



ÁREA DE INVESTIGACIÓN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y HUMANIDADES

DESARROLLO DEL SER DESDE LA TERAPIAS ALTERNATIVA

Irma Josefina Lugo Salazar

Maestría Ecología del Desarrollo Humano (irmitalugo@gmail.com)

Resumen

El siguiente ensayo tiene como propósito analizar el desarrollo del ser desde las terapias alternativas. La metodología empleada fue bajo la modalidad documental tipo bibliográfica, consultando fuentes documentales en espacios digitales y físicos cuestionando en el desarrollo del ser en su manera de mejorar su calidad de vida Implementando para este fin las técnicas de terapias alternativas que vendrían a ser aquellas prácticas que afirma tener los efectos sanadores de la medicina, pero que no está apoyada por pruebas obtenidas mediante el método científico y apelan a la pseudociencia, por lo que su efectividad no ha sido probada más allá del ocasional efecto placebo y pueden no solamente ser aplicadas por especialista, sino también cualquier individuo que quiera mejorar su existencia por lo que existen variedades de terapias alternativas que se ajustan a la necesidad de las personas como son la meditación, relajación, mantras, reiki, entre otros, que hacen referencia a la teoría holística que se centran sobre todo en el individuo de manera integral (cuerpo/mente/espíritu). Dentro de su contenido encontraremos ejemplificados la importancia para entender por qué debemos dar credibilidad a los tratamientos holísticos. Por ello, mejorar y mantener la calidad de vida que es imprescindible para el desarrollo pleno y satisfactorio de cualquier persona. El sistema de salud refiere del uso de terapias alternativas por su corta duración y alta efectividad, la terapia surge como una alternativa para así minimizar costos y brindar resultados favorables.

Palabras clave: Desarrollo individual, terapias alternativas, meditación, mantras, Reiki.





DEVELOPMENT OF THE BEING FROM THE ALTERNATIVE THERAPIES

Abstract

The purpose of the following essay is to analyze the development of being from alternative therapies. The methodology used was under the bibliographic documentary modality, consulting documentary sources in digital and physical spaces, questioning the development of the being in its way of improving its quality of life. Implementing for this purpose the techniques of alternative therapies that would come to be those practices that claims to have the healing effects of medicine, but that is not supported by evidence obtained through the scientific method and appeals to pseudoscience, so its effectiveness has not been proven beyond the occasional placebo effect and can not only be applied by specialists , but also any individual who wants to improve their existence, so there are varieties of alternative therapies that adjust to the needs of people such as meditation, relaxation, mantras, reiki, among others, which refer to the holistic theory that is They focus above all on the individual as a whole (body/mind/spirit). Within its content we will find exemplified the importance of understanding why we must give credibility to holistic treatments. Therefore, improve and maintain the quality of life that is essential for the full and satisfactory development of any person. The health system refers to the use of alternative therapies due to their short duration and high effectiveness, therapy emerges as an alternative to minimize costs and provide favorable results.

Keywords: Individual development. Alternative Therapies, Meditation, Mantras, Reiki.

Introducción

Desde el inicio de nuestra existencia, el ser humano se ha venido desarrollando, como consecuencia de diferentes transformaciones tanto psicológica, mental, ambiental, social, entre otros. El desarrollo individual es fundamental para alcanzar la felicidad y la satisfacción plena. Es decir resulta imprescindible para lograr el bienestar en diversos aspectos de la vida, tanto a nivel familiar como social, laboral, personal etc. Para ello hay que trabajar dedicando mucho tiempo y esfuerzo a la reflexión sobre la propia fortaleza y debilidades y a la transformación personal, intentando cada día ser la mejor versión de uno mismo. Todo esto implica hacer un gran ejercicio de introspección, centrándose en diferentes dimensiones afectivas y cognitivas que determinan los propios pensamientos y comportamientos.





La importancia de este artículo, es orientar al lector cómo mejorar la calidad de vida a través de terapias holísticas/alternativas, demostrándole el beneficio que produce en su vida cotidiana, cada una de ellas se desarrollaran más adelante en el siguiente artículo. Además se realizara un programa de actividades para la ejecución de cada una de ella y así el lector elegirá la que mejor se adecue a su ser, ya que estas terapias no tienen consecuencia secundaria alguna, tampoco es una religión, ni hace daño físico. Se utilizara como apoyo para mejorar la salud mental donde al transformar lo interno también se transformara lo externo. Según, (Ramírez, 2020: s/p) Cita;

El desarrollo humano es la capacidad de desenvolvimiento de habilidades físicas y psicológicas que nos permiten reconocer las emociones y sentimientos a través de la inteligencia emocional, aprendiendo a controlar impulsos, a saber diferenciar entre lo bueno y lo malo, aprender a tolerar la frustración, etc.

