



15 de diciembre de 2017

Presencial

Los exámenes en la UNED: jornadas de información y desarrollo de estrategias de afrontamiento psicológico

Lanzarote

Otras actividades

La UNED contempla en su Plan de Acogida acciones formativas encaminadas a dotar a sus estudiantes de las competencias necesarias para cursar sus estudios de forma satisfactoria, a las que se añaden otras capacidades y habilidades vinculadas a la especial metodología de la UNED. Dentro de estas acciones, las jornadas tratan de ofrecer información y servir de guía para afrontar con la mejor preparación posible las pruebas presenciales.

Lugar y fechas

15 de diciembre de 2017

Espacios en los que se desarrolla: Aula Magna

Lugar:

UNED Lanzarote

Horas lectivas

Horas lectivas: 3

Programa

viernes, 15 de diciembre

17:00-18:20 h. Información general sobre los exámenes en la UNED:

- Calendario y fechas de exámenes: Curso de Acceso, estudios de Grado y Máster.
- Las sesiones de examen
- Lugares de presentación de los exámenes

- Cómo se desarrollan las pruebas y qué documentación hay que aportar
- Los exámenes de reserva
- Número de convocatorias
- ¿Cómo será mi examen?: colecciones de exámenes de cursos anteriores
- ¿Dónde consulto mis calificaciones?
- Procedimientos para la revisión de exámenes

María de la Paz Vargas Cejas *Psicóloga sanitaria, colegiada n° P-00954.*
Coordinadora académica y Tutora del área de Psicología en la UNED Lanzarote.

18:40-20:00 h. Estrategias de afrontamiento psicológico:

- El repaso
- La curva del olvido
- Evita el pánico de última hora: planifica bien el tiempo que te queda
- Hábitos saludables durante la época de exámenes
- Controla tus niveles de tensión emocional
- Emociones positivas para enfrentarte a los exámenes
- El día anterior al examen
- El día del examen

María de la Paz Vargas Cejas *Psicóloga sanitaria, colegiada n° P-00954.*
Coordinadora académica y Tutora del área de Psicología en la UNED Lanzarote.

Inscripción

Actividad gratuita, previa inscripción en la matrícula online de la web



Ponente

María de la Paz Vargas Cejas

Psicóloga sanitaria, colegiada n° P-00954. Coordinadora académica y Tutora del área de Psicología en la UNED Lanzarote.

Dirigido a

Estudiantes de nuevo ingreso en la UNED

Metodología

Expositiva y participativa

Más información

UNED Lanzarote
C/Blas Cabrera Felipe, s/n, (Antiguo Parador Nacional)
35500 Arrecife de Lanzarote Las Palmas
928810727 / info@lanzarote.uned.es