



Centro Educativo de Adultos El Monte
RBD 16.857-2
www.escueladeadultoselmonte.cl
E-mail: contactoelmonte@gmail.com
942294704

Guía de Trabajo Número 14 Inserción Laboral

Profesor(a): Roxana Cofré Valenzuela		Alumno(a):	
Puntaje Máximo: puntos.	Puntaje Obtenido:	Curso:	Fecha: 10/07/2020 1°A 09/07/2020 1°B
Objetivo de aprendizaje o aprendizaje esperado: Conocer las estrategias en cuanto al cuidado de la vida propia y ajena en el trabajo.			
Instrucciones: Lee con atención cada ítem realizando en cada uno de ellos lo que se te solicita. Las respuestas deben escribirse con lápiz pasta negro o azul. El uso de lápiz grafito está permitido siempre y cuando se entienda lo que se escribe. Mantén silencio antes, durante y al término de la guía. Revisa dos veces tus respuestas.			

Alumnos, para resolver esta guía sólo deben responder las preguntas que a continuación se señalan, **No es necesario imprimir la guía y tampoco copiar el texto**, las preguntas y respuestas deben ser registradas en el cuaderno, con la fecha que la desarrollan. Enviar la guía resueltas el jueves 16 de julio primero B y viernes 17 de julio primero A, pueden hacerlo a través de una foto a mi Whatsapp.

Cuidando la Vida Propia y Ajena en el trabajo

En la guía anterior así como en esta se aborda acerca del cuidado de la vida propia y ajena en el trabajo, esto quiere decir cómo nosotros somos capaces de mantener nuestra salud equilibrada así como la de las personas que nos rodean. ¿Por qué se plantea esto desde el punto de vista laboral? Eso es debido a que en nuestro país las jornadas de trabajo son extensas, y tomando en cuenta este contexto social y de salud que estamos viviendo es importante poner atención en nuestra salud emocional y física, en los grados de estrés etc.

El concepto de autocuidado es fundamental ya que es la forma que tenemos cada uno de cuidar de sí mismo, en cuanto al cuidado de nuestro entorno laboral como familiar la mejor forma de cuidar de los demás es tener una buena convivencia con las personas que vemos a diario.

Tomando en cuenta esto vamos a responder las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es el autocuidado?
2. ¿Por qué crees tú que no sólo se trata de nuestra salud individual?
3. ¿Cuál crees que es la mejor forma de cuidar a los demás en el entorno laboral y familiar?