

Ruta Manejo del Estrés FAVET s2 Martes 12:00

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