Se puede apreciar que en la cita anterior es un concepto complejo del desarrollo humano en lo que respecta a las capacidades y cambios que puede hacer el ser emocionalmente, físicamente y espiritualmente y así poder ser más autoconciente de su calidad de vida.

Continuando el mismo orden de idea, La terapia alternativa, abarca una variedad de disciplinas que incluyen desde la dieta y ejercicios hasta las condiciones mentales y cambios del estilo de vida. Por otra parte, las terapias alternativas están en pleno auge. Cada vez hay más personas que apuestan para mejorar su salud y bienestar. Actualmente, la sociedad apuesta más por el uso de terapias alternativas según Instituto Europeo de Dietética, nutrición y salud (2020.s/p) en su blog Cita; otros métodos naturistas para combatir algunas afecciones, abusando menos de los fármacos: la meditación, relajación, mantras, reiki, entre otras.

Hoy en día las personas obseden más a las terapias alternativa por su eficiencia y eficaz y menos gastos farmacológicos .Seguro que te suena, ¿verdad? Estas son algunas de las terapias alternativas que se utilizan para aliviar el dolor o como forma de prevención de algunas enfermedades. Los métodos de medicina



alternativa, aplican tratamientos que devuelven el equilibrio energético al organismo para influir positivamente en el estado de salud. Por norma general, la **medicina alternativa** se suele aplicar por profesionales de la salud en complementación a los tratamientos de la medicina convencional. Es importante elegir a especialistas cualificados y con experiencia, teniendo en cuenta la validez y fiabilidad de cada tipo de terapia

No obstante, las terapias alternativas tienen unas clasificaciones en la medicina alternativa dependiendo de su tipología se clasifican según Instituto Europeo de Dietética, nutrición y salud (2020.s/p), en su blog página Web:

Según la clasificación del Centro Nacional de Medicina Alternativa y Complementaria de Estados Unidos, los tipos de terapias alternativas se clasifican en cinco categorías.

- Los Sistemas integrales. Tienen una aplicación teórica y práctica. Ejemplo de ello son la Homeopatía, la Neuropatía o la Medicina Tradicional China (aquí destaca la Acupuntura, por ejemplo).
- Terapias biológicas. Son las terapias que aplican sustancias, alimentos y vitaminas para mejorar algún problema de salud. Los suplementos dietéticos y los productos herbodietéticos son algunos ejemplos
- Métodos de manipulación basados en el cuerpo, la intervención se centra en el movimiento de una o más partes corporales. En este sentido, destaca la quiropráctica, la osteopatía, la reflexología, la aromaterapia y otros tipos de masajes.
- Técnicas de control mental y corporal. El objetivo es conectar cuerpo y mente a partir de técnicas que promueven un estado de salud favorable. Un buen ejemplo de ello es el yoga, que además de contemplarse como una práctica física, también implica beneficios a nivel psíquico. La música, la danza, la meditación y otras terapias creativas también se engloban en este grupo.
- Terapias energéticas. Se basan en el equilibrio energético para mejorar la salud. El Reiki, Taichí, Qi gong o la terapia floral son algunos de los métodos más característicos. En este grupo también se incluye las terapias bio electromagnética o magnetoterapia que implica el uso convencional de campos electromagnéticos.

Existen países que se están preocupando por este tipo de terapia alternativa como es el caso de este centro de referencia avanzado del gobierno



estadounidense cuyo propósito es explorar las prácticas curativas de la medicina alternativa en un contexto científico riguroso, entrenando investigadores en este campo y difundiendo información autorizada al público y a los profesionales.

La técnica de meditación de bondad amorosa o **loving kindness meditation** (LKM, por sus siglas en inglés) es una técnica popular de cuidado personal que puedes usar para aumentar el bienestar emocional y reducir el estrés. Aquellos que practican regularmente la técnica de meditación de bondad amorosa pueden incrementar su capacidad de perdón, conexión con los demás, autoestima, aceptación y más. Según Carranza (2022: s/p) en su artículo las mejores técnicas de meditación para equilibrar tu mente y cuerpo cita:

De hecho, algunos estudios publicados han señalado que es una de las técnicas budistas de meditación más útiles para el manejo de la ansiedad social, los conflictos maritales, la ira y el manejo de las tensiones del cuidado a largo plazo. Asimismo, puede mejorar la activación de áreas del cerebro que están involucradas en el procesamiento emocional y la empatía, para impulsar una sensación de positividad y reducir la negatividad.

