

**Ruta Manejo del Estrés FCA Martes: 14:45**

<b>Clase</b>	<b>Fecha</b>	<b>Contenido</b>	<b>Profesional Responsable</b>
1	2/Oct	Qué es el estrés	Mónica Osorio Vargas
2	9/Oct	Estresores académicos	Mónica Osorio Vargas
3	16/Oct	Fases del estrés y Manifestaciones físicas	Mónica Osorio Vargas
4	23/Oct	<b>Evaluación 1</b>	Mónica Osorio Vargas
5	30/Nov	Manifestaciones emocionales: identificación de las emociones	Verónica Valdivieso
6	6/Nov	Manifestaciones emocionales: salud mental	Verónica Valdivieso
7	13/Nov	Manifestaciones emocionales: motivación y frustración/ <b>evaluación 2</b>	Verónica Valdivieso
8	20/Nov	Estrategias de afrontamiento: planificación	Fernanda Lois y Constanza Llinás
9	27/Nov	Estrategias de afrontamiento: estudio efectivo / <b>evaluación 3</b>	Fernanda Lois y Constanza Llinás
10	4/Dic	Estrategias de afrontamiento: autocuidado (deporte y recreación)	Verónica Valdivieso
11	11/Dic	Estrategias de afrontamiento: autocuidado (sueño y alimentación)	Verónica Valdivieso
12	18/Dic	<b>Evaluación final</b>	
13	Al 31/ Dic	<b>Trabajos recuperativos</b>	
14	Al 25/Enero	Cierre de actas	