



Guía de trabajo 15

Asignatura: Orientación. **Curso:** 8° básico ____ **Profesores:** Nadia Aguilera – Christopher Rubilar.

Nombre: _____

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

OA4. 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 y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

Indicaciones:

- Lee y analiza atentamente el texto sobre bienestar.
- Subraya lo más importante del texto y anótalo en tu cuaderno.
- **Desarrolla la actividad:** Responde una serie de preguntas Referente acerca de lo analizado, también deberás responder en base a tus vivencias personales.

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL HOGAR

Actividad 1. Leer y analizar el texto sobre bienestar.

El bienestar es algo buscado casi por todos, porque incluye muchas cosas positivas: sentirse feliz, saludable, socialmente conectado y con propósito. Desafortunadamente, el bienestar parece estar en declive. Y aumentar el bienestar puede ser difícil sin saber qué hacer y cómo hacerlo.

¿Puedes realmente mejorar tu bienestar?

Aumentar tu bienestar es simple; hay un sinnúmero de habilidades que puedes nutrir. Pero aumentar tu bienestar no siempre es fácil: averiguar qué partes del bienestar son más importantes para *ti* y averiguar *cómo*, exactamente, construir habilidades para el bienestar, usualmente requiere algo de ayuda adicional.

¿Cuánto tiempo se tarda en mejorar el bienestar?

Por lo general, cuando las personas comienzan a usar constantemente técnicas basadas en la ciencia para mejorar su bienestar, comienzan a sentirse mejor con bastante rapidez. En los estudios que he realizado y leído, la mayoría de la gente muestra mejoras significativas en cinco semanas.

Pero tienes que ser constante. Si te sientes mejor después de cinco semanas, no puedes parar ahí. ¿Por qué? Bueno, probablemente ya sepas que si dejas de comer sano y vuelves a comer comida chatarra,



terminarás donde empezaste. Resulta que exactamente lo mismo sucede con los diferentes tipos de bienestar. Si quieres mantener los beneficios que obtienes, tendrás que seguir llevando a cabo prácticas que impulsan el bienestar para mantener estas habilidades. Así que es realmente útil tener estrategias y herramientas. Que te ayuden a cumplir tus objetivos en ese sentido, por ejemplo, un plan de felicidad y bienestar o una colección de actividades que impulsen el bienestar que puedes seguir utilizando durante toda tu vida.

Esto es lo que necesitas saber: **¿De dónde viene el bienestar?**

El bienestar emerge de tus pensamientos, acciones y experiencias, sobre la mayoría de las cuales tienes control. Por ejemplo, cuando pensamos positivo, tendemos a tener un mayor bienestar emocional. Cuando buscamos relaciones significativas, tendemos a tener un mejor bienestar social. Y cuando perdemos nuestro trabajo, o simplemente lo odiamos, tendemos a tener un menor bienestar en el lugar de trabajo. Estos ejemplos comienzan a revelar cuán amplio es el bienestar y cuántos tipos diferentes de bienestar hay.

Actividad: Responde las siguientes preguntas según lo leído en el texto.

- 1- ¿Qué Aspectos positivos incluye el bienestar?
- 2- ¿De dónde nace o emerge el bienestar?
- 3- ¿Qué acciones realizas tú para mejorar tu bienestar en tu hogar?
- 4- ¿te parece importante lo leído? **Explica porque lo crees.**

IMPORTANTE

Recuerda enviar un registro fotográfico de la actividad realizada, la cual debe TENER NOMBRE COMPLETO Y CURSO.

Enviar guía N° 15 a mi correo 8°B christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

Enviar guía N° 15 a mi correo 8°A nadia.aguilera@colegio-eduardodegeyter.cl

¡¡Que tengas una excelente semana!!