

Eje I El hombre como ser moral.

Tema: Dimensión de la Persona.

Dimensión de la Persona.

<https://educarybrillar.com/la-importancia-de-educar-las-distintas-dimensiones-del-ser-humano>.



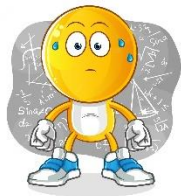
La persona posee una identidad y dignidad que tiene la oportunidad de descubrir, a partir de las múltiples experiencias que le presenta la vida. A lo largo de la existencia, puede llegar a conocer y desarrollar cada una de las características y facultades de las que está dotado.

El ser humano está integrado por distintas dimensiones que se encuentran interrelacionadas entre sí y que no pueden ser separadas. Es por esta razón que estas dimensiones ejercen influencias las unas sobre las otras formando un todo indisoluble que da lugar a la personalidad del ser humano.

Entendemos por *dimensiones* el conjunto de potencialidades que ayudan al individuo a desarrollarse de una forma holística, integral y plena.

Se distinguen hasta 8 dimensiones que integran al ser humano: la física, social, mental, socioemocional, comunicativa, espiritual, estética y ética. Sin embargo, todas estas dimensiones se podrían reducir a cuatro esenciales que podrían englobar al resto. Estas dimensiones son la física, socioemocional, mental y espiritual.

Pasemos a explicar brevemente en qué consisten las dimensiones básicas:



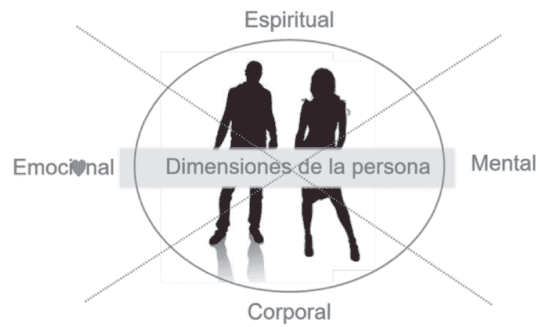
1. **Dimensión física:** *Hace referencia a todo lo relacionado con el cuerpo físico*, que es el medio con el que nos desenvolvemos en el mundo físico que habitamos. Aprender cómo funciona nuestro cuerpo físico y cuáles son sus recursos, así como aprender a cuidarlo, resulta fundamental para que esta dimensión se desarrolle exitosamente.

2. **Dimensión socioemocional:** *Se refiere al ámbito de los afectos, tanto en relación a uno mismo como respecto a los demás.* Las *emociones* no son físicas, pero nadie pone en duda su existencia. Éstas *se expresan a través del cuerpo físico*. Además, la gestión emocional resulta esencial para que las *relaciones interpersonales puedan ser sanas*.

3. **Dimensión mental:** Al igual que las emociones, los pensamientos no se pueden ver físicamente y, sin embargo, existen. *Somos seres inteligentes que utilizamos nuestro intelecto para desenvolvemos en el día a día.* Podemos decir que *los pensamientos son el vehículo a partir del cual creamos el mundo que nos rodea*. Además, los pensamientos afectan de forma directa a nuestras emociones y, consecuentemente, a nuestro físico. La dimensión mental también nos motiva a querer saber más acerca de todo lo que nos rodea y de nuestra propia naturaleza. Así pues, no solo se tiene que dar respuesta a la necesidad del ser humano de saber acerca

de lo que le rodea, sino que resulta imprescindible conocer nuestros propios procesos mentales, nuestros pensamientos y cómo éstos generan una serie de patrones de conducta que pueden condicionar nuestra vida. La gestión de estos pensamientos también forma parte de esta dimensión.

4. Dimensión espiritual: *Se refiere al deseo del ser humano por conocer y entender su propia naturaleza, su propia existencia y finalidad en la vida.* Es la más sutil de las cuatro dimensiones, ya que **no responde a necesidades básicas para la supervivencia.** Sin embargo, cuando el resto de dimensiones están cubiertas y esta no es atendida, la persona puede experimentar que su vida **no tiene sentido** y puede llegar a encontrarse perdida, sin rumbo. Esto, a su vez, afectará negativamente al resto de dimensiones.



Tarea:

1. Leer y poner en breve palabras que es cada dimensión

<i>Dimensión Física</i>	<i>Dimensión socioemocional</i>	<i>Dimensión Mental</i>	<i>Dimensión Espiritual</i>

2. Luego de haber leído y entendido dar 3 ejemplos de cómo podemos nosotros **cuidar y construir nuestras buenas dimensiones físicas, socioemocional, mental y espiritual.**