

DIRIGIDO A: Alumnos/as de **tercer ciclo de Educación Primaria y Educación Secundaria.**

DURACIÓN Y PRECIOS:

45 euros/sesión individual (1 hora).

35-30 euros/sesión grupo 2-3 personas (1 hora).

PROFESIONAL: Psicóloga Sanitaria.

SOLICITUD DE INSCRIPCIÓN:

Tlf: 981389433 – 639962710 - 619983624

sapiens@centrosapiens.com



SAPIENS

Centro de Terapia y Orientación

Psicológica y Pedagógica.

(Registro Centro Sanitario nº C-15-003165)

www.centrosapiens.com

sapiens@centrosapiens.com

Av.de Cataluña, nº 20. 1ª plta, of.5 (Edif. Odeón). A Gándara. Narón. A Coruña.

PROGRAMA DE TÉCNICAS

PARA APRENDER

A APRENDER

Aprendizaje de

TÉCNICAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO



SAPIENS

Centro de Terapia y Orientación

Psicológica y Pedagógica.

(Registro Centro Sanitario nº C-15-003165)

www.centrosapiens.com

sapiens@centrosapiens.com

OBJETIVO:

Desarrollar estrategias de aprendizaje mediante una metodología activa y participativa, con el objetivo de conseguir aprendizajes significativos y permanentes, potenciando el desarrollo de estrategias personales, para lograr aprendizajes autónomos realizados con agilidad, seguridad y confianza en sí mismos.

Reflexionar sobre los procesos de aprendizaje, para que cada persona conozca "cómo aprendo" y de este modo saber "cómo estudiar" los contenidos académicos.

CONTENIDOS DE LAS SESIONES:

1/ **MOTIVACIÓN:** Punto de partida. Querer estudiar. ¿Sabes estudiar?

2/ **HIGIENE DEL ESTUDIO:** Tu ambiente de estudio. Estar en forma. Preparación mental.

3/ **PLANIFICACIÓN:** Planificación de tu sesión de estudio.

4/ **LECTURA:** ¿Cómo lees? Aumentar la velocidad lectora. Técnicas de lectura rápida. Comprensión lectora. Rendimiento lector.

(Este bloque temático "Lectura" se trabajará sólo en los casos en los que se identifiquen dificultades en esta área).

5/ **TOMAR APUNTES:** Actitud en clase. Apuntes durante la clase. Reelaboración de los apuntes.

6/ **MÉTODO DE ESTUDIO:** Orientar, cuestionar, analizar, comprensión de textos, subrayar, sintetizar, esquema, resumen, mapa conceptual, asimilar, expresión escrita y oral.

7/ **MEMORIA:** El recuerdo, el olvido y el repaso.

8/ Preparación de **EXÁMENES.**

9/ **AUTOEVALUACIÓN.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Descubrir la utilidad de los Procedimientos para aprender a aprender. Reflexionar sobre su propia forma de estudiar.
- Concienciar sobre la importancia de mejorar las condiciones ambientales y la preparación física y psicológica.
- Proporcionar pautas para que aprendan a organizar su tiempo utilizando planificaciones del estudio.
- Identificar hábitos lectores inadecuados y analizar la velocidad, comprensión y

rendimiento lector personal. Mejorar su nivel de lectura.

- Partiendo de su actitud en clase, reflexionamos sobre la propia toma de apuntes, y proporcionamos recomendaciones para mejorar su calidad y utilidad.
- Presentamos un método de estudio organizado y técnicas de estudio.
- Analizamos los factores que favorecen la memoria y aportamos técnicas para contrarrestar el olvido.
- Mejorar la preparación y rendimiento en los exámenes, análisis de los diferentes tipos de exámenes, normas prácticas para afrontarlos.
- Autoevaluación: reflexionamos sobre su propio proceso de aprendizaje con el objetivo de facilitarles la búsqueda de soluciones ante sus dificultades.