



Asignatura de Religión, 5° y 6° básico

Desarrollémonos como personas integrales

Objetivo de la clase:

- Descubrir la necesidad de desarrollarnos afectivamente, físicamente, mental y espiritualmente para ser personas integrales.

Presentación del tema:

Las personas somos unos seres complejos y que tiene muchas dimensiones, es decir, las personas no somos solo cuerpos físicos, sino que también tenemos espíritu, pero tampoco somos solo espíritu, sino que también somos cuerpo físico. Otro ejemplo, las personas somos sociales, pero no solo somos sociales sino que en conjunto con nuestra inteligencia, pero tampoco somos solo inteligencia. Y así podríamos seguir, sin embargo, creo que ya ha quedado claro. Las personas humanas somos un sistema compuesto de muchas dimensiones y hay al menos cuatro que nosotros conoceremos hoy.

Práctica Independiente:

Antes de comenzar... ¿crees saber al menos alguna dimensión de ser humano? Escribe en tu cuaderno todas las dimensiones que pienses que tiene el ser humano.

Como veníamos diciendo, las personas somos un sistema compuesto de distintos sistemas o dimensiones la cual es importante e imprescindible que el ser humano las cuide y las desarrolle, ya que de esta forma podremos ser personas integrales y desarrollarnos correctamente, si solo prestamos atención algunas dimensiones más que otras, lo que estamos generando es que algunas capacidades de nosotros estarán muy poco desarrolladas y otras muy avanzadas, esto generará que no seamos personas completas y felices, integrales. Por lo mismo debemos cuidar y desarrollar cada una de nuestras dimensiones.

Las dimensiones del ser humano que veremos son las siguientes:

- Física: supone cuidar efectivamente nuestro cuerpo físico, comer el tipo correcto de alimentos, descansar lo suficiente y hacer ejercicio con regularidad. No se necesita ningún equipo especial y es fundamental desarrollar esta dimensión ya que nos dará una mejor calidad de vida y nos permitirá sentirnos bien llenos de energías y sin enfermedades.
- Mental: Como sabemos, la persona humana tiene una diferencia con los demás seres vivos que existen y es que tiene una capacidad de inteligencia



Asignatura de Religión, 5° y 6° básico

mayor. Por lo mismo es una parte fundamental de nosotros que debemos cuidarlo y cultivarlo a través de la lectura, estudios, pensar, etc. Esto nos permitirá ser más inteligentes, recuerda que el cerebro también se entrena.

- **Social/emocional:** Esta dimensión es la culpable de que tengamos la necesidad de relacionarnos con los demás, compartir con las personas y querer a nuestros seres más cercanos, pero también es la culpable de que tengamos la necesidad de que nos quieran, por lo mismo, esta dimensión es importante porque nos recuerda que no venimos al mundo solos y que estamos para ser, entre todos, felices conviviendo. Esta dimensión nos recuerda que nos gusta que nos amen pero también nos gusta amar y demostrarlo.
- **Espiritual:** es nuestro núcleo, nuestro centro, el compromiso con nuestro sistema de valores, un área muy privada de la vida, de importancia suprema. Algunas personas desarrollan esta dimensión con la religión, otros con la meditación, otras personas con la música. La verdad es que puede ser variada la forma pero debemos desarrollar esta área de nosotros y no obviarla ya que es la que nos permite cuestionarnos y encontrar un sentido y motivación para vivir cada día.

Práctica independiente:

Actividad: Responde en tu cuaderno.

1. Explica con tus palabras cada una de las dimensiones que vimos (física, mental, espiritual y socio/emocional)
2. ¿Qué haces tú para cuidar las cuatro dimensiones del ser humano?
Me lo puedes contar con un comics, infografía, escribiendo o enviándome un audio al correo.
3. ¿Por qué es muy importante desarrollar estas cuatro dimensiones del ser humano?

(Recuerda enviar la tarea con tu nombre y curso a mi correo: dcasas@uc.cl)