

## LA IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS CON OMEGA 3 Y SUS IMPLICANCIAS EN NUESTRO ORGANISMO

*Lic. Elena Chirinos Ponce*

### PRINCIPIOS BÁSICOS SOBRE DIETA Y NUTRICIÓN

La dietética es la ciencia que estudia el arte de combinar los alimentos de forma idónea. Esta estudia el modo de combinar los alimentos y planificar dietas individuales, teniendo en cuenta los gustos, edad, sexo, enfermedades, etc.

La nutrición en concreto, estudia los procesos que ocurren en el organismo una vez se han ingerido los alimentos. Un alimento es todo aquello sólido o líquido que puede utilizarse para el consumo y la alimentación humana. Los nutrientes son aquellos componentes de los alimentos que el organismo emplea para obtener energía, construir y reparar sus estructuras.

Dentro de los seis nutrientes tenemos a los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Así, los carbohidratos y las grasas aportan energía (combustible), las proteínas y el agua son “estructurales” y las vitaminas, minerales y agua son elementos reguladores que armonizan y regulan la construcción y funcionamiento del organismo.

Las grasas o lípidos son los nutrientes que más energía aportan al organismo, siendo su principal función la de reserva de energía. Se distinguen tipos como las saturadas, insaturadas y el colesterol. Las saturadas son preferentemente de origen animal, relacionadas con las enfermedades cardiovasculares, que aumentan los niveles de colesterol en sangre. Las insaturadas se encuentran en los alimentos de origen vegetal (aceites de semillas, oliva y frutos secos), está relacionada con la mejora en los niveles de colesterol en sangre y tienden a aumentar el denominado colesterol bueno (HDL).

El colesterol, que en concentraciones adecuadas es necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Este está presente en la dieta proveniente de alimentos de origen animal como lácteos enteros, huevos, grasas animales, vísceras y mariscos.

Hacemos esta introducción al tema para entender el origen y la importancia del consumo de alimentos ricos en fuente de omegas como es el pescado que contiene el mismo valor proteico que la carne, pero es menos graso. El consumo de pescado azul ejerce un papel protector frente a las enfermedades del corazón.

### PESCADOS (BLANCOS Y AZULES)

Estos productos carecen de carbohidratos como las carnes y aportan proteínas de alta calidad. Los pescados son fuente de grasas insaturadas, ejerciendo un papel protector frente a las enfermedades cardiovasculares. Según su contenido en grasa, los pescados se clasifican en:

- Pescados magros como la merluza, lenguado, etc. Contienen menos del 5% en grasa de su peso en crudo.
- Pescados semigrasos como la sardina, etc. Contienen entre el 5 y el 10% en grasa de su peso en crudo.
- Pescados grasos como el salmón, arenque, etc. Contienen más de un 10% en grasa de su peso en crudo.

Los pescados semigrasos y grasos son los conocidos como “azules”, y los magros como “blancos”. Los pescados azules son fuente de vitaminas A y D. Este grupo de alimentos contienen agua y aportan minerales como el yodo, fósforo y calcio,

especialmente los más pequeños que se comen enteros (con espina) como las sardinas enlatadas.

### GRASAS DE ORIGEN VEGETAL

Son ricas en grasas insaturadas y no contienen colesterol, son beneficiosas para la salud. Los aceites vegetales (de semillas en general) son más apropiados para someterlos a temperatura de cocción. Dentro de este grupo cabe destacar los procedentes de semillas, margarinas o las grasas hidrogenadas, el aceite de oliva y los de frutos secos. Los aceites de semillas son un condimento ideal para aderezos de ensaladas y platos.

El aceite de oliva merece una especial mención, y lo consagran como el aceite por excelencia en una dieta saludable y equilibrada. Su alto contenido en grasas insaturadas (especialmente mono insaturadas) y su contenido en vitamina E, la hacen muy beneficiosa frente a enfermedades cardiovasculares, los procesos de envejecimiento y posiblemente el cáncer.

### LA HISTORIA DEL ACEITE DE PESCADO

La primera producción ocurrió en Inglaterra en 1775. Cuando se traían bacalao desde Norteamérica, los hígados se tiraban sobre las sucias calles de Londres y desprendían aceite. Este se recogía y se vendía como aceite de hígado de bacalao; este aceite en bruto, a pesar de ser repugnante, se consideraba una cura milagrosa para la artritis.

