



TALLER DE FORMACIÓN HUMANA

MES: MARZO-ABRIL	SEMANA: 30 de Marzo al 3 de Abril
NIVEL: 4° MEDIO	ASIGNATURA: TALLER FORMACIÓN HUMANA

CURRICULUM: “YO SOY” (Autoconocimiento)

CONTENIDO: Los 3 niveles de la vida psíquica: Nivel psico-físico

OBJETIVO DE APRENDIZAJE:

Profundizar en el conocimiento de sí misma, con sus fortalezas, capacidades y debilidades.

INICIO DEL TALLER:

- Para empezar este taller, necesitamos conectarnos con nuestro propio cuerpo. Para ello, te invito a sentarte en una postura cómoda, apoya tus manos sobre las rodillas, endereza tu espalda, afirma los pies sobre el suelo y empieza a aquietar tu respiración... Ahora, empieza a escuchar el siguiente audio y a seguir las instrucciones que allí se te darán...

<https://www.youtube.com/watch?v=VZrUfADraX8>

DESARROLLO DEL TALLER:

ACTIVIDADES PARA REALIZAR Y ENVIAR VÍA MAIL hasta el LUNES 6/4
(f.diaz@liceosagrado.corazon.cl)

- 1) Te invito a que pienses en todas las **NECESIDADES FÍSICAS** (es decir, relacionadas con tu cuerpo y con tu supervivencia) que experimentas cotidianamente: por ejemplo, la SED. **Haz una lista con todas ellas.**
- 2) Responde: *¿crees que son necesidades importantes? Justifica tu respuesta.*
- 3) Te propongo que leas el texto que se adjunta a continuación. Destaca con otro color de letra las ideas más importantes.
- 4) Intenta definir, con tus propias palabras y a partir de lo que comprendiste del texto qué es el **NIVEL PSICO-FISIOLÓGICO.**
- 5) Responde: *¿Qué aspectos positivos tiene cuidar el cuerpo y respetar sus necesidades? ¿Cuál sería “el peligro” de vivir solamente desde las necesidades físicas-corporales sin tener en cuenta otras dimensiones de la persona humana? Coloca un ejemplo que justifique tu respuesta.*

CIERRE DEL TALLER:

Para reflexión personal:

- *¿Cómo te estás relacionando con tu cuerpo? ¿Lo cuidas? ¿Escuchas sus necesidades? ¿Cómo te alimentas? ¿Cuidas las horas de sueño? ¿Te excedes en alguna cosa que pueda dañar tu cuerpo o tu salud? ¿Qué es lo que más valoras, lo que más te gusta de tu cuerpo?*
- Si tienes alguna duda o consulta, puedes escribirme al siguiente mail:



f.diaz@liceosagrado.corazon.cl

RECURSOS:

*Video

* Texto

LOS TRES NIVELES DE LA VIDA PSÍQUICA (Extracto de CENCINI, A, “Psicología y Formación”)

La primera constatación que una observación atenta de los hechos nos induce a hacer, es que la persona humana puede vivir a tres diversos niveles: psico-fisiológico, psico-social, racional-espiritual.

Estos niveles, están interconectados estrechamente entre sí y son reconocibles en las acciones concretas de todos los días, en el cual normalmente uno prevalece sobre los otros.

Cada nivel de la vida psíquica refleja el grado en el que nos conocemos a nosotros mismos, expresa nuestros intereses y el grado de altura desde donde nos observamos a nosotros mismos y al mundo.

Cambiando el nivel cambia la perspectiva, como cuando se suben los diversos pisos de una casa: en el tercer piso, el panorama contemplado en el primero se ensancha en un contexto más amplio, se agregan nuevos elementos y otros disminuyen de dimensión porque están encuadrados en un horizonte más grande. Por ejemplo, al sólo nivel psicofisiológico el hombre se descubre con una necesidad sexual, al nivel psicosocial se ve también deseoso de comunión con los demás y al nivel racional finaliza todo esto para perseguir objetivos y metas.

Cada vez que se sube, la dimensión precedente no viene descartada sino integrada en un horizonte más amplio y significativo.

A medida que avancemos en los talleres, iremos profundizando en cada nivel y en cómo se van integrando entre sí.

DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES

a. Nivel psico-fisiológico (relacionado con las necesidades del cuerpo)

Comprende las actividades psíquicas estrechamente ligadas a los estados físicos de bienestar o malestar, determinados por la satisfacción o insatisfacción de algunas necesidades fisiológicas fundamentales del organismo como el hambre, la sed, el sueño, la supervivencia, la salud...

El origen y el término de esta actividad se encuentran en la sensación de déficit o de satisfacción a nivel físico (advertible también a nivel sensorial).

La motivación que regula este nivel es la satisfacción de estas necesidades. El objeto que satisface la tensión y sacia el deseo es específico, concreto y externo al individuo; pero lo satisface cuando él, en algún modo “se apropia” de ese objeto y lo hace suyo. Por ejemplo: si tengo la sensación de hambre (es decir, necesidad de alimentarme), el objeto que saciará la necesidad es algo concreto: comida. Una vez que tomo algún alimento y lo ingiero, me estoy apropiando de él para satisfacer mi necesidad.

Así, el modo de relacionarse con los otros y con el entorno es un “modo utilitarista”, sólo en función que los demás o las cosas satisfagan mis necesidades, de manera inmediata y total.

Si la persona sólo se deja llevar por el nivel psico-fisiológico, es decir, sólo por sus necesidades físicas, la modalidad de su funcionamiento será siempre automática, instintiva, como la de los animales.

La percepción de la realidad (su propia persona, los demás y el mundo que lo rodea) a este nivel será fragmentaria y parcial: la realidad, en efecto, será vista en función (inmediata o mediata) de la propia necesidad fisiológica. Por tanto, es una lectura limitada a lo visible, a lo físico, a lo útil. Es del todo subjetiva.



FUNDACION CATALINA DE MARÍA
LICEO SAGRADO CORAZÓN- COPIAPÓ
71AÑOS, 1949 – 2020



Detrás de las varias necesidades fisiológicas aparece, entonces, como finalidad última una necesidad más radical de supervivencia y autopreservación, que lleva a tener una interpretación general de la vida en clave más bien utilitarista-individualista.