



LA PERSONA INTEGRAL



OBJETIVO DEL TEMA:

Reconocer la persona como ser integral, identificando los diferentes enfoques y elementos que la constituyen, para crecer en autenticidad y compromiso laical.

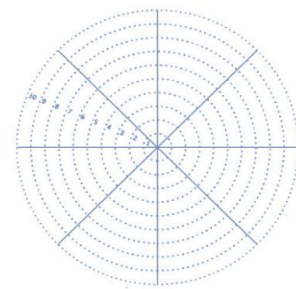
Introducción: La persona como ser integral, lo vamos a reflexionar iluminados desde el humanismo cristiano y psicológico. Veremos que no somos partes separadas sino integradas, integrales e integradoras que nos vamos construyendo con el paso de tiempo, las circunstancias y todo lo que nos rodea, aprendiendo a verlo todo como posibilidad y no como limitación.

DESARROLLO DEL ENCUENTRO:

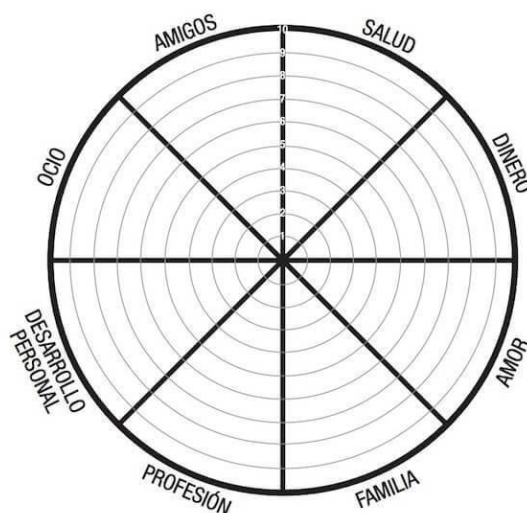
1. EXPERIENCIA INICIAL

La rueda de la vida. (Dinámica creada por Zig Ziglar, 1926-2012) Se trata de una representación gráfica de las diferentes áreas de la persona para realizar un autoanálisis de las dimensiones que la integran.

- Instrucciones:
 - a. Se imprimen varias ruedas de la vida (Figura 1) según los participantes; en las divisiones de la imagen, escribir en cada división el nombre de las siguientes áreas:
 - Biológica
 - Psicológica
 - Social
 - Espiritual
 - Familiar
 - Laboral
 - Ocio/recreación
 - _____ otra según la experiencia personal.
 - b. Se invita a valorar de 1 a 10 cada área, según lo muestra la gráfica, a partir de lo que cada uno está viviendo.
 - c. Se pueden hacer las siguientes preguntas para valorar su vivencia en cada aspecto:



- ✓ Biológica: ¿cómo te sientes a nivel de tu salud? ¿cómo te relaciones con tu cuerpo?
- ✓ Psicológica: ¿cómo está tu salud mental y emocional? ¿te sientes bien contigo mism@? ¿te valoras, te respetas?
- ✓ Social: ¿cómo están tus relaciones sociales? ¿tienes buenos amigos, cómo disfrutas con ellos? ¿cómo te implicas en la realidad social?
- ✓ Espiritual: ¿cómo está tu relación con Dios, amor a Dios y amor al prójimo? ¿cómo te sientes siendo parte de una parroquia, grupo o comunidad?
- ✓ Familiar: ¿cómo están tus relaciones en tu familia? ¿qué valores reconoces en tu? ¿Qué dificultades encuentras dentro de ella?
- ✓ Laboral: ¿te sientes satisfecho frente a lo que haces laboralmente? ¿cómo son tus relaciones con los compañer@s de trabajo?
- ✓ Ocio/recreación: ¿cómo te auto-cuidas? ¿tienes tiempo libre, y en qué lo dedicas? ¿Tienes espacios de recreación y salida con tu familia?



Nota: Si no se cuenta con la plantilla se invita a los participantes a elaborar en una hoja un círculo dividido en 8 partes para valorar cada aspecto.

- d. Al final se invita a reflexionar, observando los resultados: ¿en qué áreas es necesario poner más atención para armonizar la totalidad de la vida? Cada uno escribe algunas conclusiones de la realidad que evidencia.