De la cita anterior se puede decir que por medio de las terapias alternativas tales como la meditación se puede lograr la estabilidad emocional del individuo y por ende el desarrollo de ser de una manera positiva

Durante la meditación de bondad amorosa, enfocas energía benévola y amorosa hacia ti mismo y hacia los demás. Al igual que con otras técnicas básicas de meditación, esta forma de meditación requiere práctica para poder recibir tu propio amor o enviarlo a las personas.

Según Carranza (2022:s/p), en su artículo las mejores técnicas de meditación para equilibrar tu mente y cuerpo, explica:

¿Cómo practicar la técnica de meditación de bondad amorosa?

Hay diferentes formas de practicar esta técnica de meditación, cada una basada en diferentes tradiciones budistas, pero cada variación utiliza la misma metodología. Bien, el siguiente ejercicio de meditación de



bondad amorosa es simple y efectivo, por lo que puedes practicar desde casa. ¡Toma nota!

1. **Tómate un momento de tranquilidad para ti** (incluso unos pocos minutos funcionarán) **y siéntate cómodamente**. Cierra los ojos, relaja los músculos y respira profundamente varias veces.
2. **Imagínate experimentando un completo bienestar físico y emocional y paz interior**. Asimismo, imagina sentir un amor perfecto por ti mismo, agradeciéndote por todo lo que eres, sabiendo que eres perfecto, tal como eres. Concéntrate en este sentimiento de paz interior e imagina que estás exhalando tensión e inhalando sentimientos de amor.
3. **Repite tres o cuatro frases positivas y tranquilizadoras**. Estos mensajes son ejemplos, pero también puedes crear los tuyos propios durante esta técnica de meditación: ¿Puedo ser feliz?, ¿Puedo estar a salvo?, ¿Puedo dar y recibir aprecio hoy?
4. Luego, **disfruta de sentimientos de calidez y autocompasión por unos momentos**. Si tu atención se desvía, rediríjala suavemente hacia estos sentimientos de bondad amorosa. Deja que estos sentimientos te envuelvan.
5. Puedes optar por **permanecer con este enfoque durante la duración de tu meditación o cambiar tu enfoque hacia tus seres queridos**. Comienza con alguien muy cercano, como un hermano, un hijo, un padre o un mejor amigo. Siente tu gratitud y amor por ellos. Quédate con ese sentimiento.
6. Una vez que hayas tenido estos sentimientos hacia esa persona, **trae a otras personas importantes de tu vida, una por una**, y visualízalas con bienestar y paz interior.
7. Cuando sientas que tu técnica de meditación está completa, abre los ojos. **Interioriza cómo se siente la meditación de bondad amorosa y regresa a esos sentimientos** cambiando tu enfoque y respirando profundamente.

Según Carranza (2022: s/p) en su artículo Las mejores técnicas de meditación para equilibrar tu mente y cuerpo da a conocer mediante;

La técnica de meditación de exploración corporal promueve la relajación, aumenta la conciencia corporal, ayuda a controlar el estrés y reduce el dolor, así como reconectar con tu cuerpo físico. El objetivo de este ejercicio es poder entrenar tu mente para que esté abierta, consciente y acepte las experiencias sensoriales. Asimismo, permite desarrollar tu enfoque para estar más presente en tu vida diaria.

¿Cómo realizar la técnica de meditación de exploración corporal?

1. En primer lugar, **recuéstate boca arriba en una posición cómoda**. Toma algunas respiraciones profundas en tu vientre y relaja tu cuerpo.





2. Comienza la exploración **llevando tu conciencia a tus pies y tomando nota de cualquier sensación física** que pueda surgir.
3. En lugar de luchar contra el dolor, respira a través de él. **Respira en cualquier tensión o dolor y visualízalo** dejando tu cuerpo.
4. Después, **trabaja gradualmente a través de todas las partes de tu cuerpo** hasta que hayas explorado totalmente.

Además, Carranza (2022.s/p) en su artículo Las mejores técnicas de meditación para equilibrar tu mente y cuerpo, son:

Técnica de meditación de mantras. Esta técnica de meditación implica la repetición de una palabra o frase, conocida como mantra, esto con el fin de ganar enfoque o claridad. El mantra se puede cantar en voz alta o repetirse en silencio. La misma, destaca por ser la técnica de meditación budista mejor conocida. Mantras populares Los mantras son simplemente sonidos o símbolos que se correlacionan con una fuerza espiritual o una deidad. A continuación, te compartimos algunos mantras populares que puedes utilizar:

- Om
- So-ham
- Om namah shivaya
- Om madmi padme hum
- Rama
- Yam
- Ham

Al aplicar el mantra en tus ejercicios de meditación, podrás crear una **vibración mental**, con la finalidad de **desconectarte de tus pensamientos**. Al realizarlo constantemente, el mantra se integra a tu mente, **generando paz mental y emocional**.

