

Dimensión Físico-Biológica

El mundo que nos rodea se compone de cosas que son cuerpos, el hombre pertenece al género cuerpo, ocupa un espacio, tiene figura y color, es visible y tangible. El tacto muestra la corporeidad: el cuerpo que tocamos y lo que tocamos con el cuerpo.

Cuando vemos el cuerpo de un hombre, no vemos el cuerpo sino un hombre porque el hombre es tras el cuerpo: alma, psique, espíritu y persona. El hombre es intimidad (no ocupa espacio), necesita la materia (cuerpo) para revelarse.

La dimensión físico/biológica explica cómo el ser humano pertenece en realidad al mundo material. Se refiere a las condiciones materiales que influyen en las manifestaciones superiores de la existencia humana. El cuerpo no humano es sólo exterioridad, el cuerpo humano además es exteriorización de algo esencialmente interno, prevemos más allá de lo que vemos.

Cierto bienestar material es necesario para alcanzar una existencia más libre. Esta dimensión trata de entender el comportamiento humano, sus estructuras y procesos biológicos que lo conectan con el mundo que habita. Es quien posee la información de genética de la persona, por lo tanto en esta descansan las demás dimensiones.

Los sistemas, aparatos y órganos del cuerpo humano son parte de esta dimensión, pero también son las prácticas de salud, condición física y habilidades de adaptación al medio ambiente.

Dimensión Físico-Biológica

El cuerpo es nuestro medio de expresión hacia el exterior, un saludo, un gesto, un movimiento son ademanes que exteriorizan nuestra intimidad, por lo tanto la corporeidad es sana y su misión es trascendente: es signo de mi espíritu.

La dimensión física del hombre, con la morfología específica de cada uno contiene el ser de cada persona, es el instrumento por medio del cual tenemos todas las posibilidades de ser, de manifestarnos, de crecer y desarrollarnos pues hace posible nuestra presencia y desenvolvimiento en el mundo.

El comportamiento de la persona está influenciado por la interrelación de los elementos físicos y biológicos del organismo. El hombre es, por lo tanto, realidad físico-biológica, un viviente más, anatómica y funcionalmente organizado de modo que su condición natural incluye su peculiar estructuración como cuerpo.

Es natural que un joven sea más arriesgado que un adulto, porque su cuerpo le responde de mejor manera, su desarrollo muscular y visual se encuentra en mejor estado que el de un adulto. El adulto es más sabio que el niño por las experiencias vividas.

Incluso los alimentos son mejor aprovechados y desechados en una edad temprana que en el ocaso. Un cuerpo delgado puede ser más sano que un cuerpo obeso, ya que acarrea graves problemas físicos y emocionales.

Dimensión Físico-Biológica

La promoción de estilos de vida saludables implica conocer aquellos comportamientos que mejoran o deterioran la salud de los individuos. Las conductas saludables son aquellas acciones realizadas por el ser humano con las cuales se obtienen consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo que repercuten en el bienestar físico y en la longevidad (Oblitas, 2004).

Esta dimensión nos ayuda a entender que fisiológicamente el hombre es un animal y presenta todas las características de uno. Es un organismo, tiene órganos sensibles, crece, se nutre y mueve; posee poderosos instintos: el de conservación y el de lucha, el sexual y otros, exactamente como los demás animales. Si se compara al hombre con los otros animales superiores, se puede observar con toda certeza que forma una especie entre las otras especies animales.

Para pensar así, no se tiene que acudir a las sabias teorías sobre la evolución de las especies, según las cuales el hombre vendría no ciertamente de un mono, como de ordinario se dice, pero sí de un animal. Es, sin embargo, un animal raro.

Esta dimensión contribuye ampliamente al proceso de convertirse en persona, existen personas que se hacen llamar así sólo porque viven, pero realmente han desgastado su cuerpo a tal grado que aparentan mayor edad o poseen enfermedades inapropiadas para su edad. El cuerpo no es algo que poseo, soy yo mismo de ahí la importancia de cuidar mi cuerpo, son cuidados y atenciones hacia mí mismo. No puedo decir que las cosas las hace mi cuerpo, las hago yo mismo, dado que mi participación en el mundo es a través de mi cuerpo, sus cuidados y mantenimiento son absolutamente necesarios para mi vida.