



Cronogramas de mis días

Instrucciones: Selecciona un día de la semana y describe a través de un cronograma como se desarrollaba antes de la pandemia y como es ahora.

Antes

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

Ahora

07:00

08:00

09:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

¿Qué extraño de mi
rutina pasada?

¿Qué me gusta de
mi actual rutina?

¿Qué emociones he sentido
durante los últimos meses?

- Guía elaborada por: Francisco Muñoz Sánchez (UdeC)
- Guiada y supervisada por: Profesor Camilo Vásquez (CF)

Orientación
01-10-2020