|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Liceo José Victorino Lastarria  Rancagua  “*Formando Técnicos para el mañana”*  Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°6**

**Nivel: 1°-2º-3º-4º Medio**

**Unidad o EJE: Bienestar y autocuidado**

**OA 4 : Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros.**

**Objetivo cápsula:** **Reflexionar mediante un conversatorio en torno a las necesidades reales que les aquejan producto de las consecuencias de la pandemia.**

**Para profundizar:** [**https://youtu.be/JhbkJmirjCQ**](https://youtu.be/JhbkJmirjCQ)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ih64RZ1uItI&feature=youtu.be**](https://www.youtube.com/watch?v=ih64RZ1uItI&feature=youtu.be)

[**https://www.youtube.com/watch?v=ElRE0oZxTTM&feature=emb\_rel\_pause**](https://www.youtube.com/watch?v=ElRE0oZxTTM&feature=emb_rel_pause)

[**https://www.youtube.com/watch?v=l5N6cvkFvGY**](https://www.youtube.com/watch?v=l5N6cvkFvGY)

**CONVERSATORIO: “LOS EFECTOS DE LA PANDEMIA EN NUESTRAS VIDAS”**

**Estimado (a) alumno (a), es de conocimiento de todos que la “Pandemia ha provocado una serie de consecuencias, al parecer más negativas que positivas. Pero cada uno de ustedes tiene la capacidad de reflexión para argumentar que ha significado para ustedes como persona, o como núcleo familiar.**

**Te proponemos puedas conversar con tus compañeros de curso y con tu profesor(a) Jefe (a), sobre las consecuencias de esta pandemia en tu realidad, ya las consideres negativas o positivas, argumentando tus opiniones, y cómo podríamos superar aquéllos aspectos que están a nuestro alcance.**

**ACTIVIDAD 1: Para romper el hielo observa opina en torno al Ppt que presenta tu profesor (a), luego participa en conversatorio dando respuesta a las siguientes preguntas:**

1. **¿Qué consecuencias negativas ha generado la pandemia a tí y a tu familia?**
2. **¿Qué consecuencias positivas ha generado la pandemia a ti y a tu familia?**
3. **¿De qué forma se podría reducir los efectos negativos de la pandemia en tu persona y familia?**

**ACTIVIDAD: Una vez que participes en el conversatorio en tu grupo curso, durante la clase, y considerando todas las opiniones de tus compañeros y conclusiones de la clase, completa la siguiente tabla de síntesis.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Consecuencias positivas de la Pandemia en nuestra familia** | **Consecuencias negativas de la Pandemia en nuestras familias** | **Como superar las consecuencias negativas de la pandemia en nuestras familias.** |
| **1.-** | **1.-** | **1.-** |
| **2.-** | **2.-** | **2.-** |
| **3.-** | **3.-** | **3.-** |

**REFLEXIÓN: ¿Crees importante haber participado en este conversatorio? Fundamenta.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelto al mail del profesor jefe o devolver al retornar a clases presenciales, si no cuentas con Internet)**  **NOMBREALUMNO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **EVALÚE CON NOTA DE 1 a 7 ESTA CÁPSULA. NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |