



crónicauniversia

información
actualidad
universitaria

Miércoles, 18 de Abril de 2007

universia.es

Argentina 03:31 AM Brasil 03:31 AM Chile 02:31 AM Colombia 01:31 AM España 08:31 AM México 01:31 AM Perú 01:31 AM Portugal 07:31 AM Puerto Rico 02:31 AM U 0:

secciones

-  Estudiantes
-  Internacionales
-  Investigación
-  Cultura
-  Internet
-  Cooperación
-  Política Univ.
-  C.R.U.E.

-  Archivo
-  Fueron Portada
-  Kiosko

-  Videoteca
-  Sala de prensa

-  Gabinetes Univ.
-  Revistas Univ.
-  Radio y TV Univ.

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al



18/4/2007



Prepárate para mejorar tu rendimiento académico antes de los exámenes

[Universidad de Granada](#)

La Universidad ofrece a sus estudiantes talleres gratuitos para mejorar su rendimiento académico y sus habilidades interpersonales.

El Gabinete Psicopedagógico (GPP) de la [UGR](#) tiene como objetivo general ofrecer a los estudiantes la posibilidad de informarse y formarse en problemas de tipo académico y psicológico.

Para ello, el Gabinete pone a disposición de los usuarios el acceso a información, talleres, participación en proyectos educativos y por supuesto, atención individual, siempre con el propósito, tanto de la [Universidad de Granada](#) como del Vicerrectorado de Estudiantes, de mejorar la calidad del proceso de aprendizaje académico, profesional y personal que tiene lugar durante el paso por la Universidad.

En concreto, los talleres psicoeducativos, dirigidos a estudiantes de [la UGR](#) de primero, segundo y tercer ciclo, así como a becarios, están orientados a atender las necesidades más básicas de los estudiantes, como son mejorar sus hábitos y técnicas de estudio, sus habilidades interpersonales y su capacidad de autocontrol y relajación.

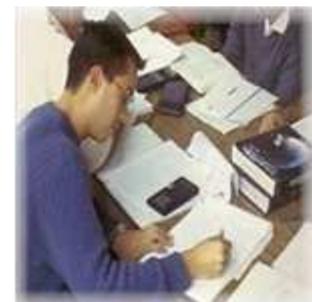
Se desarrollan en grupos de entre 10 y 15 personas, en sesiones de 2 horas semanales a lo largo de cuatro semanas aproximadamente, dependiendo del tipo de taller.

Los talleres son gratuitos, se desarrollarán en el Hospital Real y las plazas son limitadas. La nueva oferta en talleres del Gabinete Psicopedagógico, para los meses de abril a junio, es la siguiente:

Taller de Hábitos y Técnicas de Estudio

El Taller de Hábitos y Técnicas de Estudio tiene por objetivos identificar los malos hábitos de estudio para modificarlos, conocer nuevas técnicas de estudio y aprender a utilizarlas y ayudar a los estudiantes a mejorar su rendimiento académico.

Tiene una duración de 10 horas, distribuidas en 5 sesiones. El horario previsto es de 16 a 18 horas, los miércoles 18 y 25 de abril y 2 y 9 de mayo, más una última sesión de



Todos los talleres son gratuitos y serán impartidos en el Hospital Real y forman parte de la oferta psicoeducativa que el GPP organiza cada año para mejorar la calidad del proceso de aprendizaje académico, profesional y personal que tiene lugar durante el paso por la Universidad.

seguimiento que se fijará con los participantes.

Taller sobre Aprender a Relajarse

El Taller sobre Aprender a Relajarse tiene por objetivos mejorar el conocimiento de uno mismo y su funcionamiento emocional y cognitivo, entrenar a los participantes en habilidades de autocontrol y autoconocimiento y dotar de habilidades y estrategias para mejorar la capacidad de afrontamiento de situaciones personales, sociales y laborales.

Tiene una duración de 4 horas, distribuidas de 2 sesiones. El horario previsto es de 16 a 18 horas, los lunes 14 y 21 de mayo.

Taller de Ansiedad y Miedo a Hablar en Público

El Taller de Ansiedad y Miedo a Hablar en Público tiene por objetivos conocer en qué consiste la ansiedad, identificar nuestras respuestas ante la ansiedad y aprender distintas estrategias para prevenir y/o controlar nuestras respuestas de ansiedad.

Tiene una duración de 10 horas, distribuidas en 5 sesiones. El horario previsto es de 12 a 14 horas los miércoles 9, 16, 23 y 30 de mayo y 6 de junio.

En colaboración con facultades, departamentos y colegios mayores, se ofrecen también otras actividades como "*Eres nuevo en la UGR*", en la que durante dos horas se realiza un breve repaso a lo que hay que saber y lo que hay que hacer para optimizar el rendimiento en la Universidad.

Puedes ver más información en el portal de ESTUDIANTES

Puedes ver esta noticia traducida al portugués gracias al

