

Ruta Manejo del Estrés FAVET s1 Lunes 9:00

Semana	Fecha	Contenido	Profesional Responsable
1	24/Sept	Qué es el estrés	Mónica Osorio Vargas
2	1/Oct	Estresores académicos	Mónica Osorio Vargas
3	8/Oct	Fases del estrés/ Manifestaciones físicas	Mónica Osorio Vargas
4	15/Oct	Feriado	
5	22/Oct	Evaluación 1	Mónica Osorio Vargas
6	29/Oct	Manifestaciones emocionales: identificación de las emociones	Verónica Valdivieso
7	5/Nov	Manifestaciones emocionales: salud mental	Verónica Valdivieso
8	12/Nov	Manifestaciones emocionales: motivación y frustración/ evaluación 2	Verónica Valdivieso
9	19/Nov	Estrategias de afrontamiento: planificación	Fernanda Lois y Constanza Llinás
10	26/Nov	Estrategias de afrontamiento: estudio efectivo / evaluación 3	Fernanda Lois y Constanza Llinás
11	3/Dic	Estrategias de afrontamiento: autocuidado (deporte y recreación)	Verónica Valdivieso
12	10/Dic	Estrategias de afrontamiento: autocuidado (sueño y alimentación)	Verónica Valdivieso
13	17/Dic	Evaluación final	
14	Al 31/ Dic	Trabajos recuperativos	
15	Al 18/Enero	Cierre de actas	