



Lo holístico para el  
nuevo cambio de  
paradigma en  
nuestro Planeta  
Tierra

I

## INTRODUCCIÓN

### **Qué es lo holístico?**

Holístico es un adjetivo que indica que algo es relativo o pertenece al holismo. Se forma a partir del término griego ὅλος (hólos, que en español significa 'total', 'todo', 'entero').

El holismo es un concepto creado en el año 1926 por Jan Christiaan Smuts que describió como “la tendencia de la naturaleza de usar una evolución creativa para formar un todo que es mayor que la suma de sus partes”.

En términos generales, holístico indica que un sistema y sus propiedades se analizan como un todo, de una manera global e integrada, ya que desde este punto de vista su funcionamiento sólo se puede comprender de esta manera y no sólo como la simple suma de sus partes.

Holístico se suele aplicar a términos como planteamiento, pensamiento,

paradigma, enfoque, concepto o programa para significar que se utiliza una visión integral y completa en el análisis de una realidad.

El término holístico aparece en diversas disciplinas como la filosofía, la biología, la psicología o la educación. Algunas palabras y términos que en ocasiones se utilizan con un significado similar pueden ser 'sistémico', 'global' y 'en conjunto'.

### Medicina holística

Se considera que la medicina holística es una forma de terapia alternativa aplicada a la medicina. Se basa en la concepción del ser humano como un todo y no sólo la suma de sus partes.

En este sentido, la medicina holística indica que para un correcto tratamiento terapéutico se debe tener en cuenta el entorno y los diferentes aspectos que componen a la persona. Incluye conceptos como 'energía vital' y 'equilibrio'.

Se utiliza en el tratamiento de problemas de carácter físico (por ejemplo, dolores musculares) y también psicológico (angustia y depresiones, entre otros). Utiliza métodos tradicionales y naturales aunque también modernos. Dentro de la medicina holística se suele incluir la homeopatía, yoga, la fitoterapia y la acupuntura.

### Visión holística

La visión holística, en el ámbito empresarial, es una visión global, de todos los componentes, estrategias y actividades de una empresa como representantes de la misma.

### Marketing holístico

El marketing holístico creado por Kotler y Kevin Lane Keller, consiste en la

integración de 4 componentes: marketing relacional, marketing integrado, marketing interno y marketing socialmente responsable, reconociendo que todo importa en el marketing y la necesidad de adoptar una visión amplia e integrada.

### Pensamiento holístico

El pensamiento holístico es una forma de percepción y análisis de la realidad de un modo global o integral. En ocasiones se utilizan términos relacionados como pensamiento sistémico o pensamiento complejo. Desde algunas concepciones teóricas, se opone a un tipo de pensamiento analítico en el que se analiza un sistema a través de sus partes y su funcionamiento.

El pensamiento holístico es un modo de pensar natural y propio del ser humano, capaz de abstraer ideas, realizar conexiones y obtener una visión de conjunto de un sistema complejo.

Fuente: <https://www.significados.com/holistico/>

## **Trabajo sobre el cuerpo fisico**

### TEORÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS

Entre las necesidades expuestas por Maslow están:

Necesidades Fisiológicas (aire, agua, alimentos, reposo, abrigos)

Necesidades de seguridad (protección contra el peligro o el miedo, etc.)

Necesidades sociales (amistad, pertenencia a grupos, etc.)

Necesidades de autoestima (reputación, reconocimiento, respeto a si mismo, etc.)

Necesidades de autorrealización (desarrollo potencial de talentos, dejar huella, etc.)

Maslow cree que el hombre es un ser cuyas necesidades crecen y cambian a lo

largo de toda su vida. A medida que el hombre satisface sus necesidades básicas o primarias, otras más elevadas como las secundarias ocupan el predominio de su comportamiento y se vuelven imprescindibles. Plantea que el ser humano está constituido y compuesto por un cuerpo físico, cuerpo sociológico y cuerpo espiritual y que cualquier repercusión o problema que ocurre en cualquiera de estos cuerpos repercute automáticamente sobre el resto de los cuerpos de la estructura. Por esto Maslow propone dentro de su teoría el concepto de jerarquía, para así darle orden a las necesidades a nivel del cuerpo físico, sociológico y espiritual. Las necesidades se encuentran organizadas estructuralmente con distintos grados de poder.

