

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

Los buenos ambientes...para la salud del cuerpo y el alma infantil y juvenil

- FORMACIÓN - Pedag. HOLÍSTICA -



Fecha de publicación : Miércoles 14 de marzo de 2012

@El Aula: un remanso de paz@

Los buenos ambientes...para la salud del cuerpo y el alma infantil y juvenil

La salud humana es un reflejo de la salud de la tierra.

Heráclito

Los antiguos pensadores y filósofos concebían al universo y a los seres que en él habitan como un todo, Un todo con lazos y relaciones profundas, físicas y metafísicas, visibles e invisibles, pero reales. De ahí que el gran filósofo Heráclito pudiera legarnos esa frase tan rotunda.

¡Claro que la salud depende de muchos factores...! A veces claros, a veces ocultos, a veces agradables y otras veces desagradables. Entre ellos no son de menor importancia los factores medioambientales que nos rodean y a los que muchas veces no les prestamos atención.

Salud ambiental, según la **Organización Mundial de la Salud**, es "aquella disciplina que comprende aquellos aspectos de la **salud humana, incluida la calidad de vida y el bienestar social**, que son determinados por factores ambientales físicos, químicos, biológicos, sociales y psico-sociales. También se refiere a la teoría y práctica de evaluar, corregir, controlar y prevenir aquellos factores en el medio ambiente que pueden potencialmente afectar adversamente la salud de presentes y futuras generaciones".



Abandono.

Un medio ambiente laboral, doméstico, familiar, educativo sano y alegre o una situación agradable y placentera nos proporciona felicidad y ese mismo medio ambiente deteriorado, triste y hostil nos produce la enfermedad tarde o temprano y, por supuesto, el estado de infelicidad permanente.

No hay que pensar solo en la contaminación nuclear o ciertas profesiones peligrosas, el agujero de ozono, la gestión de residuos, la calidad del agua, los productos químicos y los riesgos ambientales que el ser humano todavía no sabe manejar. Hay que pensar también en las situaciones de pobreza y de marginación, de desintegración social. El panorama que afecta a la salud pública, grupal, familiar o individual es más complejo que todo eso.

La genial frase/pensamiento de nuestro Francisco de Quevedo **El que quisiere tener salud en el cuerpo, procure tenerla en el alma**, extraído sin duda de la filosofía perenne, nos pone de manifiesto que la salud no es sólo un problema de herencia-que pudiera serlo-, de nuestro medio ambiente general y personal, sino también que nosotros como individuos podemos poner mucho de nuestra parte, que no somos sólo un cuerpo físico, que es responsabilidad nuestra el padecer enfermedades o gozar de buenísima salud física del cuerpo, pero también del alma.

¿Qué es la salud del alma?

Cuando pienso en la salud del alma siempre pienso preferentemente en los niños y los jóvenes y en su desarrollo educativo, familiar o escolar.

Nos hace sonreír un poco- pero es una gran verdad aquello que decía Joseph Leonard: **El ser humano pasa la primera mitad de su vida arruinando la salud y la otra mitad intentando restablecerla**

¿Cómo arruinamos los adultos la salud de nuestros hijos e hijas, de nuestros jóvenes? Todo lo que nosotros pensamos, hacemos o decimos repercute en la salud de los que nos rodean en un sentido positivo o negativo. Estamos dañando o mejorando continuamente el medio ambiente que nos rodea con nuestras actividades humanas. La mano del hombre, la mente del hombre, la verborrea del hombre, las acciones del hombre afectan a la salud personal, familiar, educativa, social de todos y cada uno de nosotros y también a la de la Madre Tierra de una manera más seria e influyente de lo que nosotros creemos.

Hoy día en los ambientes políticos, sociales, familiares y educativos se da mucha importancia a lo que se llama **Marcos de seguridad, justicia y legislación.**

Quiere esto decir que un marco general de inseguridad física, de maltrato infantil, de desprecio y menosprecio a los menores, de abusos más o menos manifiestos, de abandono, de falta de cariño y amor, de carencia de escucha atenta y comprensión hacia ellos puede acarrear patologías diversas y problemas serios de salud física, pero con toda seguridad problemas serios de salud del alma, como nos decía Quevedo

Por el contrario unos sólidos valores morales, éticos y bioéticos generan conductas normalmente saludables y de disfrute personal y social. Una buena salud del alma no puede generar más que buena salud del cuerpo. La vida así concebida y vivida se convierte en una gozada, como decimos coloquialmente.



Somos lo que miramos.

Echemos también un vistazo a nuestros medios de comunicación: televisión, radio, medios impresos, móviles, internet, etc. Son agentes ambientales culturales muy influyentes, que muchas veces apoyan o estimulan el consumo de productos ambiental y humanamente tóxicos. Pensemos en las campañas publicitarias corporativas de alimentos sólidos y bebidas que promueven habitualmente el consumo de los productos de peor calidad pero que son más "rentables", desde el punto de vista comercial, sin duda.

Decía el gran doctor Letamendi que **los humanos somos ante todo energívoros**. ¡Qué concepto más moderno y acertado! Nuestro cuerpo y nuestra alma comen, se nutren de energía. Uno, el cuerpo, la extrae de los alimentos, de lo que se nutre. Pero ¿de qué se nutre nuestra alma? De informaciones falsas o veraces, de amor o de abandono, de cariño o de indiferencia, de buenos pensamientos o de tonterías banales, de negatividad o de fortaleza ante la vida, de depresividad o de coraje...

Los buenos ambientes...para la salud del cuerpo y el alma infantil y juvenil

¿Qué energías transmiten nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestros actos? ¿Nos damos cuenta de lo que podemos contaminar a lo largo del día, de los años, de la vida en un sentido positivo o negativo? Todo lo recogemos los que nos rodean y la Noosfera de la madre Tierra.

Yo creo sinceramente que la Madre Tierra debe estar un poco hartita- por no decir otra cosa- de nosotros. ¿Cómo podrá aguantar tantos pensamientos y actos de odio, de guerras, de falta de fraternidad y comprensión, de violencia, de....Todo eso son energías y sabemos que la energía no se destruye, se transforma, pero ¿en qué se transformará todo ese inmenso basurero mental y emocional que generamos los humanos? Es para pensarlo muy seriamente y muy detenidamente. ¡

Después de esto y para concluir...**Si queremos disfrutar de muy buena salud tengamos la compañía de los mejores médicos del cuerpo que son el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría. Y sobre todo los mejores médicos del alma que son unos pensamientos positivos, unas palabras cálidas y amorosas y un proceder en la vida que sólo nos dé tranquilidad y paz, sin hacer daño a los demás.**

Carlos Espinosa Manso, Inspector de Educación y Doctor en Ciencias de la Educación