

El SOAP es un servicio de asesoría psicológica **confidencial y gratuito** para todos los miembros de la Universidad San Jorge.

Estamos a tu disposición para ayudarte a abordar problemas de adaptación, emocionales, de comportamiento, de aprendizaje... a través de sesiones **individuales**, previa petición de **cita**.

## Vías de solicitud de cita:

Solicitud directa en las **dependencias del SOAP** (despacho 3.4, edificio 3, Facultad de Ciencias de la Salud).

- Mediante **correo electrónico** (soap@usj.es).
- Solicitud directa a **cualquier miembro** del equipo de orientación:
  - Dirección y coordinación: Sergio Moreno González (smoreno@usj.es).
  - Consultor y responsable de Formación: José Manuel Granada (jmgranada@usj.es).
  - Área Asistencial: Irene Liñares Varela (ilinares@usj.es).

Este servicio está dirigido a ofrecer asesoramiento y orientación ante **cuestiones puntuales** y **en ningún caso puede sustituir a una terapia psicológica**.

## Condiciones de uso:

- Asistencia y **puntualidad** en las sesiones concertadas.
- Aviso con suficiente **antelación** en caso de **NO poder asistir** a la cita.
- **Acreditación** de la pertenencia a la comunidad universitaria mediante algún documento que así lo refleje (tasas, carnet, etc.) al solicitar el acceso al SOAP.
- Colaboración activa para el buen desarrollo del servicio.
- Aceptación de los **límites de tiempo, tipo, etc.** de los servicios ofrecidos.
- Respeto a las personas y materiales del SOAP.
- Aceptación de las normas del servicio.
- Queda **excluida la asistencia a los familiares** de los estudiantes.

## 11 TRUCOS PARA SACAR MÁS PARTIDO A TUS HORAS DE ESTUDIO

1. Planifica tus horas de estudio, de esta manera ahorrarás tiempo y energía, ya que repartes el tiempo según las leyes de la memoria, aumentando el rendimiento y disminuyendo el esfuerzo.
2. Organiza todo tu día en función de lo que tengas que hacer, pero deja un par de horas para estudiar.
3. Las sesiones de estudio deben ir acompañadas de descansos, por ejemplo:
  - 1.º sesión 55 min = 5 min de descanso.
  - 2.º sesión 50 min = 10 min de descanso.
  - 3.º sesión 45 min = 15 min de descanso.
4. Organízate teniendo en cuenta el número de materias y la dificultad de las mismas.
5. Tu horario debe ser realista, flexible, revisable, personalizado y por escrito.
6. Es importante que conozcas los apuntes antes de organizarte: manuales, .ppt, .pdf..., cada uno es diferente y requiere atenciones diferentes.
7. Lee la materia del día antes de empezar.
8. Subraya lo que has leído, tratando de que lo que resaltes tenga coherencia. No tienes que volver sobre lo no subrayado.
9. Sobre lo subrayado, haz un esquema y de este construye un esquema con tus propias palabras, ya que muchas asignaturas requieren de respuestas redactadas.
10. Todo este trabajo facilitará el RECUERDO, pero el momento de memorizar tiene que existir.
11. Si lo has ido haciendo con asiduidad, solo te quedará el REPASO.