



# 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.

INSCRIBETE  
MANDANDO UN  
CORREO A  
gpp2@ugr.es

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

### 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.

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

¡Inscríbete aquí!

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

## 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 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.

**¡INSCRÍBETE AQUÍ!**

30 DE OCTUBRE Y 6, 13, 20, 27 DE NOVIEMBRE  
DE 12:00 A 14:00  
SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO



**UNIVERSIDAD DE GRANADA**  
Vicerrectorado de Estudios 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 12:00 A 14:00  
SALA POLIVALENTE, V CENTENARIO

**¡Inscríbete aquí!**



**UNIVERSIDAD DE GRANADA**  
Vicerrectorado de Estudios 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



**INSCRIBETE EN:**  
✉ 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.

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

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



## 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

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

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudios y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopedagógico

## 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

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

UNIVERSIDAD DE GRANADA  
Vicerrectorado de Estudios y Vida Universitaria  
Gabinete Psicopedagógico