

Manejo del estrés académico – Ruta de trabajo

FAVET

Semana	Unidad	Contenido	Fecha
1	Introducción y presentación		20/04
2	Unidad 1: Qué es el estrés	Estresores y fases del estrés	27/04
3		Manifestaciones del estrés	4/05
4		Evaluación 1	11/05
5	Unidad 2: Afrontamiento centrado en la emoción	Emociones, ansiedad y motivación	18/05
6		Autocuidado para la salud mental	25/05
7		Yoga, respiración y meditación	1/06
8		Evaluación 2	8/06
9	Unidad 3: Afrontamiento centrado en el aprendizaje	Planificación	15/06
10		Estudio efectivo - Evaluación 3	22/06
11		Higiene del Sueño - Alimentación saludable (martes)	30/06
12		Evaluación 4	6/07
13		Trabajo recuperativo	13/07
14			
15			