



Proactive Sleep
REGULADOR DE SUEÑO

Secretaría Académica
Coordinación de Servicios Académicos
Unidad de Tutoría Académica

Actividades complementarias
"Curso de inducción general en línea
del ciclo escolar 2021-B"

PROGRAMA REGULADOR DE LA CALIDAD DE SUEÑO

"PROACTIVE SLEEP"

AGOSTO 10 - 14

Constancia con valor de tres horas



@proactive.sleep



@proactive_sleep



MAYOR INFORMACIÓN

PROGRAMA REGULADOR DE LA CALIDAD DE SUEÑO "PROACTIVE SLEEP"



Secretaría Académica
Coordinación de Servicios Académicos
Unidad de Tutoría Académica

OBJETIVO

Regular la calidad de sueño de los estudiantes afectada debido al confinamiento y diversos factores relacionados a éste.

HORARIO ABIERTO

El alumno realizará las actividades dentro de la fecha indicada, en los tiempos que considere pertinentes.

Duración

20 minutos diarios, durante cinco días.

Plataforma

Google Classroom.

Impartido por Cassandra Becerra Correa

Maestra en Psicología de la Salud, especializada en trastornos del sueño y estrés.

INDICACIONES

- ▶ Deberás optar por **participar en, por lo menos, dos de las cuatro actividades** complementarias (extracurriculares) que se ofrecen
- ▶ Solamente podrás ingresar a **Google Classroom** con tu cuenta institucional bajo el **dominio @alumnos.udg.mx**
- ▶ Desde la cuenta **tutoriacucs@cucs.udg.mx**, se te mandará un correo electrónico a la cuenta que registraste como aspirante a la Universidad, **con el código para ingresar a la plataforma de Google Classroom.**
- ▶ **Se realizará una sesión diaria durante los cinco días**, para que recibas información relativa a la regulación de tu calidad de su sueño. Asimismo, se te pedirá que contestes dos cuestionarios al inicio y final del programa para conocer el antes y después de la calidad de tu sueño, respectivamente.

Mayores informes

Maestra Cassandra Becerra Correa
info.proactivesleep@gmail.com

Licenciada Patricia Bórquez Hernández
patricia.borquez@academicos.udg.mx



@proactive.sleep



@proactive_sleep