

DIRIGIDO A:

ESTUDIANTES DEL CAMPUS DE SANT JOAN

OBJETIVOS DE LAS JORNADAS:

Que el estudiante sea capaz de:

- Organizar su tiempo de estudio eficazmente entre las asignaturas y tareas.
- Mejorar sus técnicas de estudio.
- Conocer la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico, así como estrategias efectivas para mejorar el rendimiento y controlar la ansiedad.
- Mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo para mejorar los resultados.
- Relajarse utilizando dos tipos de relajación distintos.
- Conocer los recursos universitarios disponibles

ORGANIZADO POR:

- DECANATO DE LA FACULTAD DE FARMACIA
 - VICERRECTORADO DE CULTURA Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA
- UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ

Coordinadora: Dra. Nieves Pons Calatayud
Departamento de Psicología de la Salud

INSCRIPCIÓN:

La inscripción se hará a través de Internet:

<http://cultura.umh.es>

(Elije cursos de invierno y Campus de Sant Joan)

Cada estudiante debe enviar un correo indicando los estudios que cursa a:
nieves.pons@goumh.es

OPCIONES MATRÍCULA:

1) Módulo Teórico = 18 €

2) Módulo Teórico + Entrenamiento Relajación = 22€

Los matriculados en la opción 2 se organizarán en pequeños grupos para recibir el entrenamiento en relajación

Plazo de Inscripción y pago de matrícula:

HASTA el 14 de Octubre de 2013

Más información en:

Unidad de Cultura, Extensión Universitaria y Promoción Lingüística. cultura@umh.es

Lugar de celebración Jornadas:

Campus de Sant Joan:
Edificio Marie Curie Aula 1.1



I JORNADAS PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN CIENCIAS DE LA SALUD



PROGRAMA DE LAS JORNADAS

Martes 15 de Octubre

**¡¡ESTAMOS EN LA UNIVERSIDAD!!
¿CÓMO ORGANIZAR Y ESTUDIAR EL CURSO?**

16:00h Gestión Eficaz del Tiempo

Cómo organizarse y planificar. Principales errores.
Se realizará un planning personal.

17:00h Técnicas de estudio

Consejos y estrategias para optimizar el tiempo de estudio.

18:00 – 18:30h DESCANSO

18:30 MESAS REDONDAS: Consejos Específicos para Ciencias de la Salud

Participarán diversos profesores para aconsejar a los estudiantes sobre los diferentes tipos de asignaturas de la carrera.

Miércoles 16 de Octubre

**¡¡NO CONSEGUIRÉ APROBAR!!
¿PORQUÉ NO SOY CAPAZ DE HACERLO?**

16:00h Corrección del planning personal.

17:00h Pensamiento, Emoción y Rendimiento

Cómo generar pensamientos positivos que nos ayuden a alcanzar el éxito y detener los negativos.

18:00 – 18:30h DESCANSO

18:30h Autoestima y confianza personal

Consejos y estrategias para aumentar la autoestima, la seguridad y la confianza en uno mismo.



Jueves 17 de Octubre

**¡¡NO PUEDO MÁS!!
¿QUÉ ME IMPIDE CONSEGUIR APROBAR?**

16:00h Ansiedad, Estrés y Rendimiento

Se analizarán los conceptos de ansiedad y estrés y su relación con el rendimiento.

17:30h Uso Adecuado de los Recursos Universitarios

18:00 – 18:30h DESCANSO

18:30 Manejo de la Ansiedad.

19:00h Entrenamiento en Relajación*

Se explicarán y practicarán dos tipos de relajación.

* Sólo para los matriculados en la opción 2. Se organizarán los grupos según el número de matriculados.

20:00h Despedida y Cierre