



MANEJO DEL ESTRÉS

Ps. Mónica Osorio Vargas

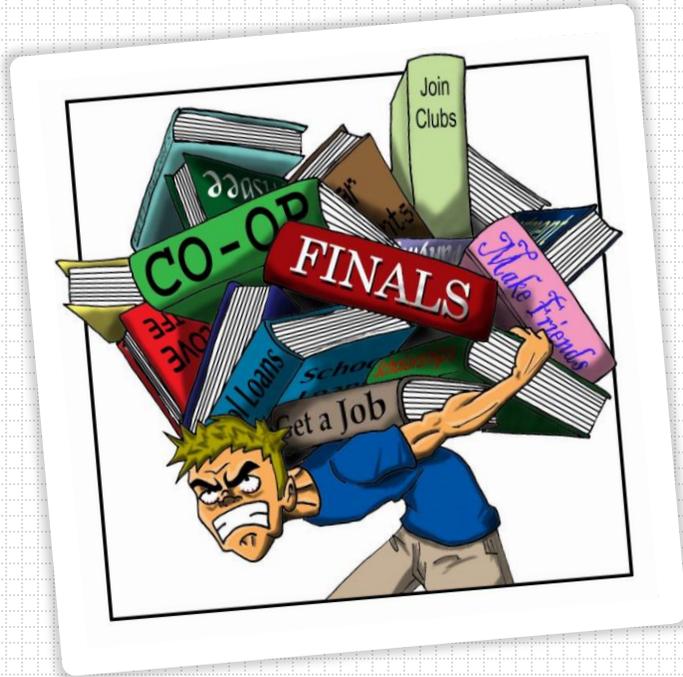
Ps. (p) María Jesús González

+ OBJETIVO EL CURSO

Comprender los procesos físicos, psicológicos y sociales asociados al estrés académico haciendo énfasis en aquellos factores que pueden ser autorregulados con el fin de favorecer una adecuada adaptación a las exigencias universitarias.

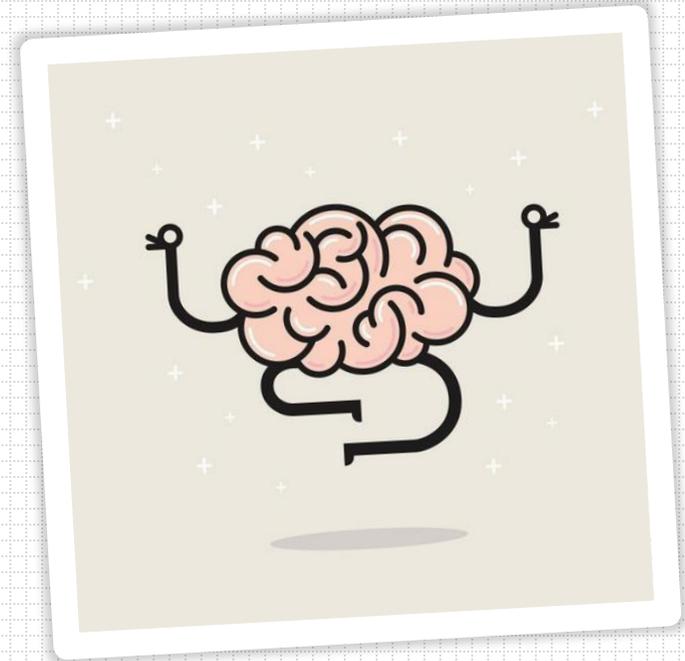
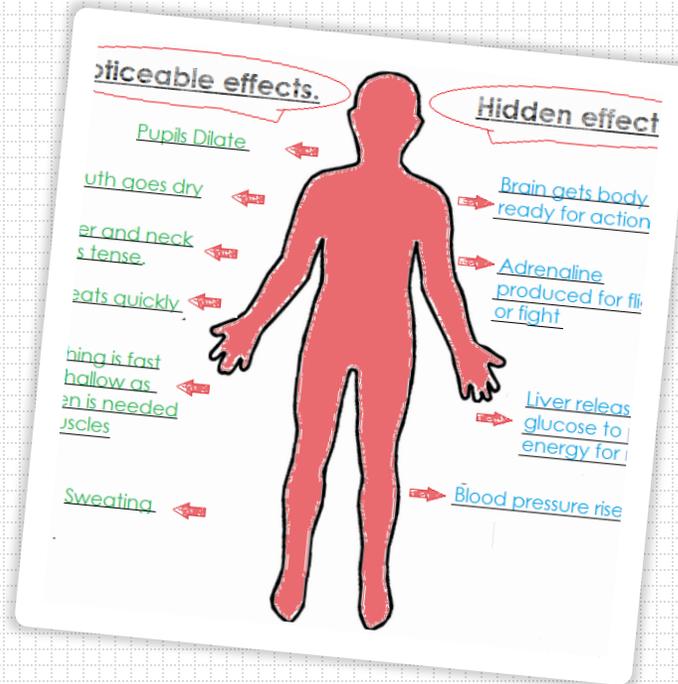