Asimismo, Carranza (2022.s/p), indica que:

1. Técnica de meditación de respiración



Según un artículo del portal de noticias [ScienceDaily](#), los ejercicios de meditación y respiración pueden agudizar la mente. Una técnica sencilla de meditación centrada en la respiración tiene varios beneficios cognitivos, como, mayor capacidad de concentración, mejora los niveles de excitación, permite más emociones positivas y menos reactividad emocional.

Dado que muchas personas respiran menos durante los momentos de estrés, aprender esta técnica de meditación para principiantes te ayudará a respirar profundamente y a sentirte más tranquilo y calmado durante el día.

¿Cómo realizar la técnica de meditación de respiración?

Respirar profundamente también es una excelente técnica de meditación y relajación para **cambiar tu enfoque cuando te sientes ansioso**. La **técnica de respiración 4-7-8** es ideal, ya que actúa como **tranquilizante natural de tu cuerpo**. Para ponerla en práctica, solo debes aplicar los siguientes pasos:

1. Empieza por vaciar tus pulmones.
2. Respira por la nariz durante 4 segundos.
3. Aguanta la respiración durante 7 segundos.
4. Exhala firmemente por la boca durante 8 segundos.
5. Finalmente, repite este ciclo de respiración hasta 4 veces.
6. Si te hace sentir un poco mareado, no hagas más de 3 o 4 respiraciones al principio.

Estos ejercicios de respiración son ideales para **evitar el insomnio**, ya que algunos de los beneficios de meditar antes de dormir son **rejuvenecer el sistema nervioso, cambiar tu enfoque y estado mental**.

Por lo tanto se podría inferir que esta técnica se considera importante en el desarrollo de nuestro sistema Nervioso específicamente en lo que respecta al sistema autónomo simpático el cual obedece a nuestra manera de ser y nuestra psiquis, por consiguiente se estaría más relajado y sobre todo más concentrado.

Según la página Pólizamédica (2023: s/p), en su artículo tipos de medicina alternativa y terapias naturales, describen entre sus terapias alternativas;





Reiki Se trata de una pseudoterapia de origen japonés. Esta alivia algunas enfermedades a través de la transmisión energética a partir del uso de las manos. El Reiki actúa en profundidad atacando a la raíz del problema físico o emocional para sanar el patrón de conducta que causa el desequilibrio en el organismo. Esta terapia alternativa se puede utilizar para liberar emociones, aumentar la energía, revitalizar el cuerpo, fomentar la relajación o eliminar el estrés.

Como se pudo observar existen diferentes tipo de terapias alternativa las cuales se pueden utilizar para beneficio de cualquiera de los lectores o consultantes de este artículo, cabe destacar que en respuesta a las exigencias del sistema de salud acerca del uso de terapias alternativas de corta duración y alta efectividad, la terapia surge como una alternativa de intervención de costos reducidos y de resultados favorables en la práctica clínica. Se define como una estructura terapéutica, orientada a incrementar la conciencia de los consultantes acerca de sus comportamientos problema, así como de su capacidad y motivación para comenzar a hacer algo al respecto. En la medida en que una persona incremente su sentido de competencia y eficacia en un contexto específico a través de la terapia, tendrá mayor disponibilidad de cambio y se obtendrán resultados positivos. En concordancia con lo anterior, según Gobierno de México (2023), dice:

Según la OMS medicina "complementaria" o "alternativa" se utilizan para referirse a un amplio grupo de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de un propio país, o no están integradas en su sistema sanitario prevaleciente.

Esto nos lleva a reflexionar que son utilizadas a nivel mundial pero con distintas visión, muchos la utilizan para beneficio de una enfermedad o dolencia la cual ahorran dinero y tiempo otros para mejorar la calidad de vida por su efectividad. Es necesario señalar, que el desarrollo del ser desde la terapia alternativa o lo que es el tema central de este artículo es mejorar la calidad de vida de los consultantes o lectores. Como una alternativa práctica, fácil y con beneficios terapéutico que lo puedes realizar tranquilamente desde tu casa, trabajo, parques, carro, autobús, etc.



Para obtener una salud plena y segura.

Sabía usted que existe una teoría que abala estas terapias se llama holística donde nace el holismo. La holística es una postura epistemológica y metodológica que sostiene que los sistemas, sean físicos, sociales, biológicos o filosóficos, deben considerarse como un todo y no deben abordarse desde sus partes. El holismo contemporáneo fue concebido en 1926 por Jean Christian Smuts en su libro Holismo y evolución. Smuts, sostuvo que el holismo es la tendencia en la naturaleza y a través de la evolución creadora, a construir sistemas (conjuntos) que en muchos aspectos son superiores y más complejos que la suma de sus partes. El enfoque holístico en la salud se relaciona con el funcionamiento del ser humano de una manera integral, es decir, conociendo los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales que forman parte de cada persona.

