

Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Psicoterapeuta Holístico
Estrés, ansiedad y depresión



www.henrybarrioscisneros.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

VOCABULARIO HOLÍSTICO PARA LA GERENCIA EN EL SIGLO XXI

Este vocabulario ordenado alfabéticamente de los conceptos que más se aplican en la holística, es una primera aproximación de un proceso que apenas comienza a dar los primeros pasos. Para su interpretación es importante tener presente que los conceptos sólo son un modelo mental reducido de lo que realmente pretende describir de la realidad holística. La visión holística procura experimentar el presente de manera global sirviendo de manera creativa. Se espera que con persistentes pasitos de bebé se pueda complementar o mejorar continuamente, alimentado por sus comentarios y correcciones, para así aportar sólidas bases científicas, filosóficas del lenguaje holístico al público interesado.

Acondicionar, es preparar a la persona a responder automáticamente de una manera reactiva a un determinado fin, está influenciado por el modelo o paradigma familiar generador de seguridad o temor en el que se forma la persona los primeros 13 años de su vida. Se diferencia de **Condicionar**, que es hacer depender a la persona de una condición. Las conductas automáticas del Ser humano ante los estímulos recibidos, pueden ser creativas y generadoras de bienestar o destructivas y generadoras de sufrimiento. La manera más efectiva de superar los acondicionamientos y por ende elevar el Nivel de consciencia, es mediante la autoobservación en atención consciente.



Amenazas, es un término totalmente opuesto a las oportunidades. Las amenazas externas consisten en las tendencias, hechos o circunstancias económicas, sociales, culturales, políticas, jurídicas, tecnológicas y competitivas que se valoran como potencialmente dañinas para el bienestar propio o el de los semejantes. Un ser humano exitoso redefine su punto de vista y crea estrategias que contrarrestan o disminuyen el impacto de las amenazas, apoyándose en sus fortalezas.



Amoroso, es el que realiza una actividad o servicio, poniendo con excelencia lo mejor de los potenciales de su Ser y de su consciencia, en el cumplimiento de su responsabilidad para cooperar armónicamente con la consolidación y el fomento del bienestar humano.

Anciano, es una persona de la tercera edad que a medida que pasan los años desarrolla mayor sentido común al aplicar su inteligencia a la experiencia, siendo persistente en el mejoramiento continuo de su calidad de vida y el disfrute de su bienestar. A continuación se presenta la diferencia entre anciano y viejo.

VIEJO

1. Una persona de mucha edad que a medida que pasan los años se siente más inútil, enfermizo y decrepito.
2. Está en un continuo proceso involutivo de pérdida de memoria que le hace perder sus facultades mentales y deseo de vivir.
3. A medida que pierde la energía y vitalidad de la juventud, se incrementa el sufrimiento, el dolor y la desarmonía funcional comunicándose desde su egoísmo y temor a morir.

ANCIANO

1. Una persona de mucha edad que a medida que pasan los años se siente más útil, saludable y sabio.
2. Está en un continuo proceso evolutivo de aprendizaje significativo que le ha permitido madurar cada día con una larga vida saludable.
3. A medida que pierde la energía y vitalidad de la juventud se incrementa la sabiduría y la armonía funcional, comunicándose desde su sabio sentido común agradece a la vida.

Ansiedad, es un estado de inquietud, zozobra o angustia que presenta el Ser humano en los momentos que el saboteador interno de su ego refuerza sus creencias primarias displacenteras, respondiendo ante los estímulos de la vida con distrés, lo cual ocurre cuando se responde de forma reactiva según los miedos, rabias y tristezas.

Aprendizaje, es el proceso evolutivo con el cual el Ser humano mediante su trabajo persistente adquiere conocimiento de alguna cosa por medio del estudio o la experiencia. Es un cambio cognitivo y conductual donde el que aprende adquiere más capacidad, competencia y habilidad para la adquisición y aplicación del conocimiento, a fin de resolver un asunto, fomentar la prosperidad y felicidad de quien aprende. El equipo del hogar, complementado con la escuela y la comunidad integran el ambiente fundamental de aprendizaje significativo. La única manera de aprender, es por medio de la práctica persistente del conocimiento adquirido, teniendo presente el fomento del bienestar humano en el ámbito personal, familiar y comunitario.



Aprendizaje significativo, es el que ocurre en la Educación Holística del Ser, por medio de experiencias que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir tomando consciencia de cada momento presente, para expresar su Nivel de consciencia de sabiduría y amor.



Aprender a hacer, es el proceso evolutivo de practicar con persistencia todo conocimiento adquirido, por medio del estudio o la experiencia de alguna habilidad o destreza, para el desarrollo de las actitudes, talentos y cualidades del que aprende, a fin de fomentar su calidad de vida y bienestar.

Aprender a conocer, es el proceso evolutivo de averiguar por el ejercicio de las facultades intelectuales la naturaleza, cualidades, relaciones y consecuencias de las cosas, preferiblemente por medio del cultivo de conocimientos y letras, teniendo como prioridad la comprensión de su naturaleza humana. Corresponde al desarrollo del potencial del Ser humano para entender las cosas, compararlas, juzgarlas, analizarlas, a fin de comprenderlas o crearlas; además, inducir y deducir otras que ya conoce.

Aprender a convivir, es el proceso evolutivo de adquirir conocimiento de cómo comunicarse con excelencia para vivir en armonía consigo mismo y con los semejantes en una relación Ganar-Ganar.

Aprender a gerenciar, es el proceso evolutivo de desarrollo por medio de la experiencia el cultivo de la sabiduría con la capacidad y habilidad para dirigir, conducir de manera integral y en atención consciente su vida personal, familiar y empresarial, hacia la persistente consolidación y superación de las metas, a fin de lograr un mejor nivel de felicidad, salud y productividad, con una eficiente inversión de recursos. Este estilo de vida se realiza mediante la práctica consciente de tácticas de vida saludable, donde el Ser humano aprende el método o arte para de manera sistemática disponer, controlar y aplicar energía, recursos y técnicas, con el propósito tomar sabias decisiones en cada momento presente de su vida, para consolidar de manera adecuada su proyecto de vida personal, familiar o empresarial. Cuando se aplica la gerencia de vida consciente y el cultivo de la sabiduría, la vida se hace muy simple, fácil y sencilla de comprender, aplicar y evaluar los resultados de cada acción.



Aprendiendo a Ser, es un proceso evolutivo y trascendente, que le facilita al Ser humano mejorar continuamente todo su potencial para manifestarse desde su naturaleza esencial con el Nivel de consciencia de sabiduría y amor contenido en su Ser. Con toda seguridad, se puede consolidar por medio de una adecuada educación, apoyándose en un persistente entrenamiento para que el educando aplique de manera integrada todo su sistema nervioso central desde la corteza prefrontal, por medio de la formación integral de los aprendizajes fundamentales. Así el educando logra una óptima madurez psicológica que le permite expresarse con sabiduría y amor.



Aptitud, es la capacidad para operar competentemente en una determinada actividad. Es el desarrollo de conocimientos, habilidades y destrezas que le aportan la capacidad y disposición para el buen desempeño o excelente ejercicio de una ciencia o negocio, de una industria, de un arte. La persistente autodisciplina aporta el cultivo de la sabiduría para con suficiencia o idoneidad obtener y ejercer un empleo o cargo.

Áreas vitales, corresponden a 18 circunstancias de aprendizaje significativo, donde cada Ser humano siempre de una u otra manera experimenta en su vida, a fin de entrenar sus habilidades y destrezas, en este proceso de aprendizaje terrenal evolutivo y trascendente. Cada momento presente vivido en las áreas vitales es una gran-DIOSA experiencia significativa de aprendizaje para fomentar el desarrollo integral y así con mayor eficiencia satisfacer las necesidades y consolidar las metas. Están agrupadas en dos categorías: **nueve áreas vitales existenciales**, que están directamente relacionadas con el propósito existencial y misión de vida del Ser humano, para consolidar el disfrute de su bienestar y aprender a ser cada día más feliz, y **nueve áreas vitales culturales**, que son las creadas por la sociedad para el mantenimiento del sistema socioeconómico imperante y beneficio económico. La experiencia no se logra con las circunstancias vividas; se obtiene mediante

la comprensión y acción persistente en cada una de las áreas vitales para el cultivo de la sabiduría. Se presentan a continuación:

Áreas Vitales Existenciales

1. Espiritualidad
2. Comunicación consigo mismo
3. Ocupación por mi salud
4. Alimentación
5. Sexualidad
6. Pareja
7. Hogar
8. Creatividad
9. Descanso

Áreas Vitales Culturales

10. Estudio
11. Trabajo
12. Vivienda
13. Vestido
14. Vehículo
15. Nivel socioeconómico
16. Comunicación con los semejantes
17. Seguridad personal
18. Deporte y recreación

Armonía, es la buena correspondencia y amistad. La armonía se logra cuando de los típicos conflictos que surgen de las relaciones humanas, se obtiene comprensión y amor entre las partes, aunque coexistan tendencias contradictorias, teniendo presente el bienestar común.

Atención Consciente, es un camino de vida donde el Ser humano mediante el uso simultáneo de sus seis sentidos: vista, audición, olfato, gusto, tacto y sentido interno activa su corteza prefrontal para integrar todas las estructuras cerebrales en una unidad funcional creativa, que le facilita expresarse con sabiduría y amor, en el aquí y ahora de cada momento presente experimentado en su proceso de aprendizaje significativo.



Autoamor, es un verbo que consiste en aplicar con responsabilidad lo mejor de las potencialidades, conocimiento, capacidades y recursos para consolidar y fomentar una vida cada día más útil, saludable y feliz. Es el tercer principio esencial del Ser humano que se fundamenta en que: *“Por el bienestar no es suficiente con hacer bien las cosas, es prioritario **SER** y disfrutar haciendo con amor, lo mejor de lo que ya se sabe hacer muy bien”*.



Este principio se aplica y rige por la **Ley de autoamor**, que consiste en *“A pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar **más SANO**. Evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para la salud de mi **cuerpo, mente y espíritu**”*.

Autobservación, es el proceso de examinarse atentamente a sí mismo sin juicio ni valor, en pleno estado de atención consciente, para con humilde responsabilidad, aceptar sus debilidades y confusiones como grandiosas oportunidades de cultivar la sabiduría y reforzar sus fortalezas, para desarrollar integralmente su personalidad.



Autocomunicación, es el proceso que emplea el Ser humano para comunicarse con empatía y comprenderse a sí mismo. Tiene tres niveles:

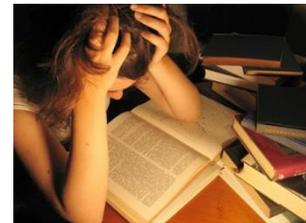
1. La percibida por los receptores internos, provocadas por la contracción y la movilización músculo esquelética, que capta los movimientos de flexión, extensión, rotación, lateralización y circunflejo, además del equilibrio estático y dinámico.
2. La percepción de las sensaciones provocadas por los estímulos de los sistemas autónomos internos y por las emociones y sentimientos.
3. La consciencia de la esencia del Ser interior que se hace consciente de su naturaleza como Ser humano, en sus dimensiones espiritual, psicológica, orgánica, social y energética.



Autocontrol, es la capacidad de control de los propios impulsos irresistibles y reacciones instintivas, para lograr con efectividad la meta deseada. Para un adecuado autocontrol, es fundamental la práctica persistente de la atención consciente integrada a la respiración diafragmática que activa y despierta a la corteza prefrontal, para ello es prioritario tener autodisciplina responsable.



