Presentación del libro “No pierdas los nervios en los exámenes”, organizada por el Vicerrectorado de Estudiantes

28/11/2011

* **La autora es Sagrario López Ortega, psicóloga, especialista en asesoramiento personal, académico y vocacional, del Gabinete Psicopedagógico de la UGR**

- **Mañana, martes, 29 de noviembre, a las 12 h., en la sala de conferencias del Complejo Administrativo Triunfo**

Mañana, martes, 29 de noviembre, a las 12 h., en la sala de conferencias del Complejo Administrativo Triunfo, tendrá lugar el acto de presentación del libro “No pierdas los nervios en los exámenes”, presidido por Rosa Mª García Pérez, vicerrectora de Estudiantes, y con la participación de José Antonio Delgado Sánchez, director del Gabinete Psicopedagógico, y Sagrario López Ortega, psicóloga de este servicio y autora del manual.

Según la autora este libro pretende ser un material de ayuda para todos los/as universitarios/as tanto de grado como de posgrado, así como para el alumnado de Bachillerato y para cualquier persona interesada en no perder los nervios cuando más se necesita estar tranquilo, lo que resulta, obviamente, contraproducente para el rendimiento. Y los exámenes, de cualquier tipo y a cualquier edad, son una buena muestra de ello.

Es un libro muy práctico, con historias personales y situaciones concretas de exposición a los nervios, que ayuda a controlarlos y enseña qué hacer antes, durante y después de los exámenes. La autora, Sagrario López Ortega, psicóloga especialista en asesoramiento personal, académico y vocacional, ofrece una gran variedad de herramientas para adquirir confianza en nosotros mismos hasta que, casi sin darnos

Copyright© 2025 Universidad de Granada

cuenta, dominemos las nuevas habilidades que nos permitan presentarnos con éxito a las pruebas.

Entre otros contenidos, cuenta con información sobre cómo luchar contra el temido olvido, las diferentes maneras de repasar, cómo actúa la respuesta de ansiedad, claves sobre la organización y la planificación del tiempo, aprender a priorizar, cómo mejorar la concentración, análisis de los factores que afectan al rendimiento académico y sobre cómo huir del perfeccionismo.

Con este libro se aprende no sólo a controlar la ansiedad que aparece en los momentos críticos y a gestionar mejor el estrés, si no a ejercitar el conocimiento de uno/a mismo/a y la autorregulación de sus emociones.

“No pierdas los nervios en los exámenes” contiene una gran cantidad de estrategias y pautas sobre cómo reaccionar ante la respuesta de ansiedad que todos/as, en mayor o menor medida, podemos vivir en nuestras vidas, sobre cómo mejorar nuestra autorregulación emocional y sobre cómo superar las pruebas con éxito.

Contacto: Sagrario López Ortega. Gabinete Psicopedagógico. Vicerrectorado de Estudiantes de la UGR. Tlf. 958 248501 / 958 246388. Correo elec:
LINK: --LOGIN--222ab2d98d05d9afa9c231a738a6d640ugr[dot]es -> --LOGIN--222ab2d98d05d9afa9c231a738a6d640ugr%5Bdot%5Des ,
LINK: --LOGIN--e51b4b4cbe12db7f4deae60b94aefab7gmail[dot]com -> --LOGIN--e51b4b4cbe12db7f4deae60b94aefab7gmail%5Bdot%5Dcom

CONVOCATORIA:

DÍA: martes 29 de noviembre.

HORA: 12 h.

LUGAR: Complejo Administrativo Triunfo (frente Hospital Real

- FORMULARIO DE PROPUESTA DE ACTIVIDADES - NOTICIAS
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN

Copyright© 2025 Universidad de Granada

- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube

Copyright© 2025 Universidad de Granada