



UNIVERSIDAD  
DE SANTIAGO  
DE CHILE

### Programa de Bienestar y Salud Liceos Universidad de Santiago de Chile

Durante el año 2021, producto de las consecuencias que trajo la pandemia del coronavirus, nuestras comunidades educativas se vieron enfrentadas a un deterioro en su salud personal, tanto física como psíquica, lo cual tiene su origen principalmente en las extensas cuarentenas que se han debido enfrentar en nuestras ciudades.

Producto de esta situación, y teniendo en consideración que para el año 2021 se espera una situación relativamente similar, es que la administración delegada de liceos Universidad de Santiago de Chile ha determinado iniciar un programa de bienestar y salud destinado a nuestros funcionarios.

Para este inicio de año, comenzaremos con dos programas que dispondrán de atención para el ámbito psicológico y de salud física. El primero de estos, será el programa de **consejería y bienestar terapéutico**, que dispondrá de la atención de un psicólogo vía Google Meet, durante una hora cronológica para cada Liceo, cada semana. Esta consejería, estará disponible para todos los funcionarios que sientan la necesidad de dialogar sobre alguna situación que les afecte personalmente, y contará con el resguardo clínico y la privacidad que ofrece este tipo de instancias. Cada sesión, tendrá una duración máxima de 30 minutos, y todos quienes lo deseen podrán participar.

El segundo programa, será el de **deporte y vida saludable**, el cual dispondrá de dos actividades semanales, se actividad física, exclusivas para nuestros docentes y asistentes de la educación. Estas actividades se transmitirán en vivo vía YouTube, siendo la primera sesión de deporte, y la segunda de baile entretenido. La asistencia a estas actividades es totalmente voluntaria, y esperamos que les sirvan para mejorar su salud personal, y de esta forma sobrellevar de mejor manera los siguientes meses. Los enlaces para acceder a estas actividades se publicarán en las páginas web de cada liceo, de igual forma, se enviará el calendario y los horarios de ambos programas.

Prontamente, esperamos sumar distintas actividades a este programa, que sirva como un espacio de recreación, relajación y bienestar para cada una de las personas que componen nuestras comunidades educativas, la invitación queda abierta para todos y todas,

¡los esperamos!