En la década de 1980, la fabricación de aceite de pescado requería dar un salto tecnológico. Los fabricantes empezaron a extraer el aceite del cuerpo del pescado en vez del hígado, y así solucionaron el problema de la toxicidad de la vitamina A, ya que el hígado contiene la totalidad de dicha vitamina. Luego los fabricantes solucionaron el problema al encapsular el aceite para que se puedan tragar enteras.

Posteriormente para tratar estos problemas, algunos fabricantes aplicaron una tecnología llamada destilación molecular, que eliminaba parte del colesterol, y ahora ya era posible comercializar estos productos de aceite de pescado como también eliminar parte de las grasas saturadas por medio de

la destilación. Con estas innovaciones se creó un nuevo tipo de aceite de pescado, uno que da como resultado una cantidad concentrada de ácidos grasos omega-3 de cadena larga.

Con estos tipos de aceites de pescado destilado (de nivel farmacéutico) el que se empezó a usar en estudios en pacientes con enfermedad de Alzheimer y otros trastornos neurológicos.

### COMPRUEBA LA CALIDAD DE TU ACEITE DE PESCADO

Se puede indicar que el aceite de pescado es “destilado”, pero en realidad no existe una definición estándar. La legislación en Estados Unidos es poco estricta y permite que los fabricantes pongan lo que quieran en la etiqueta de un producto, siempre que prometan curar o prevenir enfermedades. Se recomienda pasar una “prueba” de la destilación. Vierte unas cuantas cucharadas de líquido en una taza y colócala en el congelador durante cinco horas. Si el aceite permanece líquido pasado ese tiempo, podría ser de nivel farmacéutico (recuerda: las grasas saturadas se congelan a temperatura frías, mientras que las grasas poli insaturadas no).

### EXISTEN 3 TIPOS DE OMEGAS:

Ácido Alfa-linolénico (ALA).- se encuentra fundamentalmente en las semillas vegetales, destacan las de lino (linazas) y otras como las de soya, canola, nueces, cáñamo, etc.

Ácido eicosapentaenoico (EPA).- se encuentra fundamentalmente en pescados azules y en la leche materna.

Ácido docosahexaenoico (DHA).- se encuentra principalmente en pescados azules y algunas algas microscópicas.

### ¿Para qué sirven?

- Formación de membranas celulares
- Formación de hormonas
- Funcionamiento del sistema inmunológico
- Formación de la retina
- Funcionamiento de neuronas y transmisiones químicas

**Sus propiedades:**

- Efectos beneficiosos para el aparato circulatorio
- Disminución de los niveles de triglicéridos y colesterol
- Propiedades anti cancerígenas
- Propiedades antiinflamatorias
- Ayuda a mantener el equilibrio mental
- Mejora la depresión y tratamientos de esquizofrenia
- Acción positiva en el mantenimiento de la piel
- Muy adecuada durante el embarazo

**Fuentes de omega 3:**

- La verdolaga (toda la planta)
- La lechuga (hojas)
- La soja (semillas)

- Las espinacas (planta)
- Las fresas (frutos)
- El pepino (fruto)
- Las coles de brucas (hojas)
- Las piñas (frutos)
- Las almendras (semillas)
- Las nueces

**REFERENCIAS**

Giuseppe Russolillo Femenías, J. Alfredo Martínez Hernández. *Nutrición saludable y dietas de adelgazamiento.*

Dr. Barry Sears (2005). *En la Zona con omega 3 Rx.*

## PEDAGOGIA HUMANISTA

*Mg. Edwin Augusto Vigo Sánchez  
Profesor Formador de La Facultad de Ingeniería,  
Nutrición y Administración, Unifé*

### INTRODUCCIÓN

La pedagogía en el mundo se hace cada día más compleja mientras que la 'ciencia' pedagógica continúa con sus enfoques simplificados (analíticos) en su práctica. Así, el máximo problema con el que tropiezan los pedagogos tradicionalistas es que no desean que el ser humano esté presente en sus cálculos o no saben cómo hacerle intervenir en su pedagogía teórica, tratando de desconocer que individual y colectivamente la persona es el centro de toda actividad pedagógica: la persona viva y no una abstracción maquina-programática.

