

Guía de trabajo autónomo (plantilla)

TEMA: EL CÍRCULO DE BIENESTAR INTEGRAL.

Centro Educativo:
Educador/a: Xenia Coto Molina
Nivel: 8°
Asignatura: Orientación



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Computadora o celular con acceso a internet Lapicero, lápiz, hojas blancas, de color, o cuaderno, borrador.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista. Ventilación.
Tiempo en que se espera que realice la guía	Mes mayo. Tiempo 90 minutos, depende de la temática de interés.



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> La presente guía es un apoyo para el estudiante que tiene como finalidad conocer el círculo de bienestar integral favoreciendo la toma de conciencia en las diferentes áreas de su vida, reconociendo los aspectos por mejorar.
Actividad	<p>Círculo del Bienestar Integral</p> <p>El círculo de bienestar integral es un enfoque educativo de prevención. Permite el autoanálisis de las diversas áreas que componen nuestra vida, favoreciendo un estilo de vida saludable consigo mismo y su entorno.</p>

Actividad

Indique, cómo se ha sentido o percibido en cada una de las áreas que se le presentan a continuación, de acuerdo a sus vivencias durante la pandemia del COVID-19.

Actividad opcional: En una hoja aparte elabora un círculo grande y divídelo en 5 áreas, por afuera anota el nombre de cada área del espacio correspondiente. Por dentro anota las respuestas de la siguiente actividad en cada área.

Área física: Protocolo para el cuidado y protección de la salud. Explica. Sentimientos y pensamientos.



Preguntas para reflexionar y responder

Área Emocional: identifica una o varias emociones, las que has sentido con frecuencia.




Área Social: Cómo me he sentido lejos de mis compañeros, familia, y aplicando "Quédate en casa? Explica.



Área ético espiritual: Valores personales y creencia en un Ser superior en las circunstancias de la pandemia.





<p>Actividades.</p> <p>Círculo de bienestar.</p> <p>Auto concepto.</p>	<p>Área vocacional: Estudio a distancia, intereses y habilidades personales. Cómo te has sentido, qué has pensado?</p>  <p>Ahora revisa el anexo 1 que está al final de la presente guía y realiza el ejercicio. Al finalizar responde:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cómo me ayuda en la construcción del auto concepto las diferentes dimensiones (áreas). <p>Se observa el video ¿Qué es el auto concepto? disponible en https://www.youtube.com/watch?v=dZKhSmjaCi4</p> <p>Luego de observar el video cada estudiante contesta de forma individual las siguientes preguntas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué aspectos me gustan de mí? 2. ¿Qué dicen las otras personas de mí? (familia, hermanos/as, personas significativas) 3. Cuando alguien dice algo sobre mí que no me agrada ¿cómo reacciono? 4. ¿Qué pienso de mí mismo/a de acuerdo a las diferentes dimensiones?
--	--



3. Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<p>Describe las mejoras que puedes hacer para enfrentar la pandemia del covid 19, y cuando regreses de nuevo a clases en el colegio.</p>
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse.	<p>¿Cómo puedo fortalecer el auto concepto desde el círculo de bienestar?</p> <p><i>Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</i></p> <p><i>Los aprendizajes guárdalos en el portafolio de evidencias.</i></p> <p><i>Para llamadas: Tel Xenia: 63349543.</i></p> <p><i>Horario: lunes a viernes, de 1:00 a 3:00pm</i></p>

Anexo 1.

Instrucciones: Las personas estudiantes rellenan y colorean la hoja de escalas gráficas de las dimensiones del círculo del bienestar, donde determina de forma sincera, cuál es la importancia y cuánto tiempo se dedica a sí mismo/a en esos aspectos, (valora cuánto te preocupas por mejorar en esa área) Los puedes pintar o hacerlos en hojas de color. **Ejemplo:** Usted decidió que el área física para usted es muy importante y le asignó un 9. En dedicación tienes que pensar que cosas positivas estás haciendo por mejorar esa área, si encuentras que has hecho poco, considera si mereces calificarte con un puntaje alto, o debes de bajar la calificación. Al finalizar puedes unir ambos puntajes asignados, de forma que te quedará un cuadro o rectángulo del tamaño que asignaste en importancia y dedicación. Este recuadro final es el que tienes q pintar.

AREA FISICA - AMARILLO											AREA EMOCIONAL - VERDE										
D E D I C A C I O N	10										10										
	9										9										
	8										8										
	7										7										
	6										6										
	5										5										
	4										4										
	3										3										
	2										2										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
IMPORTANCIA											IMPORTANCIA										
AREA VOCACIONAL ROJO											AREA SOCIAL - AZUL										
D E D I C A C I O N	10										10										
	9										9										
	8										8										
	7										7										
	6										6										
	5										5										
	4										4										
	3										3										
	2										2										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
IMPORTANCIA											IMPORTANCIA										
AREA ETICA ESPIRITUAL - ROSADO																					
D E D I C A C I O N	10																				
	9																				
	8																				
	7																				
	6																				
	5																				
	4																				
	3																				
	2																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10												
IMPORTANCIA																					