El Gabinete Psicopedagógico de la UGR ofrece en su web recursos sobre los principales problemas y desafíos que los estudiantes presentan en su adaptación a la vida universitaria

30/08/2011

* **Se pueden consultar y descargar, de forma gratuita, materiales informativos y formativos**

- **Además se puede descargar la Guía Psicopedagógica para Universitarios y la Guía Psicopedagógica para Estudiantes y Profesores Universitarios en el Espacio Europeo de Educación Superior**

El Gabinete Psicopedagógico (GPP) de la Universidad de Granada es un servicio adscrito al Vicerrectorado de Estudiantes, que está formado por un grupo de profesionales comprometidos con los objetivos de calidad y excelencia de la Universidad en el EEES. Su objetivo general es el de ofrecer a los miembros de esta comunidad, especialmente a los estudiantes de Grado, Máster y Doctorado, información, asesoramiento y formación, en los ámbitos personal, académico y vocacional-profesional.

Desde su página web ofrece amplia información sobre cuestiones de gran interés para los estudiantes universitarios que se pueden consultar desde la misma así como materiales que se pueden descargar de forma gratuita. Una de las secciones que presentan más utilidad para el alumnado es la dedicada a los recursos sobre los principales problemas y desafíos que los estudiantes presentan en su adaptación a la vida universitaria.

Además se puede acceder a la Guía Psicopedagógica para Universitarios, que fue publicada en el 2002 y pretendía ser un material de consulta útil para los estudiantes de la UGR, en el que puedan encontrar información que les ayude a prevenir y buscar soluciones a algunas de las situaciones difíciles que pueden presentarse en la

Copyright© 2025 Universidad de Granada

vida universitaria. Dado que se ocupa de temas comunes en el mundo estudiantil, esta guía puede también resultar de utilidad a aquellas personas que comparten espacios de trabajo y convivencia con jóvenes, es decir, profesores, padres, administrativos, etc.

Principales problemas y desafíos en la adaptación a la vida universitaria

Desde la página web del Gabinete Psicopedagógico se presentan diversos materiales informativos y formativos sobre los principales problemas y desafíos que los estudiantes presentan en su adaptación a la vida universitaria. Contenidos:

1. Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo. 2. Procrastinación. 3. Condiciones óptimas de estudio. 4. Exámenes tipo Test. 5. Técnicas de estudio. 6. Estrés. 7. Ansiedad y miedo a hablar en público. 8. Ansiedad ante los exámenes. 9. Depresión. 10. Problemas de sueño. 11. Relaciones con compañeros de piso. 12. Relaciones de familia. 13. Relaciones de pareja. 14. Embarazo no deseado. 15. Orientación sexual. 16. Abuso y agresión sexual. 17. Trastornos de la alimentación. 18. Hábitos saludables de alimentación. 19. Acné. 20. Uso y abuso de sustancias. 21. Problemas con el alcohol. 22. Cannabis. 23. Habilidades sociales: asertividad. 24. Cómo ayudar a un amigo con problemas. 25. Shock cultural.

Más información: http://www.ugr.es/~ve/gpp/index.php?dir=tripticos

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