Autodisciplina, se refiere a la capacitación o entrenamiento que se da a sí mismo para con persistencia llevar a cabo una determinada tarea o para adoptar de manera consciente un patrón particular de comportamiento, incluso si uno preferiría estar haciendo otra cosa. Por ejemplo, negarse a sí mismo el placer de una tentación con el fin de lograr mantenerse sano, es una muestra de autodisciplina. Es la afirmación de la voluntad del autoamor sobre los deseos base y generalmente se entiende como sinónimo de autocontrol para lograr un éxito, culminar un trabajo o satisfacer una necesidad a pesar de no querer actuar al respecto. La persistente autodisciplina es mil veces más efectiva y eficiente que todas la inteligencia, la creatividades, lo talentos, la iluminación y la inspiración guntas.



El comportamiento virtuoso de la autodisciplina fluye con facilidad, cuando las motivaciones están alineadas con los principios de vida, impulsa a hacer lo que uno sabe que es mejor y hacerlo con mucho gusto y excelencia, oponiéndose a las motivaciones propias. Por ejemplo; superar a los deseos de no estudiar por estar con la novia, porque tiene que prepararse para aprobar con excelencia un examen final, dejar de comer su helado favorito, porque se dio cuenta que le causa alergia, superar la angustia por comer chocolate en la tardes y sustituirlo por frutas porque necesita perder peso, salir de la comodidad del hogar para mudarse a otro estado donde está la fuente de su formación profesional, persistir en culminar su proceso de psicoterapia a pesar de sus temores que mantienen la negación y resistencia por mejorar; superar la tentación sexual de una persona que le gusta mucho, por estar en congruencia con sus principios.



Autogerenciar la vida, es un proceso de aprendizaje trascendente del Ser humano, donde se vive plenamente el momento presente, sintiendo la realidad de la naturaleza humana, del entorno natural y sociocultural donde se desenvuelve, con atención consciente de sus pensamientos, sentimientos, palabras y acciones, para con persistencia aprender de los éxitos y errores, cambiando su sistema de

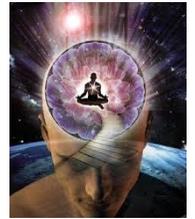


creencias, a fin de desarrollar la potencialidad de autorrealización.

Autoimagen, corresponde al concepto que se tiene de sí mismo, la autoestima y a la confianza que se tiene en las potencialidades para interaccionar con los otros y con el mundo que le rodea. Esta autoimagen se crea en nuestra niñez, cuando adquiere una imagen de sí mismo careciendo de una madurez mental apropiada. Es una posición existencial deformada de sí mismo y del mundo, adoptada por la persona como una muleta o "andadera psicológica", que toma para "sobrevivir" a partir de diversas normas, valores y prejuicios con respecto a lo que erróneamente cree que debe o no debe ser su vida. La autoimagen es una ilusión de sí mismo, que resulta del acondicionamiento educativo que el humano recibe desde su fecundación hasta los primeros 13 años de vida, por medio de los guiones de las cadenas familiares y de la sociedad, como consecuencia de las vivencias afectivas de su infancia, así como la naturaleza y calidad de los estímulos recibidos del ambiente social donde creció.



Automonitoreo, es el auto seguimiento, amonestación o advertencia que la persona se hace a sí misma para la averiguación de ciertos hechos que exprese, o para señalarse normas de conducta éticas, principalmente en relación con circunstancias de actualidad. Las bases morales del automonitoreo para la gerencia creativa del talento humano se fundamentan en el siguiente código moral de conducta:



1. Evitar hacerme daño y aportarme con excelencia lo mejor para mi bienestar.
2. Evitar hacerle daño a los demás y aportarles con excelencia lo mejor para su bienestar.
3. Evitar hacerle daño a las cosas o a la naturaleza.

Bienestar humano, estado de la persona en el que se hace consciente del buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, disfrutando de un conjunto de cosas necesarias para vivir cómodamente. Es un camino de vida que se obtiene cuando el Ser humano con plena consciencia de sus actos aplica con autoamor lo mejor de sus recursos y potencialidades para el persistente fomento de su calidad de vida.



Calidad, es un sentido absoluto de superioridad y excelencia. Es la base del mejoramiento continuo de la eficiencia y productividad, que se rige por el principio: *“No basta con hacer muy bien las cosas, es necesario SER, y disfrutar haciendo con amor, lo que ya se sabe hacer muy bien”*.

Calidad total, es el mejoramiento continuo donde se aplican un conjunto de herramientas que permite de manera sistemática y progresiva eliminar errores, demoras, complicaciones y defectos para con persistencia, aportar un servicio de calidad al usuario, desde la solicitud de la atención y los proveedores, hasta la cobranza por el mismo; planificando la valoración sistemática de los procesos para con eficiencia establecer las correcciones oportunas.



Cambiar, es el proceso de mudar o alterar la condición y apariencia física o moral, dejando una cosa o situación para tomar otra. El cambio personal se refiere a la capacidad de adaptación de la persona a las diferentes transformaciones que sufra el medio ambiente interno o externo, mediante el aprendizaje.



Capacidad de atención, corresponde a la habilidad para aplicar voluntariamente todos los órganos de percepción interna y externa en el entendimiento de un objeto, animal o persona, en una circunstancia de vida en un contexto determinado.

Compasión, es el sentimiento de conmiseración y ecuánime comprensión que se tiene hacia quienes sufren dificultades o desgracias. La compasión describe el entendimiento piadoso de los guiones de vida que mantienen el nivel de consciencia de sí mismo o del otro, y es con frecuencia combinada con un deseo de cambio para aliviar o reducir el sufrimiento.



Complementar, es la acción de integrar de manera sinérgica lo más versátil y eficiente de las ciencias, artes o técnicas implicadas para reforzar, completar, mejorar o perfeccionar un proceso, estrategia o método, aportando soluciones creativas que satisface de manera eficiente a las partes.



Comunicación, es el proceso de hacer a otro o a sí mismo partícipe de una cosa. Interactuar de manera física, psicológica y espiritual con otro semejante, animal, vegetal o cosa. La comunicación con los semejantes es un proceso continuo desde la fecundación hasta la muerte, que tiene el objeto de negociar recursos para el fomento del bienestar.



El propósito de la comunicación holística es el de compartir, de manera recíproca, energía potencial física y psíquica con los semejantes y el entorno, para cooperar de manera simbiótica con el fomento del bienestar personal, familiar y comunitario. Está representada en el componente social del Ser humano y se expresa en la regla de oro *“Relaciónese con su semejante con el mismo amor con que desea se comunique usted y evitar hacerle a otro lo que no quiera que le hagan”*.

Comunicación consciente, es el proceso comunicativo de hallar el medio apropiado para el eficiente logro de una negociación, acuerdo o entendimiento, donde se respete la integridad y los derechos del semejante. Es acertar en el logro del objetivo que se quiere encontrar, haciendo un intercambio eficiente de información y recursos, para con persistencia, satisfacer de manera justa y equitativa las necesidades, alcanzar los objetivos, consolidar las metas y cumplir la misión de vida entre las partes, en una relación Ganar-Ganar.

Los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la comunicación, a fin de consolidar y mejorar continuamente la intencionalidad y satisfacer la necesidad, resolver las dificultades, lograr los objetivos o consolidar las metas, son:

1. El mensaje es sencillo, fácil y simple de transmitir, comprender, aplicar y evaluar.
2. Produce el máximo bienestar humano con la menor inversión de recursos, en una recíproca relación Ganar-Ganar.
3. Genera un mínimo efecto dañino.

Comunicación social, es el empleo de medios visuales, auditivos y cenestésicos para el intercambio de información (mensajes) al nivel interpersonal o colectivo. Entre los medios más usados para promover la participación activa al nivel individual, familiar o comunitario, se encuentra: la comunicación de la educación formal e informal, la comunicación directa entre el personal de una institución y las personas de su área de influencia y los medios de comunicación masivos (televisión, internet, radial e impresos).

Entre los mecanismos con mayor potencialidad y eficiencia destacan la formación de los educadores a los educandos, la divulgación de la información a través de los programas de comunicación masivos y la influencia directa de la comunidad organizada.

Conciencia, conocimiento interior del bien que se debe hacer y del mal que se debe evitar. La conciencia del bien o del mal es un enfoque de la dualidad de la mente condicionada, que desde el ego lucha por los opuestos complementarios.



Confianza, es la certeza, convencimiento y certidumbre en que yo sí poseo todas las principios, capacidades y talentos para superar cualquier experiencia significativa de aprendizaje que rete mi inteligencia, para alcanzar y trascender todas las metas propuestas.

Conflictos, es el efecto de los enfrentamientos, las dificultades, combates, peleas, problemas o sufrimientos que tienen como causa el pensamiento bipolar, pueden ser internos y externos. Según Wikipedia “*el conflicto es el promotor del cambio y a su vez es consecuencia de este*. Simplemente se necesitan dos seres, ya que el conflicto se caracteriza por la dualidad adversario – adversario. En la actualidad se acepta que los conflictos son de origen humanos, ya que en la naturaleza no existen. Igualmente, un problema puede existir entre opciones opuestas de una misma persona (conflicto interno entre el Ser con sus tendencias creativas y el ego con sus creencias destructivas) y no necesariamente entre dos o más adversarios distintos (conflicto externo entre dos o más personas)”. La causa de los conflictos son los bajos niveles de consciencia, que enfrenta paradigmas mentales opuestos.



Consciencia, propiedad del espíritu humano de reconocer sus atributos esenciales y todas las modificaciones que en sí mismo experimenta. Es la facultad del espíritu humano de hacerse consciente de su manera de pensar, sentir, querer y actuar con cabal comprensión de lo que hace en cada momento presente de su vida.



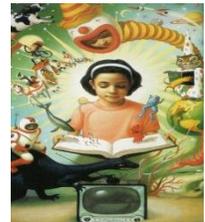
Constancia, es la firmeza y perseverancia del ánimo en las acciones para la resolución de dificultades en la consolidación de los propósitos. Es el componente fundamental de la persistencia y autodisciplina.

Contexto determinado, está compuesto por el medio-ambiente o territorio donde se vive; corresponde al espacio geográfico, sociocultural y de tiempo donde se habita y se desarrolla la persona. Se valora con objetividad fijando la investigación en atención consciente en sus pensamientos, sentimientos y acciones, en lo que se refiere al hogar, comunidad, relaciones con los semejantes y con la madre naturaleza, trabajo, ambiente de estudio, religión, recreación, entre otros.

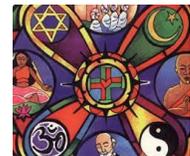
Corteza prefrontal, es el área de la corteza cerebral más próxima a la frente, la más extensa y desconocida, se considera que es la más evolucionada. Ocupa entre el 25 y el 33 % del total de la corteza, es la adquisición filogenética más reciente y es una de las últimas regiones en madurar y mielinizarse. La neurociencia ha comprobado que en esta zona del cerebro se hallan las funciones ejecutivas. La corteza prefrontal constituye un eje gigante de conexiones neuronales con otras partes del cerebro.



Creatividad, es producir algo de la nada; este Don sólo lo posee el Creador, que de la nada generó y mantiene al universo. El Ser humano lo que hace es modificar las sustancias, elementos y energías que existen, para el nacimiento de ideas o cosas y traer a la vida su descendencia. Realiza los objetos que se inventan a partir de las ideas y disfrutan gracias a los adelantos de la ciencia y la tecnología. También tiene la capacidad de construir su calidad de vida, trascendiendo su Nivel de consciencia en base a sus creencias y sueños.



