

¿Cómo preparar oposiciones? How to prepare competitive examinations?

AVANZADO. Curso exclusivo para estudiantes de 3^{er} curso en adelante y posgrado.

PRESENTACIÓN

El objetivo del curso es dotar a la comunidad de estudiantes de la UAM que hayan comenzado o vayan a comenzar a prepararse una oposición de las estrategias necesarias para:

- Organizar su tiempo de estudio.
- Manejar sus emociones y estados de ansiedad durante el proceso de estudio.
- Gestionar sus pensamientos irracionales y negativos y mantenerse centrados en el estudio.
- Realizar los exámenes experimentando niveles de ansiedad controlados.
- Plantearse posibles alternativas si no consiguen aprobar la oposición en el tiempo propuesto para ello.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

Parte I: Problemas habituales en el estudio de una oposición.

Parte II: Factores clave para el estudio.

Parte III: Gestión de los pensamientos.

Parte IV: Gestión de la ansiedad.

Parte V: Gestión de las emociones.

Parte VI: Asertividad.

Parte VII: Recursos de ayuda especializada.

Parte VIII: Testimonio de opositores reales.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

El curso se desarrollará los días **7 y 18 de febrero** (clases presenciales en la Facultad de Psicología, aula por determinar) y los días **8, 9, 10, 11, 14, 15, 16 y 17 de febrero** (clases presenciales a distancia o en streaming a través de Microsoft Teams), de 15:00 a 17:00 h.

CRITERIO DE EVALUACIÓN

La evaluación del curso se realizará teniendo en cuenta la participación en las sesiones (50%) y la entrega de prácticas semanales (50%).

PERSONAL DOCENTE

Miriam Romero Velázquez. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología.

Cristina Casadevante de la Fuente. Departamento de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología.

Nº HORAS / CRÉDITOS

20 horas presenciales.

1 ECTS.