



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALOAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

ASIGNATURA: EDUCACION AMBIENTAL SEMANA DE TRABAJO: 9 AL 13 DE AGOSTO

Guía elaborada por: HECTOR ALBEIRO OCAMPO – SANTOS BAUTISTA

- METAS DE APRENDIZAJE / COMPETENCIAS A DESARROLLAR
- Integra la definición de salud desde un punto de vista holístico, como un todo y no solo como la ausencia de enfermedad
- Visualizar al ser humano como un todo.

LECTURAS

LECTURA 1 ¿QUÉ ES LA SALUD HOLÍSTICA?

La palabra "holístico" tiene una definición etimológica del griego "holos" que significa "todo" y el sufijo "tico" que significa "relativo", por lo cual la unión resulta una relatividad a todo.

EL TODO ES MÁS QUE LA SUMA DE SUS PARTES – ARISTÓTELES

Entonces, cuando hablamos de "Salud Holística", comprendemos que todas las partes del ser humano están íntimamente interconectadas. Nos centramos en la persona, tanto en los aspectos físicos, como en los emocionales, mentales, espirituales y sociales.

Esta totalidad es la unión de la mente, cuerpo y espíritu; significa que el ser humano es una totalidad, no la suma de las partes; algo que explicó el gran filósofo y científico Aristóteles, 300 AC.

LA SALUD HOLÍSTICA, UN ESTILO DE VIDA





INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

La **salud holística** es elevar nuestra vida a un nivel **integral**, en donde el ser humano está en un estado de mayor **consciencia** respecto a su accionar y al impacto que este tiene en todo nivel, ya sea en la relación con su entorno, como en sí mismo.

Esta es una filosofía de vida que se practica desde hace miles de años en la región oriental, nos deja una enseñanza maravillosa y trascendental, en la que debemos mirarnos como seres completos, unificando nuestro bienestar físico, emocional y mental.

Llevar un estilo de vida con un enfoque holístico significa que comprendes que todo lo que piensas, lo que comes, lo que practicas y lo que sientes, son todos un reflejo de algo más grande.

¿A QUIÉNES VA DIRIGIDA?

A todos los que estén dispuestos a mejorar la relación consigo mismo y con los demás, sean niños, niñas, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad. El aprendizaje jamás culmina, y más aún cuando se trata de una comprensión integral de quiénes somos y cómo nos relacionamos con nuestra parte mental, física, emocional, espiritual y social.

Como se trata de encontrarnos con uno mismo, debemos conocernos mejor. Empieza descubriendo cuáles son tus fortalezas y tus debilidades; honra tu luz interna y también reconoce y acepta tu lado oscuro (somos los dos), energía positiva y negativa como **el yin y el yang**.

Empieza hacer pequeños cambios en tu hogar y entorno, en tus pensamientos, en tu elección de comida, y en tu percepción de lo que es un balance. Presta atención a lo que te rodea, sin juicios, sólo observa.

CUATRO NIVELES PARA VIVIR HOLÍSTICAMENTE

Cuando nos miramos como seres completos, podemos integrar esas características especiales que incorporan estos 4 niveles de la persona: físico, emocional, mental y espiritual, en sincronía y armonía para nuestro bienestar.

NIVEL FÍSICO

Aprende a apreciar tu cuerpo en su totalidad y escúchalo, él es muy sabio y te mandará señales. Los malestares o dolencias que siente tu cuerpo, en realidad son mensajes que te está mandando. Si sientes un desbalance en uno de los 4 niveles, tu cuerpo lo reflejará.



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

NIVEL EMOCIONAL

Suelta lo que no te sirve, de las relaciones o situaciones tóxicas. Si ya sabes que no te sienta bien ¿Por qué sigues ahí? Empieza a reconocer lo que te molesta y pregúntate ¿Qué necesitas aprender? Ten en cuenta que eres tu propio Maestro. Solo debes canalizar tus emociones e intuición. Escoge en dónde inviertes tu energía y trata que sea para algo productivo.

NIVEL MENTAL

Todo lo que crees que sabes son solamente imágenes que se proyectan en tu mente basadas en creencias que has aprendido desde que naciste. Cambia tu percepción, tus patrones, tus creencias y los juicios. Llena tu mente con pensamientos positivos, mírate con Amor y mira a todos desde el corazón.

NIVEL ESPIRITUAL

Conéctate con la naturaleza, mira a la luna y las estrellas, agradece al sol que nos abriga todas las mañanas, contempla y reflexiona sobre tu propósito de vida.

La **salud espiritual**, aunque a menudo es el aspecto más olvidado, es en realidad el objetivo final de una **salud holística**, y conduce a una mayor concientización del espíritu. Llegar a conocerse y sintonizarse con esta guía Divina en todas las áreas de la vida diaria, reducirá los sentimientos de miedo y te proporcionará una mayor capacidad para amarte a ti mismo y a los demás incondicionalmente.





INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALOAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

La salud holística tiene características especiales que incorporan cuerpo, alma y espíritu, en unión de la armonía y la prevención de todos los aspectos negativos que la vida nos pueda dar, también nos enseña a cómo reaccionar ante las situaciones inevitables.

