

TÉCNICAS DE ESTUDIO

OBJETIVO DEL CURSO.

- **Fomentar un estudio productivo mediante información y técnicas para optimizar tiempo y recursos.**

METODOLOGÍA.

- **Se realiza una evaluación individual al inicio y al finalizar el grupo, para determinar el nivel de objetivos alcanzados por cada asistente.**
- **Los grupos trabajan de forma práctica todas las técnicas para luego poder aplicarlas en su entorno.**

CONTENIDOS.

- 1. ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO**
- 2. MITOS DEL ESTUDIO**
- 3. MALOS HÁBITOS. DESHABITUACIÓN Y APRENDIZAJE**
- 4. CONTEXTO Y CONDICIONES AMBIENTALES**
- 5. TÉCNICAS DE ESTUDIO:**
 - **Fases del estudio**
 - **Lectura comprensiva**
 - **Subrayado**
 - **Esquemas**
 - **Diagramas**
 - **Resúmenes**
 - **Técnicas para mejorar la memoria (mnemotécnicas)**
- 6. EL EXAMEN**
 - **Cómo preparar el examen**
 - **Estrategias para enfrentar el examen**
 - **Ansiedad**
 - **Control y manejo de la ansiedad**