**DIRIGIDO A:**

**ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE FARMACIA**

**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**

**universidad miguel hernández**

**Coordinadora: Dra. Nieves Pons Calatayud**

**Departamento de Psicología de la Salud**

**Inscripción:**

**la inscripción se hará a través de Internet:**

[**www.umh.es/recibos**](http://www.umh.es/recibos)

**OPCIONES MATRÍCULA:**

**1) Jornadas = 5 €**

**2) Jornadas + Entrenamiento en Relajación = 15€**

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

**Plazo de Inscripción:**

**HASTA el 13 de Diciembre de 2012**

**Secretaría del Curso:**

**Decanato Facultad de Farmacia**

**Campus de San Juan - Tfno: 965919396**

**Lugar de celebración Jornadas:**

**Campus de San Juan: Edificio 3. Aula 0.2**

 

 **I jornadas PARA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LA FACULTAD DE FARMACIA**



**PROGRAMA DE LAS JORNADAS**

***Viernes 14 de Diciembre***

**¡¡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 Consejos Específicos para Farmacia**

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

***Sábado 15 de Diciembre***

 **¡¡NO CONSEGUIRÉ APROBAR!!**

**¿QUÉ FAVORECE Y QUÉ IMPIDE RENDIR?**

**9:00h Corrección del planning personal.**

**10:00h Ansiedad, Estrés y Rendimiento**

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

**11:30 – 12:00h DESCANSO**

**12:00h Pensamiento, Emoción y Rendimiento**

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

**13:30h Uso Adecuado de los Recursos Universitarios**

**Consejos útiles sobre el acceso al profesorado, secretarías, biblioteca, hemeroteca, etc.**

**14:00 – 16:00h DESCANSO**

**16:00h Autoestima y confianza personal**

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

**18:00 Manejo de la Ansiedad.**

**Entrenamiento en Relajación\***

**Se explicarán y practicarán dos tipos de relajación (muscular progresiva e imaginativa).**

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

**20:00h Despedida y Cierre**