

CURSO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Objetivo

Entrenar en técnicas de relajación que te ayuden a hacer frente a los estados de ansiedad y estrés, asociados a tensiones, dolores musculares, molestias estomacales, palpitaciones, problemas respiratorios, inseguridad, nerviosismo, dificultad para la acción y toma de decisiones, pensamientos negativos y preocupantes, problemas de concentración y memoria, dificultades en la autoestima y en las relaciones familiares y sociales.

Contenidos

Los contenidos son teórico-prácticos donde cada día trabajarás técnicas diferentes que te permitirán aprender a:

- Respirar correctamente mejorando el estado general del organismo y combatir tu insomnio.
- Detectar los estados de tensión en los diferentes grupos musculares y relajarlos, así como los órganos y sistemas afectados por el estrés (sistema nervioso, corazón, estómago, piel).
- Descansar tu mente y mejorar tu nivel de concentración, memoria y rendimiento a través de ejercicios de imaginación, visualización, imágenes dirigidas y meditación.

Metodología

El trabajo en grupos reducidos (6 alumnos) te permitirán ponerte en contacto con otras personas que manifiestan estrés y ansiedad, y aprenderéis entre todos estrategias para afrontarlo, mejorando así vuestra salud y bienestar personal.

Duración

12 horas.

Realización

SEGUNDO TRIMESTRE

1ª edición: 9, 10, 11 y 12 de marzo.

Horarios: 16.00 a 19.00 h.

2ª edición: 23, 24, 25 y 26 de marzo.

Horarios: 09.30 a 12.30 h.

Lugar: Sala de Relajación, 1ª planta. Edificio D (Campus de Espinardo).

INSCRIPCIÓN

- La participación en los cursos se hará por riguroso orden de inscripción.
- Dado el reducido número de plazas en las ediciones, aquellos que no sean incluidos en las mismas pasarán a lista de espera, para futuras ediciones a lo largo del trimestre.
- La preinscripción se podrá realizar por teléfono en el número 968 36 33 51 o bien personalmente en el Servicio de Atención y Orientación Personal (SAOP) sito en Edificio "D" del Campus de Espinardo.
- Será necesario cubrir como mínimo el 50% de las plazas ofertadas por curso para su realización.



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES
Y EMPLEO

Saop
Servicio de Asesoramiento
y Orientación Personal



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

VICERRECTORADO DE ESTUDIANTES
Y EMPLEO

CURSOS
2º TRIMESTRE
2008/2009

CÓMO SUPERAR EL CURSO:
LAS HABILIDADES NECESARIAS

CONTROL DE ANSIEDAD

HABILIDADES SOCIALES

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

CÓMO AUMENTAR EL RENDIMIENTO
DE LA MEMORIA

Saop
Servicio de Asesoramiento
y Orientación Personal

CÓMO AUMENTAR EL RENDIMIENTO DE LA MEMORIA

Objetivo

Generalmente se habla de memoria como una cualidad innata de la persona, y nada más lejos de la realidad, en este curso podrás aprender cómo la memoria se desarrolla como un músculo que a medida que se entrena, incrementa su potencial. Aquí pretendemos facilitarte las estrategias para que seas capaz de desarrollar el potencial de tu memoria. No se trata de una panacea, ni es un milagro, todo lo que quieras conseguir tendrás que trabajarlo, pero podrás desarrollar una memoria prodigiosa.

Contenidos

- La planificación del tiempo de estudio.
- Cómo y cuándo te concentras mejor.
- El papel de la memoria en tu método de estudio.
- La técnica de las rimas.
- Emplear la primera letra.
- Memoriza con una frase divertida.
- Cómo memorizar números.
- El método cifra-letra.
- Emplea eficazmente la técnica de los agrupamientos.
- Aprende a utilizar el pensamiento con imágenes.
- Cómo utilizar el método de la cadena.
- Simónides y el método de los lugares.
- Una historia para recordar...
- ¿Y tú, olvidas los chistes?

Duración

12 horas.

Realización

SEGUNDO TRIMESTRE

1ª edición: 30, 31 de marzo, 1 y 2 de abril.

Horarios: 16.00 a 19.00 h.

Lugar: Sala de Cursos, 2ª planta. Edificio D (Campus de Espinardo).

