

PROGRAMA EDUCATIVO	LICENCIATURA EN ENFERMERIA
ASIGNATURA	Psicología de la Salud
GUIA ACADEMICA	

## SEMANA 13

**1. Estrategias psicológicas básicas dirigidas a la recuperación del equilibrio psicosocial y a la prevención y promoción de conductas y respuestas resolutivas y adaptativas.**

El presente documento trata de explicar las diferentes actividades académicas que desarrollarás en esta semana en el curso. Pero es importante que conozcas que cuentas con:

**Recursos:** En esta plataforma encontrarás documentos en .pdf “Lectura13 Técnicas de relajación”

Al revisarlos podrás poner en práctica tu aprendizaje y ayudará a que éstos sean duraderos, tales como:

**Actividad:** En esta actividad tendrás que leer con atención los archivos en .PDF “Lectura13 Técnicas de relajación” que se encuentra en la carpeta de Lecturas de la sección de Material de apoyo de esta semana. Te sugiero estar muy atento(a) a las indicaciones de esta actividad, pues será por ese medio donde deberás subir tu archivo en formato .pdf.

### **Cuadro descriptivo**

Para realizar su actividad se le recomienda revisar la “Lectura13 Técnicas de relajación” que se encuentra en la carpeta de Lecturas de la sección de Material de apoyo de esta semana. Es importante cumplir con la rúbrica de la carpeta de rúbrica. En todas las actividades a realizar hay una fecha de inicio y de término, es importante que respetes las fechas indicadas, pues una vez cerradas no podrás realizarlas

Deberás enviar este documento en formato PDF agregando una portada con los siguientes datos: Nombre de la Institución.

Logos de la Institución y de la Escuela

Título del Trabajo

Nombres del Asesor y del estudiante Lugar  
y Fecha de realización.

Asigna al archivo resultante un nombre con la siguiente estructura:

A\_S11\_NombreApellido.pdf

Ejemplo:

A\_S11\_PedroNolasco.pdf

Envía tu tarea en las fechas indicadas en esta plataforma.

NOTA: Tu archivo no debe ser mayor a 2Mb.

En caso de que tu archivo sea mayor a 2Mb, puedes subir tu archivo a la nube y compartirlo, por lo tanto debes ingresar la URL en este espacio