

Más allá del cuerpo

Descubriendo las 5 dimensiones del bienestar en la salud.

Veamos la salud como un edificio de varios niveles, donde cada nivel representa una dimensión de la vida. Cada dimensión – biológica, cognitiva, psicoemocional, socioecológica y espiritual- es un piso crucial para mantener el edificio en equilibrio y en pie. Si una de estas dimensiones está desatendida, el edificio puede tambalearse, pero si todas están en armonía, el edificio de la salud se mantiene sólido y estable.

Las dimensiones en la disciplina de la salud son aspectos que contribuyen al bienestar integral de cada persona, abarcan diversos aspectos de la vida y se consideran esenciales para mantener una salud óptima. Iniciemos este viaje de reconstruir las bases de las columnas de tu edificio que llamamos templo:

Dimensión física: se centra en el cuidado del cuerpo y la salud física. Incluye aspectos como la nutrición adecuada y consciente, el ejercicio regular, el descanso suficiente.

Dimensión psicoemocional: involucra el manejo del estrés, la resiliencia emocional, la estimulación cognitiva y la promoción de una actitud positiva, la comprensión y regulación de las emociones, así como la capacidad de expresarlas de manera saludable.

Dimensión socio-ambiental: mantener conexiones significativas, establecer límites saludables y desarrollar habilidades de comunicación, responsabilidad ambiental, la exposición a entornos saludables y la influencia del entorno en el bienestar.

Dimensión Espiritual: se relaciona con el sentido de propósito y significado en la vida. Involucra la búsqueda de valores personales, la práctica de la gratitud y la conexión con algo más grande que uno mismo.

Dimensión Cognitiva: es la estructura mental que nos permite conocer, conocerse y transformar la realidad, comprender el cuerpo y sus sentimientos, como cuidarse a sí mismo.

Cada dimensión está interconectada y se influyen mutuamente, por lo que es esencial considerarlas en conjunto para lograr una salud óptima. Atendiendo así la salud, cada uno tenemos la oportunidad de reconocer lo que ha desencadenado el proceso de desequilibrio salud-enfermedad, para participar activamente en el proceso de sanación, apropiándose de sus procesos y transformarlos, así obtenemos una mayor adhesión a los tratamientos e poder incluir factores de prevención que llevan a una mejor calidad de vida. Te invito a revisar cada dimensión.