



Ser Salud Integral  
CONEXIÓN HONESTA

# LOS 8 PILARES



## PILAR 1

# SER SALUD INTEGRAL

Ser Salud Integral tiene un enfoque holístico que busca el equilibrio y la interacción de los aspectos físicos, mentales, sociales y espirituales de la vida. No se limita a la mera ausencia de enfermedades, sino que procura un bien-ser y bien-estar completo al alinear todas las dimensiones de la vida en armonía y consciencia.

Desde una perspectiva filosófica, Ser Salud Integral se relaciona con las creencias, actitudes y aspectos profundos de la vida de una persona. Va más allá de conceptos como la alimentación y el ejercicio, promoviendo un estilo de vida consciente que potencia la esencia única de cada individuo.

Se reconoce que la salud integral abarca dimensiones interdependientes como la física, la mental, la emocional, la social y la espiritual. La salud es un estado relativo, influenciado por factores sociales, genéticos, biológicos y ecológicos.

### Para alcanzar la salud integral, abordar estos cuatro aspectos es clave:

- **Salud física:** Incluye la respiración, la alimentación, el movimiento, la actividad física y el bien dormir.
- **Salud mental:** Implica el bien-ser y el bien-estar emocional y la capacidad de afrontar el estrés.
- **Salud social:** Involucra las relaciones personales, el apoyo social y la participación en la comunidad.
- **Salud espiritual:** Se relaciona con encontrar un propósito y significado en la vida, ya sea a través de la fe, la religión o la conexión con algo más grande que uno mismo.

Los beneficios de lograr la salud integral se evidencian en el bien-ser y el bien-estar físico, mental y espiritual, hay más energía, mayor felicidad, mejor capacidad para enfrentar los desafíos, las relaciones sociales son más satisfactorias y se logra alcanzar un sentido de propósito y significado.

La salud integral es un proceso continuo que requiere compromiso y esfuerzo, a la vez que es una inversión que mejora significativamente la calidad de vida. Implica sentirse bien consigo mismo, contribuir al mundo y experimentar un sentido de pertenencia y realización.





PILAR 2

 *SER*  
*CONSCIENCIA*  
*Y BALANCE*

Ser Consciencia y Balance es estar plenamente presente y consciente de uno mismo y del entorno, manteniendo el equilibrio y la armonía en medio de la adversidad.

Implica percibir el mundo a través de los sentidos y de la intuición, comprender y gestionar las emociones de forma saludable, pensar de forma clara, tomar decisiones acertadas, y mantener el equilibrio físico y mental. También incluye establecer relaciones sanas y vivir una vida plena.

Para cultivar este estado, se pueden emplear técnicas como la meditación, la atención plena, la contemplación, la oración, la actividad física regular, el tiempo al aire libre y la calidad de las relaciones con los seres queridos. En la vida cotidiana, esto se manifiesta en la capacidad de estar en el presente, escuchar a los demás sin juzgar, ser asertivo con las emociones, tomar decisiones conscientes, manejar el estrés, disfrutar de las pequeñas cosas, adaptarse a los cambios y mantener una actitud positiva.





PILAR 3

 *SER CUERPO,  
MENTE  
Y ESPÍRITU*

Ser Cuerpo, Mente y Espíritu es una visión holística del ser humano que considera al individuo como una entidad compuesta por tres partes interconectadas:

**el cuerpo físico, la mente y el espíritu.**

Esta concepción tiene raíces en la filosofía griega y en el cristianismo, donde se interpretaba al cuerpo como la parte material, la mente como la parte racional y el espíritu como la conexión con lo divino.

El cuerpo es la parte tangible, compuesta por órganos y tejidos que permiten la interacción con el mundo material.

Requiere cuidados y atención para mantener la salud.

La mente es la parte invisible y racional del ser humano, responsable de procesos cognitivos como el pensamiento y la emoción.

Permite aprender, crecer y relacionarse con los demás. El espíritu es la parte intangible, conectada con algo más grande que uno mismo, y se relaciona con la consciencia, la intuición y el propósito de la vida.

