

5 PASOS. Programa para mejorar tu rendimiento académico

Se trata de un programa orientado a todo aquel que desee mejorar su rendimiento académico, especialmente las personas del ámbito académico que consideran que tienen dificultades para alcanzar los objetivos que se proponen a este nivel.

Por todo ello, tienes encaje en este programa si procrastinas (lo pospones todo, “mañana lo haré”), sufres con el estudio porque te cuesta concentrarte en lo importante, eres perfeccionista e inviertes demasiado tiempo o trabajas de manera demasiado poco eficiente, simplemente sientes que estás demasiado desmotivado para esforzarte tanto o cualquier otra razón por la que quieras mejorar tu capacidad de estudio en el ámbito académico.

El programa consiste en **5 sesiones de 2h de frecuencia semanal**, orientadas a evaluar y mejorar la competencia en el estudio, a través de conocimientos útiles y ejercicios grupales e individuales. Las sesiones se realizarán en un **pequeño grupo (entre 8 y 15 personas)** y serán de carácter teórico-práctico. El contenido orientativo de las sesiones es el siguiente:

- 1) En la primera sesión, presentaremos el programa y haremos una **introducción** de sus contenidos, explicando sus diferentes partes. También **evaluaremos** los hábitos y las técnicas de estudio de los participantes. Presentaremos nuestro **modelo explicativo** de las dificultades de rendimiento académico.
- 2) La segunda sesión estará dirigida a explicar lo que son los **hábitos de estudio**, cómo se relaciona con la **memoria**, el **perfeccionismo** y la **procrastinación**... Es lo que llamamos **psicoeducación**.
- 3) La tercera sesión estará dedicada a la **planificación** como hábito y técnica imprescindible para el adecuado funcionamiento académico. Aquí, nuestra capacidad de **gestión del tiempo** a la hora de estudiar es fundamental.
- 4) En la cuarta sesión, empezaremos a explicar el **método de estudio** detalladamente. Lo estudiaremos en profundidad, desgranando sus pasos uno por uno.
- 5) En la quinta y última sesión, finalizaremos el **método de estudio**. Además, abordaremos la preparación de los **exámenes**, aprenderemos **técnicas de desactivación** para manejar la ansiedad y realizaremos el **cierre** del programa.

DÓNDE

Unidad de Terapia de Conducta (UTC)
Palau de Les Heures (planta baja)
Campus Mundet (Metro L3 Mundet)

CUÁNDO

Opción A (martes 10:00 – 12:00): Días 2, 9, 16, 23 y 30 de octubre de 2018 (una sesión semanal)
Opción B (lunes 15:00 – 17:00): Días 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre (una sesión semanal)

PRECIO

Estudiantes UB: **80€**
Estudiantes otras universidades: **100€**

INFORMACIÓN

Telf. **933 125 020 / 934 034 018**
Correo electrónico: utc.clinica@ub.edu
Web UTC: WWW.UB.EDU/PORTAL/WEB/PSICOLOGIA/UTC