

Manejo del Estrés Académico
Facultad de Ciencias Veterinarias y Pecuarias
Viernes 11:00-12:50
Semestre de primavera, 2017

Clase	Fecha	Contenido
1	04/08	Qué es el estrés
2	11/08	Estresores académicos
3	18/08	Ciclos y procesos del estrés
4	25/08	Neurobiología y fisiología del estrés
5	1/09	Manifestaciones físicas del estrés
6	8/09	Manifestaciones físicas del estrés
7	15/09	Identificación de las emociones
8	22/09	Vacaciones fiestas patrias
9	29/09	Motivación y frustración
10	3/10	Salud mental
11	13/10	Introducción al Mindfulness
12	20/10	Planificación individual
13	27/10	Feriado
14	3/11	Deporte y recreación
15	10/11	Sueño y alimentación
16	17/11	Habilidades sociales
17	24/11	Evaluación final y cierre del curso
18	01/12	Trabajos recuperativos y cierre de actas