Pero el ser humano no es un ser biofísico limitado a consumir ni ser objeto de consumo patronal. Es un ser, sí, que transita de lo individual a lo colectivo, y viceversa, y busca realizarse en sus propios proyectos de vida. Por lo que no es un conjunto de necesidades: es pasión, es arte, es razón, es constitución de valores, desarrollo de procesos cognitivos, es una síntesis y una complejidad. Es un ser multidimensional, resultando incognoscible sino se le percibe en todas sus dimensiones. Por ello, el intercambio pedagógico ya es complejo, pero lo es más cuando se consideran sus implicaciones culturales, sociopolíticas y éticas.

Es necesario, por lo tanto, construir modos de conocimiento pedagógico que se correspondan con ese conjunto de complejidades culturales de aprendizaje que se transforman, a lo largo de la historia y a través de la infinidad de temporalidades característicamente individuales, dentro de la educación emancipadora. El conjunto de todo ello se autoorganiza y evoluciona, según sean en cada momento las construcciones mentales que se hagan los sujetos, y también según las representaciones del pasado que perduren en sus conciencias de libertad

Nos encontramos así que el pensamiento pedagógico tradicional ha estado obsesionado con el 'qué es', en lugar de 'qué puede ser'; con el análisis y no con la síntesis (De Bono, 1995) de la complejidad pedagógica. Ello no debe sorprender, sobre la base de la formación de los educadores en las escuelas de muro tradicionales.

Por ende, es necesario un esfuerzo de integración de los conocimientos, que requiere de parte del docente una relativa experiencia en dinámicas interdisciplinarias y una visión transdisciplinaria del mundo, que tenga de soporte un modelo epistemológico muy cercano a la visión humanista de la realidad, que los docentes en general todavía hoy desconocen (Motta, 1999). Sumándose a ello la carencia de herramientas cognitivas y éticas que le permitan situarse, al docente, frente a la emergencia de la complejidad en las ciencias en particular y en las sociedades en general. Es por ello que la comprensión hacia los demás requiere la conciencia de la complejidad humana (Morin, 2000), sobre todo en el proceso de educatividad y educabilidad humanista.

### 1. ¿QUÉ ES EL HUMANISMO?

El humanismo es la doctrina, el movimiento cultural y la actitud de basar la formación humana en todo aquello que al hombre lo hace más "humano", pretendiendo educarlo según un ideal de hombre que acerque a éste lo más posible al hombre ideal.

El humanismo, pues, pretende sintetizar todo aquello que constituye "lo esencial humano", haciendo que configure al hombre en su entendimiento, en su voluntad, en sus sentimientos, en sus gustos, en sus tendencias y en sus preferencias.

El humanismo surgió en Grecia con Sócrates, cuando éste orientó la Filosofía a ocuparse en los temas del hombre (el conocimiento racional de la verdad y la Ética). Originó la paideía como teoría y práctica de la educación de los griegos según un modelo humanista (que implicaba también una educación cívica y una educación estética). Sócrates (s. IV a.C.) propagó esta paideía por toda Grecia, y luego este ideal educativo pasó a Roma: Cicerón tradujo este término por humanitas, y de aquí viene “humanismo” y “humanidades”.

Este humanismo clásico grecorromano fue reavivado en Europa en los ss. XIV-XVI por el humanismo renacentista. A través de éste, el humanismo se convirtió en la base de la cultura occidental que tradicionalmente ha inspirado la educación europea. En el s. XVIII, esta base se completó con el humanismo de la Ilustración y, luego, con el humanismo del neoclasicismo alemán, expresado en su teoría de la Bildung (o formación). Esta última, cifra el ideal de la formación humana en los siguientes rasgos: conocimientos extensos, profundización en los temas, conciencia de lo fundamental, comprensión del mundo y de sí mismo, buen nivel de aptitud, armonía entre la vida intelectual y la vida práctica, presupuestos éticos y gusto estético.

