



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 nº 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 nº 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



**Matrícula online**

## Ponente

---

**María de la Paz Vargas Cejas**

Psicóloga sanitaria, colegiada nº 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](mailto:info@lanzarote.uned.es)*