+ CONTENIDOS



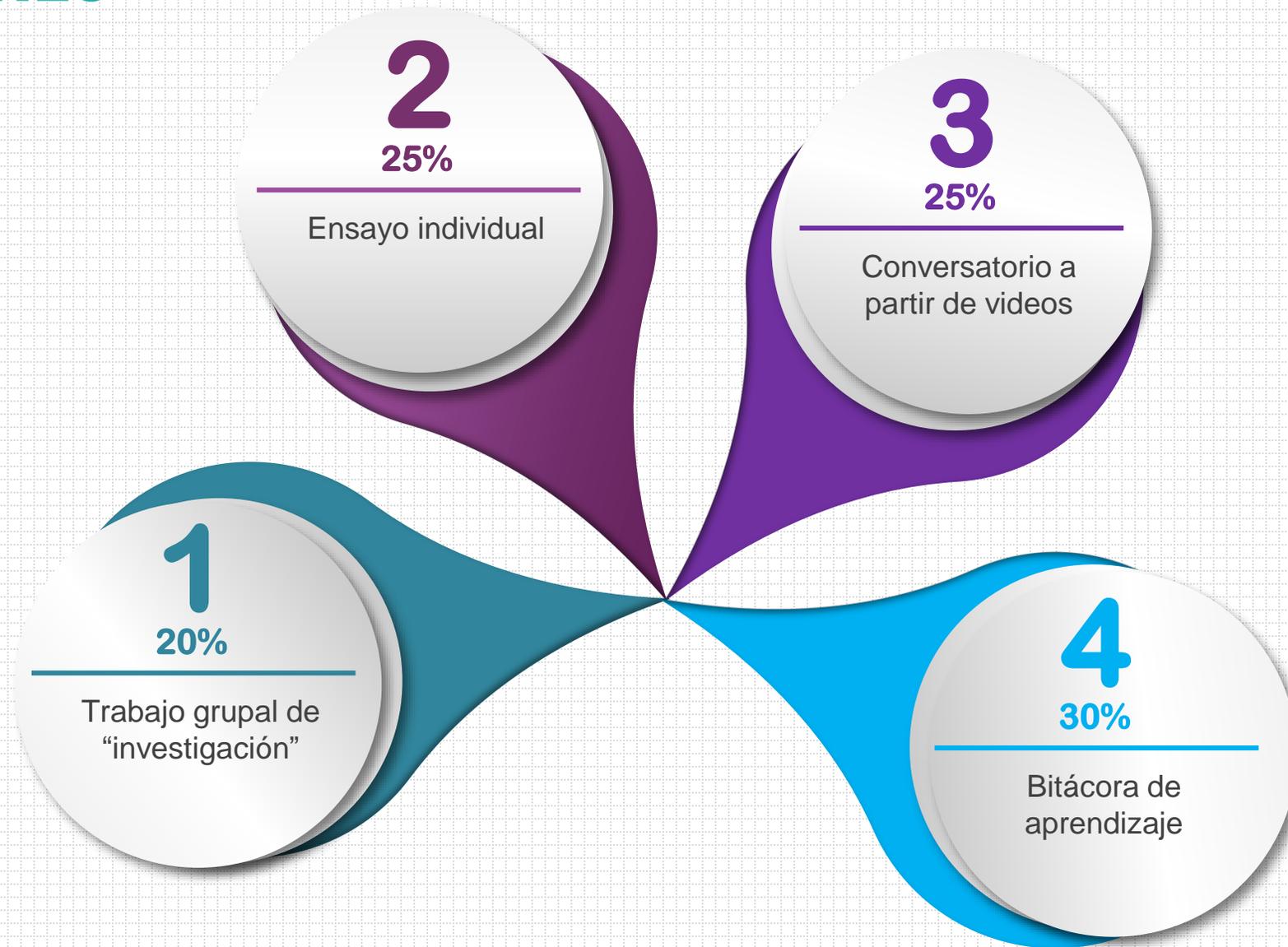
Factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en el origen y mantenimiento del estrés académico

