**Manejo del Estrés Académico**

**Facultad de Ciencias Forestales y de la Conservación de la Naturaleza**

**Jueves 12:30-14:00**

**Semestre de primavera, 2017**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Clase** | **Fecha** | **Contenido** | **Encargada** |
| 1  | 03/08 | Qué es el estrés | Mónica Osorio |
| 2 | 010/08 | Estresores académicos | Mónica Osorio |
| 3 | 17/08 | Estresores académicos  | Mónica Osorio |
| 4 | 24/08 | Ciclos y procesos del estrés  | Mónica Osorio |
| 5 | 31/08 | Neurobiología y fisiología del estrés | Mónica Osorio y María Jesús González |
| 6 | 07/09 | Manifestaciones físicas del estrés | Mónica Osorio |
| 7 | 14/09 | Identificación de las emociones | María Jesús González |
| 8 | 21/09 | Vacaciones fiestas patrias | -- |
| 9  | 28/09 | Motivación y frustración | María Jesús González |
| 10 | 5/10 | Salud mental | Mónica Osorio y María Jesús González |
| 11 | 12/10 | Introducción al Mindfulness | Mónica Osorio |
| 12 | 19/10 | Planificación individual | María Jesús González y Melania del Campo |
| 13 | 26/10 | Planificación en equipo | María Jesús González y Melania del Campo |
| 14 | 2/11 | Deporte y recreación | Mónica Osorio |
| 15 | 9/11 | Sueño y alimentación | Mónica Osorio |
| 16 | 16/11 | Habilidades sociales | María Jesús González |
| 17 | 23/11 | Evaluación final y cierre del curso | Mónica Osorio y María Jesús González |
| 18 | 30/11 | Trabajos recuperativos y cierre de actas | Mónica Osorio |