

TÉCNICAS DE ESTUDIO

La clave del éxito académico y profesional
Descubre las causas de tus dificultades en el estudio y resuélvelos con realismo

Mejora la capacidad de atención y concentración

Mejora de 2 a 3 veces tu tiempo de estudio

Potencia tu memoria

Eficacia y rendimiento asegurado

Olvida tu antigua forma de estudiar

El primer desafío: cambiarás completamente los patrones de aprendizaje tradicionales que has aprendido por el nuevo paradigma de aprendizaje veloz.

ESO/BACH

ADULTOS

Las técnicas de estudio se están convirtiendo en uno de los conceptos más importantes en el mundo estudiantil.

Después de ver todo el fracaso escolar que se está cosechando en los centros educativos, a los estudiantes os queda la opción de mejorar vuestro rendimiento con normas, trucos, técnicas o recetas de estudio que puedan mejorar claramente los resultados. Las técnicas de estudio son un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio



Mentalízate

Ante todo, es fundamental tomar conciencia de "tener que estudiar". Si partimos de la base de que no queremos estudiar el resto sobra.

Duración Total: 30 sesiones

Sesiones individuales, dinámicas y prácticas
Horario a convenir.

Pago total anticipado: 950 euros –

Bloque de 10 horas: 400 euros cada bloque

SESIONES GRUPALES: CONSULTAR

PROGRAMA a desarrollar:

Consejos generales para estudiar mejor

Cómo tomar apuntes

Subrayar y anotar

Esquemas, resúmenes, mapas conceptuales

Técnicas de lectura rápida

Técnicas de memoria

Concentración y motivación

Test de cada uno de los temas

*Condición: PAGO ANTICIPADO en efectivo, Tarjeta o por transferencia bancaria.

TEMARIO DEL CURSO

►El Método de estudio

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz

►Lectura

A la hora de enfrentarnos a un texto debemos dar una serie de pasos comenzando con la pre-lectura.
Pre-lectura o lectura exploratoria: que consiste en hacer una primera lectura rápida para enterarnos de qué se trata.

►El esquema

Es la expresión gráfica del subrayado que contiene de forma sintetizada las ideas principales, las ideas secundarias y los detalles del texto.

►El subrayado

¿Qué es subrayar?
¿Por qué es conveniente subrayar?
¿Qué debemos subrayar?
¿Cómo detectamos las ideas más importantes para subrayar?
¿Cómo se debe subrayar?

►Reglas mnemotécnicas

Os presentamos algunas técnicas para evitar que se olviden las cosas aprendidas: Las reglas mnemotécnicas.

►¿Cómo preparar un examen?

¿Cómo puedes mejorar la preparación de los exámenes?
Trabajar diariamente para asegurarte de que entiendes la materia. Preguntar en clase cuando sea necesario.

►Atención-concentración

La atención es el proceso a través del cual seleccionamos algún estímulo de nuestro ambiente, es decir, nos centramos en un estímulo de entre todos los que hay a nuestro alrededor e ignoramos todos los demás.

►Organización y planificación

Es necesario disponer de una planificación del estudio en la que estén comprendidos los contenidos de las distintas asignaturas, repartidos convenientemente, con arreglo a una distribución del tiempo bien pensada.

►Lectura comprensiva

¿Qué debo hacer cuando leo?
Centra la atención en lo que estás leyendo, sin interrumpir la lectura con preocupaciones ajenas al libro.
Ten Constancia. El trabajo intelectual requiere repetición, insistencia.

►El resumen

El último paso para completar el éxito de nuestro método de estudio es el resumen.
Pues bien, el siguiente paso consiste, sencillamente, en realizar una breve redacción que recoja las ideas principales del texto pero utilizando nuestro propio vocabulario.

►Técnicas para desarrollar la memoria

Si quieres potenciar tu capacidad de memorizar te aconsejo estés atento a lo siguiente:
Mejora la percepción defectuosa: intenta que en el aprendizaje intervengan todos los sentidos consiguiendo la máxima atención y concentración.

►Realizar un trabajo por escrito

Para la correcta elaboración de un tema por escrito es preciso dar los siguientes pasos:
Seleccionar bien el tema sobre el que se desea trabajar.
Recopilar el material necesario relacionado con el tema: notas, artículos, bibliografía, material gráfico....

►Técnicas de relajación

Es muy aconsejable para alumnos nerviosos y preocupados. Se recomienda practicar cada día una o dos sesiones de relajación de diez o quince minutos aproximadamente.