Muchos lectores se preguntaran qué importancia tiene el desarrollo del ser desde la terapia alternativa, la importancia de este desarrollo del ser es comprender que somos seres transformadores de nuestra vida que para avanzar hacia donde queremos tenemos que planificar y elaborar nuestros proyecto de vida, preguntándonos: hacia dónde voy?, dónde quiero ir?, hasta dónde puedo llegar?, son preguntadas típicas que se hacen las personas en el diario vivir. Pero podemos responderlas o acaso se la dejaremos a los demás que nos las responda. Todo ser tiene inquietud, se imagina mediante un proceso de aplicación, opciones y capacidades de las personas. En este sentido, se fortalecen desde la esperanza de vida, salud, educación y sobre todo el acceso a los recursos necesarios para un nivel de vida saludable.

Por ende, se busca que las capacidades de las personas sean más óptimas en relación a su vida cotidiana y laboral. Así estas terapias alternativas, las cuales muchos desconocen y se enfrentas a situaciones que creen no tener soluciones, ya que, no buscan otra vía o método alternativo donde puedan mejorar su concentración, rendimiento y hasta su salud. Actualmente, se puede ver cada día a las personas con más desmotivación en lo laboral y personal, en tanto que, se



perciben diversas tensiones en los centros de trabajos y los hogares por el factor económico o factor salud que nos dejó a nivel mundial el COVID.

Por eso la contribución de este artículo, radica en mostrar y conocer otras técnicas, la cual se puede apreciar en lo antes escrito como son las terapias alternativa, donde se explica su concepto, cómo se pueden realizar las diferentes técnicas, cuales son su beneficios y lo mejor de todo que lo puedes realizar en cualquier lugar, solamente tomarte 5 o 10 minutos para hacerla. Ya que depende de tu interés y motivación para mejorar tu condición personal y amarte a ti mismo será tu cambio tanto interno como externo que te llevara al éxito personal.

La búsqueda de nuevos conocimientos es muy importante y sobre todo la motivación Según Goleman (2000:385) cita:

Variables se refiere a la capacidad del individuo de reconocer sus propios sentimientos y los ajenos, de motivarse, manejar sus emociones y en las relaciones que establece con los demás. La motivación hace transformar y sanar tanto la salud como el ser interno.

Según la medicina china, es en el riñón donde reside la fuerza vital original del cuerpo humano: lo que los chinos llaman. El Jing es la raíz de la vida. Es la esencia vital, la materia prima o fuente original de todo ser vivo que determina su naturaleza. Se podría decir que uno no sabe la fuerza que tiene interna hasta que se lo propone que si no controlamos nuestras emociones como en mi caso, por miedo a decir no hoy no estuviera contando esta historia.

En mi experiencia particular fue muy interesante porque diariamente tomaba de 5 a 10 minutos para realizarla, no es nada fácil que el ser humano se concentre en esta experiencia como es la meditación, mantras, relajación y el rinki que aunque muchos dirán que son técnicas o terapias que no funcionan, porque si no la practican como puede saber alguien si sirve o no cuando no lo ha intentado, no obstante este es mi manera de ver la realidad, gracias a estas terapias alternativas pude mejorar mi calidad de vida y transforma mi órgano (riñón) donde los médicos no daban más opción sino a la extracción del mismo como una solución y ya pueden ver que a través de relato como muchos otras personas que quieran realizarlo y





experimentar su cambio de adentro hacia fuera, solamente está en proponérselo y hacerlo.

Por otra parte en la medida en que una persona incrementa su sentido de competencia y eficacia en un contexto específico a través de la terapia, tendrá mayor disponibilidad de cambio y se obtendrán resultados positivos. La motivación, el otro aspecto de interés en la terapia alternativa, se considera como un estado de disponibilidad al cambio y no como un rasgo de personalidad; como estado, puede cambiar con el tiempo o de una situación a otra.

Teoría del control de la acción (Kuhl, 1986)

Desde la teoría del control de la acción (Kuhl, 1986; citado por Barberá, 2002), al hablar de motivación se parte de una clara diferenciación entre tendencia motivacional, intencionalidad y acción, donde los impulsos, deseos, expectativas y valencias son determinantes del grado de compromiso con la acción y están dirigidas a la definición de la intención. Una vez se ha llegado a la intención, existe una serie de procesos que median la etapa volitiva hacia la conducta.