2. EXPERIENCIA DE INTERIORIZACIÓN

a. Profundización:

LA PERSONA INTEGRAL

La persona humana es una síntesis de lo material y lo espiritual: «en su propia naturaleza une el mundo espiritual y el mundo material»¹. Una importante

¹ Catecismo de la Iglesia Católica, n. 355.

consecuencia de esta afirmación es que las dimensiones materiales son buenas y queridas por Dios: «La persona humana, creada a imagen de Dios, es un ser a la vez corporal y espiritual. El relato bíblico expresa esta realidad con un lenguaje simbólico cuando afirma que Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente (Gen. 2, 7). Por tanto, el hombre en su totalidad es querido por Dios»². El cuerpo es algo bueno, querido por Dios, y destinado a la vida eterna: «Por consiguiente, no es lícito al hombre despreciar la vida corporal, sino que, por el contrario, tiene que considerar su cuerpo bueno y digno de honra, ya que ha sido creado por Dios y que ha de resucitar en el último día»³»

En el humanismo cristiano se reconoce la integralidad de la persona y se enfatiza a sí mismo desde la visión teológica argumentada desde los documentos eclesiales. El papa Benedicto XVI. En su encíclica *“Caritas in veritate (29 de julio de 2009)”*⁴ ve lo material y lo espiritual como algo inseparable. Esta visión integral pone de relieve la vida como lugar teológico de revelación que manifiesta la unidad y la comunión que invocaba Jesús cuando decía “Yo en ellos, y tú en mí, para que sean perfectos en unidad, para que el mundo conozca que tú me enviaste, y que los has amado a ellos como también a mí me has amado”⁵

Según la psicología humanista y su visión de ser humano, lo concibe como un ser libre, responsable e integral, esta última desde sus diferentes dimensiones bio-psico-socio-espiritual, desde esta visión integral, conjugan la unicidad del ser humano, dado esta integralidad sus principios básicos van en relación con:

- * **El ser humano es más que la suma de sus partes:** las personas no percibimos las cosas como la suma de las partes individuales, sino que elaboramos una imagen global de su conjunto. Esa realidad tiene un significado más amplio y lo podemos comprender desde el ejercicio inicial que realizamos, todos los aspectos están interconectados desde nuestro interior y estamos llamados a equilibrarlos en la medida que vamos tomando conciencia de cada uno de ellos; brindando una perspectiva más holística, es decir, más global, compleja y dinámica de la realidad, permitiendo modelar sistemas complejos, reducir problemas a su mínima expresión, y abrir nuestra mente a soluciones
- * **El ser humano es un ser consciente, se pregunta por el para qué:** desde que nace está en proceso de descubrir y responder las preguntas existenciales sobre su ser y hacer en el mundo, y entra en búsqueda de sentido y reconocimiento de su ser, en esta búsqueda la persona es llevada, al centro de sí misma, a su origen en donde todo se unifica para proyectarse afectivamente y efectivamente en el mundo que la rodea.

² Ibid., n. 362

³ Conc. Vaticano II, Const. Gaudium et Spes, n. 14.

⁴ Carta encíclica “Caritas in veritate” Del sumo pontífice Benedicto xvi: Sobre el desarrollo Humano integral En la caridad y en la verdad.

⁵ Jn 17,23

- * **El ser humano vive en un contexto interpersonal:** cada persona se desarrolla y alcanza su plenitud dentro de la comunidad de los seres humanos y por lo mismo está inmersa en las relaciones interpersonales. En ellas el individuo encuentra la posibilidad de la satisfacción de sus necesidades, del logro de sus objetivos y del desarrollo de sus potencialidades. Una manifestación de esta interrelación es la capacidad de responder asertivamente ante diversas situaciones.
- * **El ser humano en autonomía es capaz de elegir y decidir:** en cada situación debe asumir las consecuencias de sus decisiones. Para tomar una decisión es necesario disponer de toda la información al alcance, sobre cada una de las alternativas es posible escoger y asumir las consecuencias que conllevan, porque los resultados de la elección generan nuevos procesos de selección para llevar a cabo cualquier proyecto. Ejercer la libertad, es el acto máximo de la responsabilidad, somos lo que hemos decidido ser.
- * **El ser humano está orientado hacia una meta que llamamos sentido de vida:** éste le exige conocerse, asumirse y proyectarse. Dicho proceso conlleva conocimiento de sí, reconocimiento de sus realidades internas y anhelo de aquello que lo unifica donde se conjugan gozo, miedo, dolor, presencia y ausencia, inconciencia y conciencia, sueño y despertar, es un camino hacia sí mismo en Dios y en relación con otros y con lo que acontece.
- * **El ser humano está orientado hacia la trascendencia:** la trascendencia lo levanta de lo tangible o conocido a lo espiritual, lo cual da sentido a su vida. A esta experiencia, en el ámbito cristiano la llamamos fe, que orienta la vida en la presencia de Dios y genera progresivamente actitudes como: unidad, verdad, bondad y fraternidad entre otras. Desde ésta perspectiva la persona es un ser integral, único, singular y que está configurado e interrelacionado con los otros, con las cosas que lo rodean y con el Otro, misterio insoldable que le habita y que lo lleva a reconocerse y asumirse como ser imagen y semejanza de Dios.