Estas tres partes están interconectadas y se influyen mutuamente. Por ejemplo, el estado de ánimo puede afectar la salud física, y la espiritualidad influye en los pensamientos y acciones. El bien-ser y el bien-estar integral se logran cuando estas partes están en equilibrio.

Para alcanzar este equilibrio, es importante cuidar del cuerpo a través de una alimentación saludable, actividad física consciente y un descanso reparador. La mente se nutre con la meditación y la reflexión, mientras que el espíritu se fortalece al conectarse con la naturaleza, la música o la espiritualidad.

Cuando las tres partes están en armonía, se experimenta una sensación de plenitud. Por el contrario, el desequilibrio puede dar lugar a problemas físicos, mentales o espirituales. Por lo tanto, es esencial considerar y cuidar todas estas dimensiones para lograr un bien-ser y bien-estar integral en la vida.





PILAR 4

 *SER*  
*RESPIRACIÓN*  
*Y MOVIMIENTO*

Ser Respiración y Movimiento es una expresión que refleja la interacción vital entre la respiración y el movimiento en el ser humano. Desde una perspectiva fisiológica, la respiración es esencial para el intercambio de gases y para la vida, mientras que el movimiento nos permite interactuar con el entorno y cambiar de posición. En un sentido más profundo, esto se convierte en una metáfora de la vida misma, donde la respiración simboliza la energía vital que nos impulsa, y el movimiento representa la transformación y el crecimiento.

A nivel psicológico, Ser Respiración y Movimiento se relaciona con nuestras emociones. La respiración refleja nuestro estado emocional, acelerándose en momentos de estrés y desacelerándose cuando estamos relajados. El movimiento, como el baile o la danza, se convierte en una forma de expresión de emociones reprimidas.

La relación entre la respiración y el movimiento se manifiesta en la vida cotidiana, desde el primer suspiro de un recién nacido que marca el inicio de la vida, hasta la respiración profunda de un atleta antes de una competición. La respiración rápida y superficial en momentos de estrés y la respiración lenta y profunda en estados de relajación son ejemplos de esta interconexión.





PILAR 5



## SER ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Ser Alimentación y Nutrición es un concepto que aborda dos aspectos esenciales de la vida humana.

La alimentación se refiere al acto consciente de ingerir alimentos para satisfacer el apetito y las necesidades nutricionales; mientras que la nutrición es el proceso biológico que ocurre en el cuerpo para descomponer, absorber y utilizar los nutrientes de los alimentos.

La alimentación puede ser equilibrada o desequilibrada, dependiendo de si proporciona todos los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas. La nutrición, por otro lado, es fundamental para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento del organismo. Los nutrientes se dividen en macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas y agua) y micronutrientes (vitaminas, minerales, fibras, antioxidantes y fitonutrientes).

El proceso de nutrición implica la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes para obtener energía y mantener las funciones corporales. La diferencia principal entre alimentación y nutrición radica en que la primera es un acto voluntario, mientras que la segunda es un proceso involuntario.

Ser Alimentación y Nutrición es fundamental para la salud y para el bien-estar y el bienestar integral. Una alimentación equilibrada y una nutrición adecuada previenen enfermedades, mantienen un peso saludable y mejoran el rendimiento físico y mental. Además, estos aspectos afectan no solo la salud física, sino también la emocional, intelectual, social y espiritual de las personas. Una alimentación saludable puede contribuir a mejorar el estado de ánimo y la función cognitiva, aumentar la energía y la resistencia, y mejorar la salud de la piel, el cabello y las uñas, entre otros muchos beneficios.





PILAR 6



## SER NATURA Y CULTURA

Ser Natura y Cultura se refiere a la relación interdependiente entre la naturaleza y la cultura en la vida humana. Aunque a menudo se representan como dos categorías opuestas, la naturaleza y la cultura están en constante interacción y transformación.

La naturaleza comprende todo lo existente independientemente de la intervención humana, incluyendo la materia, la energía, las leyes físicas y los seres vivos. La cultura, por otro lado, engloba todo lo creado por el ser humano, como ideas, creencias, costumbres, tecnologías y las múltiples expresiones artísticas de los pueblos.

