

¿Qué aporta el Desarrollo Humano Integral (DHI)?

Cada persona busca en la vida satisfacer sus necesidades y caminar hacia la plenitud. Esto se puede ir logrando, sobre todo, si se potencia un proceso coherente de autoconocimiento y aprendizaje vivencial, que incluya a los diferentes Aspectos y Dimensiones que nos constituyen como seres humanos. En este sentido, **la salud holística** se puede describir como el *estado o sucesión de estados en camino hacia la plenitud*, que conlleva la armonización e integración de todos y cada uno de los Aspectos (cuerpo, psiquis, esencia o Yo) y Dimensiones (individual, social, transpersonal-espiritual) de la persona. El cultivo de la salud holística es fundamental para el pleno desarrollo como seres humanos y promoverla es una de las funciones principales del enfoque “Desarrollo Humano Integral” (DHI).

Resumiendo, **el cultivo de la salud holística implica dos tareas principales:**

- Atender de *modo específico a cada uno* de estos Elementos o Aspectos y Dimensiones, según la necesidad, el momento y las circunstancias de la persona. Por ejemplo, en una situación de ruptura sentimental hay que dar prioridad al cuidado y a la expresión desahogada -si es el caso- de las propias emociones y sentimientos; o en la recuperación de una lesión física la atención y el cuidado del cuerpo (de la zona lesionada y otras relacionadas) cobra mayor importancia, al menos en un primer momento.
- Vivenciarse y reconocerse *como totalidad*, pues el ser humano en conjunto es comparable a un “gran sistema ecológico”, donde unos Aspectos y Dimensiones influyen en otros. El DHI propicia que la persona pueda experimentar un proceso de armonización progresiva y coherencia vital. Por ejemplo, el estado de satisfacción y goce de vivir nos hace pensar con más optimismo y permite mejorar las defensas del sistema inmune del organismo; o a la hora de tomar una decisión de cambio en el área profesional hay que valorar las consecuencias no sólo materiales, sino también de otro tipo: las motivacionales – por ejemplo, si ese cambio está en sintonía con la vocación reconocida- o emocionales – cómo se sentirá la persona en el nuevo lugar y condiciones laborales, por ejemplo.

Hay que aclarar que **la vivencia saludable de la unidad del ser humano (incluyendo todos sus Aspectos y Dimensiones) habría de ser la de un todo diferenciado, no uniforme**, ya que estamos constituídos por diversos aspectos con sus propias cualidades y características que enriquecen a la totalidad. Y estos aspectos están a su vez íntimamente relacionados unos con otros. Así, el cuerpo forma un todo indivisible, pero diferenciado en diversos sistemas, órganos, etc, cada uno con sus propias necesidades y funcionamiento, pero totalmente vinculado con los otros.

Pensemos, simplemente, en cómo el nerviosismo de una persona puede ocasionarle malestar o trastornos digestivos, intestinales, etc. Y estos a su vez limitar la capacidad del movimiento o dañar, si llegan a ser crónicos, el funcionamiento de distintos órganos, causando un gran desequilibrio en las funciones orgánicas.

Por lo tanto, tan importante es el cuidado y gestión de las necesidades y recursos de cada Aspecto o Dimensión, como que la persona se experimente y reconozca globalmente, como un todo completo, íntegro. Es el cuidado saludable del todo y de las partes, de las partes y del todo.

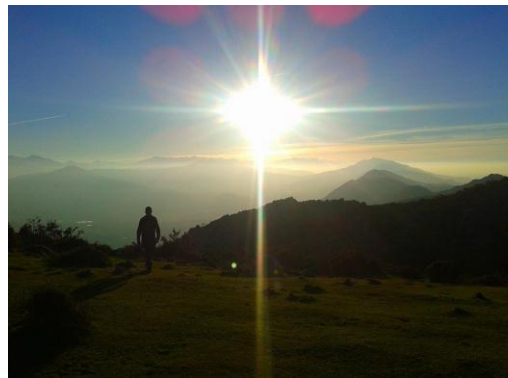


Imagen: es como cuando contemplamos un árbol y podemos distinguir diferentes partes (raíces, tronco, hojas, flores, etc); sin embargo, la imagen completa del árbol sólo aparece cuando prestamos atención a todo el conjunto y comprendemos como unas partes se relacionan e interactúan unas con otras.