A manera de conclusión, la persona integral, es aquella que se va configurando con el paso del tiempo como un ser libre y original; capaz descubrir dentro de sí lo que la integra y le permite integrar lo que le rodea, como posibilidad de construcción y realización permanente.

Una persona integral reconoce que todo está interconectado, los acontecimientos del pasado se relacionan con el presente y con esas herramientas va forjando sus proyecciones de futuro.

b. Experiencias significativas.

La experiencia que se observará a continuación nos muestra como la persona que se deja interpelar por la acción del amor de Dios se abre al perdón, que es una de las manifestaciones de la persona integral, que acoge la realidad y se proyecta por encima de situaciones que aparentemente la limitan.

(Ver el testimonio de Pastora Mira, la mujer colombiana que muestra la gran capacidad el perdón y el amor hasta el extremo. (Eucaristía de las víctimas en la visita del Papa Francisco a Colombia)

<https://www.youtube.com/watch?v=MrxJKNny8qc>

- Compartir en el grupo los sentimientos que suscitó el testimonio y dialogar sobre los aspectos que más llamaron la atención, relacionándolos con las manifestaciones de una persona integral.
- Reflexionar sobre la siguiente expresión del Papa Francisco después de escuchar a Pastora Mira: *“Romper la cadena de dolor de la violencia, del odio y de la muerte con la ayuda de Cristo”*.
- Entregar a los participantes el siguiente texto, para leerlo, reflexionar y compartir:

“El perdón no es negar la ofensa, ni excusar al ofensor, ni negar los efectos de la herida personal, ni permanecer como víctima frente al ofensor, ni desresponsabilizar del propio comportamiento confiando en Dios. Tampoco hay que identificar perdón con olvido o querer que todo empiece como si nada hubiese pasado. El perdón es a la vez una conducta humana es un don de Dios. Esta conducta humana consiste en curarse psicológica y espiritualmente a fin de prepararse para recibir el don de Dios; es necesario “soltar” el resentimiento, renunciar a cualquier forma de venganza y hacer cesar la ofensa. Es preciso dejarse tocar por el perdón de Dios a uno mismo y entrar en esa dinámica de Amor antes de poder perdonar al otro.

Perdonar y soltar el pasado; cualquier cosa que me impide a crecer. Soltar todo resentimiento, todo deseo de venganza y así sentirme libre del papel de víctima. Despedirme saber decir adiós... a ese recuerdo. Lo contrario de soltar y de despedirse es “agarrarse” es una situación inconclusa que mantiene a la persona bloqueada he incapacitada para ser feliz. Perdonar es la llave para la paz interior y la felicidad. Implica un soltar el pasado que continúa angustiándonos o hiriéndonos hasta el momento presente; es liberarse y liberar a la otra persona de la energía emocional no descargada. Las faltas de perdón nos carcomen por dentro, son como un cáncer espiritual que va arruinando la vida.

La falta de perdón es como un veneno que tomamos a diario a gotas pero que finalmente nos termina envenenando. De hecho muchas personas se curan de problemas viejos de salud cuando logran perdonar a alguien. El perdón es una declaración que puedes y debes renovar a diario. Muchas veces la persona más importante a la que primero tienes que perdonar es a ti mismo, tus sueños rotos, tu debilidad, tu pecado, tus incoherencias y reacciones que te hacen quedar mal ante sí mismo y ante los demás.