Creencias, corresponde a las ideas o prejuicios que sustentan las bases del sistema de creencias de cada Ser humano, que mantienen los guiones de su actitud, hábitos y costumbres. Son "filtros mentales" que la persona coloca a sus receptores y le hacen reaccionar mediante reflejos condicionados.



Creencias centrales destructivas. Es un conjunto de 10 creencias centrales que mantienen de manera destructiva las actitudes, hábitos y costumbres del ser humano, estos temores son:

- 1. Abandono:** Temor o pánico de que alguien le vaya a abandonar o dejar solo". Reacciona ante el menor signo de abandono, como no responder rápido a una llamada, llegar tarde a un encuentro con usted,
- 2. Carencias:** Hipersensible cuando en una relación próxima no se le presta atención o no le considera.
- 3. Desconfianza:** Cualquier signo de posible abuso o traición.
- 4. Desvaloración:** Estar solo con pensamientos de que nadie quiere estar con usted.
- 5. Exclusión:** Verse a sí mismo como extraño al grupo, ajeno, diferente, no deseado, no tomado en cuenta o excluido de los demás.
- 6. Fracaso:** Retos, dificultades o situaciones desconocidas
- 7. Perfeccionismo:** Cualquier pequeño error propio o de los demás
- 8. Sometimiento:** Cuando siente que la gente le quiere someter, controlar o aprovecharse de usted. La sensación de que sus necesidades no son consideradas.
- 9. Superioridad:** Las reglas, las leyes y las convenciones sociales. Cuando alguien le dice "No" o le pone límites.
- 10. Vulnerabilidad:** Una amenaza real o imaginaria.

Crisis, son situaciones dificultosas o complicadas generadas por cambios bruscos del equilibrio dinámico de un proceso, en el orden físico, psicológico, social, gerencial y espiritual sujeta a evolución, que lleva a momentos decisivos y consecuencias importantes, ya sea para mejorar o para agravar el resultado. Puede ser interna o externa. Las crisis pueden designar un cambio “traumático” en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en lo político, económico, militar, etc. También puede ser la definición de un hecho medioambiental de gran escala, especialmente los que implican un cambio abrupto. **Toda crisis es una grandIOSA oportunidad para evolucionar.**



Cultivo de la sabiduría, es la inmediata aplicación de todo conocimiento obtenido para el persistente fomento del bienestar. Este segundo principio esencial del Ser humano se fundamenta en que, la práctica persistente es la madre de la sabiduría, por ello si un conocimiento no contribuye al fomento de mayor nivel de capacidad, salud o felicidad, no puede ser tomado como cierto o de utilidad.



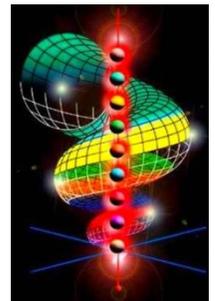
Curar, es el acto o proceso de restablecimiento de la salud física por medio del cual, las células en el cuerpo regeneran o reparan un área dañada por medio de la necrosis o eliminación del tejido deteriorado y la sustitución del tejido a través de la regeneración y la reparación o cicatrización.

Debilidades, son distorsiones cognitivas que mantienen las creencias internas destructivas o negativas sobre sí mismo. También corresponde al valor que tenga el Ser humano de su personalidad y autoimagen, en función de sus defectos e incapacidades que le bloquean el éxito y disfrute del bienestar humano. Se refiere a las actitudes o aptitudes destructivas, de los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético, y a la carencia de bienes que cree tener producto de las confusiones o temores archivados en su memoria y que sin darse cuenta condicionan su patrón reactivo de respuestas, que le hace buscar el sufrimiento y hacer sufrir a sus seres amados.



Desarrollo, es un proceso evolutivo trascendente en el cual los Seres humanos, las empresas y comunidades que se lo permiten, invierten lo mejor de sí para adquirir un Nivel de consciencia más maduro o evolucionado, que les permita disfrutar de una mejor calidad de vida. Sólo logra un verdadero desarrollo quien profundiza en la comprensión de sí mismo.

Desarrollo integral, es un proceso trascendente holístico de la persona, la empresa o comunidad, que se lo permite y que conforma un país, donde cada Ser humano como unidad indivisible, en continua evolución, supera y trasciende sus limitaciones orgánicas o destrezas físicas, sociales o comunicación amorosa, madurez psicológica o sistema de creencias, energética o gerencia consciente, y espiritual o consciencia de sabiduría y amor.



En el desarrollo integral se tiene presente que la integración de los más eficientes y versátiles principios filosóficos, científicos, tecnológicos y gerenciales, si no le sirven al Ser humano para ser más saludable y feliz, sólo es un eclecticismo, que no puede ser considerado holístico. El único eje integrador de la holística es el bienestar integral del Ser humano, conformado por el equilibrio armónico de las cinco dimensiones humanas: espiritual o aprender a Ser; psicológica o aprender a conocer; orgánica o aprender a hacer; social o aprender a

convivir; y energética o aprender a gerenciar. Todo proceso dinámico de desarrollo integral, se sustenta en el persistente mejoramiento continuo del cultivo de la sabiduría para aprender a aplicar con eficiencia, la ciencia y el arte de la educación integral, la gerencia integral y la salud holística en el contexto personal, familiar, empresarial y comunitario.

Las Bases científicas para el desarrollo integral de una empresa o país en el siglo XXI, se fundamentan en **cómo cada Ser humano aplica las cinco estructuras funcionales de su sistema nervioso central** en actividades como: a) la **educación o formación integral** de sí mismo y de los miembros de su equipo mediante la apropiación, archivo, evocación y generación del conocimiento en la comprensión de las potencialidades en desarrollo; b) la **comunicación consciente** consigo mismo y el entorno, mediante la definición de objetivos claros, comprensión, intercambio recíproco de recursos en una relación Ganar-Ganar, y c) la **sabia gerencia de recursos** para con eficiencia satisfacer las necesidades y consolidar las metas personales y empresariales, en paz consigo mismo y el entorno. La consolidación y mejoramiento continuo de la productividad y calidad de vida de una empresa o comunidad, depende directamente del Nivel de consciencia que aplica cada uno de los miembros que la conforman, en su manera de pensar, sentir y actuar. Por ello en pleno siglo XXI, la **educación integral para la elevación del Nivel de consciencia del Ser humano** es la única vía que con seguridad, permite consolidar el sólido desarrollo integral de una empresa o nación.

Ecuanimidad, es la visión imparcial, objetiva, justa y honesta de lo real, tal como se manifiesta y libre de prejuicios. Quien quiera aprender a ser ecuánime necesita ser autodisciplinado para de manera consciente investigar la realidad de las cosas.

Educación, es el proceso evolutivo y dinámico que tiene la acción o efecto de formar. En otras palabras es desarrollar o perfeccionar, de manera integral todas las potencialidades y facultades físicas, intelectuales, psicológicas, sociales, espirituales y morales, por medio de la instrucción o reglas para su aplicación, ejercicio físico, ejemplo vivencial, experimentación, práctica, entre otras.

Educación Holística es un enfoque Integral, que se aplica al proceso de enseñanza y aprendizaje significativo, utilizando los más eficientes y versátiles avances de la ciencia, el arte y de la didáctica para el persistente cultivo de la sabiduría. Integrándose de manera complementaria y sinérgica para con seguridad realmente consolidar el desarrollo del máximo potencial de cada una de las cinco dimensiones del Ser humano o su Salud Holística. Aplica con persistencia los cinco pilares fundamentales de aprendizaje la educación espiritual por medio del aprender a Ser, educación energética, por medio del aprender a gerenciar, la educación social por el aprender a convivir, la educación psicológica por medio del aprender a conocer, y la educación orgánica por medio del aprender a hacer. Es la más eficiente estrategia formativa en el siglo XXI para realmente consolidar el pleno desarrollo integral de su hijo o alumno. Representado en la figura siguiente.



En otras palabras, la Educación Integral de calidad es un proceso donde se realiza una integración armónica de las mejores herramientas para la educación global del Ser humano, para el desarrollo holístico de las personas. La Educación Integral es producto de tres ejes que se complementan en una trinidad para la formación global del educando, conformada por: la **educación de la familia en el hogar (que es la primera y más importante escuela)**, esta se complementa con la

educación académica en los recintos educativos y la **educación social** que se recibe en la interacción comunitaria.

Educación espiritual, es el proceso de facilitar el desarrollo y la elevación de consciencia del Ser humano para que deje fluir su potencialidad de Sabiduría y Amor. La educación espiritual es aportar los espacios y experiencias significativas de aprendizaje evolutivo para el desarrollo del máximo potencial de consciencia.

Educación para la vida próspera, es facilitar con amorosa persistencia la sabia aplicación de las herramientas en el proceso evolutivo del Ser humano para que desarrolle todas sus potencialidades, cultive su sabiduría y deje fluir con seguridad **el crecimiento y desarrollo del máximo potencial de todas sus dimensiones**, manifestándose en el quinto nivel de consciencia de sabiduría y amor. Es por ello que la educación y la gerencia son los únicos procesos previsivos para que el Ser humano de manera holística fomente su prosperidad integral o sea cada día más útil, saludable y feliz.

Eficiencia, teniendo presente que **un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un millardo invertido en prevención**, los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación y la gerencia, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral en el siglo XXI, se caracteriza por:

1. **Ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar.**
2. **Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles.**
3. **Ser inocua o produzca un mínimo efecto dañino.**

Ego, es la instancia psíquica que se reconoce como yo o mente acondicionada, que controla la toma de decisiones y media entre los instintos impulsivos, los actos reactivos y las conductas inconscientes del Ser humano. Cuando se actúa desde el ego se responde de manera inconsciente o automática en base a las actitudes enfocadas hacia las tendencias destructivas a las que está condicionada la persona, por ello es una oportunidad de humilde aprendizaje que indica cuanto se necesita madurar.

Empatía, es la aptitud mental que permite sin juicio ni valor comprender con ecuanimidad las situaciones, sentimientos y motivos de otras personas desde sus perspectivas en lugar de las de uno mismo. Este entendimiento, permite predecir la respuesta que recibirá ante las nuevas ideas, lo que le facilita volverse más eficaz a la hora de priorizar, planear e implementar su plan gerencial en una relación ganar-ganar.

Empoderar, es el método de conceder poder a un colectivo desfavorecido para que, mediante su autogestión, mejore sus condiciones de vida, salud y prosperidad. Puede usarse también como pronominal: *«Se trata pues de empoderarnos, de utilizar los bienes y derechos conseguidos, necesarios para el desarrollo de los intereses propios.* El empoderamiento se logra cuando la persona o el colectivo se apropian del conocimiento, la herramienta o el método y lo aplica con persistencia para el fomento de su bienestar.

Empoderamiento para la salud, es un proceso mediante el cual las personas de manera individual o colectiva adquieren conocimientos y técnicas para ser capaces de expresar sus necesidades, plantear sus preocupaciones, diseñar estrategias de participación en la toma de

decisiones y llevar a cabo acciones políticas, sociales y culturales para hacer frente a sus necesidades. Se forma al Ser humano, estimulándole a que tome consciencia para la gerencia integral de su vida a fin de consolidar una vida útil, saludable y feliz.

