



CEACS
CENTRO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE
CAMPUS SUR

Manejo del Estrés

Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza

Fecha	Tema	Foro y actividad evaluada
21/09	Presentación	Foro: Presentación Actividad: SISCO
28/09	Qué es y cómo se produce el estrés	Foro: "Estrés ¿Amigo o enemigo?" Actividad: "Qué me produce estrés y qué hago para enfrentarlo"
5/10	Cómo se manifiesta el estrés	Foro: "No lo sabía" Actividad: "¿Qué me ocurre cuando me estreso?"
12/10	Receso	
19/10	Evaluación 1	
26/10	Planificación estratégica	Foro: "Cumplir con el objetivo" Actividad: "Planificación estratégica"
2/11	Estudio efectivo	Foro: "¿Cómo estudio y cómo puedo mejorar?" Actividad: "Estudiando de forma efectiva"
9/11	Receso	
16/11	Evaluación 2	
23/11	Emociones	Foro: ¿Cómo practicar los primeros auxilios emocionales en momentos de alto estrés? Actividad: "Meditación guiada"
30/11	Motivación académica	Foro: ¿Cómo puedes sentirte autocompetente como estudiante? Actividad: Visualizando las metas para mejorar la automotivación
7/12	Receso	
14/12	Autocuidado para la salud mental	Foro: ¿Cómo me cuido? Actividad: "Esfera del bienestar"
21/12	Evaluación final	
28/12	Cierre	



Porcentajes de las evaluaciones

Participación en Foros semanales	15%
Actividades semanales	15%
Evaluación 1: Trabajo individual de análisis de ejercicio de relajación	20%
Evaluación 2: Trabajo individual de plan de estudio personal	20%
Evaluación 3: Ensayo individual integral	30%