**Guía de Aprendizaje Religión N° 3.**

**Profesora:** Solange Postigo M.

**Curso:** Primeros.

**Objetivo:** Descubrir, a través del análisis de su experiencia personal, y comunitaria el valor de la tolerancia en estos tiempos.

**Indicador de evaluación**: Identifican los aspectos esenciales de toda persona humana y que la distinguen de otros seres vivientes.

**Instrucciones:** Desarrolla las siguientes preguntas, escríbelas en un documento Word, envíalas a spaolapos@gmail.com., donde además deberás escribir tu nombre y curso. Recuerda utilizar una buena ortografía y disposición, para realizar un buen trabajo.

**TU NOMBRE:**

**TU CURSO:**

1. Lee atentamente este texto, sobre los aspectos esenciales del ser humano.

En tu naturaleza existen 4 aspectos como ser humano y aunque permanecen interconectados, pocas son las personas que son plenamente conscientes de ello. Te estoy hablando de la naturaleza física, la no física. Dentro del ámbito del desarrollo personal, seguro que las conocerás como cuerpo, mente, emociones y espíritu. Casi todas las personas se ocupan de su cuerpo, muy pocas de su mente y casi ninguna de conocer su estado emocional ni el espiritual. Hemos sido entrenados para focalizar nuestra atención en la materia y de este modo nos perdemos todas las maravillas de las otras realidades que tenemos a nuestra disposición pero de las que no gozamos al tener nuestros sentidos sutiles atrofiados.

Descubrir todos los aspectos como ser humano es vital para el autoconocimiento, que como nos han dicho todos los grandes maestros a lo largo de la historia de la humanidad, es necesario para el avance en el desarrollo personal. Ahora conoce tus 4 aspectos como ser humano:

* **Cuerpo**

Todos los seres humanos atienden a su cuerpo en menor o mayor medida. En algunos aspectos lo cuidan, como por ejemplo el estético, pero en otros suelen maltratarlo ingiriendo sustancias que le perjudican o realizando tareas que suponen forzarlo en exceso. A pesar de nosotros por el trato que le dispensamos, el cuerpo es una fabulosa máquina que sigue funcionando en circunstancias muy adversas.

Respecto al cuerpo, algunos le rinden culto y viven prácticamente obsesionados con su forma física o con las vestimentas con las cuales lo cubren. Se identifican tanto con él, que creen que únicamente su cuerpo son ellos.

* **Mente**

Pocas personas prestan atención a su naturaleza mental. Tomar conciencia de los pensamientos que sostienen y de las circunstancias que con ellos están originando les parece una tarea demasiado fatigosa y prefieren evadirse que afrontar los obstáculos de su vida. Al perpetuar la misma conducta mental su realidad apenas sufre modificación y más que vivir, pasan por la vida.

De este modo todo lo que no sea “pensar” es bienvenido. El común de la humanidad prefiere entretenerse y distraerse a adquirir conocimiento y poder desarrollarse. Debido a ello se mantienen dormidos sin explotar su poder interior y sus capacidades.

* **Emociones**

Ellas son la guía o indicador que te muestran en todo instante cual es la naturaleza predominante de tus pensamientos. Las emociones o sentimientos te conectan mucho más que el cuerpo y la mente con la naturaleza sutil que realmente eres. En la medida que te sientas en armonía significa que estás más conectado con tu auténtica naturaleza. Existen todo tipo de nombres para definir los distintos grados en la escala emocional, pero de forma básica sólo hay 2 estados, el del bienestar y el del malestar.

* **Espíritu**

Al no poder verlo y como se nos ha educado única y exclusivamente en lo físico, son raros los casos de individuos que prestan atención a su naturaleza espiritual. Para ello hay que desviar la atención del cuerpo y serenar la mente y como requiere esfuerzo y los resultados no son inmediatos, esta tarea muchos suelen posponerla y la gran mayoría ni siquiera se plantea iniciarla.

El espíritu es la verdadera razón de ser de que estemos aquí y que deseemos evolucionar a través de las experiencias físicas que tenemos gracias al cuerpo y a la mente.

El Ser completo trabaja en los 3 niveles sin desdeñar ninguno, porque sabe que centrar su foco en uno solo de los aspectos sería descuidar los otros.

Vivir una vida plena supone ser consciente de nuestra naturaleza no física, ya que ella en mayor medida es la que determina lo que posteriormente vamos a manifestar en nuestra realidad física.

1. Luego de leer, reflexiona y responde estas preguntas.

* ¿Conocías estos aspectos? Si o no y ¿Porque?.
* ¿Cuál aspecto crees que tienes más desarrollado actualmente?.
* ¿Cuál aspecto te gustaría potenciar? Y ¿Qué acciones positivas realizarías para poder desarrollarla? (mínimo 7 líneas).

1. Para finalizar haz una reflexión sobre las diferencias que existen entre seres humanos y los demás seres vivientes. (mínimo 10 lineas).

*Espero que tu y tu familia se encuentren bien.*

*Muchos cariños Profesora Solange.*