Enfermedad, es un estado funcional disarmónico, generalmente producto de la respuesta de los componentes del Ser humano, ante la exposición a extremos en defectos o excesos. Es un conjunto de síntomas y signos de alteración funcional como respuesta del proceso de homeóstasis que procura retornar al equilibrio dinámico de las funciones del organismo, que al ser clasificados, reciben el nombre de un síndrome o de una enfermedad específica. Cada enfermedad es un reflejo de un espíritu reprimido y tiene un mensaje implícito (*metamensaje*) que facilita comprender la causa básica de la desarmonía interna.

Erudito, es el que incrementa su intelecto o está instruido por varias ciencias, artes y otras materias que regularmente no aplica en su vida. Está lleno de teorías sobre: culturas, conocimientos teóricos y modelos de proceder dogmáticos, que muy poco aplica para el fomento de su bienestar y felicidad. Generalmente el erudito es un coleccionista de conocimientos, que solo engorda su curriculum o utiliza toda esa información como fuente de poder y manipulación social.

Espiritualidad. Como dice Anthony de Mello “*Espiritualidad es consciencia, consciencia y más consciencia*”. Es un proceso de persistente cultivo de la sabiduría del sentido común mediante la estimulación de la corteza prefrontal para la transcendencia de los Niveles de consciencia a fin de expresarse con sabiduría y amor.

Espiritualidad, es el proceso analítico, creativo y evolutivo del cultivo de la sabiduría, para superar y mejorar continuamente el Nivel de conciencia por medio de la persistente aplicación de la sabiduría práctica. Es un camino transcendente de búsqueda interior de la verdadera esencia de la Energía Creadora del Universo que reside en el interior de cada Ser humano, para con eficiencia y humildad satisfacer adecuadamente las necesidades espirituales y trascender las limitaciones del ego.

Estilo de vida, es un camino de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por la interacción entre las características individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vidas socioeconómicas y ambientales. Así cada persona presenta conductas conscientes o hábitos fomentadores de la salud, conocidos como factores protectores de la salud conocidas como *Estilo de vida Saludable* o por el contrario mediante los *Habito de vida no saludable*, de manera inconsciente tiende a exponerse a factores de riesgos o condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad, una salud deficiente o lesiones.

Estilo de vida saludable, es un modelo de comportamiento consciente, que se aprende mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para el cultivo de la sabiduría o disfrute de mayor salud y bienestar humano. Es un camino de vida fomentador de salud, que se asocia a un acto consciente placentero y se manifiestan en actitudes y conductas saludables. Por efectos prácticos o académicos, se integran los componentes del estilo de vida, en tres pilares integradores, como son:

1. **Cultivo de la sabiduría:** meditación, espiritualidad, pensamientos creativos, claro proyecto de vida, escucha activa, conductas y actos conscientes, recreación y buen humor, sabio manejo de

las emociones, crecimiento personal, lectura creativa, sexualidad responsable y servicio amoroso a la creación.

2. **Alimentación saludable:** respiración diafragmática, adecuada hidratación, consumo de alimentos saludables, exposición al sol y abstemio.
3. **Ejercicio físico aeróbico:** actividad física, bailes aeróbicos, descanso, relajación, meditación, trabajo y deporte por talento.

Estrategia, es el conjunto de medios o actividades ordenadas de manera prioritaria y secuencial en el proyecto de vida saludable, por medio de los cuales se logran los objetivos. La estrategia se define como el arte de coordinar, distribuir y aplicar todos los recursos y medios para el cumplimiento de los objetivos o metas en la consolidación y fomento de una vida útil, saludable y feliz o de la salud holística.

Estrés, es el nivel de tensión que siente el Ser humano como respuesta ante la valoración de los estímulos percibidos en su vida. Eso que se denomina estrés, es el efecto reactivo de la valoración que se hace, de acuerdo al sistema de creencias de los estímulos emocionales, sociales, físicos, químicos y energéticos que se perciben del interior o del entorno mediante los receptores.

No son los eventos o circunstancias del entorno los que generan estrés psicológico, sino la manera de interpretarlo, por tanto si se cambia la manera de valorar la confianza y capacidad en si mismo ante el entorno, será capaz de afrontar las dificultades de manera más acorde a la realidad. Según esta interpretación el estrés se puede clasificar dos categorías que a su vez dan origen a tres niveles:

1. **Eutrés**, es el nivel óptimo de estrés, que corresponde a la cantidad de estímulos o eventos, en que la persona se siente con capacidad de afrontarlos y lo confronta con eficiencia tanto física como mental, que genera sentimientos placenteros y fomenta su salud y bienestar.
2. **Distrés**, es cuando la magnitud de estímulos o eventos recibidos, son interpretados por la persona, que están muy por debajo o por encima de sus capacidades para afrontarlos, debido a su inseguridad, le genera sentimientos displacenteros con síntomas de alarma que afectan adversamente sus mecanismos fisiológicos. El distrés se clasifica en:
 - 2.1. **Distrés por bajo nivel de estrés**, se produce cuando la cantidad de estímulos psicosociales o físicos a los que está sometida la persona por las circunstancias, es interpretado como poco estimulante (extremo en defecto); y le causa sentimientos displacenteros de aburrimiento, letargo, tristeza, somnolencia, entre otros. Por esta distorsión cognitiva puede presentar desidia, depresión, conductas adictivas estimulantes o depresión.
 - 2.2. **Distrés por alto nivel de estrés**, se produce cuando la cantidad de estímulos psicosociales o físicos a los que está sometida la persona por las circunstancias o eventos de su vida, son interpretados como tan fuertes que superan mucho sus capacidades y cree que no es capaz de afrontarlo (extremo en exceso); y le causa sentimientos displacenteros de angustia, ansiedad, confusión, temor, irritabilidad, entre otros. Por esta distorsión cognitiva puede presentar hiperactividad, crisis de pánico, depresión, conductas adictivas sedativas o hipertensión.

Estudio, es el esfuerzo del entendimiento para comprender o conocer alguna cosa, fenómeno o circunstancia que le dé habilidades o competencia para ganarse de manera creativa la vida. Siendo el

mejor estudio y capacitación el que tiene que ver con el hacerse consciente y consolidar la misión vida, que es la de comprenderse o conocerse a sí mismo para cultivar la sabiduría y elevar la conciencia. Es conocer con objetividad la verdad interior de sus potencialidades y como arquitecto responsable de su propia existencia, desarrollarse integralmente a sí mismo.

Experiencias significativas, son las que tienen importancia y valor fundamental para el fomento de la felicidad del Ser humano o su salud integral y por lo tanto lo capacita para vivir cada momento presente con sabiduría y amor.

Experiencia evolutivas, son las que facilitan la maduración mental y evolución de consciencia.

Experiencias trascendentes, son las que facilitan la liberación del espíritu y la expresión del nivel de consciencia de sabiduría y amor, consagrando cada pensamiento, sentimiento o acción al persistente y humilde servicio a las tendencias creadoras.

Fe, es la virtud, por la que, sin ver o comprender, se cree en algo, incluye la confianza y buen concepto que se tiene de una persona o cosa. En la gerencia holística se considera fundamental, tener **FE en uno mismo**, es la confianza en la capacidad de desarrollar las potencialidades; en esa esencia del creador que integra la trinidad cuerpo, mente y espíritu, de esta manera se confía plenamente en sí mismos.

Flexibilidad, es la habilidad para alternar entre distintos esquemas mentales, patrones de ejecución o tareas en función a las demandas cambiantes del entorno.

Fortalezas, se refieren a las creencias internas creativas que generan confianza. También se refiere a los aspectos positivos o virtudes de la persona que se autogerencia, incluye al nivel de conocimiento, potencialidades o las pertenencias y bienes de una persona, que le pueden mejorar continuamente el bienestar humano. Las disposiciones de ánimos (actitudes) y las capacidades para el buen desempeño (aptitudes) de los componentes: espiritual, psíquico, orgánico, social y energético.

Funciones ejecutivas, son un conjunto de habilidades cognitivas de la corteza prefrontal, implicadas en la generación, la supervisión, la regulación, la ejecución y el reajuste de conductas adecuadas para alcanzar objetivos complejos, especialmente aquellos que requieren un abordaje novedoso y creativo. Se entiende como funciones ejecutivas a un conjunto de habilidades y destrezas implicadas en la generación, almacenamiento y actualización de información, flexibilidad mental, inhibición de conductas inadecuadas, planificación de multitareas en prospectiva y toma de decisiones acertadas en el persistente logro de objetivos o metas para maximizar el disfrute del bienestar humano. (Complementar en:

<http://www.henrybarrioscisneros.org/DOCS/neuropsicologia/npsi%20corteza%20prefrontal.pdf>)

Gerencia Estratégica, es un método gerencial que se fundamenta en las herramientas del mejoramiento continuo de la eficiencia y la reingeniería de la excelencia, para optimizar la productividad de la armonía entre las fortalezas, oportunidades con las debilidades y amenazas del Ser humano, empresa, institución o comunidad que recibe su influencia.

Gerencia Integral Consciente, es un estilo de vida eficiente del Ser humano efecto del persistente cultivo de su sabiduría que le permite conducir y dirigir en atención consciente de

manera integral y sinérgica su vida personal, familiar y empresarial, hacia la persistente consolidación y superación de las metas definidas en cada una de sus 18 áreas vitales. Es el proceso de aprendizaje significativo para aplicar de manera simple, fácil y sencilla todo el cerebro integrado desde la corteza prefrontal, así conducir y dirigir de manera consciente su vida, hacia un persistente mejor nivel de consciencia que le permita comunicarse con sabiduría y amor para cada día gozar de mayor felicidad, salud y productividad, con una autoresponsable y eficiente inversión de recursos.

Gerencia holística, es un proceso integral o global aplicado por un gerente o líder creativo para conducir o dirigir de manera eficiente recursos humanos, técnicos, económicos, de infraestructura y tiempo en la productiva satisfacción de las necesidades y consolidación de las metas de los cinco componentes del Ser humano a nivel personal, familiar y empresarial.

El gerente del siglo XXI es un líder creativo que utiliza de manera persistente todos los recursos disponibles para la eficiente consecución de las metas u objetivos en el cumplimiento de la misión de vida personal y empresarial. El verdadero éxito gerencial es producto del persistente mejoramiento continuo de la eficiencia en el desarrollo integral o del **Nivel de consciencia** de sí mismo y del equipo de trabajo que le acompaña.

Gerencia de Vida Consciente, es un estilo de vida eficiente donde el Ser humano cultivando su sabiduría conduce o dirige de manera integral y en atención consciente su vida personal, familiar y empresarial hacia la persistente consolidación y superación de las metas definidas en cada una de sus 18 áreas vitales. Es el proceso de aprendizaje evolutivo del Ser humano de conducir y dirigir de manera consciente su vida hacia un mejor nivel de felicidad, salud y productividad, aplicando de manera simple, fácil y sencilla todo el cerebro integrado con la eficiente inversión de recursos. Es la práctica consciente de tácticas de vida saludable donde con persistencia el Ser humano dispone, controla, aplica energía y técnicas al tomar decisiones y actuar en cada momento presente de su vida de manera consciente. Cuando se aplica la gerencia de vida consciente y el cultivo de la sabiduría, la vida se hace muy simple, fácil y sencilla de comprender, aplicar y evaluar los resultados de cada acción.

Gozo existencial, es una actitud de vida que permite sentir complacencia y alegría de ánimo al aprovechar todas las capacidades y recursos que aporta el Creador por medio de la Madre Naturaleza para gozar de una vida prospera, lo que aporta la ciencia y tecnología para el disfrute del bienestar y lo que aporta los seres que nos aman o aprecian para ser cada día más feliz.

