



# Temáticas



1. Introducción a los temas de hábitos y técnicas de estudio, así como de administración del tiempo.



2. Identificar la importancia de tener un plan de vida e implementar estrategias para planificar metas a corto, mediano y largo plazo.



3. Evaluar la administración del tiempo para aplicar cambios en la agenda diaria. Analizar y jerarquizar actividades.



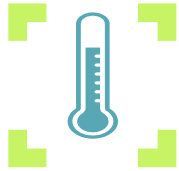
4. Aprendizaje y sus estrategias.



5. Motivación.



# Temáticas



6. Estrés y técnicas de relajación.



7. Condiciones de un estudio y organización eficaz.



8. Concentración, memoria, técnicas de estudio y preparación de exámenes.



9. Estrategias de lecto-comprensión.



10. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) aplicadas al estudio y el aprendizaje.

# Características del taller

## Fecha

- Se llevará a cabo del **lunes 10 de septiembre al viernes 19 de octubre de 2018.**

## Horario

- Serán conformados dos grupos (**elegir una sola opción**):
- **Grupo 1.** Lunes de 9:00 a 11:00 horas.
- **Grupo 2.** Viernes de 11:00 a 13:00 horas.

## Lugar

- Salón de Usos Múltiples del Departamento de Psicología Aplicada (edificio "H", planta alta, en el área de Psicología), al lado de dicho Departamento.

# Características del taller

## Duración

- **Cinco sesiones** de **dos horas** cada una, con **duración total de 10 horas**.

## Dirigido a

- **Alumnos de pregrado** del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

## Imparte

- **Magda Ximena Hernández Hernández** y **Óscar Javier Pérez Jiménez**.

**\*Nota: el alumno será acreedor a la constancia, siempre y cuando acuda a las cinco sesiones.**

# Características del taller

## Cupo

- Limitado a **30 personas**.

## Costo

- Taller **gratuito**.

## Registro

- *Link* de inscripción: [goo.gl/N1N9RL](https://goo.gl/N1N9RL)

## Informes

- [tutoriacucs@cucs.udg.mx](mailto:tutoriacucs@cucs.udg.mx) o [tutoriacucs@gmail.com](mailto:tutoriacucs@gmail.com)