



Secretaría General

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 M^a 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



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**

<http://secretariageneral.ugr.es/>

- 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