

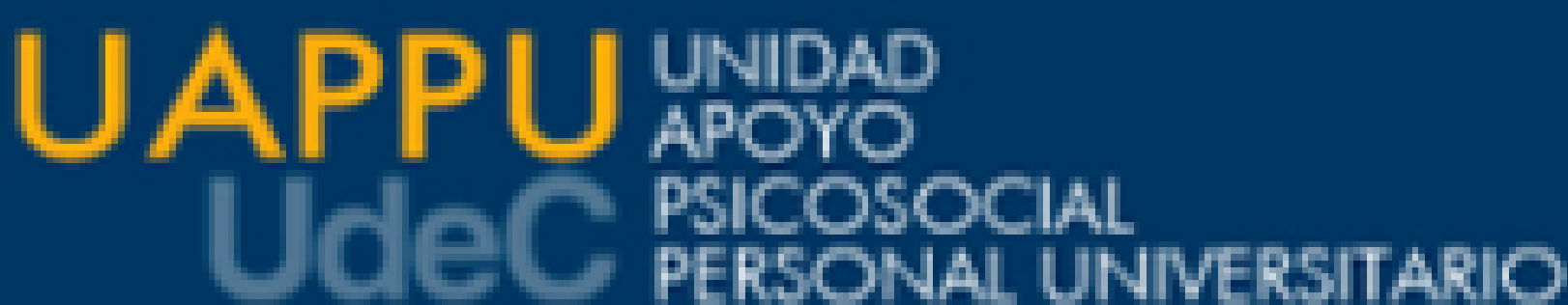


# Recomendaciones

para el bienestar en cuarentena



- Técnicas de Negociación Efectiva para la vida Laboral y Personal.
- Preparado para una Emergencia Médica.
- Desafío Académico: Técnicas para mejora tu planificación y rendimiento en el estudio.
- Curricul Vitae y Entrevista Laboral: Recomendaciones para potenciar la empleabilidad.
- Mécanica General de Automóviles.



Catálogo líneas de ayuda remota en Salud Mental y Apoyo Psicosocial.

Guía de Autoayuda para cuidar el Bienestar Psicológico en Población Adulta.

Guía de Apoyo al Aprendizaje de Niñas y niños/as y adolescentes durante el confinamiento en el hogar.



Centro de Vida Saludable  
Universidad de Concepción

Centro de Vida Saludable UdeC continúa con atenciones remotas durante la cuarentena.

Rutina de ejercicios para realizar en casa durante esta cuarentena.

DIRPER  
DIRECCIÓN DE PERSONAL



*COCINEMOS  
JUNTOS EN  
CUARENTENA*

- Entrada: Ceviche de Ulte
- Plato de fondo: Pad Thai de Pollo