En la mencionada teoría del control se establece, además de una interacción continua entre estos tres procesos psicológicos (cognitivos, emocionales y motivacionales) vínculos específicos de cada uno de ellos con el entorno social, de manera que la relación prioritaria de los procesos cognitivos es de representación, mientras que lo que caracteriza específicamente a las emociones es el tono valorativo que los humanos solemos atribuir, en mayor o menor grado, a cualquier acontecimiento. Finalmente, la característica específica de los procesos motivacionales es el grado de compromiso con la acción.

En relación a esta teoría Kuhl, demuestra que no hay una acción sin un propósito, no obstante, el individuo al relacionar sus conocimientos y discernir de sus valores a través de las emociones podría considerar como un propósito cualquiera acción que desee realizar, es decir ningún individuo puede realizar algo sino lo desea, ya que lo externo no influye con tanta fuerza en lo interno es objetar lo que es bueno para unos no lo son para los demás.



Teoría sobre la motivación humana (Maslow, 1943)

Para Abraham Maslow,(1943), psicólogo norteamericano, la motivación; es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades. Por tal motivo Maslow implemento agrupar las distintas necesidades que debe cubrir cada individuo en **cinco niveles** de la siguiente forma:

Necesidades básicas. En las necesidades básicas se incluyen las necesidades fisiológicas básicas para mantener la vida humana y la supervivencia de la especie. En estas necesidades básicas encontramos las funciones básicas de alimentación, respiración e hidratación así como las necesidades internas para regular la temperatura y el pH. Además, se incluyen las necesidades de evitar el dolor, mantener el equilibrio, expulsar los desechos de nuestro cuerpo y por supuesto la necesidad de tener relaciones sexuales.

Necesidades de seguridad y protección. Una vez cubiertas y compensadas las necesidades básicas, en los individuos aparecen las necesidades de seguridad y protección. En estas necesidades, se desarrollan también conceptos que acotan y ponen límites. Pensemos por ejemplo en la seguridad física, en la salud de los individuos, en la necesidad de cobertura del empleo, mantenimiento de ingresos u obtención de recursos.

Maslow también encuadra dentro de estas necesidades la seguridad moral, el núcleo familiar y la necesidad de la propiedad privada como tal. El concepto de hogar y propiedad ligado a las necesidades anteriores, explica gran parte de nuestra organización social por ejemplo.

Necesidades de afiliación y afecto. Dentro del tercer nivel, se encuentra el desarrollo afectivo de las personas y los niveles relacionales de la sociedad. Encontramos como necesidades de este nivel la asociación, la participación en colectivos, el sentimiento de sentirse aceptado en integrado entre otras.

Este grupo de necesidades se cubren mediante la realización de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas. El ser



humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales. Entre estas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Tengamos presente también que estas necesidades surgen de manera colectiva en función de la propia organización social de los colectivos.

Necesidades de estima. Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja. La estima alta concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, el cuidado de nuestro yo y las necesidades de comunicación interna y autocomprensión que los individuos tenemos sobre nosotros mismos. Dentro de estos sentimientos propios nos encontramos con la confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.

La estima baja concierne al respeto de las demás personas y a la traslación de las necesidades de estima alta al resto de interacciones sociales. Maslow sitúa en esta escala la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominar. La carencia de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad, al igual que el exceso de muchas de ellas, también es un origen de graves psicopatologías en muchos individuos.

Autorrealización o autoactualización. Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo a lo largo de toda su vida tales como "*motivación de crecimiento*", "*necesidad de ser*" y "*autorrealización*". En este nivel se encuentran las necesidades más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, y a través de su satisfacción, se encuentra un sentido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Para alcanzar este nivel, todos los individuos necesitan alcanzar y completar hasta el mejor punto posible, el resto de niveles y necesidades inferiores.

Cabe destacar, que cada una de estas necesidades descrita anteriormente son pilares básicos fundamentales para el desarrollo del ser, de lo contrario habría un desequilibrio en la humanidad el cual nos llevaría a la no autorrealización, porque



incidiría en nuestro desarrollo personal, donde cada individuo por naturaleza tiene distintas necesidades pero el resultado sería el mismo, aun obviando cualquiera de ella se llegaría a la misma respuesta.

