



miríada X



30-11-2014

José María Palacios Pérez

Ha participado en el siguiente curso de la Universidad CEU Cardenal Herrera:



Manejo de la ansiedad ante exámenes y exposiciones orales

Este Mooc tiene como primer objetivo que el alumno conozca qué es la ansiedad, cómo se origina y cómo se mantiene en el tiempo. Como segundo objetivo, se pretende explicar cómo controlar la ansiedad a nivel fisiológico, cognitivo y conductual ante exámenes o exposiciones orales. Como tercer objetivo, este curso pretende proporcionar las estrategias necesarias para prevenir situaciones de ansiedad.

Duración del curso: 5 semanas (20 horas de estudio estimadas)

miríada X

uni>ersia

Telefónica Learning Services

Este documento ha sido emitido a favor del usuario registrado en Miríada X bajo el anterior nombre y apellidos, y no implica reconocimiento de que sea estudiante matriculado/a en la universidad responsable del curso en Miríada X. Tampoco se le están reconociendo créditos, ni concediendo títulos, grados o acreditaciones de ningún tipo por parte de dicha universidad.

Identificador: f6cfc bde-ed14-4451-a5a5-8934b5d813d7