Existen una serie de diferencias entre las necesidades superiores y las inferiores según la pirámide de Maslow:

Cuanto más elevada es la necesidad menos imprescindible es para la supervivencia del individuo.

A medida que se cubren las necesidades superiores existe un mayor nivel de supervivencia de la persona.

Si se cubren las necesidades superiores se producen resultados subjetivos más deseables, por ejemplo más felicidad, pero depende de cada individuo.

Es necesaria una serie de condiciones externas buenas para la cobertura de las necesidades superiores, son precisas unas co

ndiciones muy buenas para hacer posible la autorrealización.

La satisfacción de las necesidades inferiores es mucho más palpable, más tangible que la satisfacción de las necesidades superiores, y se mide más en términos cuantitativos.

Las necesidades superiores son desarrollos de evolución tardía; son menos exigentes y se pueden retrasar más en el tiempo.

Fuente:<https://sites.google.com/site/abrahammaslow/biografia-de-abraham/teoria-de-las-necesidades>

**No todos los seres humanos tienen las mismas necesidades ni los mismos gustos.**

Hay personas que disfrutan de estar encerradas todo el día. Hay personas que han dedicado su vida al encierro como monjas y monjes de clausura y hay centros de estudios religiosos que tienen mucha gente en predios encerrados como método de autorealización y alcance místico. Sin embargo, hay otras personas que necesitan salir, relacionarse y viajar como modo de autorrealización. Necesitan conocer el mundo, hablar otros idiomas, socializar y para nada desean o soportan estar encerrados.

## **EL ENCIERRO**

### **Consecuencias del encierro**

**2019SEP**

**Las relaciones sociales son imprescindibles para nuestra salud física y mental.**

**Nos quedaríamos pasmados si nos dijeran el número tan grande de personas que viven absolutamente solas en nuestros pueblos y ciudades.**

**Parece que esta situación no sucediese en España; que es cosa de otros países, que la cultura mediterránea asegura redes familiares y sociales. Pues no es así, sólo en Aragón más de 8.000 personas confiesan que viven solas, que no tienen familia ni amigos, nadie a quien llamar o con quien hablar.**

**Se cuentan por decenas de miles la gente que no tiene familia ni amigos en nuestro país. Son demasiada gente aislada y eso nos lleva a preguntarnos por los peligros de la soledad y los riesgos que genera en**

nuestra salud.

Las relaciones interpersonales son necesarias para asegurar una buena calidad de vida. Así lo corroboran numerosos estudios científicos que afirman el innegable beneficio que la compañía aporta al ser humano.

Y es que relacionarnos con nuestros familiares, amigos o vecinos suele traducirse en un efecto beneficioso para la salud al amortiguar los efectos negativos de factores estresantes, como las enfermedades o cambios importantes. Además, las relaciones sociales pueden reforzar la autoestima y el autocontrol, así como el afán de compromiso y superación.

La soledad puede afectar al bienestar emocional y también a la salud física.

Aquí aplicamos lo holístico. El cuerpo físico sufre la situación, el cuerpo emocional de igual forma y la mente lo procesa según sus percepciones.

**Entrevista**

**Efectos del aislamiento en nuestra salud**

**La soledad en Aragón**

**Pregunta.— Doctor Ezquerro, ¿cómo se puede sobrevivir sin familia o amigos en los que apoyarse?**

**P.— ¿Cómo afecta la soledad a la salud de estas personas?**

**P.— ¿El aislamiento nos puede conducir al estrés?**

**P.— ¿Qué haces si sufres angustia o tristeza y no puedes llamar a nadie?**

**P.— Ya hay más de 144.700 hogares unipersonales en Aragón y más de la mitad de estas personas tienen más de 65 años. ¿Qué se puede hacer**

**ante esta situación?**

**P.— El 20% de los mayores de 65 años de edad necesitan ayuda diaria para tareas cotidianas y muchos no la tienen. ¿Qué recomendaría a las autoridades o a la sociedad?**