Hay distintas clases de humanismo, emergidas de las correspondientes distintas concepciones de hombre: el humanismo cristiano, el humanismo marxista, el humanismo personalista, el humanismo anarquista, etc. Cada una de ellas puede hacer alguna aportación interesante para un humanismo integral, que es el que cada uno de nosotros podríamos y deberíamos adoptar.

## 2. LA FALTA DE HUMANISMO EN LA EDUCACIÓN ACTUAL

La educación actual ha ido perdiendo la base humanista que tradicionalmente había fundamentado la educación, y esto se nota en estos cinco hechos que caracterizan la educación de hoy en día:

1) La fuerte disminución de materias de Humanidades (Filosofía, Lenguas Clásicas, Literatura) en Enseñanza Media y Superior.

2) El pragmatismo que la Convergencia Europea impone a la formación universitaria, la cual cede en formación intelectual del estudiante en beneficio de su formación profesional práctica.

3) La introducción de tecnologías y métodos de aprendizaje y de enseñanza que exigen en el alumno menos estudio, menos reflexión y menos concentración intelectual.

4) Pérdida de los principios del humanismo pedagógico: el ideal de la auto superación personal, el principio del esfuerzo, la actitud teórica, la autoridad docente y educativa, la guía ejercida en el educando, el gusto por un saber algo enciclopédico.

5) La pérdida de los principios ideales, especialmente en cuestiones de ética y de valores, unos principios que son patrimonio esencial del humanismo tradicional.

## 3. LOS PRINCIPIOS DE LA PEDAGOGÍA HUMANISTA

El concepto de humanismo se contrapone al concepto de naturalismo. El naturalismo es la aceptación, como bueno y válido, de lo “dado espontáneamente”, tanto en la naturaleza en general como en la naturaleza humana en particular. El humanismo, por su parte, entiende que la acción del hombre (“cultivo”, o cultura), por su carácter intelectual y racional, es superior a la acción de la naturaleza, a la cual aquella deberá, a veces, rectificar y mejorar.

Y, paralelamente, el naturalismo ve también la naturaleza humana como buena y perfecta, de modo que su desarrollo espontáneo -sin la intervención humana- lleva ya al hombre a lo que puede y debe ser su plenitud humana. El humanismo, en cambio, considera que la naturaleza humana adolece de fallos internos, de modo que el buen desarrollo humano sólo se consigue mediante una ayuda externa estimulativa, orientadora y correctiva (dada por la educación).

Este naturalismo mencionado es el naturalismo “romántico”, o rusoniano, que en “educación general” preconiza el laissez faire y, en “didáctica”, el aprendizaje por el juego y los métodos activos y

globales. El humanismo pedagógico, en cambio, afirma que con lo primero no se superan los defectos humanos ni se forma el carácter ético del hombre, y, con lo segundo, el hombre no llega a aquel nivel de conocimientos recomendado por el humanismo.

Pero, además, hay el naturalismo “científico”, el cual, ateniéndose al positivismo y al materialismo, desconoce los ideales humanos superiores, prescinde de los valores humanos más elevados y reduce la ética a la práctica de la convivencia y la democracia pacíficas. La Pedagogía Humanista, por su parte, no se contenta con este programa de “ética mínima”, sino que abre también al hombre la perspectiva de una ética superior y de ideales humanos elevados.

#### 4. LAS TRES GRANDES TESIS DE LA PEDAGOGÍA HUMANISTA

1) La acción educadora ha de estimular, guiar y corregir al educando. La Pedagogía Humanista parte de una visión realista de la naturaleza humana y entiende que ha de dejar desarrollarse libremente los aspectos positivos del educando pero, en cambio, ha de intervenir activamente para impedir que lo hagan los aspectos negativos (defectos de carácter, pasividad, agresividad, egocentrismo, etc., según los casos). Esto supone, por un lado, la guía y orientación concretas al educando, para lo cual el educador ha de estar provisto de una cierta autoridad. Por otro lado, supone una intervención correctora en el educando, para lograr que su conducta sea la adecuada. Se entiende que la autoridad educadora bien ejercida, lejos de impedir la libertad del educando, contribuye a que ésta aparezca y se consolide dentro de los límites en que ha de ser ejercida. Uno de los medios de educación es la coacción estimuladora. Se considera que las pequeñas frustraciones ocasionadas en el niño por este tipo de educación no lo perjudican psicológicamente y, en cambio, forman su carácter y lo preparan para la lucha por la vida.