La experiencia del perdón es directamente proporcional a la experiencia de ser perdonado. Nadie puede dar lo que no tiene sobre todo si se trata de algo como el perdón, que no nace espontáneamente en el corazón humano y que sólo Dios podría dar. No basta una experiencia cualquiera, hemos recibido mucho más de lo que “merecemos”

de la capacidad de reconocer el propio pecado al descubrimiento de la alegría del Padre que perdona”⁶

- c. **Iluminación Bíblica y aplicación a la vida.** Tomaremos dos textos del Génesis y uno de la carta a los Efesios, que consideramos recogen los principales elementos de lo que significa ser integral.

Gn 1, 26: "Y dijo Dios: «Hagamos al ser humano a nuestra imagen, como semejanza nuestra, y manden en los peces del mar y en las aves de los cielos, y en las bestias y en todas animales terrestres."

- La palabra hagamos está referida a la Trinidad, comunión-relación, el creador esta en relación y forma al ser humano a imagen y semejanza suya, desde ahí, el ser humano es relación, comunión, unicidad. La persona integral es reflejo del Creador, cuando logra descubrir el tesoro escondido que lo habita y realiza en él, el descubrimiento de su propio ser, se plenifica, potencia y desarrolla todo lo que es y puede llegar a ser.

Gn 2, 7 "Entonces Yahveh Dios formó al hombre con polvo del suelo, e insufló en sus narices aliento de vida, y resultó el hombre un ser viviente."

- El ser humano lleva dentro de sí el hálito de Vida, dado por el mismo Dios; al reconocer que la persona ha sido creada de barro, pero habitada por el Espíritu, pone de manifiesto en primer lugar su fragilidad, la diversidad de sus componentes y la unidad de vida, en segundo lugar la grandeza de su ser, manifestada en el Espíritu que la habita, la embellece y la llena de posibilidades que se plenifican en la medida que las comparte con las demás.

Efesios 1,3-14. Bendito sea Dios... que nos ha bendecido en la persona de Cristo...

- Este texto Cristológico nos llama a tomar conciencia que hemos recibido toda clase de bendiciones espirituales a través de Cristo, elegidos por amor para ser santos, para vivir como hijos suyos, para ser acosa de bendición y plenitud en el mundo; porque ya fuimos rescatados por a muerte y resurrección de Cristo y con la fuerza de su Espíritu para ser buena noticia de salvación en las realidades que vivimos.

Momento de silencio, para responder los siguientes interrogantes (10 minutos)

- * ¿Qué es lo que más te ha llamado la atención de los elementos compartidos?
- * ¿Cómo te relacionas contigo misma/o?
- * ¿Puedes reconocer algunas manifestaciones en tu vida, que demuestran tu camino de integración?

⁶ *Psico-espiritualidad Paloma Marcheci CM. 2009*

3. EXPERIENCIA CELEBRATIVA.

- **Momento inicial:**

Símbolo: Una silueta de una persona compuesta por varios colores, como reconocimiento de las dimensiones de la persona, en lo posible que tenga una cinta alrededor como signo de conexión consigo misma, con los otros y el mundo.



Ambientación:

Se necesita cuatro personas: entre ellas van a formar un círculo, cada uno está en un extremo del espacio orante; van leyendo los siguientes textos mientras se acercan al centro, en donde se encontrará una vela grande, signo de la presencia de Dios.

Lector 1: Señor soy cuerpo, hecha a imagen como semejanza tuya, lugar de revelación, templo de tu Espíritu. Mi cuerpo me permite ser en el mundo, experimentar la vida, encarnar tu amor.

Lector 2: Soy mente y corazón, realidad que piensa y siente, que vibra con la gracia de tu espíritu.

Lector 3: Soy comunión con cada ser y con cada persona, soy unidad en la diversidad, interconectado por los lazos del amor.

Lector 4: Soy relación con los hermanos, en el gozo de los que aman, en el dolor de los que sufren, en la soledad de los abatidos, en el compartir de los generosos, en la comunión de los que se unen en todo lo que hermana y hace sentir familia, fraternidad y solidaridad.

(Al llegar al centro, se toman de las manos formando un círculo y con la luz en el centro) Los demás participantes se ubican alrededor.

Escuchar el canto: Algo se enciende:

<https://www.youtube.com/watch?v=9gaw98Mr6bs>

- Después de escuchar el canto, se reúnen en grupos de tres personas, y comparten su experiencia de relación con Dios, con ellos mismos, con otros y la creación.
- En el sitio donde están, se les invita a sentarse en el piso, si es posible, en un momento de silencio escuchar el siguiente texto:

Lectura del Evangelio Jn 17, 20-23: *"No ruego sólo por éstos, sino también por aquellos que, por medio de su palabra, creerán en mí para que todos sean uno. Como tú, Padre, en mí y*

yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado. Yo les he dado la gloria que tú me diste, para que sean uno como nosotros somos uno: yo en ellos y tú en mí, para que sean perfectamente uno, y el mundo conozca que tú me has enviado y que los has amado a ellos como me has amado a mí."

