

COLEGIO PARTICULAR SUBVENCIONADO “VERSALLES”



Asignatura:	Religión		
Docente:	Paz Díaz.		
Curso:	8° básico		
Fecha:	25	Marzo	2020

“Expresiones de lo corpóreo.”

-NOMBRE DEL ESTUDIANTE: _____

OBJETIVO(S) DE APRENDIZAJE:

Fomento de la interiorización y actitud reflexiva.

Tomar conciencia de su cuerpo.

La mayoría de nosotros tiende a cuidar de su cuerpo sin miramiento; lo utilizamos mientras podemos, y si se cansa, engorda, envejece o enferma nos quejamos de que no nos sirve bien. El psicólogo Rick Hanson nos recuerda que tratar mal al cuerpo tiene su alto precio, porque no estamos separados de este, y sus necesidades son las nuestras.

Ítem 1:

Para comprender mejor como cuidas de tu cuerpo. vamos plantear primero cuatro preguntas, apuntalas en tu bitácora (cuaderno de religión).

¿Cómo te ha cuidado tu cuerpo a lo largo de estos años? Piensa en como te ha llevado de un lado a otro, como te ha dado placer, como te ha mantenido con vida...

A cambio, ¿Cómo cuidas tú a tu cuerpo? ¿lo alimentas bien, lo ejercitas, lo mimas? ¿o lo maltratas de alguna manera?

¿Eres crítico con tu cuerpo? Es decir, ¿te avergüenzas de él, te gustaría tener otro cuerpo?

Y, por último, si tu cuerpo fuese un buen amigo/amiga, ¿cómo le tratarías? ¿Qué harías de diferente?

Ya hemos aclarado como tratamos a nuestro cuerpo, Apunta las reflexiones revisadas, interrogantes que surjan en el camino y metas a desarrollar en torno a mejorar vuestra relación con su cuerpo y/o aspectos de su corporalidad.