

Manejo del Estrés Académico
Facultad de Ciencias Agronómicas
Sección Martes 16:30
Semestre de primavera, 2017

Clase	Fecha	Contenido
1	01/08	Qué es el estrés
2	08/08	Estresores académicos
3	15/08	Feriado
4	22/08	Ciclos y procesos del estrés
5	29/08	Neurobiología y fisiología del estrés
6	05/09	Manifestaciones físicas del estrés
7	12/09	Identificación de las emociones
8	19/09	Feriado
9	26/09	Motivación y frustración
10	3/10	Salud mental
11	10/10	Introducción al Mindfulness
12	17/10	Planificación individual
13	24/10	Planificación en equipo
14	31/10	Deporte y recreación
15	7/11	Sueño y alimentación
16	14/11	Habilidades sociales
17	21/11	Evaluación final y cierre del curso
18	28/11	Trabajos recuperativos y cierre de actas