

# CRONOGRAMA

## MANEJO DEL ESTRÉS - FAVET II SEMESTRE 2023

Semana	Fecha	Actividad	Tema	Foro
1	14-ago	Teórico práctica en EOL	Inicio curso en EOL y presentación del curso	Foro 1
	16-ago	Teórico práctica en Zoom	Clase sincrónica	
2	21-ago	Teórico práctica en EOL	Qué es y cómo se produce el estrés	Foro 2
3	28-ago	Teórico práctica en EOL	Estresores y manifestaciones del estrés	Foro 3
4	04-sept	Teórico práctica en EOL	Profundización sobre el estrés	
	06-sept	Teórico práctica en Zoom	Clase sincrónica	
5	11-sept	Receso	Receso	
6	20-sept	Evaluativa en U-Cursos	Trabajo 1: toda la semana para entrega	
7	25-sept	Teórico práctica en EOL	Macroplanificación del estudio para afrontar el estrés	Foro 4
8	02-oct	Teórico práctica en EOL	Microplanificación de la sesión de estudio para afrontar el estrés	Foro 5
9	09-oct	Teórico práctica en EOL	Estrategias de evaluación metacognitivas	
	11-oct	Teórico práctica en Zoom	Clase sincrónica	
10	16-oct	Evaluativa en U-Cursos	Trabajo 2: toda la semana para entrega	
11	23-oct	Teórico práctica en EOL	Autocuidado para el bienestar: bienestar emocional	Foro 6
12	30-oct	Teórico práctica en EOL	Motivación y frustración	Foro 7
13	06-nov	Teórico práctica en EOL	Autocuidado para el bienestar físico	Foro 8
14	13-nov	Teórico práctica en EOL	Salud mental	
	15-nov	Teórico práctica en Zoom	Clase sincrónica	
15	20-nov	Evaluativa en U-Cursos	Trabajo final: toda la semana para entrega	