2) Hay que ir habituando al niño a un trabajo intelectual sistemático y sostenido. En los niños pequeños, la ley de su vida psicológica es la actividad sensitiva, la dispersión mental y el juego. Por lo mismo, los métodos didácticos apropiados para ellos son los métodos activos y globales. En cam-

bio, la ley del adulto es el trabajo y, cuando éste es el trabajo intelectual, ha de hacerse de un modo sistemático, completo y profundo. Esto supone atención, concentración y estudio sostenido, es decir, un notable esfuerzo mental, hecho bajo la guía y enseñanza de un maestro. Sin esto, no se llega a un conocimiento de calidad. Tal es la consigna -hija de la experiencia- del humanismo. Los niños van creciendo y, poco a poco, se van haciendo adultos. Y, con este mismo ritmo, han de ir pasando del juego al trabajo, es decir, de los métodos activos y globales a un estudio atento, esforzado y perseverante, facilitado por las enseñanzas del profesor y por el estudio de buenos manuales científicos.

3) Por encima del relativismo ético y del hedonismo, la educación ha de abrir al educando una perspectiva de valores ideales. Bien está la “ética mínima”, y por aquí hay que empezar. Pero puede irse más allá, y la educación ha de hacer entrever al educando la excelencia de unos ideales éticos más elevados, y que no basta con un relativismo moral, pues la razón humana intuye unos principios morales absolutos. Y lo mismo dígase de los valores: es cierto que la mayoría de ellos son relativos, pero también puede admitirse y sostenerse que los valores ideales son absolutos. Esto supone el rechazo de unos métodos de educación moral y de educación en valores que están muy en boga, hoy día, por todo el mundo.

#### 5. LA CRISIS DEL HUMANISMO EN LA MODERNIDAD

El humanismo tradicional ha visto “lo esencial humano” en la vida racional del hombre expresada en todas las dimensiones de la misma (intelectual, valorativa, moral, emocional, estética, social y política). Lo esencial del hombre (lo que lo especifica y lo distingue de los animales) es la razón, el lógos.

Pero he aquí que, en la modernidad, la razón ha entrado en crisis (y, con ella, el humanismo). Esta crisis de la razón comenzó en el s. XVII, con un empirismo radical que la negaba en sus productos más típicos (ideas universales, principios morales absolutos, conocimiento y existencia de las nociones metafísicas -esencia, sustancia, causa, fin último, etc.-). En el s. XVIII, la filosofía de Kant vino a reforzar esta postura, que se consumó en el

s. XIX con el positivismo y el materialismo. Todo ello ha llevado al neopositivismo del s. XX, que ha propiciado el actual postmodernismo, con su pensamiento “flojo”, poco amigo del razonamiento riguroso.

Este empirismo, negador de todo asomo de racionalismo, ha tenido dos consecuencias para el pensamiento: 1) el prescindir de todo el ámbito metafísico o de principios racionales, con lo cual hoy día ya no se habla de ideales universales, de la razón de ser de las cosas, de normas morales absolutas, de la noción de verdad, del sentido del mundo, del fin último del hombre, etc.; 2) la pérdida de la noción de naturaleza (o esencia de las cosas) y, por consiguiente, de la noción de “naturaleza humana”, con lo cual se desvanecen conceptos tales como la “ley natural”, la “moral natural” y el “derecho natural”.

Este movimiento intelectual ha cambiado el concepto de hombre y ha asestado un duro golpe al humanismo tradicional. No es que éste desaparezca totalmente, pues quedan algunos aspectos suyos (amor al saber, esteticismo, interdisciplinariedad) que no se ven afectados por la moda empirista; pero sí han quedado afectados los rasgos más hondos del humanismo, como son la eticidad, la trascendencia del conocimiento, los principios racionales absolutos, el fin último del hombre y otros atributos esenciales de la naturaleza humana.

