

**“TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE:  
Rinde más con menos esfuerzo”**

Contenidos:

- El programa “**TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE: Rinde con menos esfuerzo**” constituye un instrumento para procesar y comprender la información prestando especial atención a la Competencia para Aprender a Aprender y a la Competencia Tratamiento de la Información. Lo que supone un entrenamiento sistemático de aspectos que desarrollan los siguientes contenidos:
  - Conceptuales: Identificación de condicionantes físicos y psíquicos del estudio y conocimiento y aplicación de diferentes técnicas de estudio (subrayado, resumen, esquema y mapa conceptual).
  - Procedimentales: Gestión del tiempo (organización y planificación de la tarea), comprensión y eficacia lectora, gestión del estrés ante exámenes.
  - Actitudinales: Motivación hacia el estudio, significación y funcionalidad del proceso de aprendizaje.

Objetivo general:

- Dotar al alumnado de las estrategias e instrumentos de aprendizaje que les permitan desarrollar las capacidades atencionales y estilos cognitivos que propicien la adquisición y posterior uso de hábitos de estudio adecuados y eficientes. Generando un hábito de aprendizaje autónomo y mejorando su motivación hacia el estudio.

Objetivos específicos:

- Desarrollar un adecuado hábito de estudio.
  - Generar las condiciones ambientales y personales necesarias para un adecuado desempeño académico.
  - Realizar una adecuada recogida de información en el aula (toma de datos en agenda) y generación de unos buenos apuntes para reforzar la información.
  - Instauración de técnicas de planificación y organización espacio temporal.
- Aprender a utilizar instrumentos que optimicen el rendimiento en el estudio y permitan:
  - Captar la estructura interna y temática de un texto.
  - Identificar y estructurar la información relevante.

### Metodología:

El programa se imparte de forma intensiva durante dieciséis horas, que se distribuyen en ocho sesiones.

Los grupos estarán conformados por un máximo de seis alumnas/os.

Las actividades tienen un carácter dinámico, participativo y práctico, combinando momentos de trabajo grupal con otros de trabajo individual y descansos (tal y como se enseña al alumnado que deberá hacerlo en su tarea cotidiana).

Las actividades realizadas en el programa serán dirigidas y controladas por la profesora para lograr una mayor eficacia en su realización y asimilación.

PAPEL & LAPIZ  
academia

Avda Rosalía de Castro nº162-Bj 15172 Perillo-Oleiros

981.97.70.30

[info@tuacademiapapelylapiz.com](mailto:info@tuacademiapapelylapiz.com)