Materiales y Métodos

El presente ensayo en función al paradigma postpositivista interpretativo con una metodología cualitativa siendo una investigación de tipo bibliográfico, apoyada en un diseño documental, que según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), (2016: 20), indica que:

Se entiende por Investigación Documental, el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos. La originalidad del estudio se refleja en el enfoque, criterios, conceptualizaciones, reflexiones, conclusiones, recomendaciones y, en general, en el pensamiento del autor

Para la recopilación de la información se consultó fuentes documentales en espacios digitales representada por los destacados teóricos que sustenta la temática que se estudia, donde la información recopilada fue procesada e interpretada desde la percepción del investigador y con la finalidad de configurar un aporte conceptual significativo obtenidos de la investigación sobre el desarrollo del ser y sus diferentes técnicas de terapias alternativa y cómo mejorar la calidad de vida a través de estas terapias holísticas/alternativas demostrándole el beneficio que produce en su vida cotidiana.

Análisis de los hallazgos

Las Terapias Holísticas/Alternativas (THA), han sido objeto de atención desde diversos ángulos en las últimas décadas, fundamentalmente debido al creciente avance y aceptación que han tenido en la población, que por lo general recurre a ellas buscando un enfoque más integral a sus problemas de salud. Arriagada y Nogales-Gaete (2004), destacan algunas características de las THA que podrían





explicar en parte su creciente aceptación, ya que, se enfocan hacia tratamientos individuales; asumen a la persona en su integralidad, considerada como cuerpo/mente/espíritu; promueven el auto-cuidado y responsabilidad del individuo por su salud, estimulando como parte de ello su energía vital propia y su empoderamiento, entre otros aspectos.

Según (Díaz, 2013: s/p) en la página web de Infomed Instituciones en su artículo de medicina natural y tradicional, define a la Medicina Tradicional (MT) como:

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define el concepto de Medicina Tradicional/Medicina Complementaria y Alternativa (MT/MCA) como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados en forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

Se puede apreciar en la anterior cita que la medicina tradicional abarca varios tópicos alternos a los reconocidos por la ciencia aplicada a la medicina común siendo estos de amplia gama en cuanto a los conocimientos y creencias sanitarias. Para la Organización Mundial de la Salud, en su estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005, define la Medicina Holística/Alternativa (THA) (OMS, 2002:7):

La OMS define la medicina tradicional como prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades.

En el mismo orden de ideas, (OMS, 2002:7)

Dependiendo de las terapias implicadas, las terapias de la MT/MCA pueden clasificarse como terapias de medicación — si se utilizan medicinas con base de hierbas, partes de animales y/o minerales — o terapias sin medicación — si se realiza principalmente sin el uso de medicación, como es el caso de la acupuntura, las terapias manuales, el



gigong, tai ji, la terapia termal, el yoga y otras terapias físicas, mentales, espirituales y terapias de mente y cuerpo.

Para efectos de este estudio, y considerando la normativa existente en el País, donde la medicina indígena o tradicional tiene un marco regulatorio distinto, hablaremos de THA cuando nos refiramos a todas aquellas terapias holísticas que no pertenezcan a las medicinas originarias o tradicionales.

Conclusiones

En síntesis, el Desarrollo del ser humano aún se encuentra totalmente inmerso en los procesos de conformación del cuerpo, dependiendo plenamente de su entorno humano y sensorial. La terapia alternativa debe ayudar a los consultantes a comprender que ellos originan sus problemas emocionales y conductuales incitados por sus propias creencias; en consecuencia, son ellos quienes pueden cambiarlos (incremento de la tendencia motivacional y de la intención de cambio).

El propósito de este artículo es analizar el desarrollo del ser desde las terapias alternativas donde el individuo desarrolle esta técnica descriptiva para su diario vivir, como son la meditación, mantralización, relajación, reiki, la cual a través de sus necesidades o problemas, darle la mejor calidad de vida y así poder demostrar que la terapia alternativa puede ayudar a muchos a sanar tanto interna como externamente, solamente con su motivación y sobre todo poderla impartir a muchos que no pueden por condiciones de desconocimiento del tema y la falta de recurso. Estas terapias, tienen beneficio el cual hará que el individuo, se regenere, revitalice y sobre todo suelte las cargas acumuladas dentro de su ser, ya que, así podrá desarrollarse individualmente y obtener una mejor calidad de vida, que mucho nos ha costado tener por los momentos que vivimos en nuestro país.

La importancia dentro del desarrollo del ser desde la terapia alternativa como una nueva oportunidad de mejorar la calidad de vida de aquellos consultantes que le gusta leer e investigar y atreverse al cambio personal, ya que las terapias antes



mencionadas son alternativas, considerando que la teoría holística considera a cada sistema como un todo de las partes se encuentran integradas. Y sin motivación como nos dice Abraham Maslow la motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades., el cual implementa estas Necesidades básicas, Necesidades de seguridad y protección, Necesidades de afiliación y afecto, Necesidades de estima y Autorrealización o autoactualización cinco necesidades las cuales nos lleva a determinar que si el ser humano no se desarrolla en sus propias necesidades como puede hacer transformación de su propio ser.

