

Ejemplo de Horario- Aceptando el Cambio

¡Bienvenida al curso Aceptando el Cambio! A continuación presentamos dos muestras de calendarizaciones para ayudarte a que vayas a tu propio ritmo a través del curso. Ten en cuenta que estas son sólo de muestra. Tienes todo el tiempo que necesites para pasar por el curso y completar la evaluación posterior.

¡Disfruta el curso!

Calendario Muestra de 7 días

Día 1 - Introducción al Curso, Introducción a Aprender, Cuerpo
Día 2: Mente, Relaciones, Idealismo, Estrés, Evaluación
Día 3: Introducción a Cambiar, Cambiar, Evaluación
Día 4: Estrategias Externas de Modificación de Conducta
Día 5: Estrategias Internas de Modificación de Conducta
Día 6: Introducción a Dirigir, Dirigir, Evaluación
Día 7: Estrategias de Prevención de Recaídas, Evaluación Posterior

Calendario Muestra de 2 semanas (sólo los días de semana)

Día 1: Introducción al Curso, Introducción a Aprender, Cuerpo, Mente
Día 2: Relaciones, Idealismo, Estrés, Evaluación
Día 3: Introducción a Cambiar, Cambiar, Evaluación
Día 4: Estrategias Externas de Modificación de Conducta # 1-4
Día 5: Estrategias Externas de Modificación de Conducta # 5-7
Día 6: Libre
Día 7: Libre
Día 8: Estrategias Internas de Modificación de Conducta # 1-4
Día 9: Estrategias Internas de Modificación de Conducta # 5-7
Día 10: Introducción a Dirigir, Dirigir, Evaluación
Día 11: Estrategias de Prevención de Recaídas # 1-4
Día 12: Estrategias de Prevención de Recaídas # 5-7, Evaluación Posterior
Día 13: Libre
Día 14: Libre

* Ten en cuenta que el tiempo estimado por día es una aproximación basada en la longitud del contenido y actividades de libro. El tiempo por día puede variar dependiendo del ritmo de cada persona a lo largo del curso. Recuerda que debes mantener un ritmo acorde a tu estilo de aprendizaje.