Colegio Seminario Conciliar
Unidad Técnico Pedagógica
Asignatura: Orientación

GUÍA DE ACTIVIDADES

NOMBRE		**CURSO: 2° medio**
FECHA:	**TIEMPO PEDAGÓGICO: 45 minutos**	

PROFESOR: Ignacio Figueroa Rossel
UNIDAD TEMÁTICA: Crecimiento Personal
SUBUNIDAD 1: Busco mi bienestar
O.A. 1: Tomar conciencia de la interrelación entre cuerpo, pensamiento y emoción. **O.A. 2: Aumentar las conductas saludables en la vida cotidiana.**
HABILIDADES: Introspección, pensar críticamente, escucha activa.

BUSCO MI BIENESTAR

Inicio: En familia, con amigos, por videollamada, o de alguna forma colectiva reunirse para poder desarrollar la actividad. Puede ser en la sobremesa, o en algún momento de reunión con más personas. Lo importante es que haya confianza entre las personas que realizarán la actividad.

Bienestar: Estado vital de la persona, caracterizado por estar satisfecho con la propia vida y disfrutar de salud física y psíquica (www.enciclopediasalud.com).

Idealmente, poner música ambiente relajante que sea del gusto de todos. Cerrarán sus ojos durante unos minutos e intenten percibir sus sensaciones corporales, concentrándose en ello. Luego de esto, se preguntarán ¿cómo sentí mi cuerpo? ¿cómo sentí mi mente?

Desarrollo: En círculo, los integrantes pensarán en una situación en la que se haya sentido muy mal físicamente. Dar unos minutos y cada uno dirá en voz alta su experiencia.

Luego, también cada uno pensará en una situación en la que se hayan sentido muy bien corporalmente. Contarán su experiencia a los demás. Se preguntarán entonces entre todos:

- ¿Qué acciones hicieron para sentirse bien? ¿Cuáles hicieron para sentirse mal?
- En la experiencia que se sintieron mal, si hubiesen hecho las acciones de la experiencia positiva, ¿hubiera cambiado en algo la experiencia?
- Si las acciones que llevaron a cabo en la experiencia negativa los llevaron a sentirse mal, ¿por qué creen que las hicieron?
- ¿Para qué nos puede servir cuidar nuestro cuerpo?

Cierre: Una vez realizada la actividad y todas las preguntas se hayan respondido, deben realizar algún compromiso para cuidar sus cuerpos.

Por ejemplos: “Yo, de ahora en adelante, quiero cuidar mi cuerpo durmiendo mejor o deteniéndome cuando estoy cansado/a”.