



# CÓMO UTILIZAR EL TIEMPO EN CUARENTENA

GUÍA PARA LA SALUD EMOCIONAL  
DE LOS ADOLESCENTES

[www.carolinareyes.cl](http://www.carolinareyes.cl)

---

Carolina Reyes  
Psicología de la Adolescencia



# PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO



La mejor manera para que aproveches tu tiempo en épocas de encierro, es que puedas generarte una rutina de actividades... esto, ya que estamos acostumbrados a las rutinas; desde que vamos al jardín, al colegio, a la universidad y posteriormente en el mundo laboral...

Si de la noche a la mañana te quedas sin rutina, nuestra mente no sabe qué hacer y comienza a invadirnos la sensación de aburrimiento, cansancio, ansiedad y estrés...entre otras...

Como sé que tu colegio y/o universidad están impartiendo educación en modalidad online, te sugiero entonces, que crees tu propio horario de actividades semanales, considerando los elementos que te propongo a continuación. ¡OJO! que es muy importante incorporar las sugerencias que te haré, ya que de lo contrario, existirá una alta probabilidad que NO cumplas tu propio horario (en otro archivo, te adjunto distintos ejemplos y formatos que te pueden inspirar para la creación del tuyo propio. TÚ SERÁS QUIEN DEFINIRÁ QUÉ HACE Y A QUÉ HORA).

El horario es de carácter SEMANAL, esto significa que todos los días Domingos o Viernes, debes crear tu horario para la semana, esto, ya que las tareas que deberás hacer para cada una irá variando de acuerdo a lo que te demande el colegio o la Universidad. También es FLEXIBLE, es decir, si hay algún día que no lo cumples, no pasa nada, lo importante acá es intentar seguirlo, ya que de lo contrario será una herramienta inútil.



## ELEMENTOS A CONSIDERAR PARA LA CREACIÓN DE UN HORARIO

- Empieza tu día con un buen desayuno (así, no te dará hambre mientras estés realizando alguna de las actividades que planificaste) y, en los tiempos que destines a descansos, puedes comer algo liviano (fruta, verduras o frutos secos), ya que de lo contrario nuestra concentración disminuirá debido a que el cuerpo estará preocupado de la digestión de los alimentos.



- Comienza por aquellas asignaturas "más difíciles" o las que menos te gustan, de esta manera, luego tendrás tiempo para dedicarle a aquello que sí te agrada o te es más fácil y por lo tanto, tu motivación aumentará.

- Diversifica las actividades; si destinas 3 horas a matemática, te aseguro que luego de transcurrir 1 hora, ya estarás fatigado/a... nuestro cerebro necesita de cambios para activar nuevamente nuestra atención.

- Intercala horas de descanso o distracción (éstas no pueden ser de más de 15 o 20 min), esto, ya que de lo contrario, será más difícil volver a enfocarte en las actividades a realizar.



- Incorpora actividades que te motiven y generen placer: arte, pintura, dibujo, leer, escribir, manualidades, cocina, escuchar música, tocar algún instrumento...etc



## ELEMENTOS A CONSIDERAR PARA LA CREACIÓN DE UN HORARIO

- Incorpora actividades que impliquen ejercicio, está comprobadísimo que el ejercicio a alta intensidad genera mayor liberación de endorfinas (son sustancias producidas por nuestro cerebro) las cuales conducen a una mayor sensación de felicidad tras el esfuerzo físico.
- Incorpora espacios de libertad individual, es decir, tú estando solo/a, haciendo lo que quieras (dormir, permanecer acostado/a, pasear/jugar con tu mascota, ver videos en youtube...etc)...
- Incorpora espacios de socialización:  
Conéctate con tus amigos/as por video llamadas o aplicaciones digitales, compartan juegos en línea, conversaciones, bailes, apóyense en los trabajos que envía el colegio, generen grupos de estudio para resolver las distintas guías...etc. Algunas de las aplicaciones gratis que puedes utilizar son:
  - Zoom
  - Skype
  - Hangouts
  - Google Duo
  - Facebook messenger
  - Tango
  - Viber
  - Wechat



## ELEMENTOS A CONSIDERAR PARA LA CREACIÓN DE UN HORARIO

Genera también espacios de encuentro familiar: Comparte alguna actividad que tengas en común con tu mamá, papá o hermanos o algún juego que les guste a todos. Algunas ideas pueden ser:

- Cocina.

- Juegos de mesa, tales como:  
Cartas, Dominó, Pictionary, Cachos,  
Monopoly...etc.

- Cine: Ver películas o alguna serie  
juntos ¡¡GRACIAS NETFLIX!!

- Hacer deporte: Seguir alguna clase  
en youtube (entrenamiento funcional,  
zumba, pesas, yoga, pilates, ejercicios  
de cardio...etc).

- Aprender alguna habilidad; En  
internet encuentras numerosos tutoriales  
para aprender lo que se ocurra!!:  
Malabarismo, baile, tocar algún  
instrumento, origami, dibujos, graffitis,  
stencil... etc. ¡¡GRACIAS YOUTUBE!!

- Comparte la escucha de música mirando videos online: Tú le muestras lo que te gusta a tus padres y ellos, pueden mostrarte lo que a ellos les gusta.

Finalmente, también pueden inventar algún un proyecto juntos: Huerta, carpintería, decorar algún lugar de la casa, pintar con óleo, figuras de yeso, hacer objetos con arcilla, creaciones con material reciclado...etc.



## ELEMENTOS A CONSIDERAR PARA LA CREACIÓN DE UN HORARIO



Sabemos que aún nos queda harto tiempo de encierro y por lo tanto, tenemos que intentar aprovechar este período para realizar cosas, que en la "vida normal", no hacemos, por falta de tiempo.

Sugiero que te propongas la realización de algún proyecto personal o el aprendizaje de alguna habilidad...es decir, trata de tener UN PROPÓSITO, UNA META en esta época de cuarentena, ya que esto, te hará encontrarle un sentido al encierro y tener algo por lo cual motivarte. Está comprobado que el hecho de tener un propósito en la vida, aumenta tu felicidad y tal como mencioné anteriormente, lo puedes hacer compartiéndolo con algún integrante de tu familia, o si prefieres, solo/a... (malabarismo, baile, tocar algún instrumento, origami, dibujo, graffiti, stencil, bordado, tejido, manualidades varias, robótica...ETC), insisto que en youtube, encuentras tutoriales ¡¡de lo que quieras aprender!!

Si siempre has querido aprender algo, pero nunca te has dado el tiempo, ¡ESTE ES EL MOMENTO!

SALUD, CREATIVIDAD Y RESILIENCIA PARA TODOS!



Carolina Reyes

PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA

LA MEDIDA DE LA INTELIGENCIA  
ES LA CAPACIDAD DE CAMBIAR

LA CREATIVIDAD ES LA INTELIGENCIA  
DIVIRTIÉNDOSE

Albert Einstein

