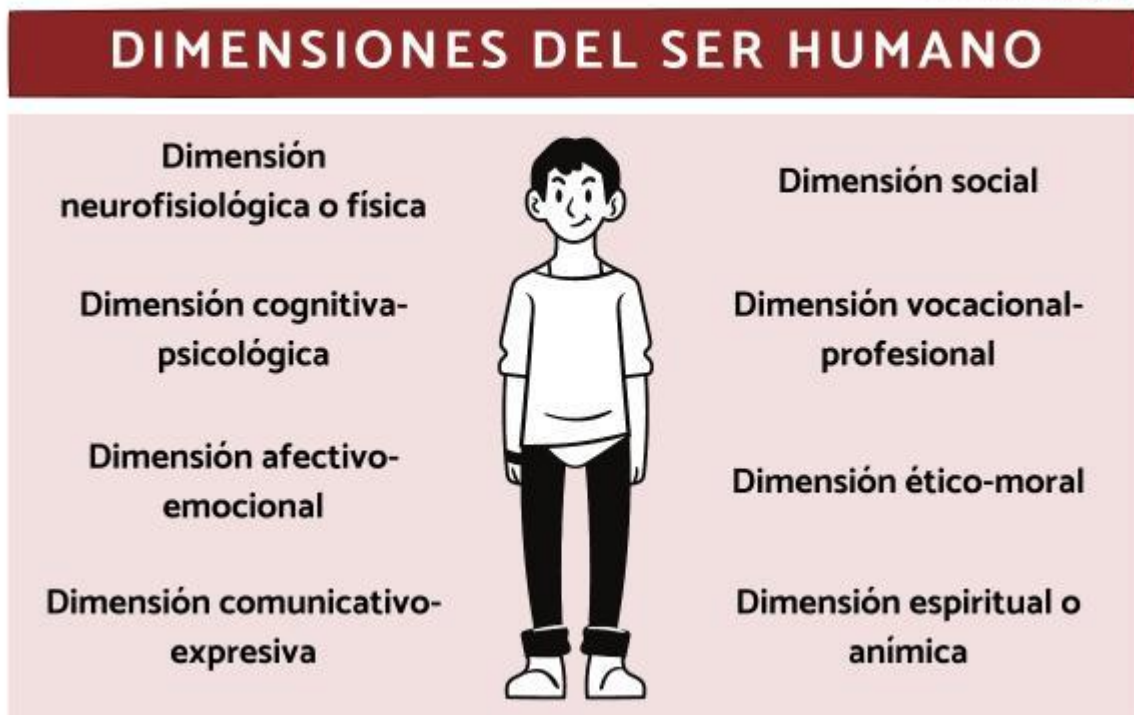


Las 8 dimensiones del ser humano



Las dimensiones que explican la complejidad del ser humano han sido expuestas desde diferentes disciplinas del saber a lo largo de la historia. La filosofía, la antropología, la sociología o la psicología han indagado en el análisis de las dimensiones que se integran en el ser humano.

En el siguiente artículo vamos a exponer una clasificación de las **8 dimensiones del ser humano** con ejemplos, los cuales resumen las diferentes clasificaciones encontradas en la literatura al respecto. En esta clasificación veremos la dimensión neurofisiológica, la cognitiva-psicológica, la afectivo-emocional, la comunicativo-expresiva, social, la vocacional-profesional, la ético-moral y la espiritual o anímica.

Índice

1. [Dimensión neurofisiológica o física](#)
2. [Dimensión cognitiva-psicológica](#)
3. [Dimensión afectivo-emocional](#)
4. [Dimensión comunicativo-expresiva](#)
5. [Dimensión social](#)
6. [Dimensión vocacional-profesional](#)
7. [Dimensión ético-moral](#)

8. Dimensión espiritual o anímica

Dimensión neurofisiológica o física

Esta dimensión del ser humano hace referencia a la parte física de la persona. En tanto que conformamos un cuerpo, nuestra dimensión física es una parte fundamental de nuestro transitar por este mundo. Nuestro cuerpo es el vehículo principal a través del cual nos desarrollamos en él e interactuamos con nuestros prójimos.

Dentro de esta dimensión formarán parte todos y cada uno de los elementos biofisiológicos que ponen en funcionamiento todo nuestro cuerpo y los modos en que este funcionamiento puede verse perjudicado o ser optimizado.

Algunos ejemplos de hábitos que mejoran el funcionamiento de la dimensión neurofisiológica o física son la práctica de cualquier deporte, las visitas al médico o fisioterapeutas para optimizar el cuidado del organismo, o incluso tener una buena alimentación que sea sana y completa, con el fin de obtener la suficiente energía para nuestro cuerpo.

Dimensión cognitiva-psicológica

Otra de las dimensiones del ser humano es la psicológica o cognitiva que se compone de todo el funcionamiento cognitivo que acontece en el ser humano, **interacciona con el medio y le permite relacionarse con él**, conocerlo e integrarlo. Este proceso se da tanto a nivel exteroceptivo (conocimiento del medio) como a nivel interoceptivo (conocimiento de uno/a mismo/a).

Dentro de la dimensión cognitiva-psicológica, hayamos diferentes ejemplos para el cuidado y desarrollo de nuestra mente, y todo lo que engloba al entendimiento de nosotros. Para ello, resulta beneficioso **acudir a psicoterapia** y realizar ejercicios enriquecedores que se acercan a nuestro **bienestar psicológico**, tal como la escritura, el dibujo, la danza, y otras artes.