Una persona que integra su mente, cuerpo y espíritu con consciencia transmite notoria felicidad y paz, una persona que se da el permiso de fluir con la vida y la naturaleza.

Fuente: <https://www.saludholistica.com/que-es-la-salud-holistica/>.

LECTURA 2 ¿PORQUÉ ESTUDIAR CIENCIAS BÁSICAS DE LA SALUD?

Esta es una pregunta que se debe hacer a los estudiantes antes de comenzar un curso de Ciencias Básicas de la Salud. Muchos de éstos responden que se inscriben en este curso porque es un requisito de graduación y muy pocos responden genuinamente que les interesa el curso como un medio para conocer más sobre su salud y bienestar y para indagar la manera de acrecentar su nivel de salud personal y ser capaz de alejar los malos hábitos. La realidad es que es más difícil cambiar los comportamientos incorrectos a una edad madura (lo ideal es comenzar a nivel elemental). No obstante, se debe esperar con este artículo una semillita de sabiduría y conciencia sobre lo que implica y como se puede alcanzar una buena salud personal; cómo podemos cambiar nuestros estilos de vida que afectan la salud, de manera que se apliquen aquellos comportamientos con hábitos saludables; y el modo de mejorar la salud de nuestra familia y dar un mayor significado a nuestra vida, puesto que siempre seremos capaces de mejorar cualquier tarea o actividad que llevemos a cabo.

LECTURA 3 CONCEPTO HOLISTO DE LA SALUD, LA ENFERMEDAD Y PREVENCIÓN

En el 1946, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** conceptualizó a la salud como *“un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad”*. Esta definición circunscribe a la salud dentro de **un triángulo**, siendo sus extremos las dimensiones físicas, mentales y sociales. No sería hasta 1992 cuando un investigador agregó a la definición de la OMS: *“y en armonía con el medio ambiente”*, ampliando así el concepto.

Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un **ser total**. De este principio surgió el término de **Salud holística**. Este enfoque del concepto de salud vislumbra las **dimensiones físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales de manera interdependiente e integrada en el ser humano**, el cual funciona como una **entidad completa en relación al mundo que le rodea**.



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALOAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

Fundamentalmente, la salud holística posee las siguientes características:

- **Positiva.** Se vislumbra la salud desde una **perspectiva positiva**.
- **Bienestar.** Se **enfatisa el bienestar** en vez de la enfermedad.
- **Unicidad.** El ser humano se desempeña como una **unidad entera**.
- **Integridad.** No existe salud si una de las dimensiones no se encuentra saludable.
- **Vida saludable.** Su filosofía principal es la enseñanza de prácticas de vida saludable.

Este concepto holístico de la salud es muy importante, porque le otorga importancia a los otros aspectos de la salud que han sido excluidos de las definiciones anteriores, me refiero al componente **emocional** y **espiritual** de la salud. Sin estos dos componentes es imposible alcanzar un óptimo estado de salud. Por consiguiente, la salud es el completo estado de bienestar físico, mental, social, espiritual y emocional y no solamente la **ausencia de enfermedad** o accidente.

El concepto bienestar se refiere a la **adecuada adaptación e integración de las dimensiones físicas, mental, social, espiritual y emocional** a cualquier nivel de salud o enfermedad. Esto implica que puedes experimentar bienestar, ya sea que te encuentres enfermo o saludable. La salud no es perfecta, pero se encuentra dentro de una escala que clasifica a la salud en niveles.

Para terminar, me gusta utilizar una frase que puede condensar de algún modo la filosofía de LA SALUD HOLISTICA: **"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser."** (René Dubos).

RECURSOS

RECURSO 1

Recurso: ver el video ¿Qué SIGNIFICA HOLISTICO?. Que dura 6 minutos.

<https://www.youtube.com/watch?v=V3uu1dKYdeQ>

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Y EVALUACION.

Resuelva estas preguntas \:

1. En mi experiencia he encontrado dos preguntas que siempre lo simplifican todo y generan las decisiones más apropiadas para vivir en salud y aumentar tu energía en el inmediato, con referencia a los alimentos:
 - a. Es comida o es un producto? Y porque?
 - b. Tiene energía o tiene valor nutricional? Y porque?
2. Se tienen varios aspectos que incluyen una buena salud holística. Que consejos daría a:



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALOAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

- a. En el caso de los estudiantes que están trabajando virtualmente en casa y se levantan tarde, los adultos con problemas en el hogar, personas que no concilian el sueño fácilmente, puede resultar difícil poder dormir con facilidad. Sin embargo, existen estrategias sencillas que pueden garantizar que pueda conciliar el sueño fácilmente y de manera ininterrumpida. Cuáles son?.
- b. Si bien la nutrición está íntimamente ligada a la salud física, es muy importante. Esto es especialmente cierto debido a que la nutrición debe personalizarse con base en la edad, el sexo, el nivel de actividad y la química sanguínea.