HABILIDADES SOCIALES

Objetivo

Proporcionar técnicas y estrategias para incrementar los niveles de comunicación en situaciones de interacción social. Reducir los niveles de ansiedad ante situaciones de ámbito social.

Contenidos

- Identificación y modificación de los pensamientos negativos.
- Cómo mejorar la autoestima.
- Habilidades para iniciar y mantener conversaciones.
- Asertividad: cómo defender nuestros derechos.
- Interacciones con personas del sexo opuesto y figuras de autoridad.

Metodología

El curso tiene una duración de 4 sesiones semanales de 3 horas. Cada sesión consta de una parte teórica (25%) y otra práctica (75%). Después de cada sesión se programarán tareas para casa, encaminadas a poner en práctica lo realizado en situaciones de la vida diaria.

Realización

SEGUNDO TRIMESTRE

1ª edición: 23, 24 y 25 de febrero.

Horarios: 16.00 a 20.00 h.

2ª edición: 2, 3, 4 y 5 de marzo.

Horarios: 09.30 a 12.30 h.

Lugar: Sala de Cursos, 2ª planta. Edificio D (Campus de Espinardo).

CÓMO SUPERAR EL CURSO: LAS HABILIDADES NECESARIAS

Objetivo

La Universidad reclama de sus estudiantes que realicen un aprendizaje independiente, estratégico, activo, comprensivo, etc., pero muchos de estos estudiantes no dominan las habilidades necesarias para cubrir las demandas que la institución realiza a través de sus profesores.

Por estos motivos proponemos este curso con el objetivo de cubrir las necesidades de formación de los estudiantes de la Universidad de Murcia, capacitándolos para abordar con mayores garantías de éxito las situaciones de aprendizaje que les puedan surgir a lo largo de su carrera universitaria.

Contenidos

- Cómo es el aprendizaje en la Universidad.
- Conócete a ti mismo. Tu enfoque de aprendizaje.
- Aspectos que están incidiendo negativamente en tu aprendizaje.
- Estrategias para que no te falte tiempo. Aprende a concentrarte.
- Mejora tu comprensión y tu velocidad lectora.
- Domina un método de estudio. EPLEMER.
- Cómo utilizar eficazmente la memoria.
- El método E³ para tomar buenos apuntes.
- ¿Dominas la presentación oral y escrita de trabajos?
- Qué hacer llegado el momento. Los exámenes.

Metodología

Los contenidos de este curso tendrán un carácter teórico-práctico. Todos los apartados incluidos en este programa se desarrollarán siempre en base a las necesidades expresadas por el grupo, bien sea a partir del cuestionario aplicado inicialmente o de las intervenciones manifestadas en cada una de las sesiones del curso.

Duración

12 horas.

Realización

SEGUNDO TRIMESTRE

1ª edición: 30, 31 de marzo, 1 y 2 de abril.

Horarios: 09.30 a 12.30 h.

Lugar: Sala de Cursos, 2ª planta. Edificio D (Campus de Espinardo).

CURSO DE CONTROL DE ANSIEDAD

Objetivo

Proporcionar técnicas y estrategias de afrontamiento para ayudar a controlar los niveles de ansiedad que pueden afectar negativamente el desarrollo de las actividades diarias.

Contenidos

- Entrenamiento en relajación muscular progresiva.
- Técnicas de respiración.
- Entrenamiento en autoinstrucciones: aprender a identificar y modificar los pensamientos que están influyendo en los estados de ansiedad.
- Solución de problemas: delimitación del problema, búsqueda de posibles alternativas y toma de decisión en función de las alternativas generadas.
- Prevención de recaídas.

Metodología

El curso se distribuirá en 3 sesiones de 3 horas cada una. Cada sesión constará de una parte teórica (25%) y otra práctica (75%). Después de cada sesión se programarán tareas para poner en práctica lo realizado en situaciones de la vida diaria. El trabajo se realizará en grupos reducidos de 6 personas.

Duración

9 horas.

Realización

SEGUNDO TRIMESTRE

1ª edición: 9, 10, 11 y 12 de marzo.

Horarios: 09.30 a 12.30 h.

2ª edición: 23, 24 y 25 de marzo.

Horarios: 16.00 a 20.00 h.

Lugar: Sala de Cursos, 2ª planta. Edificio D (Campus de Espinardo).