

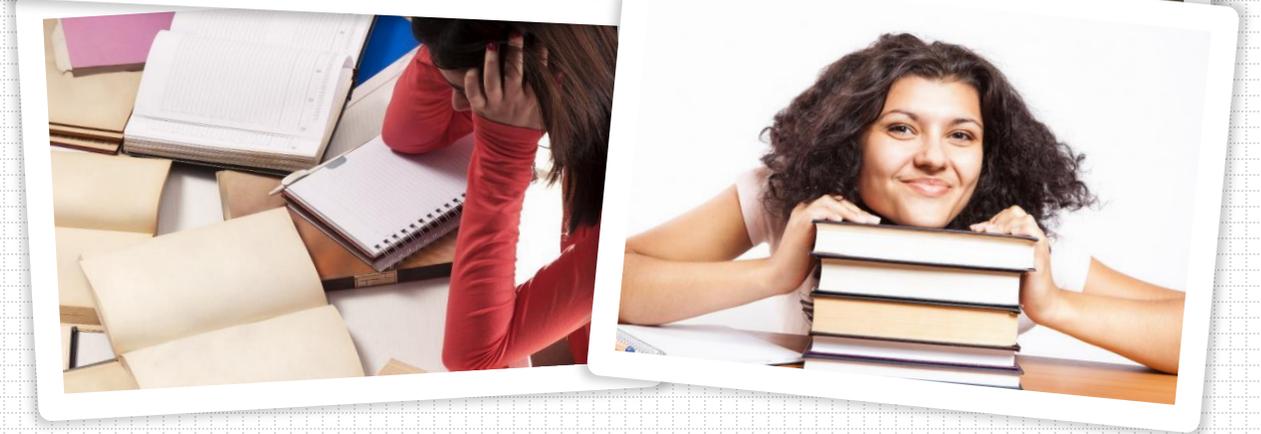


MANEJO DEL ESTRÉS

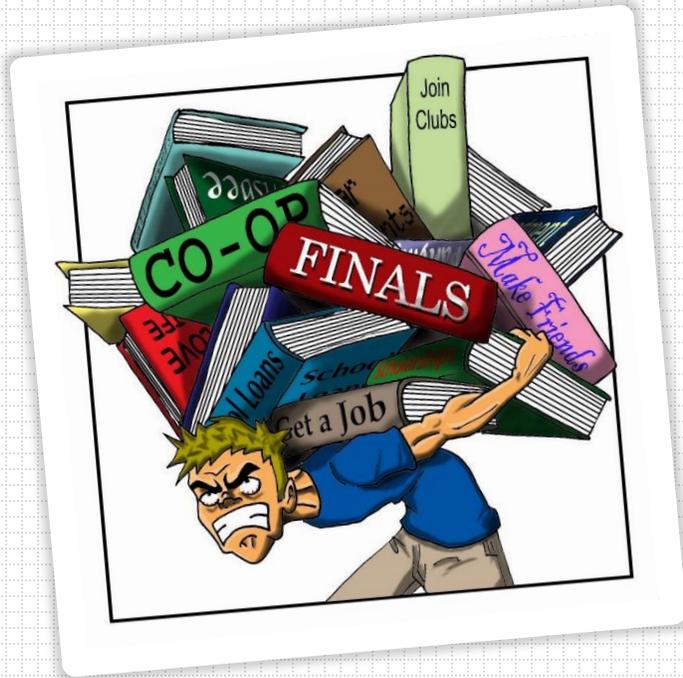
Ps. Mónica Osorio Vargas
Ps. María Jesús González
Ps. Katherin Quintana
Ps.(p) Constanza Ferrilli

+ OBJETIVO EL CURSO

Comprender los procesos físicos, psicológicos y sociales asociados al estrés haciendo énfasis en aquellos factores que pueden ser autorregulados con el fin de favorecer una adecuada adaptación a las exigencias universitarias.

