



SEREMI
Región de Antofagasta

Ministerio de
Educación

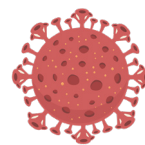
CONSTRUYO MI
BIENESTAR EN TIEMPOS
DE PANDEMIA

“BIENESTAR Y AUTOCUIDADO”

1^o y 2^o Medio



2020 - ANTOFAGASTA



INVITACIÓN

Este tiempo de Pandemia y confinamiento, nos ha obligado a todos a dejar de realizar las actividades que antes hacíamos fuera del hogar. Eso ha traído como consecuencia que nos sintamos ansiosos, fatigados y a veces hasta disgustados por no poder reunirnos con nuestros amigos o asistir todos los días a nuestro Liceo. También ha provocado que debamos preocuparnos por nuestra salud y la de los demás tomando medidas de higiene y seguridad.

A través de esta guía de aprendizaje, te proponemos reflexionar desde la perspectiva de estudiantes de 1° y 2° medio y el proceso de crecimiento personal a través de preguntas como: ¿qué me pasa en lo personal frente a esta situación de pandemia?, ¿qué acciones he realizado para evitar el contagio del Covid-19?, ¿cómo continuaré cuidándome y cuidando a los demás luego que pase el confinamiento?



¿Sabías qué?

La resiliencia es la capacidad humana de enfrentar, superar, aprender y aun verse transformado ante las adversidades inevitables de la vida. Las personas somos creativas, es inherente a nuestra naturaleza humana, es heredado de nuestros ancestros, por lo tanto, todos somos resilientes.



I. ¿Cómo me he sentido este tiempo?



Completo la siguiente tabla con acciones concretas que he realizado o realizaré para evitar que el Covid-19 enferme a quienes viven conmigo o cerca de mí, como amigas, amigos, el vecindario y la comunidad. En la columna de la derecha escribo mi reflexión sobre cada pregunta:

¿Qué cuidados he tenido para no contagiarme?	
¿Cómo he evitado que se enferme mi familia?	
Si tengo abuelos u otras personas de la tercera edad en mi entorno, ¿qué relación he tenido con ellos?	
¿Cómo me he relacionado con mis amigos?	
¿De qué forma me he preocupado por las personas que viven en mi barrio?	
¿Qué experiencia, que he vivido en este tiempo, me gustaría comentarle a mis compañeras y compañeros de curso cuando volvamos a vernos en el colegio?	



¿Sabías qué?

Hoy día existen millones de estudiantes fuera de la escuela y 63 millones de profesores sin hacer clases. De acuerdo con antecedentes globales, se identifica: aumento de la violencia de género y doméstica, desiguales condiciones de conectividad, vastos sectores de pobreza, con condiciones precarias, stress causado por falta de convivencia directa, de recursos y habilidades para el aprendizaje en línea.

II. Lo que sé del tema que trata esta guía

En este tiempo de Pandemia hemos vivido situaciones difíciles a nivel personal, familiar y comunitario, frente a ellos es importante mirarse a sí mismo y revisar qué emociones, actitudes y habilidades hemos experimentado y desarrollado en favor de nosotros y de los demás. Una de las posibilidades que tenemos para hacerlo es a través del Bienestar y el Autocuidado; y el desarrollo de la conciencia social y la mentalidad centrada en los demás.

El Autocuidado se define como “*el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma*” (Dorotea Orem, autora de la Teoría del Autocuidado); practicar el autocuidado conlleva la posibilidad de lograr el anhelado Bienestar que todos los seres humanos necesitamos para sentirnos bien y disfrutar de lo que nos rodea.

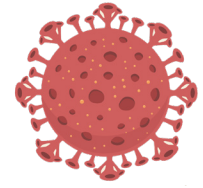
El Bienestar y el Autocuidado promueven estilos de vida saludable en las personas, comprendiendo la salud como el completo estado de bienestar biopsicosocial y espiritual y no solo referido a la ausencia de alguna enfermedad. De este modo, es necesario potenciar la salud, asumiendo de manera responsable las opciones de cuidarnos del contagio de Covid-19 y de otras enfermedades, para sentirnos bien y desarrollar estilos de vida saludables. Para ello será necesario reconocer aquellas conductas de riesgo que nos alejan de estos principios y buscar formas de experimentar hábitos de vida que nos brinden satisfacción y tranquilidad.

Conciencia social: Es la habilidad para entender, considerar y apreciar los puntos de vista de otras personas con el fin de establecer relaciones interpersonales constructivas y ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad. Esto implica practicar la empatía y la disposición para ayudar a otros. A través de diversas actividades, nos permitirá también reflexionar sobre la interdependencia y la importancia de la diversidad. Todo ello nos ayuda a establecer relaciones interpersonales armoniosas y a contribuir a realizar acciones sociales responsables y comprometidas en favor de la sociedad.



¿Sabías qué?

Las conductas de riesgo son acciones que ponen en peligro la integridad física, psicológica, afectiva individual y de otras personas; como por ejemplo: situaciones de violencia, acoso cibernético, consumo de alcohol y drogas en tiempos de ocio y trastornos alimenticios.



Para desarrollar esta conciencia social se requiere tener una mentalidad centrada en los demás (como en los tres conceptos anteriores); que significa estar pendiente de los sentimientos de los demás, ser empático y adelantarse a responder a las necesidades de otros y otras. Para que esta forma de pensar sea realmente benéfica, es importante no olvidarte de pensar y considerar tus propias necesidades y sentimientos.

