



# UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de  
Estudiantes y Vida  
Universitaria

## Novedades

### Microtaller de Ansiedad Ante los Exámenes

Este taller te ayudará a entender por qué sientes ansiedad en los exámenes y a convertirla en una ayuda para rendir mejor y sentirte más seguro.  
Comprende tu ansiedad, domina tus exámenes.

**Fecha y horario:** 13 de Noviembre, jueves de 18:00 a 20:00

**Lugar:** Sala polivalente, V Centenario

**MICROTALLER  
ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES**

Este taller te ayudará a entender por qué sientes ansiedad en los exámenes y a convertirla en una ayuda para rendir mejor y sentirte más seguro.

**Comprende tu ansiedad, domina tus exámenes.**

**INSCRÍBETE MANDANDO UN CORREO A gpp2@ugr.es**

**13 DE NOVIEMBRE, JUEVES**  
**DE 18:00 A 20:00**  
**SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO**

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopatológico

### Taller Miedo a Hablar en Público

En este taller podrás descubrir el poder de la expresión oral, fortalecer tu confianza al hablar frente a los demás y aprender técnicas para comunicar tus ideas con claridad y seguridad.

**Fecha y Hora:** 12, 19 y 26 de noviembre y 3 y 10 de diciembre de 12:00 a 14:00

**Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario

**Inscripción:** En este enlace.

**TALLER:  
MIEDO A HABLAR EN  
PÚBLICO**

En este taller podrás descubrir el poder de la expresión oral, fortalecer tu confianza al hablar frente a los demás y desarrollar estrategias para comunicar tus ideas con claridad y seguridad.

¡Animate a participar y supera tu miedo a hablar en público!

**¡Inscríbete aquí!**

**MIERCOLES DE NOVIEMBRE (12, 19 Y 26) Y DICIEMBRE (3 Y 10)**  
**DE 12:00 A 14:00**  
**SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO**

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopatológico

## Taller Mejora tu rendimiento académico en este cuatrimestre

Este taller te ofrece herramientas para gestionar tu tiempo de manera eficaz a través de una planificación adecuada. Además, aprenderás estrategias para evitar la procrastinación, técnicas de estudio, hábitos y rutinas saludables, así como métodos para optimizar tu memoria.

- **Fecha y Hora:** 30 de octubre y 6, 13, 20, 27 de noviembre de 12:00 a 14:00
- **Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario
- **Inscripción:** En este enlace.

**TALLER:  
MEJORA TU RENDIMIENTO  
ACADEMICO EN ESTE CUATRIMESTRE**

Este taller te ofrece herramientas para gestionar tu tiempo de manera eficaz a través de una planificación adecuada. Además, aprenderás estrategias para evitar la procrastinación, técnicas de estudio, hábitos y rutinas saludables, así como métodos para optimizar tu memoria.

**¡INSCRÍBETE AQUÍ!**





UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopedagógico

## Taller Entrenamiento en habilidades sociales

En este taller podrás descubrir la utilidad de las habilidades sociales, mejorar tu comunicación asertiva y favorecer tu adaptación a la vida universitaria.

- **Fecha y Hora:** 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 12:00 a 14:00
- **Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario
- **Inscripción:** En este enlace.

**TALLER:  
ENTRENAMIENTO EN  
HABILIDADES SOCIALES**

En este taller podrás descubrir la utilidad de las habilidades sociales, mejorar tu comunicación asertiva y favorecer tu adaptación a la vida universitaria.

**¡Te esperamos!**





**TODOS LOS JUEVES DE OCTUBRE (2, 9, 16, 23 Y 30)  
DE 9:30 A 11:30  
SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO**

**¡Inscríbete aquí!**

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopedagógico

## Microtaller Adaptación a la Vida Académica

En este micro taller os acompañaremos en vuestro proceso de adaptación a la Universidad y a la vida académica. Podréis resolver dudas vocacionales o relacionadas con vuestro grado: asignaturas, itinerarios formativos o los servicios universitarios de los que podéis disponer.