Ante este hecho, otros síntomas de pérdida de humanismo, como es la menor relevancia atribuida al conocimiento y estudio de las Humanidades, no revisten tanta importancia. Pero la tienen también, porque significan una degradación de la estima en que se tienen unas piezas que son esenciales en la constitución de lo “humano”.

## 6. NECESIDAD DE LA PERSISTENCIA DE UN IDEAL HUMANISTA

Esta avalancha de empirismo que ha inundado el pensamiento actual no tiene por qué afectarnos ni captarnos para él. Se trata de una corriente filosófica que, como tal, no goza de evidencia objetiva ni de autoridad impositiva. Es una corriente más y, en nuestro caso, una moda, siguiendo la cual muchos se sienten cómodos. Pero no es más que

esto. No es la verdad filosófica, no es el conocimiento definitivo.

Frente a él, todas las demás corrientes filosóficas, aun las más antiguas, si están fundamentadas conservan su posibilidad de ser defendidas, mantenidas y actualmente profesadas. Esto es lo propio de la Filosofía. Y es, por consiguiente, el caso de la admisión y defensa de la razón humana, con todas sus consecuencias. Parece mentira que se haya negado esta dimensión intelectual humana, que es de experiencia inmediata para todos, pues hacemos uso cotidiano de ella, un uso que es necesario hasta para negarla.

La razón es el aspecto del intelecto humano que trasciende el conocimiento de las cosas concretas y sensibles del mundo y se pregunta por sus fundamentos y propiedades trascendentales. Se trata de una averiguación ineludible a ese “animal metafísico” que es el hombre. La razón se ocupa de averiguar y establecer los límites del conocimiento, los criterios de verdad, la esencia de las cosas, el alcance del ser y de los seres, el sentido de la vida, el fin del hombre, el carácter de la obligación moral, la jerarquía de valores y temas análogos. La razón tiene una dimensión teórica y una dimensión práctica.

Ahora bien, la razón humana no es la única capacidad humana cognitiva y directiva. Considerar que lo sea, supone un reduccionismo inaceptable, y tal es lo que hizo el racionalismo filosófico del s. XVII y de la Ilustración. El hombre es un ser complejo, y su razón se halla unida a otras capacidades –por ejemplo, afectivas– que también impulsan el dinamismo de la personalidad. El ser humano no ha de ser “racionalista”, pero sí “racional” y “razonable”. Y lo es utilizando la sabiduría, un órgano intelectual que orienta al hombre en cuestión de pensamiento, de verdad, de valores, de preceptos morales, de grandes opciones, de actitudes trascendentes y de comportamiento individual y social.

El conocimiento propugnado por el humanismo se basa en esta sabiduría. El humanista español Luis Vives escribió un librito titulado *Introducción a la sabiduría*. De la mano de ésta, el hombre será cada vez más humano, en todos los aspectos.

## 7. UNA DIMENSIÓN HUMANISTA PARA LA EDUCACIÓN ACTUAL

Si el humanismo es esencial a la cultura humana, lo ha de ser también en la formación del hombre, es decir, en la educación, en el sistema educativo. Pues, como dice E. Spranger, “sin levadura clásica no hay educación” (lo clásico en cuanto forma tradicional de expresión de “lo esencial humano”). W. Jaeger indica que la finalidad de la paideía griega era “la formación de un alto tipo de hombre”. La educación siempre ha de buscar para el hombre lo mejor, al menos como ideal.

En la Grecia del s. V, a. c., el panorama cultural estaba dominado por los sofistas, que eran relativistas y escépticos en temas concernientes al conocimiento, a la verdad y a las normas morales y jurídicas. Contra ellos se levantó Sócrates afirmando la absolutez y universalidad de estos ámbitos de la actividad racional humana. Pues bien, en nuestros días, el pensamiento llamado postmoderno ha sembrado en nuestra sociedad los mismos principios que profesaban aquellos sofistas, por lo cual es preciso hacer oír de nuevo la voz y la doctrina de Sócrates para superar, esta vez también, toda esa anemia ideológica de que adolece el mundo actual y como esto ha de ser obra de la educación, podría ser y habrá de ser la obra de una Pedagogía Humanista. Estos valores son los siguientes:

- a) los valores del humanismo clásico: cultura, estudio, formación, belleza, crítica, nobleza de alma, equilibrio, personalismo, esfuerzo;
- b) los valores que hacen a los hombres más “humanos”: la justicia, la virtud, la libertad, la adaptación, la creatividad, la bondad, el amor, la auto superación, la apertura, el diálogo, la actividad, la comprensión, la energía, la esperanza, la tolerancia y la colaboración.

