la herencia; sin embargo, investigaciones realizadas han demostrado que aunque es una dotación con que se nace, puede mejorarse o empeorarse de acuerdo al ambiente y al estilo de vida del sujeto.

El segundo nivel, o estrato, es el del ser **social**: Resulta de la programación social aprendida por la socialización y consiste en la cultura de su mundo de la que se apropia el sujeto, con su lenguaje, valores, normas, usos, costumbres y roles, que constituyen la conducta social aprendida.

Por último, el de más reciente surgimiento es el tercer nivel: es ser **psicológico** que es el ser individual, creativo y espiritual. Se refiere al nivel superior de la personalidad donde radica el centro referencial y coordinador de todas las actividades que es el yo y las formaciones centrales de la personalidad que son la concepción del mundo, el concepto de sí mismo, la autonomía o capacidad de pensar y actuar por sí propio, la capacidad de crear, de proyectar y de hacer proyectos de vida. Este tercer nivel es el factor esencial más importante del ser humano y que lo diferencia del resto de los animales.

El funcionamiento óptimo del ser humano requiere que seamos capaces de lograr la armonía, la concordancia, el equilibrio entre el ser animal, el ser social y el ser espiritual que conviven en cada uno de nosotros, constituyendo una unidad y también con los diferentes seres humanos que nos rodean. Todos los problemas y conflictos humanos fundamentales surgen de las discordancias, contradicciones y pugnas entre estos tres niveles y entre los seres humanos consecuentemente. Una medida adecuada, justa, de contradicción entre estos tres niveles o entre el individuo y la sociedad, estimula y promueve el desarrollo. Lo inadecuado y nocivo es cuando la dimensión del conflicto contradicción excede la medida de lo justo y puede determinar un antagonismo o ruptura donde debe haber armonía y equilibrio.

DIMENSION FISICA O BIOLOGICA.

Los jóvenes deben de gozar de su plena capacidad física, pues a esta edad la fuerza, energía y resistencia se hallan en su punto máximo, en la actualidad los jóvenes de 20 años de edad son más altos que sus padres a causa de la tendencia secular del crecimiento; a los 30 y 40 años la estatura es estable luego comienza a disminuir.

El máximo desarrollo muscular se alcanza alrededor de los 25 a 30 años; después sobreviene de una pérdida gradual del 10%, entre los 30 y 60 años; la agudeza visual es máxima a los 20 años y empieza a decaer alrededor de los 40 cuando la propensión a la presbicia obliga a que muchas personas empleen lentes para leer.

La pérdida gradual de la capacidad auditiva empieza antes de los 25 años y se acentúan después de esa edad, en especial para los sonidos más altos. El gusto, el olfato y la sensibilidad al dolor y al calor solo empiezan a disminuir cerca de los 45 años o más tarde.

Dieta

El adagio *“uno es lo que come”* resume la importancia de la dieta para la salud mental y física. En una sociedad donde lo esbelto y el atractivo físico desempeña un papel importante, ser obeso puede acarrear graves problemas emocionales, también implican riesgos físicos. El riesgo de ser obeso es máximo entre los 25 y 35 años de edad, lo cual implica que los adultos jóvenes son el grupo objetivo principal en el empeño por prevenir este trastorno.

Las personas que son delgadas por naturaleza o que pierden peso por su voluntad tienen mejor pronóstico que las personas pesadas y las que pierden peso como consecuencia de una enfermedad. Aunque muchas personas que tienen sobrepeso pierden parte de este con dietas novedosas, la mayoría de ellas la recuperan de inmediato al retornar a sus hábitos alimenticios.

Como consecuencia el síndrome del “yo-yo” de fluctuación de peso o cíclico, puede ser el más peligroso de todos. Investigaciones recientes han demostrado que tanto la pérdida de peso como el sobrepeso están asociados con altas tasas de mortalidad por enfermedades, por lo tanto, la recomendación más saludable para las personas con sobrepeso es perderlo de modo gradual y mantenerse en el nuevo peso. En los siguientes cuadros se podrá observar el peso ideal tanto para hombres y mujeres de acuerdo con su estatura.

MUJER			
Altura	Contextura		
	Chica	Mediana	Grande
1,45	42,3-45,3	44,3-49,3	48,3-55,3
1,50	44,0-48,0	47,0-53,0	50,0-58,0
1,55	47,0-51,0	49,0-55,0	53,0-60,0
1,60	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-64,0
1,65	53,0-57,0	56,0-63,0	60,0-68,0
1,70	57,0-61,0	59,0-66,0	63,0-71,0
1,75	60,0-65,0	63,0-70,0	67,0-76,0

HOMBRE			
Altura	Contextura		
	Chica	Mediana	Grande
1,55	50,0-54,0	53,0-58,0	56,0-63,0
1,60	53,0-56,0	56,0-61,0	59,0-66,0
1,65	56,0-60,0	58,0-64,0	62,0-70,0
1,70	59,0-63,0	62,0-68,0	66,0-74,0
1,75	63,0-67,0	65,0-72,0	69,0-78,0
1,80	66,0-71,0	69,0-76,0	73,0-83,0
1,85	70,0-75,0	73,0-81,0	78,0-87,0

La dimensión física o biológica obedece a un programa genético producto de la evolución de la especie, incluye los aspectos físicos y estos a sus vez a los elementos corporales.

La dimensión física o biológica, por llevar la información propia de la especie, se convierte en la estructura en la cual descansan las otras dimensiones y puede conceptuarse como la evolución de los órganos, aparatos y sistemas, complementada con una categoría especial que es la psicomotricidad.

Especial papel juega el concepto de crecimiento en la dimensión biológica, el mismo que representa alguna de las modificaciones que se producen en el seno del organismo humano.

Característica:	En lo personal como se considera en cada características (justifique)
<p>Presentación personal</p> <p>Aspecto exterior de una persona</p>	
<p>Salud</p> <p>Condiciones físicas en que se encuentra, hábitos alimenticios, visita medica, entre otros.</p>	
<p>Simpatía</p> <p>Relación entre dos cuerpos o sistemas por la que la acción de uno induce el mismo comportamiento en el otro.</p>	