

Manejo del Estrés Académico
Facultad de Ciencias Agronómicas
Sección Martes 16:30
Semestre de primavera, 2017

| Clase | Fecha | Contenido |
|--------------|--------------|--|
| 1 | 01/08 | Qué es el estrés |
| 2 | 08/08 | Estresores académicos |
| 3 | 15/08 | Feriado |
| 4 | 22/08 | Ciclos y procesos del estrés |
| 5 | 29/08 | Neurobiología y fisiología del estrés |
| 6 | 05/09 | Manifestaciones físicas del estrés |
| 7 | 12/09 | Identificación de las emociones |
| 8 | 19/09 | Feriado |
| 9 | 26/09 | Motivación y frustración |
| 10 | 3/10 | Salud mental |
| 11 | 10/10 | Introducción al Mindfulness |
| 12 | 17/10 | Planificación individual |
| 13 | 24/10 | Planificación en equipo |
| 14 | 31/10 | Deporte y recreación |
| 15 | 7/11 | Sueño y alimentación |
| 16 | 14/11 | Habilidades sociales |
| 17 | 21/11 | Evaluación final y cierre del curso |
| 18 | 28/11 | Trabajos recuperativos y cierre de actas |