- Preguntarse en silencio: ¿Qué tan unido/a me siento a Jesús?

Iluminación Palautiana: MRel 9,25 pg 843: "Mi Amada no es otra cosa que Jesucristo como Cabeza de su cuerpo moral que es la Iglesia, o Jesús y los prójimos. Esta mañana en el altar me dijo con gran fuerza al comulgar:— Me doy toda a ti: te doy en señal de desposorios, mis propias carnes y mi sangre. ¿Lo crees?— Creo que tú eres Jesús, Hijo de Dios.— Sí, yo soy Jesús, Cabeza de mi cuerpo, que es la Iglesia; yo soy Jesús en la Iglesia, y con la Iglesia yo soy Cabeza con cuerpo; y se te da todo, Cabeza y cuerpo, toda la Iglesia se da a ti.

— ¿Tú eres la Iglesia? — Yo y la Iglesia somos dos en uno como el cuerpo y la cabeza; y esa unidad es la que se te da, y esa unidad es tu Amada y tu Amante.— Ahora el que habla es Jesús. — Sí, y siempre soy yo en la Iglesia, y ella en mí. — ¿Qué diferencia hay cuando me habláis vos o cuando es la Iglesia? — Ninguna: cuando te habla la Iglesia te hablo yo, y cuando te hablo yo como Cabeza de la Iglesia te habla la Iglesia, porque los dos somos una sola unidad"

- **Canto:** https://www.youtube.com/watch?v=djj_5DnU6E0
- Con música instrumental, una persona realiza las siguientes alabanzas:
 - ✓ Bendito seas Dios porque nos has hecho uno en ti.
 - ✓ Bendito seas Dios por invitarnos a cuidar el cuerpo llagado de la Iglesia, los pobres, enfermos, deprimidos, excluidos, desvalidos.
 - ✓ Bendita seas Dios por ser quien eres, comunión en la diversidad.
 - ✓ Bendito sea Dios por invitarnos a reconocer que somos seres íntegros y en interrelación con todo y todo.
 - ✓ Bendito seas Dios porque "Todo está relacionado, y todos los seres humanos estamos juntos como hermanos y hermanas en una maravillosa peregrinación, entrelazados por el amor que Dios tiene a cada una de sus criaturas y que nos une también, con tierno cariño, al hermano sol, a la hermana luna, al hermano río y a la madre tierra." (LS 92)
 - ✓ Bendito seas porque Tú nos has personado en Cristo y nos quieres sanadores y perdonadores para ser libres de verdad.
- Al finaliza se les invita a formar un círculo y cantar el Padre Nuestro, reconociéndose hermanos y hermanas con un mismo Padre, con una misma fe, un mismo Espíritu.
- Abrazo fraterno y bendición final.

ALTERNATIVA PARA CELEBRACIÓN VIRTUAL

1- Cada participante tiene una hoja y un marcador, que utilizará para escribir un elemento que ha resonado y ha interiorizado en el encuentro.

2 - La persona que dirige el encuentro, tendrá en su plataforma un fondo con una luz y una silueta de una persona, con anterioridad se le asignarán las frases que se han sugerido para la expresión de este momento celebrativo, dando la oportunidad para que cada participante exprese de manera ordenada la idea correspondiente.

3- Se hace lectura del Evangelio y el texto Palautiano.

4- Se escucha el canto sugerido

4- Se finaliza esta celebración realizando una **Acción de Gracias** por el encuentro y los aprendizajes recibidos.

CONCLUSIÓN:

Al terminar el encuentro, se propone a los laicos hacer su propia síntesis, basado en estos tres pasos:

- TRES contenidos significativos para la vida.
- DOS cuestionamientos personales.
- UN compromiso para la vida personal y comunitaria.

Realizado por: Diana del Pilar Mora Rodríguez. Cm.

Revisión y ajustes Comisión de Espiritualidad y Formación.



CARMELITAS MISIONERAS
Provincia Nuestra Señora de las Virtudes