



TALLER DE TÉCNICAS DE ESTUDIO

Este programa, brindado por el área de neuropsicología de INECO, se propone generar un espacio en el cual los jóvenes se apropien de un conjunto de técnicas de estudio que los ayude a mejorar su rendimiento académico y facilite el estudio entendido como proceso.

El programa de Técnicas de Estudio se dirige a jóvenes que inician el secundario o el nivel universitario/terciario y buscan generar hábitos de estudio saludables que les permitan obtener un buen rendimiento académico o mejorar el mismo.

Entendemos al estudio como un **proceso** sistemático en el cual se siguen determinados pasos. En dicho proceso van a influir factores externos (que son las diferentes condiciones ambientales que nos rodean) e internos (que son las condiciones psicofísicas en las que nos encontramos cuando estudiamos) que es imprescindible tener en cuenta a la hora de estudiar.

Muchos alumnos fracasan no por falta de inteligencia sino por desinterés, por apatía, por dejar el trabajo para el último momento, es decir, por falta de motivación y por emplear malas técnicas de estudio. Saber estudiar es un factor muy importante para alcanzar buenos resultados.

Duración: sesiones abiertas semanales de una hora, todo el año. Se puede iniciar en cualquier momento del año.

Día y hora: Martes 21 de octubre 18 hs

Valor: \$ 240 Mínimo primera vez: 8 sesiones al valor de 7, después abonos de 4 sesiones o de 8 al precio de 7.

Consultas y más información: Lic. Diana Bruno dbruno@ineco.org.ar ó info@ineco.org.ar

El **estudio** se define en el Diccionario de la Real Academia Española, como el esfuerzo que pone el entendimiento aplicándose a conocer algo o el trabajo empleado a aprender y cultivar una ciencia o arte. Y a la **técnica** como el conjunto de procedimientos y recursos de los que se sirve una ciencia o un arte, como la pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recursos o como la habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

Así, consideramos a las **técnicas de estudio** como un conjunto de herramientas, fundamentalmente lógicas, que ayudan a mejorar el rendimiento y facilitan el proceso de memorización y estudio.

Para que el aprendizaje a través del estudio sea lo más rápido y eficaz posible es necesario:

La Institución se reserva el derecho de cancelación de la actividad, responsabilizándose de notificar al inscripto con un período de tiempo de antelación de 48 horas días hábiles. De proceder de esta manera la Institución se compromete a reembolsar el valor de la inscripción abonado por el inscripto.

- *Querer estudiar*: saber que conlleva un esfuerzo y sacrificio y hay que estar dispuesto a asumir este esfuerzo.
- *Prepararse para estudiar*: Es necesario reunir las condiciones necesarias y positivas para afrontar el estudio y asociar al estudio un sentimiento agradable y no de pesado, molesto, aburrido, etc.
- *Aprender reglas básicas*: conocer las diferentes técnicas de estudio disponibles y poder evaluar cual se adapta mejor a nuestras necesidades.
- *Practicar las técnicas aprendidas hasta que se conviertan en hábitos* mediante la repetición continuada y el repaso.

El querer estudiar es tener el deseo y la determinación de adquirir conocimientos nuevos. Hay estudiantes que con una inteligencia normal consiguen buenos resultados a base de esfuerzo personal y de dedicar el tiempo necesario al estudio. Tan importante, o más, que la inteligencia es la motivación o el querer estudiar.

1. Objetivos Generales del Taller

Este programa se propone proveer a jóvenes de diferentes niveles educativos de un conjunto de técnicas que les permita obtener y mantener un buen rendimiento académico. Para esto es necesario conocer el perfil de cada uno de los participantes, su relación con el estudio, su capacidad de organización y planificación, el tiempo que le dedica al estudio, el contexto y las técnicas de estudio que emplea. Para luego, poder trabajar en la apropiación de técnicas de estudio más eficaces. Del mismo modo se busca motivar a la persona a establecer un hábito en su conducta de estudio, así como inculcarle el valor de la responsabilidad a la hora de estudiar.

