



## Guía N° 3 Persona – D. Física

**Contenidos:** Autoestima. Concepto de Persona. Dimensiones de la persona. Dimensión Física

**Capacidades a Desarrollar:** Pensamiento crítico. Que sean capaces de auto valorarse, reflexionando a través del conocimiento de las dimensiones de la persona.

**Objetivos:** - Favorecer el conocimiento de la dimensión física y a través de ello identificarla en su persona para su mejor desarrollo.  
-Mejorar la confianza en sí mismos

**EL DESARROLLO PERSONAL NO ES POSIBLE SIN UNA ADECUADA AUTOESTIMA Y ÉSTA NO PUEDE EXISTIR SIN EL AUTOCONOCIMIENTO DE LA PERSONA.**

Para lograr el autoconocimiento lo trabajaremos a través del concepto de persona y sus dimensiones.

¿Qué entendemos por persona?

### PERSONA

**ES UNA UNIDAD  
BIO-PSICO-ESPIRITUAL  
SINGULAR, TRASCENDENTE Y LIBRE**



**POR SU**

**INTELIGENCIA**

**PUEDE CONOCER**

**LA VERDAD**

**POR SU**

**VOLUNTAD**

**PUEDE ELEGIR y hacer EL BIEN**



## DIMENSIONES DE LA PERSONA

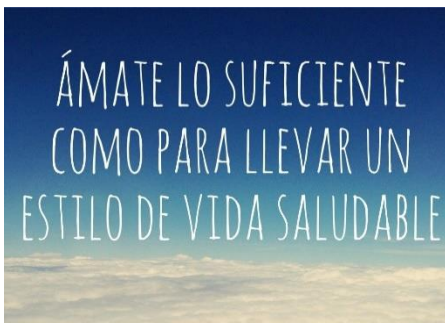
Las dimensiones humanas son todas aquellas características, propiedades y facultades que nos constituyen como personas y que se manifiestan de una manera particular en nuestra especie; como una unidad en la pluralidad, es decir, que **el ser humano posee una variedad de facetas en las cuales se desenvuelve y realiza pero sin dejar de ser percibido por sí mismo y por los demás como unidad individual, única e irrepetible.**

Las dimensiones humanas en sí son la **base sobre la cual se construyen la persona y sus valores** pues son esa condición sin la cual no seríamos lo que somos: Seres Humanos.



En las guías que continúan se abordará cada dimensión humana por separado con el fin de hacer una aproximación conceptual y tomar conciencia de cada aspecto de la persona, para así lograr un óptimo desarrollo y equilibrio. Sin embargo, es necesario aclarar que el ser humano es mucho más que la suma de sus partes y que no se puede tener una visión completa de lo humano sólo viendo una parte de aquello que lo compone.

## DIMENSIÓN FÍSICA del Ser Humano



Esta dimensión tiene que ver con el propio cuerpo, entendido en términos estructurales.

**Nuestro cuerpo es la herramienta física que nos permite realizar acciones, establecer contacto con los demás.** Nuestro físico adquiere gran importancia con respecto a cómo nos identificamos y nos vemos a nosotros mismos.



Todo nuestro cuerpo es importante y funciona como sistema, pero se debe destacar de él al cerebro, que se diferencia del cerebro de otras especies. El hombre ha desarrollado el hemisferio frontal, este es el que ha favorecido el desarrollo del lenguaje articulado, el pensamiento creativo y la posibilidad de pensar en el futuro.

Dentro de esta dimensión se incluyen aquellos hábitos que llevan a las personas para garantizar el mantenimiento del cuerpo, ya sea externa o internamente, y evitar que sea perjudicado o se desarrollen enfermedades.



**Piénsalo: sólo tienes un cuerpo y te tiene que durar toda la vida.** Así que, si estás en plena adolescencia, aprovecha para cuidar tu salud. Un día, cuando seas adulto, vas a agradecer que fuiste generoso(a) con tu cuerpo y tu salud durante esta etapa de desarrollo. Recuerda que la vida se puede disfrutar sin poner a tu cuerpo y a tu mente al límite. Aquí te cuento qué puedes hacer para cuidar tu salud y para prevenir accidentes que te pueden lesionar.

Muchos adolescentes piensan, por alguna razón, que son inmortales. Durante esta etapa vibrante de la juventud piensan que el cuerpo aguanta todo tipo de abusos y que jamás les va a doler nada. Es un pensamiento idealista: “soy joven y no me va a pasar nada”. Sin embargo, esto no es cierto. Es precisamente ahora que debes cuidar tu cuerpo para evitar enfermedades en la adultez y además, debes cuidarte de accidentes que se presentan con frecuencia justamente durante la adolescencia.

Para darte un ejemplo, **las enfermedades cardíacas** que son causantes de un gran porcentaje de las muertes en la adultez, se deben en gran parte, a los malos hábitos adquiridos desde la infancia y la adolescencia como la mala alimentación, el sedentarismo y el abuso de las drogas y el tabaco.

- Por eso, durante la adolescencia debes ser consciente de que tu juventud no durará para siempre, aunque parezca que va a ser eterna. Toma cartas en el asunto y presta atención a tu salud. ¿Cómo?
- Las tres claves de la buena salud son un buen comienzo: **come saludablemente**, incluyendo una variedad de frutas y verduras diariamente. **Haz ejercicio** al menos tres veces a la semana y **descansa suficiente** (El sueño tiene un fuerte efecto sobre la capacidad de concentración y el desempeño escolar)

Además de estos tres hábitos saludables, también **es una buena idea que respetes el propio cuerpo sin prácticas de autoagresión. No fumes** y tampoco bebas **alcohol**. Evita las drogas, incluyendo **la marihuana**.



**Practica la abstinencia (no tener relaciones sexuales) Cuando seas maduro podrás tener sexo seguro.** Esto es usar profilactico y otros métodos para prevenir el embarazo y las **enfermedades de transmisión sexual (ETS).**

Es muy importante que **visites a tu médico** regularmente durante la adolescencia y te indique las vacunas que correspondan. Es necesario vacunarse contra la gripe (todos los años) y contra el HPV, esta vacuna puede prevenir tipos de cáncer en hombre y mujeres, como el cáncer de cuello uterino.

Como adolescente también debes ser consciente de los peligros que acechan con más frecuencia a las personas de tu edad. Toma nota de estos consejos prácticos para evitar accidentes:

- **No bebas alcohol y conduzcas.** Tampoco te vayas en el auto con alguien que haya estado bebiendo o usando drogas.
- **Usa siempre el cinturón de seguridad y respeta los límites de velocidad establecidos.**
- Si circulas en moto y/o bicicleta, usa siempre un **casco.**
- Evita las situaciones de violencia y las peleas en las cuales puedas salir lastimado.



Actividades- Escribe en tu cuaderno

1. ¿Qué hábitos o conductas crees que deberías modificar para desarrollar plenamente tu dimensión física?
2. Lee el artículo “¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol en menores de 18 años?”
3. Luego de leer el artículo, se presenta la situación en la que te das cuenta que tu amigo bebe alcohol, ¿qué explicación o fundamento le darías de por qué no debe beber alcohol? Fundamenta en base al artículo.