Esta relación es compleja y dinámica, y no puede separarse completamente. Los seres humanos son parte de la naturaleza, pero también generan cultura. Además, la cultura influye en la forma en que los seres humanos interactúan con la naturaleza y aprovechan sus recursos. Por ejemplo, nuestra alimentación, el estilo de vida que practicamos y las prácticas de salud son influenciados por la cultura en la que vivimos. Esta relación biocultural significa que los seres humanos son el resultado de la naturaleza y la cultura, y ambas influyen en aspectos como el pensamiento, el razonamiento y el lenguaje. Los seres humanos modifican la naturaleza, construyendo ciudades, deforestando bosques y contaminando el medio ambiente. Pero también utilizan recursos naturales para crear cultura, como la madera para construir casas o la energía solar para generar electricidad.

La relación entre natura y cultura es fundamental para entender a la humanidad y la complejidad de su interacción con el entorno. Los seres humanos deben aprender a vivir en armonía con la naturaleza, respetando sus límites, y reconociendo que de su supervivencia y bien-ser y bien-estar depende el mantener un equilibrio entre la naturaleza y la cultura.





PILAR 7



## SER COMPROMISO Y RESPONSABILIDAD

Ser Compromiso y Responsabilidad es fundamental para construir relaciones sólidas y una sociedad justa.

El compromiso implica asumir obligaciones y tareas, mientras que la responsabilidad consiste en responder por las acciones, tanto positivas como negativas.

A nivel personal, esta cualidad se manifiesta de diversas maneras, como mantener relaciones saludables y esforzarse en el aprendizaje. En el ámbito profesional, un empleado comprometido va más allá de sus responsabilidades, y un profesional responsable cumple sus obligaciones y enfrenta las consecuencias de sus errores. Ejemplos de personas comprometidas y responsables incluyen trabajadores puntuales, estudiantes dedicados, padres amorosos y ciudadanos respetuosos de las leyes y comprometidos con la comunidad. Vivir en construcción y contribución unos con otros.

Los beneficios que devienen de ser una persona comprometida y responsable incluyen relaciones más confiables, la consecución de metas y el contribuir al bien-ser y el bien-estar de la sociedad.

La honestidad y la sinceridad son la base de estas cualidades. Además, ser consciente de las consecuencias de las acciones es esencial para la responsabilidad. La perseverancia también es importante, ya que el compromiso y la responsabilidad requieren esfuerzo y dedicación.

La relación entre compromiso y responsabilidad social es evidente, ya que ambos valores impulsan la mejora de las condiciones de vida tanto a nivel individual como colectivo. Comprometidos con la sociedad, trabajamos por el bien-ser y el bien-estar común, y asumimos responsabilidades cívicas.





PILAR 8

 *SER  
GRATITUD  
Y PLENITUD*

Ser Gratitude y Plenitud es una poderosa combinación que nos invita a apreciar la vida y vivir con una mayor sensación de satisfacción.

La gratitud es una emoción que nos permite enfocarnos en lo positivo y reconocer las bendiciones, ya sean grandes o pequeñas. Cuando practicamos la gratitud, cultivamos un estado mental de aprecio y alegría. Esta actitud nos ayuda a mantenernos felices, tranquilos y satisfechos, centrándonos en lo que tenemos en lugar de lo que nos falta. La gratitud puede expresarse a través de palabras, acciones y generosidad hacia los demás, y contribuye a fortalecer nuestras relaciones y nuestra conexión con el mundo que nos rodea.

Por otro lado, la plenitud es un estado de satisfacción y realización personal. Va más allá de la gratitud y se trata de vivir una vida significativa. La plenitud se alcanza al sentirse bien consigo mismo, tener un propósito en la vida y una profunda conexión con los demás y el mundo. Se puede lograr a través del desarrollo personal, el crecimiento espiritual y el servicio a los demás. Practicar la gratitud y buscar la plenitud conlleva beneficios como una mayor felicidad, la reducción del estrés, una mejor salud física y mental, y el fortalecimiento de las relaciones. Para incorporar estas cualidades en nuestra vida, podemos conectar con los demás, enfocarnos en las pequeñas cosas para agradecer, expresar gratitud, practicar la atención plena y prestar servicio a los demás.





Ser Salud Integral  
CONEXIÓN HONESTA

# LOS 8 PILARES