2. A quién está dirigido

- a) Estudiantes del nivel secundario que buscan mejorar su rendimiento académico o generar hábitos saludables asociados al estudio.
- b) Estudiantes del nivel universitario/terciario que buscan apropiarse de las herramientas necesarias para afrontar las demandas propias del nivel educativo en cuestión.

3. Estructura del Programa

El programa de técnicas de estudio que proponemos consta de:

- Una instancia grupal en la cual se parte de las problemáticas comunes de los participantes, se abordan los diversos factores que influyen en el estudio y las diferentes técnicas de estudio conocidas.
- Una instancia individual o grupal de seguimiento, en la cual se buscará acompañar a cada participante en la apropiación instrumental de lo trabajado en la primera etapa.

La Institución se reserva el derecho de cancelación de la actividad, responsabilizándose de notificar al inscripto con un período de tiempo de antelación de 48 horas días hábiles. De proceder de esta manera la Institución se compromete a reembolsar el valor de la inscripción abonado por el inscripto.

Primer etapa

Contenidos

Bloque N°1: Problemáticas comunes asociadas al estudio: organización, planificación, forma de estudio, administración del tiempo, contexto, dificultades.

Bloque N° 2: Factores internos y externos que influyen en el estudio: organización del material y del entorno, eliminación de distractores, actitud frente al estudio, planificación semanal y mensual. Influencia de los factores externos en el estudio (lugar temperatura, ruido, iluminación, etc.).

Bloque N° 3: El estudio como un hábito: la planificación. Métodos E.P.L.E.R y A.C.C.E.S.O

Se hablará de la importancia de la planificación y organización en el estudio, tanto a corto plazo como a largo plazo. Cada uno elaborará su propia planificación teniendo en cuenta las pautas dadas. Luego se introducirán los métodos de estudio E.P.L.E.R y A.C.C.E.S.O.

Bloque N° 4: La lectura y el subrayado

Bloque N° 5: El resumen

Bloque N° 6: Esquemas y mapas conceptuales

Bloque N° 7: El examen

Bloque N° 8: Metacognición

Segunda etapa

Se trabajará con cada participante en sesiones individuales o grupales en las cuales se buscará la apropiación instrumental de lo abordado en la instancia inicial, evacuando dudas particulares y estimulando de manera más individualizada la práctica. Luego se estipularán sesiones de seguimiento. La duración de esta instancia queda sujeta a las necesidades de cada sujeto.

Formas de pago:

El Programa puede abonarse en efectivo o tarjeta (en un pago) personalmente en INECO, Pacheco de Melo 1854, de lunes a viernes de 8 a 21hs o bien realizar una transferencia bancaria a la cuenta del "Centro de Psicología Médica San Martín de Tours SRL" y enviar el comprobante de pago a pagos@ineco.org.ar indicando su nombre, teléfono, DNI y mail. En caso de realizar el pago en forma personal se le solicitarán los datos en el momento.

La Institución se reserva el derecho de cancelación de la actividad, responsabilizándose de notificar al inscripto con un período de tiempo de antelación de 48 horas días hábiles. De proceder de esta manera la Institución se compromete a reembolsar el valor de la inscripción abonado por el inscripto.



Datos de la cuenta:

Centro de Psicología Médica San Martín de Tours SRL

CUIT 33-70934088-9

Pacheco de Melo 1854/60 CABA (1126) BS AS

Resp. Inscripto

HSBC BANK ARGENTINA SA

CBU 1500054100030033508514

Cta Cte. 3003-35085/1

Suc 300 – Microcentro

Una vez realizada la transferencia o depósito es indispensable enviar el comprobante bancario por mail a pagos@ineco.org.ar o por fax al 4812 0010 adjuntado nombre, apellido, DNI y domicilio del titular de cuenta y/o del participante a quien inscribe.

La Institución se reserva el derecho de cancelación de la actividad, responsabilizándose de notificar al inscripto con un período de tiempo de antelación de 48 horas días hábiles. De proceder de esta manera la Institución se compromete a reembolsar el valor de la inscripción abonado por el inscripto.