Ejemplos de conductas riesgosas en tiempos de pandemia en Chile:

- Grupos que organizan fiestas sin respetar distanciamiento físico.
- Personas que viajan a pasear a otra ciudad estando en cuarentena.
- Jóvenes que van a comprar al supermercado estando contagiados de Covid-19.
- Personas enfermas con Covid-19 que visitan a sus familiares mayores de 75 años.
- Personas que no respetan la cuarentena de la ciudad en que viven.

III. Leo con atención y me informo sobre el tema

Busco información sobre el bienestar y autocuidado en libros, revistas, cuadernos de clase e internet para profundizar mis conocimientos sobre el tema.



¿Qué capacidades debo desarrollar para realizar acciones responsables y comprometidas con el bienestar de los demás; por ejemplo con la familia, las amistades o la comunidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombro a lo menos tres acciones que podría llevar a cabo, para ser ejecutadas en este tiempo de pandemia o cuando volvamos a clases.

Pienso en los siguientes obstáculos o dificultades que podrían impedir llevar a cabo las acciones que mencioné anteriormente.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Escribo una reflexión personal, sobre el siguiente tema: EL AUTOCUIDADO EN MI DESARROLLO PERSONAL COMO ADOLESCENTE.

.....

.....

.....

.....

.....

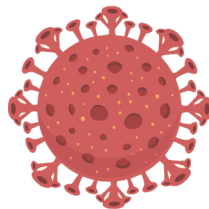
.....

.....

.....

.....

.....



Cuando desarrollamos nuestros proyectos de vida durante la adolescencia, vamos descubriendo personas, acciones, situaciones que nos hacen sentir cómodos y nos ayudan a descubrir qué nos gustaría hacer a futuro con nuestra vida, en ese camino de descubrimiento también debemos renunciar o postergar situaciones que en el presente no son posibles de desarrollar.

¿Sabías qué?



IV. Converso con mi familia, amigos o personas de la comunidad



Identifico situaciones problemáticas de la comunidad o del barrio donde vivo que ha traído la pandemia y converso con mi familia, vecinos o amigas y amigos, sobre qué hacer para intentar resolverlos y los beneficios que traería. Completo la siguiente tabla para dejar registro en el caso que debamos actuar.

¿Qué problemas existen?	¿Qué puedo hacer personalmente?	¿Qué puedo hacer junto a mi familia, vecinos y amistades?	¿Qué beneficios traería para la comunidad?

Elijo entre las siguientes imágenes cómo veo a mi comunidad el próximo año y escribo mi reflexión personal.



.....



.....



.....

¿Sabías qué?

Todas las oportunidades que tenemos de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás, nos ayudan a construir nuestro proyecto de vida y tomar mejores decisiones día a día.

V. Evalúo lo que aprendí en esta guía

A lo largo de esta guía hemos tomado conciencia de la importancia del bienestar y del autocuidado para colaborar en las dificultades por la que atraviesa la comunidad y nuestra propia salud en este tiempo de pandemia.



Ahora reflexionaremos de forma personal sobre la ayuda que estos atributos pueden brindar a nuestro crecimiento y desarrollo.

Reflexiono y escribo en esta guía o en mi cuaderno, y una vez que vuelva al liceo o colegio lo compartiré con profesoras y profesores.

1. Las cualidades y valores que tengo para desarrollar acciones concretas de bienestar tanto en mi familia como en la comunidad, en este tiempo, son las siguientes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

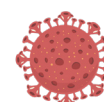
.....

.....

2. ¿Qué acciones concretas puedo desarrollar para lograr mi propio autocuidado y bienestar?

3. En mi hogar grabo con el celular una pequeña cápsula de dos a tres minutos, o construyo con ayuda de mi familia un afiche creativo con frases, dibujos o cualquier otra forma de expresión que puedo fotografiar y compartir con compañeros y el profesor, sobre algunos de los siguientes temas:

- Un resumen de lo aprendido en esta guía.
- Los factores de riesgo que podemos evitar.
- Los factores protectores que podemos desarrollar para lograr el bienestar personal.
- Los valores que sostienen la conciencia social.
- ¿Qué haremos por nuestro colegio o liceo una vez que volvamos a las clases presenciales?



¿Sabías qué?

- Los factores protectores que nos ayudan a vivir sanamente durante esta Pandemia son el uso adecuado de internet y las redes sociales; dialogar con la familia acerca de los proyectos de vida, preocupaciones y temores; darle nombre a las emociones que estás sintiendo y regular aquellas que son negativas. Una buena manera de hacerlo es a través de la conversación con tu profesor jefe o personas de tu confianza de aquello que te hace sentir mal.

CRÉDITOS

Material pedagógico elaborado por:

- Rafael Andaur Troncoso. Profesor y Consejero Educacional y Vocacional.
- Ana María Cañas Lagos. Profesora y Consejera Educacional y Vocacional.
- Isabel Valenzuela Giovanetti. Profesora y Consejera Educacional y Vocacional.

Comité editor:

- Miriam Rojas Angel. Coordinadora Regional SECREDOC Antofagasta.
- Patricio Aguirre Zúñiga. Coordinador Regional SECREDOC Antofagasta.

Diseño y diagramación:

Nathalie Alegría Díaz. Periodista