Hábitos, son costumbres que se adquieren por aprendizaje imitativo en la niñez o por la larga y constante repetición de una misma conducta. Es una rutina que se asocia a una situación determinada, que estimula un impulso inconsciente o una respuesta reactiva automática.

Hogar, corresponde a la morada o domicilio donde habita un Ser humano. El principal hogar es el cuerpo donde mora el espíritu y la mente. Análogicamente se puede comparar al Ser humano como un hogar, lo humano u orgánico corresponde a la infraestructura material del hogar o a la vivienda, y el **Ser** corresponde a las personas que habitan y le dan sentido de existencia al hogar. El hogar también puede ser visto como la integración del conjunto conformado por la vivienda y los miembros de una familia, que viven bajo un mismo techo y comparten áreas vitales comunes.

Holística, es el enfoque global o integral del Ser humano a quien de manera incondicional se le sirve amorosamente. Es un verbo que se cumple cuando la ciencia, el arte o la institución **le sirve incondicionalmente a todos los Seres humanos o país que así lo quiera**, de manera libre y

universal como lo es el aire, la luz solar y el método científico, para el fomento de la salud y el bienestar de la humanidad.

En el siglo XXI se entiende a la holística, como un proceso evolutivo donde se aplica con persistencia la **gerencia eficiente** de la educación, la economía y la salud, integrando lo mejor de todas las ciencias, las artes y la tecnología, **sin pertenecer a ninguna corriente filosófica, religiosa o política**. De manera libre y universal es un verbo o conjunto de acciones sistemáticamente planificadas en un proceso que tiene el propósito de consolidar con persistencia el Bienestar Integral de los componentes espiritual o consciencia, psicológico o sistema de creencias, orgánico o material, social o comunicación y energético o gerencial del Ser humano, empresa o comunidad que así lo quiera.

Humildad, es reconocer y aceptar con honestidad, tolerancia y compasión consigo mismo las limitaciones, confusiones y errores, los cuales son **GRAN-DIOSAS** oportunidades, para con persistencia cultivar la sabiduría.

Ignorante, es la persona que a pesar de poseer conocimiento no lo aplica de inmediato para el fomento de su bienestar y de manera inconsciente justifica su actitud, con el dogmatismo propio de la erudición, culpando a otros o a las circunstancias de las consecuencias de sus acciones.

Ilusión, es cuando un estímulo externo real es percibido o interpretado erróneamente, es lo que regularmente ocurre cuando se pretende conceptualizar la realidad por medio de los lentes de las creencias centrales y se actúa por impulsos reactivos. Las ilusiones deben distinguirse de las **alucinaciones**, que son las percepciones sensoriales que tienen el convincente sentido de la realidad de una percepción real, pero que ocurren sin estimulación externa del órgano sensorial implicado.

Inhibición, es la cancelación de respuestas instintivas, automáticas, reactivas o guiadas por recompensas inmediatas a nivel motriz o afectivo, que son inapropiadas para las demandas actuales. Es la capacidad para demorar la obtención de recompensas, capacidad para inhibir respuestas verbales automatizadas, capacidad para inhibir impulsos instintivos o condicionados.

Integral, es un adjetivo procedente del latín “*integralis*”, que significa “**global, total, entereza o unidad intacta**”; su sinónimo en la voz griega es **Holística** que indica “**Integral, todo organizado, global**”. **Visión global** o de conjunto, desde su etimología se refiere a la visión holística o enfoque integral de una situación o cosa. Cualquier ciencia, filosofía o servicio que diga ser holística o integral, se caracteriza porque tiene un enfoque global de los cinco componentes del Ser humano al que estudia o le sirve en la calidad de niño, joven, adulto o anciano con el principal propósito de fomentarle una vida cada día más útil, saludable y feliz.

Inteligencia, es un proceso de vida donde en lo posible se evita tomar conductas autodestructivas o dañinas y la persona se comunica con los semejantes con el mismo AMOR que desea que se comuniquen con ella, teniendo la finalidad de consolidar el máximo de su bienestar humano.

Inteligencias múltiples, es una nueva concepción con bases científicas que presentaron psicólogos del aprendizaje de la Universidad de Harvard, donde destaca el Ph.D. Howard Gardner. Su más importante utilidad es que le facilita al Ser humano, descubrir y aplicar de manera adecuada los talentos, para hacer el aprendizaje más motivante y divertido; resolver de manera simple, fácil y sencilla dificultades, ser más útil y feliz; a la vez que de manera eficiente desarrolla sus

potencialidades. También ayuda a aclarar las inclinaciones profesionales, el propósito y la misión de vida. Uno de los aspectos más fascinantes de estas bases científicas, es que al comprenderlas, se puede de una manera más sencilla, facilitar un óptimo aprendizaje. Las nueve inteligencias son: hábil con las palabras (lingüística); bueno para los números (lógico-matemática); bueno para las imágenes (espacial); ágil con el cuerpo (corporal-cinética); bueno para la música (musical); hábil para relacionarse (interpersonal); bueno para conocerse a sí mismo y pensar solo (intrapersonal), amante de la naturaleza (naturalista) y habilidad para comprender el pensamiento sistémico (existencial).

Investigación científica con enfoque holístico, es un proceso global, evolutivo, concentrado, organizado y complementario, que le ofrece a los investigadores, educadores o gerentes una estrategia ecuánime que integra de manera coherente todas las corrientes científicas, filosóficas y tecnológicas, para de manera persistente comprender y mejorar la realidad de la naturaleza del Ser humano y su entorno. Se basa en el objetivo de registro sistemático y control de la calidad de las acciones aplicadas, para con persistencia realizar de manera integral, los ajustes y rediseños de las estrategias para la eficiente gerencia de recursos. En la naturaleza no existe nada sobrenatural o metafísico, sólo existe un avance científico que no ha desarrollado la manera de estudiar y comprender a estos fenómenos naturales.

Juicio, es la facultad del pensamiento dicotómico de la mente, por lo que se puede distinguir lo adecuado de lo inadecuado, lo real de lo imaginario, lo verdadero de lo falso y lo bueno de lo malo. Para el buen juicio, es necesario tener presente los tres principios del código de conducta citado en el automonitoreo y sin juicio ni valor someter a prueba todo lo que piense, crea o perciba, teniendo como referencia a largo plazo, es beneficioso o dañino para el fomento su bienestar humano, salud o metas planificadas.

Ley de autoamor: A pesar de mis hábitos, costumbres, deseos, gustos, placeres, caprichos o impulsos irresistibles; de manera consciente, adquiero y consumo sólo lo que conozco que es útil, necesario y beneficioso para cada día estar **más SANO**. Evito y supero la tentación de exponerme, comprar o consumir todo lo que sea inútil, innecesario y dañino para **la salud de mi cuerpo, mente y espíritu**

Líder creativo, es un maestro integral, que mediante su humilde y persistente ejemplo vivencial guía con sabiduría y amor, porque es honesto y congruente con sus pensamientos, sentimientos y acciones. Se caracteriza debido a que de manera personal y colectiva se ocupa con eficiencia de:

- a. Armonizar la misión personal con la misión familiar o empresarial, para que estas se cumplan con eficiente productividad en una armónica relación Ganar-Ganar, integrando recursos de manera complementaria y sinérgica.
- b. Reconocer de manera recíproca las potencialidades propias en conjunto con cada miembro de su equipo y apoyándose en las funciones ejecutivas del Sistema nervioso central, las inteligencias múltiples y las herramientas de la programación neurolingüística, con respeto incentiva la manifestación de los talentos y el máximo Nivel de consciencia de cada uno de los miembros del equipo.
- c. Mantener y fomentar una comunicación comprensiva y motivante para la cooperación complementaria en la consolidación de las expectativas y metas del equipo familiar, empresarial o institucional.

- d. Integrar de manera complementaria y sinérgica los recursos y potencialidades de los miembros para con persistencia crear solución trascendente de conflictos y crisis de manera complementada y sinérgica, aplicando la tercera alternativa
- e. Mantener sistemáticamente canales de comunicación y organización para el crecimiento personal y toma de consciencia de cada participante, compartiendo la visión, misión y los principios de la familia o de la empresa, para que cada uno satisfaga sus necesidades, consolide sus metas y actúe como líder creativo.

Medicina holística, es una ciencia y arte que integra de manera simbiótica y complementaria las más eficientes herramientas científicas y tecnológicas aplicadas en la previsión, prevención, diagnóstico, terapéutica y rehabilitación, para la promoción de la salud holística del Ser humano como una globalidad indivisible. La salud es producto del grado de autoresponsabilidad que se aplique en el cuidado y mantenimiento del cuerpo y la mente como templos y vehículos del espíritu. Si no cuida su cuerpo y mente, donde y con qué calidad, podrá vivir.

Malestar, es un sentimiento psicológico o físico del Ser humano ante un estímulo interno o externo que genera una emoción displacentera como respuesta al desequilibrio en la armonía de los componentes o sistemas funcionales. Este displacer le hace sentir a la persona que algo anda mal, al alterar los niveles funcionales de equilibrio dinámico, conocido como salud.

Meditación, es un componente del estilo de vida saludable, donde la persona que la práctica se libera del acondicionamiento del pasado y las preocupaciones ante el futuro incierto y aprende a vivir en atención consciente cada momento presente sin juicio ni valor a fin de aplicar con ecuanimidad su pensamiento a la consideración de una cosa. Esta actitud de estar en el aquí y ahora, permite que el practicante consolide estados de paz y armonía o equilibrio funcional de cada componente de su Ser. El más importante propósito del meditante, es la amorosa comprensión y aceptación de sí mismo para liberar su Ser de la represión del ego confundido en el pasado, y con ello permitirse evolucionar y mejorar continuamente su Nivel de consciencia.

Mejorar, es el proceso de acrecentar algo, haciéndolo pasar a un estado de prosperidad y mayor bienestar, hacer recobrar la salud perdida, cambiarse a un lugar o grado ventajoso respecto del que antes se tenía. Este concepto lleva implícito una certidumbre, que generalmente está acompañada de la seguridad de lograr una mejor calidad de vida o bienestar y de manera automática disminuye las resistencias al cambio.

Metacognición, es la capacidad para monitorear y controlar los propios procesos cognitivos. Se presenta como el pensamiento estratégico para autoobservar, utilizar y regular la propia actividad de aprendizaje y habituarse a reflexionar sobre el proceso de cómo se adquiere el conocimiento, aprovechando el metamensaje significativo aportado por cada experiencia vivida.

Metamensaje, es la información implícita que aporta el síntoma o enfermedad para orientar a la búsqueda del significado que permita comprender y reflexionar respecto al estado de conflicto mental, para tomar consciencia de lo que necesita aprender a fin de sanarse a sí mismo. Se basa en el siguiente principio. *“cuando el espíritu se siente reprimido, porque la mente no se ha liberado de los recuerdos traumáticos del pasado, de las culpas o de la baja*

autoimagen, es el cuerpo quien lo llora, pidiendo a gritos ayuda, por medio de la conducta, el síntoma o la enfermedad”

Metas, son guías de referencias o aspiraciones que el Ser humano desea lograr con una cantidad, calidad y tiempo planificado, con el propósito de alcanzar los objetivos de su vida y autorrealizarse como Ser humano. Las metas al igual que los objetivos necesitan:

- a. Ser redactados de manera clara, en presente como un hecho logrado y factibles de alcanzar,
- b. Ser estimulantes y se puedan medir en cantidad y calidad,
- c. Tener un plazo determinado para su logro.

