

# LOS 3 PILARES DEL AUTOCUIDADO QUE TE PROPORCIONARÁN SALUD, BIENESTAR Y FELICIDAD

Desde hace ya años hay un creciente interés por **mantener y/o mejorar** el regalo que nos hizo la naturaleza: **nuestro cuerpo, el organismo vivo que somos**. En este sentido existe una gran oferta de centros de actividades físicas y deportivas que nos permiten cuidar nuestro cuerpo y mantenernos en buena forma física.

En ocasiones, algunas personas quieren lograr una **imagen o estética** apoyándose, además de en la actividad física, en productos o recetas que menoscaban su salud, normalmente motivadas por la promesa de resultados rápidos. Esta estrategia puede ser peligrosa, ya que daña seriamente tu organismo y también tu equilibrio psicológico, es decir, finalmente acabarás consiguiendo un empeoramiento de tu aspecto físico como consecuencia de deteriorar tu salud. Curiosa contradicción, ¿no?

EL ATRACTIVO FÍSICO-ESTÉTICO, LA IMAGEN QUE OFRECEMOS, ES CONSECUENCIA PRECISAMENTE DE MANTENER Y PROMOCIONAR NUESTRA SALUD DE FORMA INTEGRAL.

Existe también otro tipo de atractivo, el atractivo personal, la forma de ser genuina y única que todos desarrollamos y que también podemos modelar de igual forma que nos proponemos modelar nuestro cuerpo.

A esta forma de ser y de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás la llamamos personalidad. La podemos imaginar, crear y visualizar para después construirla y llegar a ser la persona que nos gustaría ser. De la misma forma que te planteas aumentar tu masa muscular, fuerza, flexibilidad, destreza en un deporte, resistencia... te puedes plantear aumentar tu confianza, fuerza de voluntad, mejorar la gestión de tus emociones y pensamientos... optimizar tus relaciones...

ES POSIBLE CONSEGUIR EL ATRACTIVO PERSONAL QUE QUIERES PARA TI, SIN EMBARGO, LA IDEA DE CONFIGURAR Y MODELAR NUESTRA PERSONALIDAD NO ESTÁ TAN ASUMIDA COMO LA IDEA DE CUIDAR Y MODELAR NUESTRO CUERPO.

Nuestro desarrollo personal nos proporcionará salud y bienestar psico-emocional y social que a su vez, beneficiará nuestra salud orgánica y por tanto nuestro aspecto.

"MEN SANA IN CORPORE SANO"

Por último, hay un componente más que definirlo que es el ser humano, su dimensión espiritual. En la misma reside la capacidad para no estar atado a lo inmediato, de cultivar un sentido de identidad y de la vida sólidos que formen parte de nuestro yo más íntimo haciéndonos personas estables y confiables para nosotros mismos y los demás, posibilita un enfoque transpersonal o conciencia de pertenecer a un sistema que va más allá de nosotros mismos que nos libera y proporciona una perspectiva muy cómoda y ventajosa a la hora de conducirnos en todas las áreas de la vida y nos acerca a estados de plenitud y felicidad.

La persona espiritual es aquella interesada por cuestiones relacionadas con el sentido de la vida, con la verdadera naturaleza del ser humano. El desarrollo de tu espiritualidad te ayudará a descubrir tu verdadera esencia y a construir tu verdadero yo, desde ahí crearás una conexión con el mundo y los demás que te dará acceso a experiencias únicas y reveladoras y aumentarás exponencialmente tu eficacia vital y las posibilidades de logro de tus objetivos.

En este artículo hablamos de un concepto de Salud Integral, que implica entender y atender al ser humano en todas sus dimensiones para aplicar sobre todas ellas las estrategias, hábitos de autocuidado y promoción de la salud que nos harán, más fuertes física y mentalmente, y más felices.

Estas tres dimensiones del ser humano interactúan entre sí, es decir, la mejora o evolución de cada una de ellas supone beneficios para las otras. En la siguiente columna puedes ver los tres pilares de la Salud Integral:

1. Todo lo relacionado con lo **Biológico**: la fisiología y lo físico, todo lo que tiene que ver con el organismo vivo que somos.
2. Todo lo relacionado con lo **Psico-Emocional y Social**.
3. Todo lo relacionado con lo **Espiritual**.

Los niveles 2 y 3 tienen que ver con la **persona que podemos llegar a ser**. Esto no viene dado, hay que trabajárselo.



## LAS TRES DIMENSIONES DEL SER HUMANO

RESPONSABILÍZATE DE TU PROPIA SALUD, ES ALGO QUE NO SE PUEDE DELEGAR.

TOMA LA DECISIÓN CONSCIENTE Y DELIBERADA DE INVERTIR EN TU SALUD DE FORMA INTEGRAL.

Entra en nuestra web y encontrarás contenidos valiosos relacionados con la salud integral y el crecimiento personal.

Te recomendamos una de nuestras herramientas gratuitas: **HAZTE UN CHEQUEO**, con la que podrás hacer una evaluación de tu situación vital en cada una de las áreas de tu vida. Descárgala en:



[HTTP://BIT.LY/HAZTEUNCHEQUEO](http://bit.ly/HAZTEUNCHEQUEO)

### Francisco Propios

- » Profesor de Educación Física y Pedagogía Laboral
- » PRACTITIONER en Programación Neurolingüística Transpersonal
- » Fundador y Director de Vive Aprende Crece: Portal Educativo para el Desarrollo Personal y Profesional



[WWW.VIVEAPRENDECREECE.COM](http://WWW.VIVEAPRENDECREECE.COM)