

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 13

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ___ORIENTACION___

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 7° año básico LETRA: A- B - C FECHA: _____

Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCAUIDADO

OA 4.-Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

BIENESTAR y FELICIDAD



EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS
ANALIZAR LOS ASPECTOS VINCULADOS
AL BIENESTAR Y FELICIDAD



INICIO ACTIVIDAD: Observa las imágenes, lee atentamente y responde.

1.- Explica con tus palabras lo que entiendes acerca del concepto de bienestar y menciona dos ejemplos de cómo favoreces tu bienestar.

“El bienestar se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad».

DESARROLLO: ACTIVIDAD N ° 1.- El concepto de Bienestar es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno. A continuación, ordena según tu prioridad los siguientes aspectos que forman parte del estado de Bienestar.

_____ Gozar de una buena salud

_____ Conocerse a sí mismo y tener vida interior

_____ Participar de la sociedad

_____ Experimentar emociones positivas

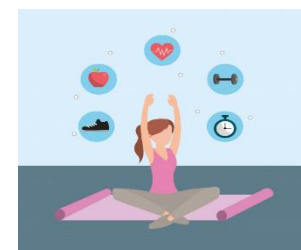
_____ Tener vínculos significativos con las demás personas

_____ Disfrutar y sentirse parte de la naturaleza

_____ Ser reconocido y respetado en dignidad y derechos

_____ Sentirse seguro y libre de amenazas

_____ Ser consciente de sus propias capacidades y enfrentar las tensiones normales de la vida



2.- Responde las siguientes preguntas:

1.-¿Cómo crees que el bienestar contribuye a la felicidad de las personas?

2.- ¿Qué acciones o actitudes te generan bienestar o felicidad?

CIERRE ACTIVIDAD: Evalúa tu actitud y responde la siguiente pregunta

1.- ¿Mi actitud suma o resta al estado de bienestar o felicidad de los que me rodean?



DESARROLLO.ACTIVIDAD Hay muchas maneras de comunicarse con los demás y a menudo uno adopta algún rol, para ser más explicativo lo analizamos a través de un ejemplo

- a) el de pasivo; Tiene un rol sumiso, se pliega a lo que dicen los demás
- b) el agresivo, ofende y se impone por la fuerza, juego al yo gano tú pierdes.
- c) el indirecto, evade evita el conflicto, baja el perfil, cambia de tema.
- d) el asertivo. Expone con honestidad lo que siente y piensa no es agresivo.

“Pablo y Marcela son hermanos y se llevan muy bien. Su mamá trabaja todo el día fuera de la casa. Habitualmente, Marcela sirve el almuerzo. Hoy ella no se siente bien y no tiene ganas de calentar la comida y poner la mesa. PABLO se dirige a su hermana “Marcela tengo hambre. ¿Es la 1:30 No hay almuerzo?” Marcela responde asumiendo los cuatro roles:

INSTRUCCIONES

- 1.- Lee las respuestas de Marcela y escribe el nombre de cada rol en la fila según corresponda
- 2.- Escribe un ejemplo o respuesta de Pablo asumiendo los diferentes roles según corresponda.

ROL	ROL	ROL	ROL
<i>Marcela en el rol de víctima, suspira profundamente, se queja y dice: “Ya voy. Total, aunque yo me sienta mal, igual tengo que servirte el almuerzo”.</i>	<i>Marcela, contesta de muy mal humor: ¿Qué te has creído? Yo no soy tu esclava. A caso tienes las manos crespas?</i>	<i>Marcela le dice cariñosamente: Sabes Pablo, hoy me siento mal. Me gustaría que tú te calentaras la comida.</i>	<i>Marcela, cambia de tema y dice: ¿Almuerzo? No sé, yo creo que hace demasiado calor para calentar la comida y además no estabas a régimen?</i>
<i>Respuesta de Pablo</i>	<i>Respuesta de Pablo</i>	<i>Respuesta de Pablo</i>	<i>Respuesta de Pablo</i>



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineralelteniente.cl

--	--	--	--

CIERRE Concluye ¿Qué ventajas tiene comunicarse de manera asertiva?





2.-Ahora te toca a ti, describe una situación de riesgo en las que reaccionaste de una manera y luego te arrepentiste, explica que consecuencias tuvo tu reacción.

3.- Menciona tres ventajas de desarrollar la capacidad de Autocontrol

1.- _____

2.- _____

3.- _____

Muchas veces las personas toman decisiones guiadas por un impulso, sin detenerse a pensar qué es lo más adecuados. Entonces se arrepienten de haber actuado así Pero tan importante como tomar la decisión más acertada, es aprender de nuestros errores pasados para poder corregirlos en el futuro.

4.-CIERRE ACTIVIDAD ¿Qué técnica utilizas para manejar tu autocontrol? Averigua en que consiste la Técnica de la Tortuga.



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineraelteniente.cl