Las metas son como estrellas que iluminan el camino de aprendizaje evolutivo en la vida terrenal, mientras que la programación es como la autopista que permite con seguridad alcanzar esas estrellas, y la acción persistente es la única garantía para consolidar los sueños implícitos en ellas.

Misión, es un propósito o filosofía que describe los principios y prioridades básicas de una persona en el logro de sus metas a mediano y largo plazo y su meta máxima de vida que la distingue de otro semejante. La misión es como un gran sol que define los principios e ideales que guían el proceso evolutivo de cada Ser humano. Para su definición se parte de la identificación de: los principios primarios, las fortalezas, inteligencias múltiples más predominantes, las capacidades y las tres metas ideales más importantes. La misión de un Ser humano debe responder las siguientes interrogantes.

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cuáles son mis principios primarios?
3. ¿Cuáles son mis fortalezas?
4. ¿Cuáles son mis 3 metas más prioritarias en la vida?
5. ¿Cuáles son mis talentos y capacidades?
6. ¿Cuáles son las profesiones que aspiro tener?
7. ¿Cómo me comunico con mis semejantes?
8. ¿Estoy abierto al aprendizaje para el mejoramiento continuo?
9. ¿La lectura de mi misión motiva a la acción?
10. ¿La misión deseada conduce a la consolidación de mi vida de manera útil, saludable y feliz?

Motivación, es un estímulo interno que da razón de una objetivo para activar, dirigir y mantener la conducta, creando o aumentando la persistencia necesaria para ejercer la voluntad de hacer una determinada acción a fin de lograr un éxito, culminar un trabajo o satisfacer una necesidad. Existen tres motivadores internos importantes:

- **Autonomía**: el impulso propio que dirige nuestras vidas, libertad de elección para tener control sobre lo que hacemos.
- **Maestría**: el deseo de ser mejor para realizar con excelencia algo que realmente importa.
- **Propósito**: la intención de hacer lo que hacemos por servicio a algo más grande que nosotros mismos que contribuye al logro de un objetivo o meta autor realizadora.

Naturismo, es un camino de vivir en paz y armonía consigo mismo, con sus semejantes y con la naturaleza, evitando en lo posible conductas autodestructivas o dañinas, viviendo conforme a las leyes de la naturaleza y con el espíritu guiado por el Creador, para fomentar el bienestar humano.

Necesidades básicas, corresponden a un conjunto de sustancias, principios, actitudes, aptitudes, conductas y bienes que son indispensables para la conservación de la vida saludable del Ser humano y contribuyen con el disfrute de su bienestar y felicidad.

Niños superdotados, se caracteriza por ser niños que presentan precocidad de su crecimiento, desarrollo y maduración de sus facultades físicas, psicológicas, sociales, inteligencia y espiritualidad. Según la OMS son las personas que obtienen un cociente intelectual superior a 130.

Nirvana, es el estado resultante de la liberación de los deseos, de la conciencia individual, de los condicionamientos de las creencias centrales y de la reencarnación, que se alcanza mediante la meditación que conduce a la iluminación o toma de conciencia de nuestras limitaciones, confusiones y errores (oscuridades), característica del 5to. Nivel de conciencia o de sabiduría y amor.

Niveles de conciencia es un modelo con un enfoque holístico que permite comprender el grado de aprendizaje evolutivo que alcanzan los Seres humanos en el cultivo de su sabiduría, sobre su manera de pensar, sentir y actuar por medio de sus componentes espiritual o Nivel de conciencia de sabiduría y amor, energético o capacidad gerencial, social o comunicación, psicológico o sistema de creencias y orgánico o instintos de subsistencia. El Nivel conciencia de cada Ser humano es producto de la actitud dinámica de aprendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel trascendente con que se integra desde la corteza prefrontal la aplicación de las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central. Estas cinco funciones cerebrales relacionadas con los niveles de conciencia son:

Creativa-holística-trascendente, Base del **5to. Nivel de conciencia**, Supraconsciente trascendente, con mentalidad sinérgica aportando soluciones creativas servir-ganar, donde todo el mundo se siente triunfador.

Intuitiva-integrativa-comprensiva, Base del **4to. Nivel de conciencia**, Consciente comprensivo de Escucha empática con mentalidad complementaria para establecer relaciones donde todos ganan.

Lógica-analítica-explicativa, Base del **3er. Nivel de conciencia**. Subconsciente dogmático y egoísta con mentalidad bipolar de lucha de poder, tratando de vencer o someter a su opositor.

Asociativa-emocional-reactiva, Base del **2do. Nivel de conciencia**. Subconsciente reactivo por medio de las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor.

Fisiológica-motriz-operativo, Base del **1er. Nivel de conciencia**. Inconsciente Instintivo de subsistencia de la especie mediante la defensa por lucha o huida, alimentación y sexo.

Nivel Socioeconómico, corresponde al estrato social o al conjunto de condiciones económicas, sociales y culturales que en la sociedad de consumo, hace valorar a una persona o familia en una comunidad como exitoso o rico y como fracasado o pobre. Según el método de Graffar, el nivel socioeconómico se mide por el conjunto de indicadores que evalúan: la profesión del jefe de la familia, el nivel de instrucción formal de la madre, la principal fuente de ingreso familiar y las condiciones de la vivienda. Según el puntaje obtenido en la aplicación del método de Graffar, existen los siguientes niveles socioeconómicos

PUNTAJE CLASE DENOMINACIÓN

4-6	I	Estrato Alto
7-9	II	Estrato Medio Alta
10-12	III	Estrato Medio Baja
13-16	IV	Estrato Obrera
17-20	V	Estrato Pobreza Extrema

En el enfoque de la salud holística los criterios anteriores se complementan con el nivel de salud, felicidad y productividad que logra un individuo y su familia con la gerencia de todos los recursos que el Creador le aporta para el gozo existencial; los que le ofrece la ciencia y tecnología, para el disfrute del bienestar y los que le facilita los seres que le aman y aprecian para que sea cada día más feliz.

Objetividad. Es la capacidad de ver las cosas y la gente tal como son, objetivamente, y poder separar esa imagen objetiva de la imagen formada por los propios deseos, temores o prejuicios.

Oportunidades, se refiere a las tendencias ambientales, económicas, sociales, culturales, políticas, jurídicas, tecnológicas y competitivas; así como a los hechos en el ambiente externo que potencialmente pueden beneficiar significativamente a la persona en el futuro. Se refiere a las circunstancias o cambios que ocurren alrededor de cada persona, por ejemplo: nuevas leyes o decretos, cambios de gobierno, necesidades socioculturales, cambios económicos, tendencias comerciales o culturales, la televisión, cambios en el hogar o la familia y condiciones de vida.

Organización, es la capacidad para de manera ordenada dirigir personas que trabajan dentro de sistemas y procesos para lograr algún propósito con excelencia.

Paciente, viene del Latín *patiens (sufriente, sufrido)* participio de *pati (sufrir)*. Es el que sufre con paciencia y calladamente. Según la Real Academia, es quien tiene paciencia o persona que padece física y corporalmente, y especialmente quien se halla bajo atención médica. En la bioética de la medicina convencional⁹ se ha valorado al Ser humano como “un objeto” sin capacidad de pensamiento, que desconoce su proceso, no sabe cómo curarse y es víctima de un agente agresor o enfermedad, que como en una guerra, se ataca o mata (los anti...). Por ello, “ésta indefensa víctima mal llamada paciente, necesita un tratamiento desde un poder externo que le cure, para que deje de sufrir”. En el enfoque holístico, que es previsorio, no se utiliza el término paciente. Este se sustituye por **participante**.

Pareja, es el conjunto que se conforma cuando dos personas, animales, vegetales u objetos están unidos en una relación recíproca. En el campo de la salud holística se refiere a:

1. La que reside en nuestro cuerpo para conformar la trinidad del Ser humano: la pareja entre el Ser o espíritu y el ego o la mente condicionada.
2. La pareja de compañeros de vida que se unen como esposos, amantes y novios, para compartir armónicamente cada una de las 18 áreas vitales o sus potencialidades, recursos y vitalidad.
3. La pareja de madre e hijo, hermanos, amigos, compañeros de estudios y trabajo.

Participante, es un Ser humano que con persistentes pasitos de bebé, aprende a tomar consciencia de lo más beneficioso y útil o dañino e inútil, para ocuparse con responsabilidad de fomentar la salud holística de su cuerpo-mente-espíritu. De manera consciente aplica con autoamor lo mejor de sus recursos y conocimientos para **sanar** y curar. Valora el sufrimiento o la enfermedad como grandiosas lecciones de aprendizaje significativo, para hacerse consciente de sus confusiones, errores o conductas autodestructivas trascendiéndolas.

Pensamiento crítico, es una actitud intelectual que se propone analizar o evaluar la estructura y consistencia de los razonamientos, particularmente las creencias, opiniones o afirmaciones que la gente acepta como verdaderas en el contexto de la vida cotidiana. Tal evaluación puede basarse en la observación, en la experiencia, en el razonamiento o en el método científico. El pensamiento crítico se basa en valores intelectuales que con ecuanimidad, tratan de ir más allá de las impresiones y opiniones particulares, por lo que requiere claridad, exactitud, precisión, evidencia y equidad. Tiene por tanto una vertiente analítica y otra evaluativa con que se somete a prueba las opiniones o afirmaciones mediante la práctica persistente.

Perdón, es la “Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente”. Se entiende al acto de Perdonar como “Remitir la deuda, ofensa, falta, delito u otra cosa que toque al que redime.” Cuando con honestidad se perdona, realmente se libera la mente del recuerdo perturbador relacionado con el “agravio”. Ya no perturba, porque quien perdona, se libera de esas fuentes de sufrimiento.

Persistente, es el que con flexibilidad y constancia ejecuta las actividades, reflexiona con creatividad y aprende del resultado de sus decisiones, en cada proceso de sus áreas vitales con el objeto de consolidar con eficiencia la meta buscada o su autorrealización. La práctica persistente es la madre de la sabiduría.

Persona, es un término que indica al individuo racional que puede constituirse en un sujeto de actividad ética, la cual lleva a dirigir, en cierta manera su conducta a un nivel superior al de la pura actividad física y psíquico-sensible.

Según Alfredo Castillo (1987) en su texto: Los Derechos de la persona enferma “Es un centro original del ser y actuar, esto es una fuente autónoma de sus actos... responsable por esos actos cuando son llevados a cabo libremente”. Esto convierte al Ser humano en un Ser consciente, sujeto a derechos y deberes. La persona es a la vez, “**el sujeto espiritual del Ser humano** en el sentido de constituirse en el asiento de la vida moral del hombre. La autoconsciencia y la interrelación son sus características fundamentales”. La verdadera moral del Ser humano está en el principio de autoamor: Es la autoresponsabilidad de aplicar lo mejor de sus potencialidades y conocimientos para la consolidación y fomento de una vida útil, saludable y feliz.

Planificación, es un proceso vital, gradual y sistemático, por el que se establece un plan general, en que de manera metódica y dinámica se organiza en tiempo, espacio y lugar, los recursos humanos de infraestructura, tecnológicos, financieros y el conocimiento necesario para con persistencia, cumplir con los objetivos de un proyecto en un tiempo u horario que se debe cumplir para que la gerencia sea exitosa. La planificación permite definir un diagrama de proceso en secuencia de tareas

u operaciones específicas a seguir, describiendo las labores que cada persona ejecuta en el proceso productivo.

