

**PROPONENTES:**

Escuela Técnica Superior de Ingeniería de Telecomunicación
Instituto de Ciencias de la Educación

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD PROPUESTA PARA SU RECONOCIMIENTO:

Cómo gestionar la ansiedad ante los exámenes

ÁMBITOS A LOS QUE SE VINCULA LA ACTIVIDAD:

Cultural

RESPONSABLES DE LA ACTIVIDAD:

Esteban González, Héctor

SISTEMA DE SEGUIMIENTO DE LA PARTICIPACIÓN:

Asistencia y participación de forma presencial

FORMA DE ACREDITACIÓN DE LA REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Certificado de asistencia/aprovechamiento la actividad llevada a cabo por el estudiante, expedido por el órgano responsable de la actividad

RECONOCIMIENTO DE CRÉDITOS:

Estándar. 1 ECTS por cada 30,00 horas.

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

5,00

NÚMERO DE CRÉDITOS PROPUESTOS PARA SU RECONOCIMIENTO:

0,17

El reconocimiento de estos créditos estará condicionado a que el estudiante acredite un mínimo de 10 horas (0,333 ECTS) en actividades englobadas dentro de la actividad marco ETSIT-Conferencias, cursos y actividades sobre nuevas tecnologías e ingeniería.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (CONTENIDOS, PROGRAMACIÓN, EVALUACIÓN):

Objetivo

Proporcionar al estudiantado técnicas de relajación de cara a afrontar con éxito las distintas situaciones de exámenes.

Contenidos

- ¿Qué se entiende por ansiedad?
- ¿Cómo se manifiesta la ansiedad ante los exámenes?
- Introducción a las técnicas de relajación

Horario:

Jueves 7 y 21 de marzo de 12:30 a 14:30

Duración:

5 horas: 4 presenciales y 1 de trabajo online.

Lugar:

Aula de ETSIT