

TALLER TÉCNICAS DE ESTUDIO Y FUNCIONES EJECUTIVAS

NO ESPEREMOS A QUE LLEGUEN LOS EXÁMENES O VENGAN LAS PREOCUPACIONES POR EL CURSO...VAMOS A PONERNOS A TRABAJAR DESDE YA, PARA CONSEGUIR AQUELLO QUE NOS PROPONGAMOS.

ESTE TALLER BUSCA CONSTRUIR UNA MEJOR VERSIÓN DE NOSOTROS Y NOSOTRAS MISMAS PROPONIÉNDONOS METAS INDIVIDUALES Y UN DISEÑO DE UN PLAN QUE NOS PERMITA PASAR A LA ACCIÓN.

TENEMOS EL QUÉ (DESEO) PERO NECESITAMOS EL CÓMO (ACCIÓN). ¿TE ANIMAS A DESCUBRIR CUÁL ES TU PLAN?

OBJETIVOS

- Fomentar la organización, planificación y gestión del tiempo de estudio
- Mejorar la atención, concentración y memoria a través de diferentes técnicas
- Aprender y mejorar en habilidades y competencias de lectura comprensiva y expresión oral y escrita
- Promover la curiosidad y fomentar su motivación intrínseca
- Fomentar el aprendizaje en grupo

ADEMÁS, ESTE TALLER PRETENDE....

- Fomentar la reflexión: *"En qué necesito ser ayudado"*
- Cohesión grupal: *"Consejos entre iguales"*
- Pensamiento crítico a través de debates
- Responsabilidad: *"Esto es por y para mí"*

FRECUENCIA: 2 VECES POR SEMANA
SESIONES DE 45 MINUTOS



METODOLOGÍA

- PARTICIPATIVA
- ROL ACTIVO DEL ESTUDIANTE
- ENFOQUE CONSTRUCTIVISTA
- DINÁMICAS DE AUTOCONOCIMIENTO
- DINÁMICAS DE GRUPO
- ENFOQUE EN LAS 4 ESFERAS: ACADÉMICO, SOCIAL, EMOCIONAL Y FAMILIAR

MÓDULO 1

TÉCNICAS DE ESTUDIO

- Hábito de estudio, organización, gestión del tiempo
- Automotivación, responsabilidad
- Ansiedad ante los exámenes, miedo a hablar en público

MÓDULO 2

FUNCIONES EJECUTIVAS

- Atención, memoria, autocontrol, planificación, velocidad de procesamiento, toma de decisiones

MÓDULO 3

HABILIDADES

- Concentración, establecimiento de metas, organización personal y material, lenguaje interno, control de impulsos y emociones