

Curso técnicas de estudio

DESCRIPCIÓN

Desde hace mucho tiempo se ha considerado determinante para el éxito o el fracaso escolar la forma de estudiar. Las técnicas de estudio se convierten en una herramienta necesaria para “saber estudiar”, facilitar el estudio y mejorar los logros.

Es importante conseguir una actitud activa del estudiante, que supere la pasividad y asuma su propio protagonismo así se ayuda a motivar al alumno haciéndole responsable de sus propios éxitos o fracasos, enfrentándose a sus obligaciones académicas con las estrategias necesarias para sacar provecho de la lectura y del estudio.

Aprender a estudiar de una manera eficaz requiere que los estudiantes se hagan conscientes de los motivos, creencias y sentimientos que se asocian al estudio y aprendan a enfrentarse de manera constructiva a posibles dificultades y problemas que pueden surgirles en sus actividades de estudio.

OBJETIVOS

- Desarrollar el nivel de autoestima, para afrontar el estudio con seguridad y confianza.
- Aprender técnicas de organización y planificación.
- Mejorar la capacidad de atención y concentración.
- Potenciar la memoria.
- Aprender técnicas de estudio generales y aplicadas a cada asignatura

METODOLOGÍA

Las sesiones se estructuran en tres partes:

- La primera parte teórica donde se exponen y se explican los distintos conceptos y factores a tratar en cada sesión. Ventajas y formas de aplicación.
- La segunda parte práctica se aplican los conocimientos definidos y explicados en la parte anterior.
- Por último se comentan las experiencias y se fomenta la autoestima y la seguridad individual en el trabajo autónomo con las técnicas adquiridas.

La duración del curso y el horario puede ser consolidado conforme a las necesidades de los estudiantes y el número de participantes.

CONTENIDOS

Introducción: para que estudiamos.

En primer lugar se hablara de los problemas más habituales que tienen los alumnos para afrontar el estudio de una manera eficaz. Los alumnos podrán ver sus propias debilidades a través de un test de hábitos de estudio.

En esta primera sesión se hace hincapié en la importancia de la actitud y de la motivación personal. ¿Qué es la motivación? ¿Cómo puede ayudarte el estar motivado en el resultado de tus estudios?

El ser humano necesita un motivo, un objetivo, un impulso, una energía que le lleve a esforzarse y a movilizarse. La motivación se manifiesta así como una fuerza que impulsa y mantiene determinadas conductas. Estas conductas mueven a la persona a alcanzar determinados objetos o condiciones que le permiten satisfacer una necesidad.

Factores que intervienen en el estudio.

Son muchos los factores que intervienen en el estudio: aspectos cognitivos, emocionales, sociales, ambientales, conductuales y fisiológicos. Los alumnos podrán conocer esos factores e identificar los que sí influyen positivamente en su esfuerzo y los que influyen negativamente.

Una vez identificados los obstáculos se darán los trucos necesarios en cada caso para posibilitar un aprendizaje más activo, estimulante, rápido y eficaz.

Organización y planificación

La planificación y la organización son importantes, no sólo por rentabilizar el trabajo del estudiante, sino que además son los factores que más influyen para que el estudio se convierta en un hábito.

Como cualquier otra actividad el estudio debe someterse a los principios de la eficacia, es decir, procurar el máximo rendimiento invirtiendo el mínimo esfuerzo. Se realizará un plan de trabajo diario, basado en las necesidades personales, teniendo en cuenta el tiempo disponible y las necesidades de cada alumno en las distintas asignaturas.

El proceso de aprendizaje

Se enseñará las diferentes teorías del aprendizaje y las distintas formas de aprender. Se verá claramente el proceso de aprendizaje y la secuencia que fases que podemos diferenciar. Se les explicará las condiciones pedagógicas que favorecen el rendimiento en el estudio.

Se analizarán los procesos cognitivos, y sus posibilidades de mejora, que intervienen en el aprendizaje. Estos son: la atención, la concentración y la memoria. Realizaremos ejercicios de concentración y se ejercitará la memoria con técnicas de memorización.

El proceso de estudio

El estudio no comienza el día antes del examen, el estudio empieza en la misma clase. Muchas veces no se da a ésta la importancia que merece. No sólo tenemos que acudir asiduamente a clase si no que hay que aprovecharla al máximo.

El estudiante conocerá como obtener el mayor rendimiento de sus clases y tomar los apuntes adecuadamente. Posteriormente, se identificará y analizará todo el proceso de aprendizaje compuesto por los siguientes pasos: prelectura, lectura comprensiva, anotaciones marginales, subrayado, esquema y resumen.

Vocabulario, comprensión y velocidad lectora

La lectura es la base del estudio. Si la lectura no es eficaz no podemos estudiar correctamente ninguna materia. Es tan importante la velocidad en la lectura como la comprensión de los textos y sobre todo se necesita la base de un vocabulario adecuado al nivel académico que nos corresponde.

En este tema se trabajara tanto las técnicas de velocidad como test para comprobar el nivel de vocabulario y la ampliación del mismo.

Preparación para los exámenes

Después de todo un ciclo de trabajo llega la evaluación, todo lo que hemos aprendido tenemos que mostrarlo en una prueba. Muchas veces el problema lo encontramos en este momento, hay estudiantes que no saben enfrentarse correctamente a este momento.

Aquí se aprenderá a conocer los diferentes modelos de pruebas que nos podemos encontrar para evaluar nuestros conocimientos, a tener la actitud adecuada en estas situaciones y a controlar la ansiedad, ese enemigo que puede deslucir todo nuestro proceso de estudio.

También se practicarán técnicas de relajación, necesarias en algunos casos, tanto a la hora de los exámenes como para afrontar otras situaciones de la vida.



Academia GAMA

Tfno: 976963449

c/ Juan II de Aragón, 5

50009 (zaragoza)