



## CURSO UAPI DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Las técnicas de estudio son una serie de métodos, estrategias y herramientas destinadas a los alumnos para que aprendan a aprovechar el tiempo dedicado al estudio y a la organización de su trabajo para favorecer su proceso de aprendizaje.

El curso que se presenta a continuación sigue un proceso, el proceso real que se sigue para estudiar, que va desde las clases hasta el examen, además se ofrecen pautas para completar tal proceso.

**Se estructura a través de los siguientes puntos:**

### 1. Evaluación de la línea base e introducción al curso

Antes de entrar en el curso, necesitamos saber qué se hace bien y qué se hace mal, para poder establecer correctamente objetivos de cambio y adaptarnos mejor a cada caso particular. Esta primera sesión también servirá de introducción al curso.

### 2. Organización, planificación, y control ambiental

Vamos a intentar mejorar las condiciones externas para favorecer el estudio:

- Hábitos
- Control de las variables ambientales
- Realizar una programación del estudio

Además, realizaremos un **planning de estudio individual**, tanto un horario como una programación diaria (se necesitará la participación de los padres en esta sesión).

### 3. Motivación y concentración

- Aprender a controlar distracciones
- Técnicas de concentración/voluntad

Se facilitan en papel ejercicios para realizar en casa sobre cómo mejorar la atención.

### 4. El estudio en clase

- Anticiparse a la clase
- Los profesores
- Cómo se organiza la sesión de clase
- Atender en clase
- Escuchar
- Cómo Tomar Apuntes

Se facilitan en papel ejercicios para realizar en casa sobre cómo escuchar y sobre cómo tomar apuntes.

## **5. Analizar los contenidos del texto**

- Explorar el texto
- Leer el texto
- Analizar los contenidos del tema (es decir, estrategias para la comprensión)
  - Como subrayar
  - Cómo realizar anotaciones al margen

Se facilitan en papel ejercicios para realizar en casa sobre subrayado.

## ***Sintetizar la información:***

### **6. Cómo hacer Esquemas**

### **7. Cómo hacer Resúmenes**

### **8. Cómo hacer Mapas Conceptuales**

### **9. Memorizar**

- Relación entre comprensión y memorización
- Como se retiene y recupera la información
- Reglas mnemotécnicas

### **10. Repasar de forma programada (Complemento al tema Memorizar)**

- Cómo funciona el olvido
- Cómo y cuándo repasar

### **11. Exámenes**

- Estrategias para realizar un examen con éxito (cómo prepararlo: resolver dudas, estructurar y desarrollar determinadas preguntas, “simulacros” de examen,...)
- El día del examen (antes y después del examen)
- Cómo afrontar los distintos tipos de examen (tipo test, tipo tema, examen de problemas)

### **12. Recomendaciones para el estudio de materias concretas**

- Matemáticas
- Letras
- Idiomas
- Etc.

### **13. Cómo elaborar trabajos por escrito**

Pautas para estructurar la información

### **14. Cómo elaborar trabajos en grupo**

Pautas para realizar trabajos con otras personas

**15. Cómo preparar y realizar exposiciones orales**

- Recomendaciones para hablar en público
- El lenguaje verbal y no verbal

**16. Técnicas de relajación**

- Respiración
- Entrenamiento en relajación muscular de Jacobson

No es necesario realizar todos los temas, pueden elegirse aquellas que más interesen.