Una dieta balanceada requiere el consumo de alimentos nutritivos que alimenten su cuerpo y su mente. ¿Qué consejo le darías a una persona adulta para que tenga una buena alimentación?

- c. El bienestar emocional incluye la capacidad para gestionar sus sentimientos. Esto significa identificar, evaluar y compartir de manera efectiva esos sentimientos con otras personas.
Los altibajos de la vida pueden ocasionar en usted una montaña rusa emocional. ¿Qué consejo le darías a un compañero adolescente para que tenga una buena vida emocional?
- d. El bienestar social gira en torno a conectar con otros para establecer relaciones positivas, y si éstas fracasan, gira en torno a lidiar con los conflictos adecuadamente. Las relaciones sociales crean sistemas de apoyo que pueden sostenerlo a través de las batallas de la vida. ¿Qué consejo le darías a una persona cercana para que tenga una buena vida social?
- e. El bienestar ambiental está relacionado con su entorno personal inmediato y la comunidad ampliada en donde usted vive, estudia y trabaja. Específicamente, el bienestar ambiental está determinado por la relación recíproca entre un individuo y su medio ambiente. ¿Cómo apoyar el medio ambiente? Y, a su vez, ¿cómo es que su medio ambiente apoya su salud, su bienestar y su seguridad?

Los efectos de fortalecer su bienestar ambiental pueden sentirse a nivel personal, y también puede sentirlos su comunidad local ampliada y global. Mientras más se preocupe por su entorno natural y por su entorno construido, y mientras más los respete, mejor podrán estos apoyar y sostener su vida diaria. ¿Qué consejo darías a los de tu casa para mejorar el medio ambiente familiar?



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

QUE CONSEJO LE DARIAS A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SEGUN LO LEIDO EN EL ARTICULO

1. Bueno tengo 16 años y tengo una duda, desde que tenía 4 o 5 años no como verduras ni algo que se le parezca, siempre he comido demasiada comida chatarra. Hace 2 años mis padres se separaron y me dejaron con mi Papa, así que mi alimentación empeoro exageradamente, que a veces sólo daba una comida, ya que no dormía bien, me descuide mucho y sin darme cuenta solo comía comida en la calle, ahora intento comer vegetales pero me dan un gran asco. ¿ Esto me puede traer algún problema?
2. Problema de salud mental: "desde hace 12 años vengo tomando diferentes antidepresivos y a la fecha de hoy no encuentro ningún resultado a ninguno de mis males". ¿Esto me puede traer algún problema?
3. He tenido varios intentos de suicidio. El último fue en septiembre del año pasado y entré en coma. Es una enfermedad que produce un sufrimiento indescriptible. Solamente quiero dejar de sufrir. La medicación no soluciona ni palia las cosas tan graves que me ocurrieron de niño. Quiero acabar con todo esto YA. ¿Puedo solicitar mi eutanasia?
4. Hoy recibimos la llamada y le dieron una noticia espeluznante: Tengo cáncer y es terminal. Voy a morir en poco tiempo y será fulminante. La única cura es hacer un hechizo para contrarrestar la brujería que ha provocado todo esto. Claro, la bruja o hechicera que hará "la cura" fue quien lo diagnostico y cobrara una muy buena cantidad de dinero. La teoría de la bruja es que alguien que me odia quiere que yo muera. ¿Qué consejo le daría?
5. El amor es una enfermedad, los síntomas del enamoramiento son tan ciertos como el cuerpo humano: se respira con dificultad, se tiene taquicardia, disminución del apetito, y entonces vienen los pensamientos obsesivos, ansiedad por el futuro, repentinos cambios de humor.
entonces, el amor es una forma de enfermedad mental necesaria para la que en verdad no tenemos ninguna cura. ¿Qué opinión tiene sobre esta afirmación?

CRITERIOS DE EVALUACION

Trabajo a mano en el cuaderno, no se admite Word.

La valoración de esta actividad se realizara mediante el envío del archivo a mano resuelto en formato pdf o mediante la opción compartir al correo electrónico del docente titular (más abajo encuentra el correos del docente: Santos Bautista Parrado). El archivo debe tener como nombre el nombre completo del estudiante y el grado, por ejemplo: pedroperez-noveno-2.pdf

Para guardar un archivo como pdf abres Word, elaboras las

actividades que debes desarrollar, apareamientos, solución de preguntas a mano, es decir, el desarrollo de las actividades de la guía, Realizas





INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

"Dignificando la escuela transformamos el mundo"

GUIA DE TRABAJO VIRTUAL

las actividades en el cuaderno
le tomas fotos y después las
pones en Word en un buen tamaño y definición, lo guardas con el nombre completo del estudiante y el grado, por ejemplo: pepitalopez-Once-5.docx, por ultimo cuando tengas el archivo terminado y listo, das clic en archivo, guardar como, le pones el nombre y en tipo de archivo buscas pdf, para finalizar guardar. Este archivo de pdf es el que me debe enviar.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

DOCENTE 1

- Nombre: Santos Bautista Parrado
- Grupos: 11-5
- Correo: trabajoscienciuc@gmail.com
- WhatsApp: [3184162193](https://wa.me/3184162193)