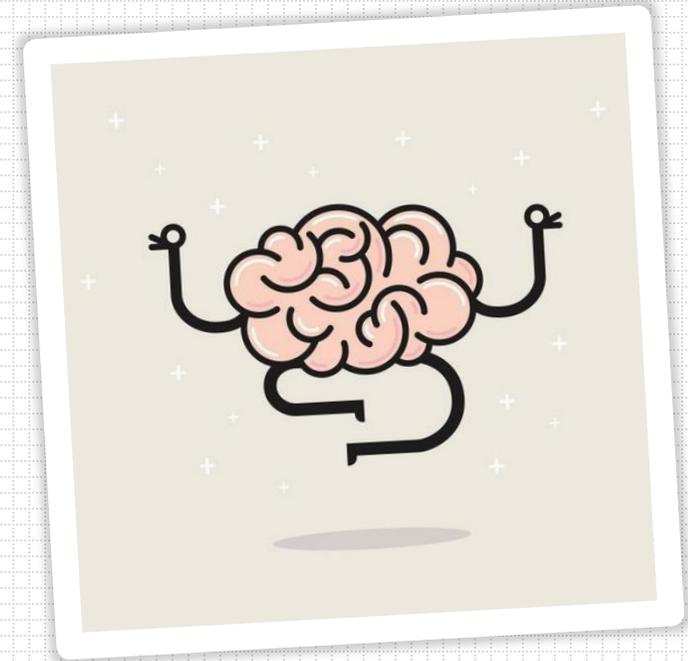
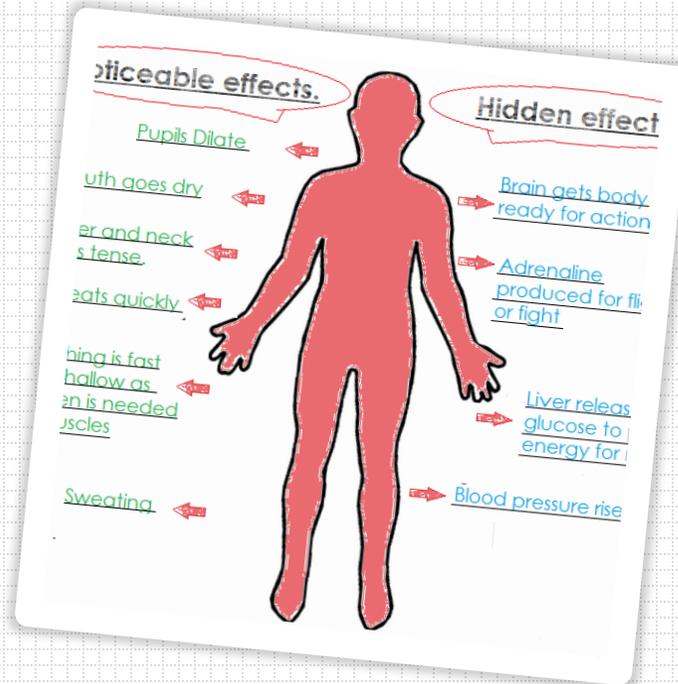


+ CONTENIDOS



Factores físicos, psicológicos y sociales que influyen en el origen y mantenimiento del estrés académico

Manifestaciones del estrés y recursos personales que permiten hacerle frente



Estrategias de autorregulación de las manifestaciones físicas y emocionales para el afrontamiento del estrés académico

+ EVALUACIONES

2

Trabajo en clases
20%

3

Trabajo en clases
25%

1

Trabajo en clases
25%

4

Ensayo final 30%



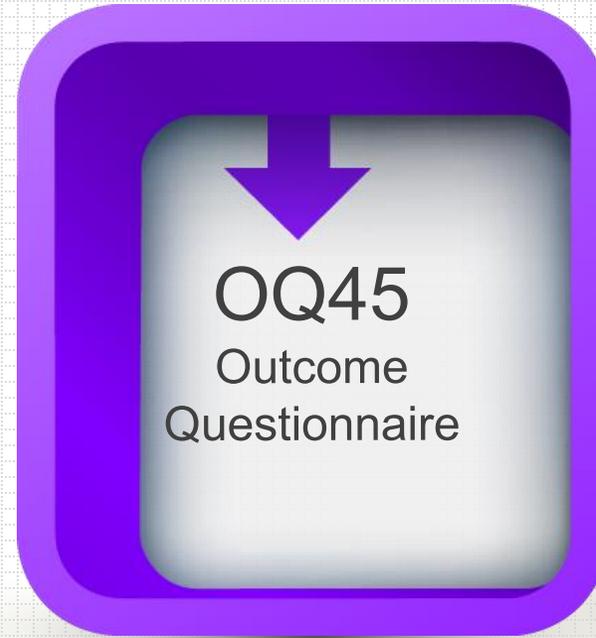
IMPORTANTE

A grid of ten icons representing various course features, arranged in two rows of five. Each icon is accompanied by a text label below it.

Blog	Correo	Foro	Bibliografía	
Material Alumnos	Material Docente	Notas Parciales	Novedades	Tareas



+ DETECCIÓN DE SEÑALES Y SIGNOS DE ESTRÉS



+ ACTIVIDAD

En grupos abordar las siguientes cinco preguntas a partir de las **PROPIAS EXPERIENCIAS**, representando sus respuestas en el papelógrafo:

- ✓ ¿Qué es el estrés?
- ✓ ¿Qué lo genera?
- ✓ ¿Cómo se manifiesta?
- ✓ ¿Cómo se maneja?
- ✓ ¿Cómo se relaciona con la salud mental?