

Ruta Manejo del Estrés CFCN

Semana	Clase	Fecha	Contenido	Profesional Responsable
1	1	06/Sept	Qué es el estrés	Mónica Osorio Vargas
2	2	13/Sept	Estresores académicos	Mónica Osorio Vargas
3		20/Sept	Fiestas Patrias	
4	3	27/Sept	Fases del estrés/ Manifestaciones físicas	Mónica Osorio Vargas
5	4	4/Oct	Evaluación 1	Mónica Osorio Vargas
6	5	11/Oct	Manifestaciones emocionales: identificación de las emociones y salud mental	Verónica Valdivieso
7	6	18/Oct	Manifestaciones emocionales: motivación y frustración/	Verónica Valdivieso
8	7	25/Oct	Evaluación 2 (online)	Verónica Valdivieso
9		1/Nov	Feriado	
10	8	8/Nov	Estrategias de afrontamiento: planificación	Luis Felipe Bustamante
11	9	15/Nov	Estrategias de afrontamiento: estudio efectivo / evaluación 3	Luis Felipe Bustamante
12	10	22/Nov	Estrategias de afrontamiento: autocuidado (deporte y recreación)	Verónica Valdivieso
13	11	29/Nov	Estrategias de afrontamiento: autocuidado (sueño y alimentación)	Verónica Valdivieso
14	12	06/Dic	Evaluación final	
15	13	13/Dic	Trabajos recuperativos	
16	14	20/Dic	Cierre de actas	