



Orientación 1ºA medio

“Demasiada rutina” Semana 15.

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

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).

¿Qué es una rutina?

Costumbre o hábito adquirido de hacer algo de un modo determinado, que no requiere tener que reflexionar o decidir.

El otro día fuimos a casa de un amigo. Lo encontramos realizando la limpieza de su pecera; para ello, primero llenó su bañera con agua a una temperatura adecuada. Luego, pescó con una red a los peces y los depositó con suavidad en la bañera. Nuestro amigo vació la pecera, ya sin peces, la limpió y volvió a llenarla. Finalmente, volvimos a buscar los peces depositados en la bañera. ¿Cuál fue nuestra sorpresa al observar que, a pesar de que la bañera era muy grande, los peces nadaban manteniendo una ruta circular bastante cerrada y de medida parecida a la de su pecera!

Extracto de Conangla, M. M. y Soler, J. (2013). Exploradores emocionales. Un planteamiento creativo para gestionar las emociones. Barcelona: Parramón.

Actividad: Después de leer el siguiente texto, reflexiona las siguientes preguntas:

- ¿De qué se pierden los peces al no ocupar toda la bañera?

- ¿En qué aspectos de la vida actuamos como aquellos peces?



Aspectos importantes respecto a la rutina:

- Algunas rutinas sirven para ahorrar energía y es adecuado mantenerlas porque son beneficiosas.
- Otras rutinas cierran caminos, ya que mantienen a la persona cómoda, en zonas seguras y conocidas, sin ver las posibilidades de mejorar y cambiar la situación.
- Es importante explorar nuevas formas de hacer las cosas, sobre todo cuando se pueden obtener beneficios en el futuro.

Actividad: Completa una tabla con diversos ítems, como alimentación, estudio, horas de sueño, familia, etc.; y, sin calcular nada, anotan cuánto tiempo dedican a cada una de estas actividades en la semana.

Actividad	Tiempo destinado

¿Tu tabla presenta un equilibrio sano de todas tus actividades?

Finalmente, propone una nueva rutina que se ajuste a hábitos y rutinas más saludables en el ámbito que tu desees (Alimentación, estudio, horas de sueño, familia, etc.)

Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico orienta.lsct@gmail.com