La planificación es un proceso dinámico que se redefine de acuerdo a las cambiantes demandas actuales, por ello puede existir necesidad de cambios respecto de lo definido originalmente, los mismos servirán de punto de partida para un nuevo análisis y una nueva planificación de ser requerido. También es un proceso dinámico de actividades continuas, reajustes permanentes entre recursos, actividades, procedimientos y fines. Tiene en cuenta los factores facilitadores o de riesgo en el contexto cultural, temporal y espacial que conforman el escenario donde se desarrolla.

Previsión, Es un proceso evolutivo de entrenamiento en experiencias significativas, técnicas y estrategias eficientes a todos los Seres humanos que conforman la familia, empresa o comunidad, para el desarrollo de habilidades y destrezas en el cultivo de la sabiduría, persistiendo en el mejoramiento continuo de su calidad de vida y salud integral. Se fundamenta en la Promoción de Salud Integral de una familia, empresa o comunidad, que basándose en los recursos que aporta la madre naturaleza, educa al Ser humano para que de manera consciente se motive por un estilo de vida más saludable. Porque gerencia con productividad los recursos para ser cada día más útil, saludable y feliz en el ámbito individual, familiar y colectivo.

La objetiva observación de la realidad de la humanidad indica que de nada vale todos los trillones de Dólares o recursos invertidos de manera preventiva en leyes, centros penitenciarios, hospitales y centros educativos informativos, pues cada día se incrementan y se hacen incontrolables estos males de la humanidad. Si no se enfoca en una Educación Integral de Calidad que facilite herramientas para la aplicación integrada del cerebro con el propósito de consolidar desarrollo integral del Ser humano o el desarrollo de las potencialidades del Nivel de consciencia de sabiduría y amor.

Una estrategia eficiente para la gerencia integral, es un proceso transdisciplinario que busca hacer eficiente la gerencia en el siglo XXI, para ello aplica la previsión en el nivel más cercano a las personas, las empresas o la comunidad. Para comprender que es previsión a continuación, apoyándose en la gerencia del sistema de salud se realiza a continuación la diferenciación entre los objetivos de la prevención primaria de salud y la previsión.

La misión de vida de un Ser humano es un eterno proceso de aprendizaje evolutivo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. Por ello todo ciudadano es un aprendiz y toda circunstancia experimentada es una gran-Diosa oportunidad de aprendizaje significativo. La previsión es el efecto directo de un sistema educativo integral de calidad, que de manera persistente aporta herramientas para que el aprendiz saque a la luz toda su potencialidad de sabiduría y amor.

Objetivos de la prevención primaria y la previsión de la salud integral

Objetivos de la prevención primaria	Objetivos de la previsión
a. Crear las condiciones más favorables para resistir el ataque de la enfermedad. Por ello se enfoca hacia las tendencias destructivas de la enfermedad que hay que combatir.	a. Crear las condiciones más favorables para que la persona, la familia y la comunidad sean cada día más útiles, saludables y felices. Por ello se enfoca hacia las tendencias creativas de la salud y el disfrute del bienestar.
b. Intentar aumentar la resistencia del individuo mediante vacunas o llevarlo	b. Aumentar el Nivel de consciencia del Ser humano, entrenándolo en el ámbito

pasivamente, como “paciente” a un ambiente favorable para resistir o evitar las enfermedades.	individual y colectivo, para que de manera consciente sea autoresponsable de su salud integral.
c. Crear un ambiente desfavorable a la enfermedad y al problema.	c. Crear un ambiente favorable al bienestar y a la felicidad humana.
d. Romper el eslabón más débil o el más accesible de la cadena epidemiológica y a evitar que se produzca el estímulo de la enfermedad.	d. Reforzar o fomentar los factores protectores de la salud y mejorar el terreno del huésped, para que con sabia persistencia sea cada día más saludable y feliz.

Fuente: Barrios-Cisneros Henry (2000). **Salud Holística: para consolidar una vida útil, saludable y feliz.**

Prosperidad, es un proceso evolutivo de mejoramiento continuo del bienestar o felicidad del Ser humano como una globalidad, producto de su desarrollo integral. Una vida es realmente próspera cuando un Ser humano disfruta de sus capacidades y bienes, dado por la utilidad que estos tienen para su salud integral, en cada uno de sus cinco componentes.

Proyección, es la acción y el efecto de lanzar o dirigir al entorno, una imagen o sentimiento que la persona posee según sus creencias y prejuicios, como se proyecta una imagen en un espejo. Así, el entorno se convierte en una proyección del nivel de armonía entre los cinco componentes en el interior del Ser humano.

Psicoterapia holística, es un método reeducativo de empoderamiento global, que complementa de manera integrativa lo más versátil y eficiente de la psicoterapia, la educación y la gerencia para el desarrollo integral y la sanación de los componentes: espiritual, psicológico, orgánico, social y energético del Ser humano participante, en el proceso evolutivo de su nivel de conciencia, para que el participante consolide su plena madurez psicológica y se manifieste con su máximo potencial de sabiduría y amor.

Psicoterapeuta holístico, es un Ser humano que mediante una formación integral reeducativa se ha liberado de sus condicionamientos y ha sanado su proceso para expresarse con el Nivel de conciencia de sabiduría y amor; así por medio de su ejemplo vivencial con alto nivel de conciencia, científico y gerencial acompaña y entrena al participante que le consulta para que **tome conciencia** de sus principios, fortalezas y libere su mente de los códigos o creencias limitadoras con que se auto sabotea y con un proyecto de vida claro sane su vida y desarrolle todas sus potencialidades de bienestar, salud y felicidad.

Real, es aquello que expresa sus propiedades de forma discreta, es decir, aquello que necesita de la atención para ser conceptualizado, siendo esta conceptualización un proceso de aprendizaje que instruye en el cómo beneficiarse de las propiedades expresadas por dicha realidad. La realidad que se construye a partir de lo real puede ser: algo concreto y determinado por un concepto, una idea sobre las cosas reales o sobre algo no real y una convención cultural.

Realidad, es la existencia real y efectiva de algo, lo que ocurre verdaderamente, lo que es efectivo o tiene valor práctico, en contraposición con lo fantástico e ilusorio. Es el término lingüístico que expresa el concepto abstracto de lo real. La existencia de las cosas exteriores al sujeto son captadas por él a través de los sentidos, se distingue la realidad sensible e imperfecta captada por los sentidos

y el mundo de las ideas captadas por la razón, inmutables, eternas y verdaderas, que es el mundo real.

Reingeniería, es una herramienta de apoyo en la búsqueda de estrategias para afrontar la optimización de la productividad de los procesos operativos, donde en ningún momento es suficiente con hacer bien las cosas, sino que promueve el rediseño de los procesos y las interacciones donde se hacen con excelencia las mismas, contrastando como se hacen, contra cómo idealmente deberían hacerse.

Relajación, es una herramienta para aliviar o liberar las tensiones físicas y mentales que bloquean la existencia del Ser humano, remplazándolas por una actitud o estado de calma, armonía y paz interior. Es un método simple, sencillo y práctico, que ayuda a fomentar la salud o el bienestar global, al liberar la mente, fortalecer el sistema inmunológico, mejorar el manejo adecuado del estrés y solucionar enfermedades asociadas con la ansiedad. La relajación es la base fundamental sobre la cual se apoya el superaprendizaje significativo.

Responsable, es el que vive aprendiendo conscientemente de cada momento presente de su vida, con la capacidad de emitir respuestas creativas ante las circunstancias que experimenta, solucionando sus dificultades y buscando de manera persistente una mejor situación o cosa generadora de mayor bienestar.

Retroalimentación o la realimentación, también denominada *feedback*, significa ‘ida y vuelta’ y es, desde el punto de vista social y psicológico, el proceso de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de recabar información, a nivel individual o colectivo, para intentar mejorar el funcionamiento de una persona, organización o de cualquier grupo formado por Seres humanos. Para que la mejora continua sea posible, la realimentación tiene que ser pluridireccional, es decir, tanto entre iguales como en el escalafón jerárquico; debería funcionar recíprocamente en ambos sentidos, de arriba para abajo y de abajo para arriba.

Risoterapia, es un método terapéutico eficiente para estimular el sistema de defensa y enseñar a afrontar con optimismo la vida, llevándola con alegría y humor. Es eficiente, porque además de ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar, siempre que se aplica mejora la actitud mental, desarrollando la capacidad de reírse sanamente de sí mismo, de las pequeñas cosas de la vida y afrontar con optimismo los grandes retos. En su aplicación al participante se le cultiva o desarrolla el sentido del humor como complemento de las terapias convencionales. Para ello, se busca cualquier ocasión o momento presente, pasado y futuro que provoque risa por medio de visualizaciones, chistes, cosquillas, grabaciones de risas contagiosas, videos o películas cómicas, libros o payasos.

Sabio, es el que con persistencia, aplica de inmediato todo conocimiento aprendido para el fomento de su bienestar. Práctica de manera eficiente el conocimiento de las letras, ciencias o artes para mejorar continuamente su bienestar, salud y felicidad y la de sus seres amados.

Salud holística o integral, es un proceso homeostático que se manifiesta por el equilibrio dinámico y armonía funcional de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano en un contexto determinado, lo cual indica que, no es sólo la ausencia de afección o enfermedad.

Sanar, es el proceso de restablecimiento de la salud integral por medio del cual, el Ser humano restituye el equilibrio funcional y dinámico de sus componentes espiritual, psicológico, orgánico, social y energético. La sanación inicia con un tratamiento psicoespiritual del participante que le hace tomar consciencia de como se está amando. La psicoterapia holística es un tratamiento integral para la sanación del Ser humano participante que recibe un empoderamiento de conocimientos, habilidades y destrezas para evolucionar su nivel de consciencia.

Sanador Holístico es un Ser humano que mediante el aprendizaje significativo ha cultivado su sabiduría mediante la práctica persistente del conocimiento adquirido para ser cada día más sano y feliz, desarrollando las habilidades y destrezas para tomar consciencia de cómo expresarse con el Nivel de consciencia de sabiduría y amor, así de manera previsiva entrenar a los participantes en la calidad de niños, adultos y ancianos con su persistente y humilde testimonio de vida.

Seguridad personal, es la actitud mental de confianza, en la que el Ser humano se siente libre de todo riesgo o daño, porque confía en sí mismo, en sus potencialidades y en el Creador que reside en su Ser. Teniendo presente que *“Quien por el bien actúa y anda, feliz desanda, porque el Creador le guía y le protege”*.

Ser, se refiere a la naturaleza esencia o el Ser supremo, que dota de principios y talento creador al Ser humano, el cual, desde el punto de vista espiritual esta echo a imagen y semejanza del Creador. Se consolida y expresa cuando la persona se ocupa de aprender a liberarse del acondicionamiento del pasado, para con persistencia elevar su nivel de consciencia con el fin de comunicarse de manera consciente con sabiduría y amor.

Como cuando se hace referencia al Ser, es equivalente a referirse a la presencia del Creador en el humano, por ello, se escribe con mayúscula. Cuando se actúa desde el Ser, se responde de manera consciente en base a las actitudes enfocadas hacia las tendencias creativas de las que está consciente la persona, por ello se realiza desde la confianza en sí mismo.

Ser humano, es una palabra mixta que se refiere a la esencia o naturaleza humana, el fundamento de todas las relaciones de las dimensiones del humano. **Ser**, es la divinidad o espíritu echo a imagen y semejanza de la Creación, por ello se escribe con mayúscula. **Humano**, corresponde a la estructura anatómica y funcional por donde se expresa el Ser, es su vehículo de manifestación y aprendizaje significativo. También corresponde a la forma como se generaliza al hombre, la mujer y el niño. Ser humano es la integridad de todos los componentes de la persona en su relación armónica con sus partes. Se comprende como **una trinidad (Espíritu, mente y cuerpo)** en continuo aprendizaje significativo para trascender su nivel de consciencia. Posee toda la potencialidad de expresarse mediante cinco dimensiones: orgánicas o adecuadas habilidades y destrezas físicas, sociales o eficiente comunicación amorosa, madurez psicológica o sistema de creencias creativo, energética o gerencial consciente y espiritual o de consciencia de sabiduría y amor.

Sexualidad consciente, corresponde a la sabia aplicación del conocimiento de sí mismo y del entorno para fomentar el bienestar sexual. La sexualidad tiene tres connotaciones:

- 1ra. Se refiere a la aceptación y amor por sí mismo.
- 2da. La relación y aceptación de la pareja.
- 3ra. La aceptación y comunicación que se realiza con la sociedad.

Sinergia, es un proceso multiplicador que potencia la eficiencia, producto a la integración de lo más efectivo y eficiente de las partes que se complementan para generar un provecho mayor que la suma de sus efectos. Es donde $1 + 1 + 1$ es igual a 10, 100 o más. Por ello *La sinergia es el fruto de la sabiduría del sentido común que mantiene complementariedad recíproca entre las partes para multiplicar la eficiencia.*

Sinergia, es el proceso donde actúan en conjunto varios actores, factores o influencias de manera complementaria, así crean un efecto más grande que el que hubiera podido esperarse dado por la suma de los resultados de cada uno, en caso que hubieran operado independientemente. En estas situaciones, se crea una solución eficiente debido a la acción conjunta o solapada, que ninguno de los sistemas hubiera podido generar en caso de accionar aisladamente. Es el efecto eficiente para trascender los conflictos o crisis, donde uno más uno puede ser diez, cien, mil o más.

Síntoma, es una manifestación de la respuesta de autorregulación (homeóstasis) del organismo para mantener el equilibrio dinámico, que puede estar o no relacionado con una disfunción orgánica o con signos de enfermedad.

Sistema de creencias, es el conjunto de conceptos o ideas que cada individuo acepta como verdad, sin que el entendimiento lo comprenda o aunque no esté comprobado. Corresponde a la integración de la imagen de sí mismo y el paradigma o modelo del mundo que sustentan los pensamientos, sentimientos, palabras y acciones de cada Ser humano. Es el acondicionamiento que mantiene el mapa mental de referencia, que cada individuo de manera consciente o inconsciente construye, proyecta y vive las circunstancias de su vida. El sistema de creencias, es conformado por los prejuicios sobre sí mismo y sobre el entorno, que sirven de filtro a cada persona sobre lo que piensa, juzga y valora de cada experiencia vivida, con lo cual percibe, entiende y se relaciona con la realidad de manera selectiva. Este filtraje selectivo de la información lo hace atrayendo y dejando pasar sólo lo que está de acuerdo con sus creencias, a la vez que evade y reprime todas las informaciones o experiencias que se contraponen o niegan estos prejuicios.

Solución, es una respuesta creativa para resolver un conflicto o crisis. Se logra cuando se libera de la dificultad, porque se termina con el problema que mantiene la dificultad.

Solución complementada ganar-ganar, es una estrategia creativa donde se perfecciona la eficiencia de los procesos para obtener resultados de excelencia, trascendiendo lo que hasta el momento se ha venido haciendo entre las partes, a fin de que todos los participantes involucrados obtengan de manera recíproca, un mejor bienestar, una mejor calidad de vida o más prosperidad.

Superdotado, corresponde a un Ser humano que posee cualidades, especialmente intelectuales, que exceden de lo normal. La Organización Mundial de la Salud lo clasifica como superdotado cuando el cociente intelectual resulta por encima de 130.

Superaprendizaje, es una estrategia eficiente de aprendizaje en atención consciente, donde se aplica de manera sistemática, una serie de herramientas prácticas, fáciles y sencillas que permiten ampliar el conocimiento, la comprensión y la destreza por medio de la práctica del estudio y la experimentación. El superaprendizaje es una ciencia y un arte, en la aplicación de estrategias y tácticas para apropiarse del conocimiento que le permite al Ser humano ser cada día más saludable, útil y feliz.

Supervisión interna, es el proceso de realizar seguimiento continuo de la manera de pensar, sentir y actuar, para con persistencia realizar las inhibiciones, reajustes y autocontroles necesarios a fin de gerenciar creativamente la vida en el fomento del disfrute del bienestar.

Táctica, se entiende por táctica la disposición y control de las técnicas y energías que se aplican en el momento de la acción operativa de la actividad. La diferencia con la estrategia es que la táctica es el arte de poner orden a las cosas y la vitalidad con que se realiza una actividad. Mientras que la estrategia, es el arte de gerenciar o dirigir los recursos en la consecución de un objetivo predeterminado. Con autodisciplina, atención consciente en el arte que se aprende, persistencia, ocupación suprema, objetividad y confianza, nada en la vida de un Ser humano es difícil de aprender y dominar con maestría.

Talento, corresponde a la actividad de servicio intelectual, artística, deportiva, manual y creativa que es muy fácil y simple de aprender y sobre todo cuando se realiza, hace sentir dichoso al practicante y lo aplica con excelencia.

Temor, se define como la ilusión mental que genera una pasión de ánimo que hace huir o rehusar las cosas que por acondicionamiento se presumen dañinas o peligrosas. Es importante diferenciar al temor del miedo, definiéndose al miedo como “perturbación angustiosa del ánimo causada por la amenaza real o no, de un peligro”. El temor es un signo de falta de confianza en sí mismo, que es producto del aprendizaje mal experimentado por el niño interno confundido, que todos llevan dentro.

Tomar consciencia, es la humilde comprensión del proceso de aprendizaje significativo que se y la acción persistente para practicar soluciones creativas generadoras de mayor bienestar y felicidad.

Trabajo, es toda actividad del Ser humano destinada a producir un bienestar (espiritual, psicológico, material, social y energético), aplicando con persistencia su capacidad para transformar el medio interno y externo o adaptarlos para satisfacer sus necesidades y consolidar sus metas. El trabajo del niño está en el juego que es lo más serio que se realiza en la niñez, el trabajo del adolescente está en su aprendizaje evolutivo que le aporta el estudio y el trabajo del adulto está en su profesión u oficio.

Transcendencia, es el resultado de actuar para ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito. Más que mejorar, superar y evolucionar, significa pasar de un nivel a otro, atravesando el límite que los separa. En el enfoque holístico es un proceso de acción interna mediante el persistente cultivo de la sabiduría para con ecuanimidad trascender las limitaciones, confusiones o creencias autosaboteadoras para superar el nivel de consciencia de sabiduría y amor.

Transcendencia del ego, es un principio esencial del Ser humano que corresponde a la superación de las limitaciones, confusiones y temores: orgánicos o corporales, psicológicos o autoimagen, social o convivencia, energético o gerencial y espiritual o nivel consciencia, mediante la acción persistente que facilita hacer las cosas cada día mejor.

Tratamiento, es el adecuado estímulo externo físico, químico, energético, social, reeducativo o espiritual, aplicado al Ser humano para que cure o sane, así restituya su salud integral. El

tratamiento, es el conjunto de medios que se emplean para curar o aliviar una disfunción codificada como enfermedad; se aplican los remedios correspondientes para la remisión de una lesión o enfermedad, por medio de los procesos internos de curación o sanación.

Su propósito es restituir la **salud holística** o integral, que es un estado armónico en equilibrio dinámico de los componentes espiritual, psíquico, orgánico, social y energético del Ser humano en un contexto determinado, lo cual indica que, no es sólo la ausencia de afección o enfermedad.

El método de la salud holística aplica de manera complementaria la eficiencia de las estrategias terapéuticas conocidas en la medicina oficial y las complementarias. El tratamiento se puede empezar por cada uno de los cinco componentes del Ser humano. Con el riesgo de quedarme corto y con la necesidad de ser complementado, entre otros tratamientos, existe:

a. Tratamientos del componente orgánico:

- a.1. Ortodoxos:** cirugía, analgésicos, antiinflamatorios, esteroides, antibióticos, antihipertensivos, hormonas, psicofármacos, quimioterapia, radioterapia, fisioterapia, entre otros.
- a.2. Dietética,** alimentación balanceada, desintoxicante, antioxidante, alcalinizante, vitaminas, minerales y fitoenzimas; oligoelementos, ortomolecular, adecuada hidratación y respiración diafragmática, cámara hiperbárica, entre otros.
- a.3. Naturistas,** desintoxicación, alimentación naturista, hidroterapia, geoterapia, climática, aromaterapia, fitoterapia, masajes, termoterapia, homeopatía, vacunoterapia, entre otros.
- a.4. Físicas,** quiropraxia, osteopatía, masajes, reflexologías, electroterapia, ejercicios físicos y descanso, relajación, fisioterapia, ortopedia, yoga, shaitsu, ergonomía, entre otros.
- a.5. Medicina tradicional China,** acupuntura, digitopuntura, auriculoterapia, fitoterapia, nutrición, tai-chi, entre otros.
- a.6. Otras,** flores de Bach, cromoterapia, gemoterapia, magnetoterapia, terapias del arte, risoterapia, entre otros

b. Tratamientos del componente psicológico: psicoterapias, biodescodificación, floral, terapia del arte, musicoterapia, terapia de respuesta espiritual, programación neurolingüística, sofrología, visualización, angélicas, hipnosis, entre otros.

c. Tratamiento del componente energético: formación gerencial, formación por coaching, acupuntura, reflexología, imposición de manos, radiónica, entre otros.

d. Tratamiento del componente social: psicoterapias, gerencia de la comunicación, formación por coaching o entrenadores de crecimiento personal. entre otros.

e. Tratamiento del componente espiritual: oración, meditación, psicoterapia holística para la evolución de la consciencia, entre otros.

Verdad, es la adhesión de las cosas con el concepto que de ellas forman la mente, en conformidad de lo que se dice con lo que se siente o se piensa. Es el juicio o proposición que no se puede negar racionalmente. Las **verdades subjetivas**, son aquellas con las cuales se está más íntimamente familiarizado, puesto que su contenido de verdad encuentra su fundamento en el propio sujeto que conoce y formula dicha verdad, son las verdades de la propia experiencia. Las **verdades objetivas**, pretenden ser independientes de las creencias subjetivas o gustos, y el fundamento de las mismas, es

independiente del hecho de ser conocida por el sujeto individual. Tal es la pretensión de la verdad científica.

Vestido, es la cubierta que se usa para tapar el cuerpo por pudor, protección, abrigo y por adorno. Existe también el vestido psicológico que es el ego, o la máscara mental que se utiliza para cubrir eso que se cree que es la personalidad, que según el aferramiento que se tiene a la seguridad de lo “conocido cómo su imagen”; el ego, algunas veces se convierte en una armadura oxidada que limita el crecimiento y evolución por reprimir las potencialidades del Ser creativo.

Visualización, para los efectos de la gerencia holística, es un acto creativo de imaginación mental con los 6 sentidos (vista, audición, olfato, gusto, tacto y sentido interno) para integrar todo el cerebro desde la corteza prefrontal, con el propósito de crear o comprender una realidad; el participante se “observa, siente, huele, saborea y escucha” en la situación imaginada, actuando activamente como protagonista.

Vivienda, corresponde a la infraestructura donde se vive y se descansa; es la morada del hogar. Es el lugar en que se comparte con nuestros Seres amados una vida familiar. El cuerpo físico es la vivienda y el vehículo del espíritu.