



Fundación Educacional Club Hípico  
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

[contacto@colegioclubhípico.cl](mailto:contacto@colegioclubhípico.cl)

*“Escuela y Familia unida para formar y educar”.*

ORIENTACIÓN: SÉPTIMO BÁSICO

SEMANA DEL 18/05 AL 22/05

**¡QUÉ FELICIDAD!**

CLASE: Nº 4 UNIDAD Nº 2

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**OA4** -Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

**INICIO**

### Objetivo de la clase

**“Reconocer acciones y actitudes que generan felicidad”**



shutterstock.com • 671106874

“El bienestar se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su” felicidad”. Tiene distintos aspectos, como gozar de una buena salud, conocerse a sí mismo y tener vida interior, participar de la sociedad, experimentar emociones positivas, tener vínculos significativos con las demás personas, disfrutar y sentirse parte de la naturaleza, ser reconocido y respetado en dignidad y derechos, sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros. Es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno” (PNUD2012)

- Iniciaremos la clase preguntándoles a ustedes familia:
  - ¿Qué es para ustedes bienestar?
  - ¿Cómo se consigue el bienestar?
  
- En el siguiente video observarás algunas sugerencias relacionadas con el bienestar

**Cinco hábitos para tu bienestar**

<https://www.youtube.com/watch?v=epiXttQHb44>

**Sigue el link**



La felicidad es el estado emocional de una persona feliz; es la sensación de bienestar y realización que experimentamos cuando alcanzamos nuestras metas, deseos y propósitos

## DESARROLLO

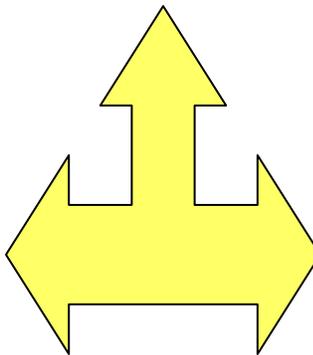
LA ENCUESTA NACIONAL DE JUVENTUD 2015, ASÍ COMO OTRAS VERSIONES PREVIAS DE ESTA ENCUESTA, INCLUYE UNA PREGUNTA QUE INDAGA EN LA PERCEPCIÓN DE LA FELICIDAD EN LAS JUVENTUDES DE CHILE.

| <b>PERCEPCIÓN DE LA FELICIDAD</b>                  | <b>% DE APROBACIÓN</b> |
|--|------------------------|
| FELIZ O MUY FELIZ                                  | 85%                    |
| NI FELIZ, NI INFELIZ                               | 12%                    |
| NO MUY FELIZ, O NADA FELIZ                         | 3%                     |
| <b>ESTAR SATISFECHOS CON ASPECTOS DE SUS VIDAS</b> | <b>% DE APROBACIÓN</b> |
| CON SU FAMILIA                                     | 88%                    |
| CON SUS AMIGOS                                     | 87%                    |
| SALUD  | 86%                    |
| SITUACIÓN ECONÓMICA                                | 64%                    |
| BARRIO O LOCALIDAD DINDE VIVE                      | 70%                    |



*Manos a la obra*

**Identifica situaciones que en lo personal les genere bienestar y por ende, felicidad**



**Responde a las siguientes preguntas:  
¿Cómo creen ustedes que el bienestar contribuye a la felicidad de las personas?  
¿Qué acciones o actitudes les generan bienestar o felicidad?**

**CIERRE**

- Para cerrar la actividad te invito a reflexionar y que te formes la siguiente pregunta:

¿Mi actitud suma o resta al estado de bienestar o felicidad de los que me rodean?

- Dejo este link con un video de **frases motivadoras**, que te servirá en este recorrido por la vida.
- <https://www.youtube.com/watch?v=Sq1VqgdUJL8>



Esta evaluación será diferente, te explico porqué; es autoevaluación y coevaluación,, significa que alguien de tu familia también te evaluará

| Nº | AFIRMACIONES   | AUTOEVALUACIÓN      |               |                  | COEVALUACIÓN        |               |                  |
|----|--|---------------------|---------------|------------------|---------------------|---------------|------------------|
|    |  | Estoy en desacuerdo | Estoy dudando | Estoy de acuerdo | Estoy en desacuerdo | Estoy dudando | Estoy de acuerdo |
| 1  | Pienso que cuando logro lo que me propuse contribuyo a mi bienestar.                               |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 2  | Considero que comparto con personas que me hacen sentir respetado o respetada.                     |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 3  | Pienso que soy cuidadosa o cuidadoso en la forma en que uso internet.                              |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 4  | Me desagrada que se burlen de las personas por las redes sociales                                  |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 5  | Creo que comer frutas y verduras variadas es una acción de vida saludable.                         |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 6  | Prefiero dormir temprano por las noches, que quedarme hasta tarde viendo TV o frente al computador |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 7  | Me desagrada cuando se molesta a otros por su apariencia   |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 8  | Estimo que he explicado a otros de qué se tratan el bienestar y/o la vida saludable.               |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 9  | Creo que cada uno es responsable de su bienestar.  |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 10 | Me gusta más un vaso con jugo natural o con agua que uno con bebida                                |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 11 | Cuando veo que están burlándose de alguien, me asusta involucrarme                                 |                     |               |                  |                     |               |                  |
| 12 | Prefiero conocer a mis amigos y amigas por internet.   |                     |               |                  |                     |               |                  |



Fundación Educacional Club Hípico  
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.  
[contacto@colegioclubhipico.cl](mailto:contacto@colegioclubhipico.cl)

*"Escuela y Familia unida para formar y educar".*

ORIENTACIÓN: SÉPTIMO BÁSICO

SEMANA DEL 18/05 AL 22/ 05

**¡QUÉ FELICIDAD!**

CLASE: Nº 4 UNIDAD Nº 2

### PAUTA DE COTEJO

|   | INDICADORES  |  |  |
|---|--|---|---|
| 1 | Distingue claramente el concepto de bienestar y felicidad  |   |   |
| 2 | Identifica información con indicadores de percepción en bienestar y felicidad en jóvenes de nuestro país.    |   |   |
| 3 | Registra en su cuaderno las preguntas del Inicio de la clase   |   |   |
| 4 | Indica que acciones o actitudes que puedan generar bienestar o felicidad                                     |   |   |
| 5 | Responde a la pregunta del cierre, relacionada con tu actitud, ¿si genera bienestar o felicidad a los demás? |   |   |
| 6 | Responde autoevaluación y coevaluación y la fotografía para adjuntarla a las evidencias de la actividad      |   |   |
| 7 | Envía evidencias al correo de su curso   |   |   |

[septimoa@colegioclubhipico.cl](mailto:septimoa@colegioclubhipico.cl)

[septimob@colegioclubhipico.cl](mailto:septimob@colegioclubhipico.cl)

[septimoc@colegioclubhipico.cl](mailto:septimoc@colegioclubhipico.cl)