Dimensión afectivo-emocional

Si hablamos de dimensiones del ser humano, este está dotado de emociones que le producen determinados efectos ante las diferentes experiencias vividas. La persona entra en interacción a través de su cuerpo, sus sentidos y sus cogniciones con el medio que le rodea y, a través de esta interacción, experimenta ciertas emociones sobre las experiencias vividas.

Por ello, un ejemplo muy recurrente para alimentar la dimensión afectivo-emocional es acudir a terapia psicológica para aprender de nuestras emociones.

Dimensión comunicativo-expresiva

Para interactuar con el medio que le rodea y con sus prójimos, el ser humano necesita implementar la dimensión comunicativo-expresiva, la cual le va a permitir interactuar intencionadamente y atender las demandas recibidas. Sin esta dimensión, sería imposible cualquier tipo de interacción entre los seres humanos.

Esta dimensión del ser humano incluye todos los sistemas lingüísticos verbales y, a su vez, el gran abanico de posibilidades que contiene la [comunicación no verbal](#), por un lado, derivada de constructos culturales y, por otro, de elementos intrínsecos a la propia comunicación humana esencial.

Para el cuidado de la dimensión comunicativo-expresiva resulta de gran utilidad la exploración de múltiples formas de expresión artística, las cuales son, al fin y al cabo, otras formas de comunicar nuestras emociones y sentimientos. También es muy enriquecedor aprender otros idiomas y disfrutar de productos culturales como los libros.

Dimensión social

Como estamos viendo, existen diferentes tipos de dimensiones del ser humano. Concretamente, la dimensión social incluye todas las facetas de la vida del ser humano que incluyen la interacción de este con sus prójimos. De este modo, dentro de esta dimensión, forman parte la familia, la escuela, los amigos, la comunidad, el entorno laboral y de ocio y la cultura en la que nos hemos desarrollado.

En tanto que ser social, las personas interaccionan con sus semejantes gracias a la interacción conjunta de todas y cada una de las dimensiones: física, psicológica, emocional, comunicativa, profesional, ética y espiritual.

Ejemplos de actividades de análisis y autoconocimiento resultan muy útiles para desarrollar la dimensión social.

Todas las dimensiones del ser humano interaccionan entre sí de manera continuada y permanente. En el caso de la dimensión social, los seres humanos se relacionan los unos con los otros y de estas relaciones se reconstruyen el resto de dimensiones, incluida la dimensión física.

Dimensión vocacional-profesional

Todo ser humano viene con cierta capacitación personal, cuyo óptimo desarrollo le permitirá entregar sus habilidades como servicio vocacional a sus prójimos. En este artículo verás cuáles son las [habilidades de una persona: lista y ejemplos](#).

Para que esto ocurra de modo positivo y satisfactorio, no solo para la propia persona sino para el conjunto de la sociedad, será fundamental acometer de manera efectiva la dimensión vocacional-profesional del ser humano, de modo que pueda descifrar cuál es su misión en el mundo y, a partir de ahí, consiga los recursos necesarios para sacarla adelante como proyecto profesional.

Está claro que los ejemplos de hábitos saludables para descubrir cuál es nuestra misión en la vida son las actividades de autoconocimiento. En este, estas enseñanzas surgen de la exploración de nuestras aptitudes a través de la relación con el exterior. Es decir, de vivir experiencias que nos enriquezcan y nos ayuden a saber cuáles son nuestras metas.

Dimensión ético-moral

Existe una controversia histórica sobre si esta dimensión es innata al ser humano o derivada de constructos socio-culturales. Sea como sea, se trata de una dimensión fundamental que regula la conducta social entre los seres humanos.

La importancia de entender esta dimensión del ser humano, como innata e universal o como construcción social, radica en el hecho de la determinación concreta de las leyes y normativas sociales.

Veamos los ejemplos de cómo se aplica en las diferentes perspectivas expuestas de esta dimensión:

Universalidad de la dimensión: se establecen normas generales más inamovibles. Este es el caso de la "Declaración Universal de los Derechos Humanos".

Dimensión como una construcción social: la normativa variará y se ajustará según los condicionamientos culturales y sociales del momento y lugar en cuestión.

En la actualidad, se habla de esta dimensión como algo en parte innato y en parte construido socialmente.

Dimensión espiritual o anímica

Ahora que ya hemos visto cuáles son las dimensiones del ser humano, por encima de todas ellas se encuentra la dimensión espiritual. Si bien se trata de una dimensión muy poco tenida en cuenta actualmente, no es menos cierto que el propio proceso de deshumanización a la que, en muchos aspectos, nos están llevando los actuales modos de vida, está empujando a muchas personas a replantearse

preguntas existenciales sobre el sentido de la vida y de su existencia en este mundo.

La respuesta a tales preguntas únicamente se puede encontrar dentro de un verdadero camino espiritual que, más allá de los propósitos de vida terrenales, permita encontrar un sentido real a la vida y calma y sosiego a nuestra alma.

Puedes hallar esta tranquilidad empezando por ir a terapia o haciendo alguna actividad física que te alinee con tus propósitos, por ejemplo.

Bibliografía

Martínez Miguélez, M. (2009). Dimensiones básicas de un desarrollo humano integral. *Polis. Revista Latinoamericana*, (23).

Palacio, L. M. A., & de Vásquez, I. E. (2003). El ser humano como una totalidad. *Salud Uninorte*, (17), 3-8.