Manifestaciones del estrés y recursos personales que permiten hacerle frente



Estrategias de autorregulación de las manifestaciones físicas y emocionales para el afrontamiento del estrés académico

+ EVALUACIONES



+ ASPECTOS ADMINISTRATIVOS



Blog



Correo



Foro



Bibliografía



Material
Alumnos



Material
Docente



Notas
Parciales



Novedades



Tareas

IMPORTANTE

**¿POR QUÉ ESTOY AQUÍ?
¿QUÉ ESPERO?**



**+
DETECCIÓN DE SEÑALES
Y SIGNOS DE ESTRÉS**



OQ45
Outcome
Questionnaire



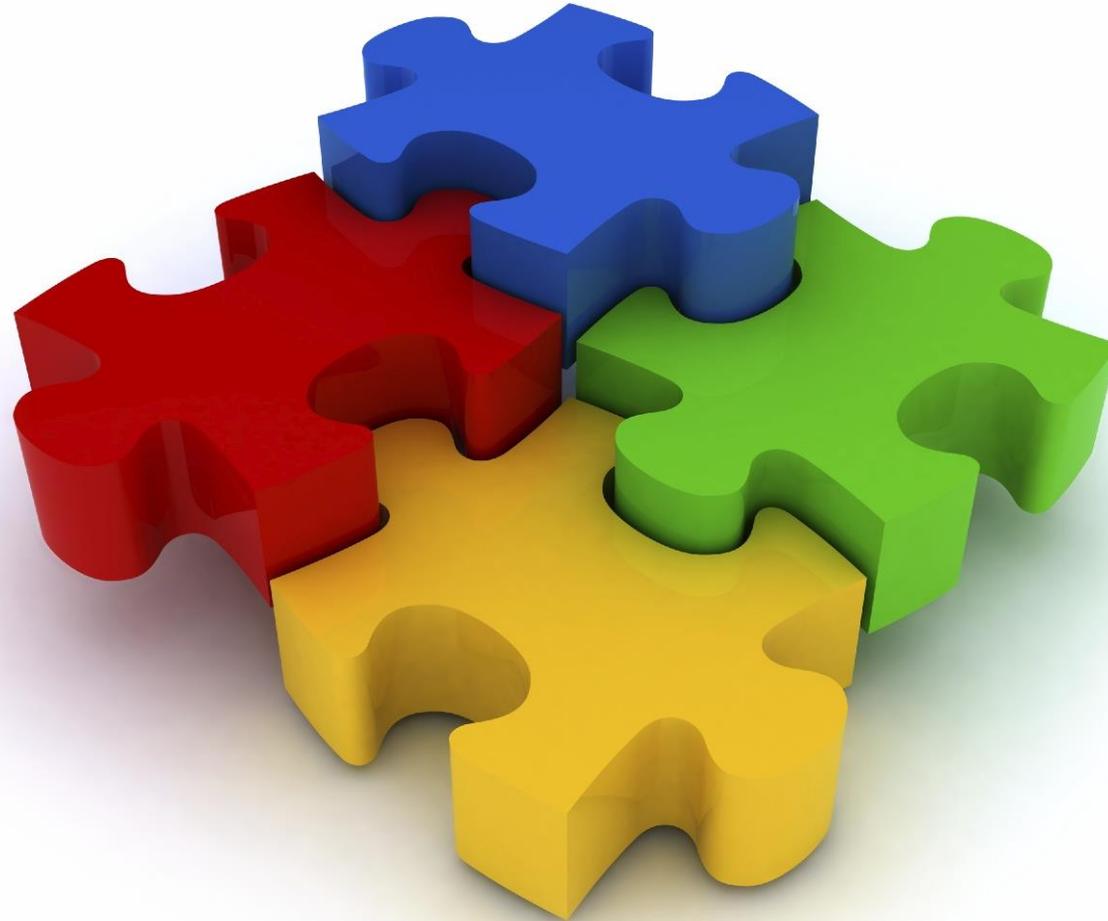
BAI
Beck Anxiety
Inventory



BDI
Beck Anxiety
Inventory



SISCO
Inventario
SISCO del
Estrés



Puzle del estrés