Algunos beneficios del DHI

- *Propicia un estado óptimo de salud, salud holística, global.* Potencia la salud a todos los niveles: física-emocional-mental-espiritual, pues se aprende a cuidar y reconocer a cada uno y a todos los diferentes Elementos y Dimensiones. Este proceso se ha de abordar desde la propia vivencia y experiencia para que realmente sea transformador, participando con todos los integrantes del “equipo”, no sólo desde la mente intelectual.
- *Permite descubrirse como un ser completo y creador* y así poder desplegar las propias potencialidades (como las semillas que pueden crecer y madurar hasta convertirse con el tiempo en una planta o un árbol), viéndose y sintiéndose como promotor activo de su propia realidad vital.
- *Facilita desarrollarse como un individuo proclive, con iniciativa y capacidad de transformación* de la propia realidad, por un lado; por otro, vivir con *receptividad y apertura* a la vida, escuchando lo que vive en el interior y acogiendo lo que le llega del entorno. La vivencia coherente de esta polaridad, receptividad-proclividad, es fundamental para el desarrollo saludable.
- *Fomenta un camino hacia la integración* y la armonización progresiva de las polaridades (dentro-fuera, fuerza-suavidad, dar-recibir, razón-intuición, masculino-femenino, etc.) en todos sus Aspectos y Dimensiones. Así podrá nacer un tercer y nuevo “espacio o fuerza interior” en la persona donde se combinen y armonicen estas polaridades, muchas veces, experimentadas como enfrentadas o disociadas.
- *Invita a abrirse a la Dimensión Transpersonal-espiritual*, la cual posibilita experimentar, entre otras cosas, la vinculación con su Ser esencial, la comprensión del sentido de la propia biografía, crear encuentros humanos profundos, transformadores y abrirse a la Unidad y a la esencia de la Vida.

Características del DH

Los beneficios anteriormente citados, se pueden ir notando conforme la persona emprende un proceso de desarrollo holístico y en coherencia con su ser genuino. Tal proceso, desde el DHI está basado en las siguientes características distintivas de este enfoque:

- **La experiencia y la conciencia como fuentes de aprendizaje:** la *experiencia* permite vivenciar desde uno mismo la realidad tal y como es, dejando a un lado las creencias, prejuicios, hábitos preestablecidos, etc. Posibilita apreciar en su justo valor tanto las manifestaciones no-mentales de la vida (el sentir, el lenguaje no verbal, la intuición, los impulsos y deseos, las propias cualidades y las de los demás, las existentes en la naturaleza, etc) como a la propia conciencia como experiencia (experimentada como pensar vivo, orgánico, imaginativo); la *conciencia*, por su parte, es la reguladora y orientadora de lo vivenciado desde la experiencia y permite descubrir el sentido, los significados de lo vivenciado. En la

biografía del ser humano podemos observar como éste necesita primero experimentar, participando con su cuerpo, su voluntad, sus sentidos y sentimientos en el descubrimiento del mundo. Más tarde, en el proceso de maduración, aparecen la capacidad de juicio, el intelecto y la conciencia abstracta que posibilitan elaborar lo vivido, interpretar lo que nos pasa y orientar la propia vida a partir del sentido encontrado o descubierto en las vivencias. Este camino es el saludable para el desarrollo coherente de adultos, adaptado a cada etapa de la vida: *primero abrirse a la experiencia, después elaborarla y sacar conclusiones*. De la experiencia a la conciencia, de lo sencillo a lo complejo, de los sentidos al pensar.

- **Genuinidad:** genuino es lo original, característico y propio de cada ser humano. El aprecio de lo genuino permite a cada persona reconocerse profundamente y así poder *aportar en el mundo sus cualidades únicas e irrepetibles*. Es la expresión de su Yo o esencia que se manifiesta de modos muy diversos en cada persona.
- **Creatividad:** un ser humano es creador en la medida que puede generar algo nuevo y original, *transformando así su propia vida y, si es el caso, los entornos sociales*. Confiar en su potencial creador permite atraer y generar nuevas oportunidades y opciones hasta ese momento insospechadas. Impulsa a dejarse sorprender por el nacimiento de algo nuevo, a comprender que cada ser humano es realmente un ser en evolución, en un “llegar a ser” constante, en vez de un “producto acabado” de la misma.
- **Visión holística:** poder reconocerse y vivenciarse como un todo (como un ser completo, entero), considerando sus necesidades, cualidades y recursos en las diversas áreas de la vida es fundamental en el desarrollo hacia la plenitud. *El todo es mucho más que la suma de las partes, es la identidad completa* que en esta realidad nos permite evolucionar como seres humanos. Ello conlleva no perder de vista que lo que ocurre en un Aspecto o Dimensión influye en los restantes; por ejemplo, un fuerte estrés emocional puede producir pérdida de vitalidad (procesos vitales-energéticos), de concentración (aspecto mental) o del sentido de vivir (relacionado con el Yo o esencia).
- **Constructividad:** el desarrollo completo hacia la plenitud implica que la persona, en cada momento, vaya dando pasos saludables para poder vivir en coherencia consigo misma y con la vida, pasos promotores de salud, en sentido amplio. Madurar la propia identidad en sintonía con quien es uno en lo profundo, es un desafío que requiere paciencia y esfuerzo. Ello, en la medida que, simultánea o paralelamente, se van transformando las tendencias insanas (hábitos insanos, patrones emocionales “tóxicos” o destructivos, esquemas mentales rígidos, etc.) y se aprende de las experiencias que la vida nos brinda.

José Antonio Alemán Ruiz