



Salud mental/Conciencia sobre la salud mental / Métodos de trabajo ágiles

Calendario de Actividades			
Actividad	Sesiones programadas	Fechas de entrega	Entregables
1. Plan de aprendizaje: Explorando Mindfulness (Curso e Insignia)	<p style="text-align: center;">Tres</p> <p>Primera sesión de Bienvenida a Lo que necesitas saber para empezar.</p> <p>Segunda sesión de Práctica 1 a Práctica 3.</p> <p>Tercera sesión de Práctica 4 a Encuesta y Quiz</p>	<p>Primea sesión del 10 al 16 de febrero de 2025.</p> <p>Segunda sesión del 17 al 23 de febrero de 2025.</p> <p>Tercera sesión del 24 de febrero al 2 de marzo de 2025.</p>	<p>Tres resúmenes (uno por cada actividad) y la constancia que se otorga por sistema.</p>
2. Documento - Mi plan personal para el estrés (una guía para adolescentes para controlar el estrés)	Una	3 al 9 de marzo de 2025	Resumen de la actividad y la constancia que se otorga por sistema.
3. Video - ¿Las redes sociales están dañando tu salud mental? TEDxRyersonU 4. Aprendizaje electrónico: 31 consejos para mejorar su salud mental Mental Health America	Una	10 al 16 de marzo 2025	Dos resúmenes (uno por cada actividad) y dos constancias (una por cada actividad) que se otorgan por sistema.

5. Video - Todos tenemos salud mental Anna Freud National Centre for Children and Families	Una	17 al 23 de marzo de 2025	Resumen de la actividad y la constancia que se otorga por sistema.
6. Video: ¿Qué es Agile? - Vídeo de YouTube Mark Shead	Una	24 al 30 de marzo de 2025	Resumen de la actividad y la constancia que se otorga por sistema.
7. Plan de aprendizaje: ¿Qué es Agile en IBM?	Una	31 de marzo al 6 de abril de 2025	Resumen de la actividad y la constancia que se otorga por sistema.
8. Video: Scrum en menos de 5 minutos - Vídeo de YouTube Organize Agile 9. Documento: Agile en pocas palabras Crisp	Una	7 al 13 de abril de 2025	Dos resúmenes (uno por cada actividad) y dos constancias (una por cada actividad) que se otorgan por sistema.
10. Página Web: La forma ágil y eficiente de crear tu primer producto envatotuts+	Una	21 al 27 de abril de 2025	Resumen de la actividad y la constancia que se otorga por sistema.
11. Página Web: Fundamentos de Agile Agile Alliance	Una	28 de abril al 4 de mayo de 2025	Resumen de la actividad y la constancia que se otorga por sistema.

Los archivos de las actividades se entregarán en formato .pdf con la siguiente nomenclatura:

Número de cuenta-Act1-Res1 y Número de cuenta-Act1-Cons1

Ejemplos: 402133929-Act1-Res1.pdf - 402133929-Act1-Cons1.pdf