- **Fecha y Hora:** 29 de septiembre, de 12:00 a 14:00
- **Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario
- **Inscripción:** Enviar un correo a [@email](#)

## MICROTALLER: ADAPTACIÓN A LA VIDA ACADÉMICA

### CONTENIDOS

En este micro taller os acompañaremos en vuestro proceso de adaptación a la Universidad y a la vida académica.

Podréis resolver dudas vocacionales o relacionadas con vuestro grado: asignaturas, itinerarios formativos o los servicios universitarios de los que podéis disponer.

LUNES  
29 de septiembre  
de 2025  
HORARIO  
12:00-14:00  
LUGAR  
Sala Polivalente, V  
Centenario



INSCRÍBETE EN:  
[gpp2@ugr.es](mailto:gpp2@ugr.es)

## Microtaller Gestión del Tiempo y Mejora del Rendimiento

¿Quieres mejorar tus calificaciones en este cuatri!?

### Gestión del tiempo y mejora del rendimiento

Aprende a gestionar tu tiempo con eficacia mediante una buena planificación, además de técnicas y recursos para estudiar de forma más efectiva.

- **Fecha y Hora:** 2 de octubre, de 12:00 a 14:00
- **Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario
- **Inscripción:** Enviar un correo a [@email](#)

**MICROTALLER**  
**GESTIÓN DEL TIEMPO Y  
MEJORA DEL RENDIMIENTO**

¿Quieres mejorar tus calificaciones en este cuatri!?

Aprende a gestionar tu tiempo con eficacia mediante una buena planificación, además de técnicas y recursos para estudiar de forma más efectiva.

INSCRÍBETE  
MEDIANTES UN CORREO A  
[gpp2@ugr.es](mailto:gpp2@ugr.es)

2 DE OCTUBRE,  
JUEVES  
DE 12:00 A 14:00  
SALA POLIVALENTE,  
V CENTENARIO



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Oficina de Psicología

## Microtaller el Valor de los Valores

## El valor de los valores

Este taller te invita a descubrir cómo los valores pueden guiar tus decisiones y fortalecer tu adaptación personal, social y académica.

- **Fecha y Hora:** 16 de octubre, de 12:00 a 14:00
- **Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario
- **Inscripción:** Enviar un correo a [@email](#)

**MICROTALLER  
EL VALOR DE LOS VALORES**

Este taller te invita a descubrir cómo los valores pueden guiar tus decisiones y fortalecer tu adaptación personal, social y académica.

¡Participa y haz de ellos tu brújula en tu vida!

**INSCRIBETE MANDANDO UN CORREO A [gpp2@ugr.es](mailto:gpp2@ugr.es)**

**16 DE OCTUBRE, JUEVES**  
**DE 12:00 A 14:00**  
**SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO**

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopedagógico  
www.ve.ugr.es/gpp2



## Microtaller Aprender a Relajarte

### Aprende a relajarte

Este taller te invita a explorar técnicas de relajación que te ayudarán a reducir el estrés, mejorar tu bienestar y encontrar mayor equilibrio en tu día a día.

¡Participa y descubre cómo la relajación puede convertirse en tu mejor aliada!

- **Fecha y Hora:** 5 de noviembre, de 9:30 a 11:30
- **Ubicación:** Sala Polivalente, V Centenario
- **Inscripción:** Enviar un correo a [@email](#)

**MICROTALLER  
APRENDE A RELAJARTE**

Este taller te invita a explorar técnicas de relajación que te ayudarán a reducir el estrés, mejorar tu bienestar y encontrar mayor equilibrio en tu día a día.

¡Participa y descubre cómo la relajación puede convertirse en tu mejor aliada!

**INSCRIBETE MANDANDO UN CORREO A [gpp2@ugr.es](mailto:gpp2@ugr.es)**

**5 DE NOVIEMBRE, MIÉRCOLES**  
**DE 9:30 A 11:30**  
**SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO**

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudiantes y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopedagógico  
www.ve.ugr.es/gpp2

