

# ¡BUENOS DÍAS!

## DEMOS LA BIENVENIDA A UNA NUEVA SEMANA

Estamos viviendo una situación compleja, en la que debemos permanecer en casa, por nuestra salud y la de los demás.



Si bien, no existe una fórmula perfecta para sobrellevar este momento, establecer una **rutina diaria** puede ser útil para reducir el estrés, producto de las preocupaciones que nos genera la pandemia. Asimismo, organizar nuestros deberes e intereses personales, puede ser una oportunidad para establecer hábitos que nos gustaría mantener en el tiempo.

Si te interesa comenzar a crear tu rutina o quieres mejorar la que ya tienes, te sugerimos comenzar con la siguiente pregunta:

### ¿Qué ámbitos quiero/debo incorporar dentro de mi rutina?



La rutina no tiene que pretender ser igual a la normal, ya que estamos en una situación excepcional, pero sí debería intentar cubrir las mismas necesidades y deberes que tenemos usualmente, además de incorporar las que tenemos que considerar debido a la contingencia.

#### CUIDADO CORPORAL



#### TELETRABAJO



#### LABORES DOMÉSTICAS



#### TIEMPO FAMILIAR



#### TIEMPO SOCIAL



#### TIEMPO DE OCIO

Para compatibilizar todos estos ámbitos dentro de tu día, te aconsejamos comenzar por organizar tu uso del **tiempo** y del **espacio** que tienes disponible.

Para ayudarte, puedes descargar el material adjunto.

¡Esperamos que tengas una **buena semana!**



DEPARTAMENTO DE  
**DESARROLLO DE  
PERSONAS**  
UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Departamento de Desarrollo de Personas  
Dirección de Desarrollo Institucional  
Prorectoría