

### 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	<b>Evaluación 1</b>	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/ <b>evaluación 2</b>	Verónica Valdivieso
9	19/Nov	Estrategias de afrontamiento: planificación	Fernanda Lois y Constanza Llinás
10	26/Nov	Estrategias de afrontamiento: estudio efectivo / <b>evaluación 3</b>	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	<b>Evaluación final</b>	
14	Al 31/ Dic	<b>Trabajos recuperativos</b>	
15	Al 18/Enero	Cierre de actas	