## 8. HUMANISMO EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA Y SUPERIOR

La auténtica “formación” humana se recibe en las Enseñanzas Secundaria y Superior, las cuales, por consiguiente, han de ser concebidas sobre una base de humanismo, cosa que resulta imposible sin una adecuada presencia, en los currículos de estudios, de las disciplinas de Humanidades. Por con-

siguiente, la sistemática amputación que se está haciendo de las mismas ha de ser mirada como un mal y un fallo que deberíamos remediar.

Cierto que el panorama intelectual de ahora no es el mismo que el de siglos pasados, y que las necesidades actuales de la Formación Profesional implican un fuerte componente científico y tecnológico. Pero ha de evitarse que este componente se convierta en exclusivo, cosa a la cual está abocando la tendencia actual.

No olvidemos que, debajo del profesional, del técnico y del científico está el hombre; la mejor característica de la buena formación del mismo es que sea una formación “total” y, para esto, ha de contar con una base humanista. Decimos con una base, entendiendo que el cuerpo general de su formación ha de ser de otro tipo; pero entendiendo también que esta base no puede ni debe faltar. Un esquema de lo que ha de ser la formación humana correcta, dentro de la sociedad actual, nos lo muestra la figura adjunta.

Las propuestas -vinculantes e ineludibles- hechas por la Declaración de Bolonia y la Convergencia Europea en lo que concierne a la formación universitaria no lo entienden así. Desgraciadamente, al anular la tradicional Universidad del conocimiento, para convertirla en una Universidad al servicio del mercado y organizada para satisfacer los fines y las necesidades de la empresa, la Universidad actual perderá toda su base humanista.

## CONCLUSIONES

1. La persona humana es el centro de toda actividad pedagógica.
2. La Pedagogía Humanista tiene en su programa la formación de la voluntad y del carácter del educando, entrenándolo para una vida activa, diligente y esforzada que, más allá de las satisfacciones personales egoístas, se proponga la realización de valores o ideales superiores y desinteresados.
3. El humanismo constituye una pieza esencial de la cultura; su introducción en ésta representa un avance de la civilización que ha de ser visto como indispensable e irreversible.



4. Una Pedagogía que eleve al ser humano a las mejores de sus posibilidades, a la encarnación de los valores que más y mejor dignifican la especie humana.

#### RECOMENDACIONES

1. El tipo de humanismo es válido también para la nueva "sociedad del conocimiento".
2. En la integración del conocimiento, se deberá incorporar una visión humanista de la realidad.
3. La formación del ser humano debe considerar un humanismo integral como doctrina.
4. Todo intento de educar al hombre, debe ser concebida sobre una base de humanismo.
5. Hay que tratar de equilibrar las necesidades actuales de formación profesional, en su componente científico tecnológico vs. Una base humanista.

#### REFERENCIAS

- Amigo, M<sup>a</sup> Luisa (edit.) (2003): *Humanismo para el siglo XXI*. Universidad de Deusto, Bilbao.
- Quintana Cabanas, José María (2002): Il mio cammino verso una pedagogia umanistica. *Pedagogia e vita*, 4, 12-38.
- Quintana, J. M<sup>a</sup>. (2005): *Hitos para una Pedagogía Humanista. Pacifismo, cultura social e interculturalidad. Perspectivas desde la educación*. PPU, Barcelona, pp. 231-7.
- Varios (1995): *Por una Pedagogía Humanista. Homenaje al Prof. José María Quintana Cabanas*. Dykinson/Narcea, Madrid
- Varios (2005): *Bases para una Pedagogía Humanista*. PPU, Barcelona.
- <http://weblog.educ.ar/contratapa/archives/004802.php>
- [http://www.uned.es/educacion/sobreEducacion/temas\\_pedagogia\\_humanista.htm](http://www.uned.es/educacion/sobreEducacion/temas_pedagogia_humanista.htm)