**P.— ¿Cómo se puede salir de la soledad?**

**Consejos para hacer frente a la Soledad**

**El Doctor Vicente Ezquerro, nuestro especialista en Psicología y Psiquiatría**

**Efectos del aislamiento en nuestra salud**

**El aislamiento resta eficacia a la respuesta defensiva de nuestro organismo y, por ello, las personas que están solas ven mermadas la producción de anticuerpos y son más propensas a contraer enfermedades víricas.**

**La soledad puede provocar una respuesta negativa del sistema endocrino y está ligada a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o cáncer. Incluso está demostrado que quienes viven solos presentan un mayor riesgo de morir prematuramente.**

**La soledad en Aragón, España.**

**Según destaca el Dr. Vicente Ezquerro, médico especialista en Psicología y Psiquiatría en Zaragoza y miembro de Doctología, un caso de soledad puede convertirse en un problema médico, ya que el aislamiento implica un riesgo “gravísimo” en la salud de las personas. Con la soledad, explica el doctor, aumenta la tristeza, el cortisol (“la hormona del estrés”), y esa tristeza hace que empeore el sistema inmunitario.**

**Por la consulta del Dr. Ezquerro han pasado infinidad de pacientes cuya**



**primera dolencia era justamente, la soledad.**

**El ser humano tiene la necesidad de sentir la cercanía y el apoyo de ciertas personas que le acompañan en los buenos momentos y le ayudan a seguir en los malos.**

**El sentimiento de pertenencia y la estima son algunas de las necesidades fundamentales de las personas según la conocida pirámide de Maslow. “La ternura es la necesidad básica del ser humano”, añade el Dr. Ezquerro, citando al famoso psicoanalista, Dr. Sullivan.**

**Poder contar con alguien, tener con quien desahogarnos o a quien llamar, especialmente en momentos complicados, es fundamental para salir adelante. Como se explicó en este artículo de Doctología: Las personas somos seres sociales y necesitamos de otras personas, a veces desarrollamos un concepto equivocado y sobrevalorado de la independencia y la autonomía personal, olvidando que todos, en algún momento, somos dependientes de otras personas.**

**Como apunta el Dr. Ezquerro, “las personas vivimos por y para alguien”.**

### **La soledad en Aragón**

**Sin embargo, en torno a ocho mil aragoneses afrontan cada día en soledad, sin familia ni amigos en los que apoyarse, según la última Encuesta Europea de Salud. Además, los expertos alertan de que la pérdida del sentido de comunidad que se da en la actualidad, agrava estos casos de aislamiento.**

**Asimismo, en Aragón, ya hay más de 144.700 hogares unipersonales y más de la mitad de estas personas que viven solas tiene más de 65 años.**

**Un colectivo especialmente vulnerable ya que el 20% de quienes superan esa barrera de edad necesita ayuda diaria para tareas cotidianas, como alimentarse, asearse, vestirse, sentarse o levantarse. Pero no solo necesitan ayuda en un plano físico, sino también emocional.**

**El Dr. Ezquerro, en su consulta zaragozana de psiquiatría y psicología, lleva más de treinta y cinco años tratando pacientes con terapias de “Cura por la palabra”, que en ocasiones han de ser complementadas y combinadas con medicación. En este artículo nos detalla los efectos que la soledad puede tener en la salud y cómo remediarlo.**

**Pregunta.— Doctor Ezquerro, ¿cómo se puede sobrevivir sin familia o amigos en los que apoyarse?**

**Dr. Ezquerro.— Es una situación muy complicada ya que la soledad no elegida perjudica gravemente la salud.**

**Si volvemos a nuestra infancia, está demostrado que los niños que no son cogidos en brazos, no quieren comer y pueden llegar a morir.**

**En psicología es básico considerar que una necesidad básica del ser humano es la ternura, que evidentemente tiene que venir de otra persona.**

**Nos hace mucho daño el concepto actual que se tiene de la independencia. Ya que se suele confundir este término, que significa ser independiente del criterio de otros, con vivir solo, que no es lo mismo.**

**Muchas personas que están solas se sienten avergonzados o culpables y viven con debilidad la necesidad de solicitar ayuda. Esto hace que el deterioro de la salud tanto física como psíquica se agrave notoriamente.**

