

## PROGRAMA “TÉCNICAS DE ESTUDIO” CURSO 2021/2022 C.E.I.P. DOCTOR CASTROVIEJO (LOGROÑO)

### INTRODUCCIÓN

Este curso se presenta como la oportunidad de aprender diversas técnicas de estudio y se les enseña las **herramientas, estrategias y recursos** necesarios para afrontar con éxito la última etapa de la Educación Primaria, que les ayudarán a mejorar el rendimiento y facilitar el proceso de memorización y estudio.

Así mismo, se les ofrece a los participantes contenidos y actividades referentes a la **atención, concentración, motivación y autoestima** puesto que son factores internos que determinan el rendimiento final del alumno.

### OBJETIVOS

- Dotar de recursos, o ampliar los ya existentes en los alumnos que asistan al curso, de forma que cuenten con otros instrumentos y alternativas para emplear a la hora de estudiar.
- Que los alumnos sean capaces de razonar y darle un sentido crítico a los contenidos que trabajan, sin olvidarnos de hacerlos conscientes de la importancia de la planificación, organización y control con el fin de optimizar su rendimiento.
- Desarrollar un método de estudio que convierta las técnicas en un hábito, adquiriendo una serie de habilidades y destrezas para enfrentarse al estudio de modo que se pueda ver reflejado en el éxito escolar.

### METODOLOGIA

El programa se desarrollará en 9 sesiones de 1 hora. En dichas sesiones se realizará un trabajo teórico-práctico con los alumnos participantes. Se les entregará un material didáctico en cada sesión que será el que se desarrollará a partir de ejercicios y ejemplos en el aula. El grupo contará con 10 alumnos como mínimo y un máximo de 15.

#### **Todas las sesiones se estructuran de la siguiente manera:**

- Control de asistencia.
- Ejercicio de atención-concentración.
- Contextualización de la sesión respecto a las anteriores.
- Reparto de material.
- Teoría sobre la materia a tratar en la sesión.
- Ejercicios prácticos.

## TEMARIO

### **1.- APRENDO A APRENDER: MI PLAN PERSONAL DE ESTUDIOS**

- \* La relación entre estudio y aprendizaje.
- \* Qué es estudiar y las variables que intervienen en la conducta de estudio.
- \* Conocer cual es la situación personal ante el estudio y el aprendizaje.
- \* Condiciones que favorecen el estudio.
- \* Saber organizar la sesión diaria de estudio: Horario de estudio.
- \* Aprender a realizar la programación a medio y a largo plazo.

### **2.- LA LECTURA**

- \* Variables que intervienen en la realización de la lectura.
- \* Aumentar el interés por la lectura como actividad lúdica.
- \* Conocer la importancia que existe en la relación velocidad y la comprensión lectora.

### **3.- TÉCNICAS DE ESTUDIO Y ORGANIZADORES GRÁFICOS**

- \* Ventajas de utilizar la técnica del subrayado.
- \* Cuándo y cómo se hace: pasos a seguir.
- \* Por qué y cómo hacer esquemas.
- \* Tipos de esquemas.
- \* Organizadores gráficos ¿qué son y para qué sirven?.
- \* Tipos de organizadores y ejemplos de uso.

### **4.- RESUMIENDO QUE ES GERUNDIO**

- \* Qué es un resumen.
- \* Cómo debe ser un resumen.
- \* Pasos a seguir para una correcta realización.

### **5.- MEMORIA, ATENCION Y CONCENTRACION**

- \* Como funciona la memoria.
- \* Consejos para mantener la atención.
- \* Reglas mnemotécnicas o trucos para recordar.

### **6.- AFRONTAR EL EXAMEN CON EFICACIA Y TRANQUILIDAD**

- \* Cómo preparar diferentes tipos de examen: test, temas, preguntas...
- \* La ansiedad ante los exámenes: como hacerle frente.
- \* Conocer aspectos importantes a tener en cuenta el día del examen.

- TECNICO QUE LO IMPARTE.....Carolina Medina (Psicóloga).
- DIRIGIDO A.....5º y 6º Primaria.
- Nº DE ALUMNOS POR GRUPO: .....10 (mínimo)-15 (máximo).
- Nº SESIONES: .....9 sesiones.
- FECHA INICIO.....14 de Enero.
- FECHA DE FINALIZACION.....18 de Marzo.
- HORARIO:.....Viernes de 16:00 h. a 17:00 h.

Logroño a 9 de Diciembre de 2021



Fdo.- Elena Santamaría Pérez  
Departamento Socioeducativo Calle Activa