

**SESIONES TALLER TÉCNICAS DE ESTUDIO**  
**IES ALAMEDA OSUNA**  
**2020-21**

<b>CONTENIDOS</b>		
<b>SESIÓN 1</b>	<b>MOTIVACIÓN para ESTUDIAR</b>	<b>TANTAS HORAS EN EL INSTITUTO PARA QUÉ</b> - ¿Es lo mismo estudiar que aprender? - Motivación Intrínseca y Extrínseca - ¿Por qué y para qué estudiar? - ¿Qué beneficios tiene para mí?
<b>SESIÓN 2</b>	<b>COMPRENSIÓN LECTORA</b>	<b>LA LIEBRE y LA TORTUGA</b> - Lectura Rápida: para calentar la mente, tener una visión global y también para disfrutar. - Lectura Lenta: para comprender, asociar, relacionar, enlazar y conectar.
<b>SESIÓN 3</b>	<b>SUBRAYADO</b>	<b>LA ESCALERA DE COLOR</b> - Diferenciamos la información relevante de la no relevante. - Resaltamos las ideas con colores y de modo jerárquico.
<b>SESIÓN 4</b>	<b>ESQUEMAS</b>	<b>EL ÁRBOL</b> - Sacar las ideas esenciales del texto y las colocamos en una estructura arbórea. - Conectamos de manera visual y jerárquica las diferentes ideas.
<b>SESIÓN 5</b>	<b>MAPAS CONCEPTUALES</b>	<b>EL RIZOMA</b> - Establecemos relaciones entre las ideas de diferentes apartados y las conectamos, ya no sólo jerárquicamente, sino de modo “horizontal”, porque todo está conectado y a veces la conexión no es evidente.
<b>SESIÓN 6</b>	<b>RESUMEN</b>	<b>CONSTRUIR DISCURSO</b> - Asimilamos mentalmente las ideas esenciales del esquema y del mapa conceptual. - Ponemos por escrito las ideas con un discurso elaborado y personal de frases completas y con sentido.
<b>SESIÓN 7</b>	<b>MAPAS MENTALES I</b>	<b>VISUAL THINKING: UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS</b> - Convertimos las ideas en imágenes (de tipo simbólico o también realista). Dibujamos, copiamos o calcamos imágenes que nos ayuden a aprendernos las ideas
<b>SESIÓN 8</b>	<b>MAPAS MENTALES II</b>	
<b>SESIÓN 9</b>	<b>ENRIQUECE TUS APUNTES</b>	<b>UN POQUITO DE AVECREM</b> - Cómo convertir una insípida unidad de Historia en un sabroso e interesante tema. - Buscamos más información que añade significado a lo que tengo que aprenderme.
<b>SESIÓN 10</b>	<b>TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN ORIENTADAS AL VISUAL THINKING</b>	<b>ME ORIENTO CON EL MAPA</b> - Cómo usar los mapas mentales para que me ayuden a aprender más fácilmente y, sobre todo, a evocar las ideas de manera más eficaz en el examen.

<b>SESIÓN 11</b>	<b>TRUCOS DE MEMORIA</b>	<b>PEGAMENTOS Y PALANCAS</b> - Pegamentos y palancas para pegar y anclar en mis redes neuronales aquello que me quiero aprender: lo visual, el humor, la musicalidad, lo narrativo, lo que me emociona, lo que me interesa, lo que conecta con algo que ya conozco...
<b>SESIÓN 12</b>	<b>CONCENTRACIÓN-DISTRACCIÓN</b>	<b>EL TOMATE</b> - Para luchar contra las distracciones hay que saber cuándo, cómo y por qué me desconcentro. - Lucharemos contra las distracciones usando un tomate, o más bien la técnica Pomodoro, que nos permite organizar el tiempo de las sesiones de estudio de modo que cueste distraerse.
<b>SESIÓN 13</b>	<b>INDIVIDUAL o GRUPALMENTE</b>	<b>SE PUEDE ESTUDIAR SÓLO... Y CON AMIGOS TAMBIÉN</b> - Estrategias para estudiar en modo individual o con compañeros.
<b>SESIÓN 14</b>	<b>CONDICIONES AMBIENTALES Y HÁBITOS SALUDABLES</b>	<b>CUIDAR EL ECOSISTEMA</b> El espacio físico, la luz, la mesa, la silla, los ruidos, cómo me alimento, las horas que duermo, el ejercicio físico que hago... Todo esto no es lo más importante, pero influye mucho en cómo estudiamos.
<b>SESIÓN 15</b>	<b>PLANIFICACIÓN</b>	<b>QUE NO TE PILLE EL TORO</b> - Planificación a corto, medio y largo plazo de cara a los exámenes. - Cuando hacer los repasos
<b>SESIÓN 16</b>	<b>EXÁMENES</b>	<b>OH, CIELOS, EXAMEN</b> - Técnicas de control de la ansiedad. - Cómo evitar los bloqueos en el examen. - Qué hacer y no hacer antes y durante un examen.

### POSIBLES FECHAS y HORARIOS

<b>SESIÓN 1</b> (SEMANA del 18 ENERO)	<b>SESIÓN 9</b> (SEMANA del 15 MARZO)	<b>HORARIO 1</b>	<b>HORARIO 2</b>	<b>HORARIO 3</b>
<b>SESIÓN 2</b> (SEMANA del 25 ENERO)	<b>SESIÓN 10</b> (SEMANA del 22 MARZO)	<b>9:30 a 10:30</b>	<b>12:30 a 13:30</b>	<b>17:00 a 18:00</b>
<b>SESIÓN 3</b> (SEMANA del 1 FEBRERO)	<b>SESIÓN 11</b> (SEMANA del 5 ABRIL)			
<b>SESIÓN 4</b> (SEMANA del 8 FEBRERO)	<b>SESIÓN 12</b> (SEMANA del 12 ABRIL)			
<b>SESIÓN 5</b> (SEMANA del 15 FEBRERO)	<b>SESIÓN 13</b> (SEMANA del 19 ABRIL)			
<b>SESIÓN 6</b> (SEMANA del 22 FEBRERO)	<b>SESIÓN 14</b> (SEMANA del 26 ABRIL)			
<b>SESIÓN 7</b> (SEMANA del 1 MARZO)	<b>SESIÓN 15</b> (SEMANA del 3 MAYO)			
<b>SESIÓN 8</b> (SEMANA del 8 MARZO)	<b>SESIÓN 16</b> (SEMANA del 10 MAYO)			