El estudio de cada una de las partes de un todo no puede explicar cómo funciona el sistema de manera global. Un sistema es mucho más que la simple suma de las partes, por eso es que estas terapias alternativas, apela a la sinergia entre las partes. Es decir que como es por dentro, es por fuera y que no nos podemos desligar de todo lo que nos rodea, ya que forma parte de nuestro sistema biológico para poder evolucionar y crecer como seres humanos. En respuesta a las exigencias del sistema de salud acerca del uso de terapias alternativas de corta duración y alta efectividad, la terapia surge como una alternativa de intervención de costos reducidos y de resultados favorables.

Para, concluir es importante destacar o señalar que en lo personal implemente estas terapias alternativas en búsqueda de un nuevo conocimiento y pude comprobar que si funcionan, al realizarlas en 42 días pude ver la gran ayuda y mejora que tuvo mi ser, por que logre sanar mi riñón izquierdo el cual debía ser intervenido quirúrgicamente por tener un cálculo de 4,7 cm tipo coraliforme el mismo perforo el riñón, viéndome muy complicada de salud, sanando completamente luego de usar varias técnicas de las mencionadas terapias.



Referencias Bibliográfica

- Carranza, A. (2022). *Las mejores técnicas de meditación para equilibrar tu mente y cuerpo*. crehana. Future of People. Home blog/ Estilo de vida/ [En línea] <https://www.crehana.com/blog/estilo-vida/tecnicas-de-meditacion/> [Citado en fecha: 12/02/2023]
- Barberá, E. (2002) *Modelos explicativos en psicología de la motivación*. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Volumen: 5 Número 10. [En línea] <http://reme.uji.es/articulos/abarbe7630705102/texto.html> [Citado en fecha: 01/05/2023]
- Díaz, Y. (2013). *Medina Natural y Tradicional*. Centro provincial de información de ciencias médicas de matanzas. Infomed Instituciones. [En línea] <https://instituciones.sld.cu/cpicmmtz/?s=Yojany++D%C3%ADaz+Pay%C3%A1> [1](#) [Citado en fecha: 09/02/2023]
- Arriagada, C. y Nogales-Gaete, J. (2004). *Esclerosis Múltiple: Una Mirada Ibero-Panamericana*. Editorial Demos. Primera edición.
- obierno de México (2023). *Medicinas Complementarias*. Dirección General de Planeación y Desarrollo en Salud. Secretaría de Salud | (23 de marzo de 2023.) Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/medicinas-complementarias-313623> [Citado en fecha: 01/05/2023]
- Goleman, D. (2000). *Focus. Desarrollar la atención para Alcanzar la Excelencia*. Editorial Kairos. Primera Edición.
- Instituto Europeo de Dietética, nutrición y salud (2020). *Cuáles son las terapias alternativas y para qué se utilizan*. INSTITUTODYN dietética, nutrición y salud. Terapias naturales. [En línea] <https://institutodyn.com/terapias-alternativas-tipos-tratamientos/> [Consulta: 2023, febrero 12]
- Maslow, A. H. (1991). *Motivación y Personalidad*. Ediciones Díaz de Santos, S.A. Tercera Edición.
- Organización Mundial de la salud (2002). *Estrategias de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005*. Diseño y Disposición Renata kerr Design. Primera Edición. Pág. 7-10. [En línea] <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67314/?sequence=1>
- Ramírez, M. (2020). *¿Qué es el Desarrollo Humano y por qué es Importante?* Ibero Monterrey, Universidad Iberoamericana. [En línea] <https://iberomty.mx/blog/que-es-desarrollo-humano-importante/> [Citado en fecha: 10/02/2023]
- Smuts, J. C. (1926) *Holismo y evolución*. Editorial Macmillan & Co. Primera edición.





Póliza médica (2023). Tipos de medicina alternativa y terapias naturales. Ofertas de seguros médicos y de salud. [En línea] <https://www.polizamedica.es/seguros/salud/tipos-de-medicina-alternativa-y-terapias-naturales> [Citado en fecha: 10/02/2023]

Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Vicerrectorado de Investigación y Postgrado. (2016). Manual de trabajos de grado, especialización y maestría y tesis doctorales. Caracas.

Semblanza de la autora

Irma Josefina Lugo Salazar

C.I. N° 14.072.390

Profesorado en Educación Integral (UPEL), Licenciada en Enfermería (UNERG). T.S.U Administración y Gestión (UNEFM). Profesora de Radioimagenología (UCS). Docente de primaria (U.E.N Gual y España). Enfermera Asistencial (HMIM Ana Teresa de Jesús Ponce),
Correo: irmitalugo@gmail.com

