

# Curso de Técnicas de Estudio y Control de la Ansiedad ante los Exámenes

Próximas fechas: sábados 15, 22 y 29 de Marzo y 5 de Abril de 10 a 14 horas

“Nuestro objetivo es que los estudiantes aprendan a poner en marcha las estrategias y habilidades de estudio necesarias para llevar a cabo un aprendizaje activo, autónomo y con mejores resultados”.

**Estudiantes que quieren aprender a controlar su ansiedad en el ámbito académico y mejorar sus técnicas de estudio.**

Al empezar nuestra

escolarización nadie nos enseña cómo tenemos que estudiar y es habitual que conforme avanzamos en las distintas etapas escolares vayamos aprendiendo y aplicando nuestros propios métodos de estudio. Sin embargo, debido a la elevada exigencia académica en vigor hoy día, es imprescindible contar con un método de estudio eficaz que vaya más allá de la aplicación de estrategias intuitivas y espontáneas que muchas veces son poco eficaces.

Afortunadamente, ¡podemos aprender a estudiar!, y este curso pretende entrenar a los estudiantes en las diversas estrategias y técnicas de estudio, entendiéndolas como una serie de recursos y habilidades generales que

potencian desde aspectos más emocionales –como la motivación– hasta estrategias de tipo cognitivo, pasando por el control de variables ambientales que influyen directamente en nuestra actividad como estudiantes.

## ¿A quién va dirigido?

El curso va dirigido a todos aquellos estudiantes que quieren aprender tanto a gestionar mejor su tiempo de estudio como a obtener el máximo provecho de sus horas de estudio, y que desean conocer y adquirir herramientas útiles para poder mejorar su rendimiento y sus resultados académicos.

Talleres de Formación



**Presencial  
2014**

En este curso vamos a profundizar en las estrategias que ayuden a los niños y adolescentes a motivarse y a conseguir una buena actitud ante el estudio. El objetivo es que aprendan a organizar su tiempo, tanto de estudio como de ocio, y que utilicen un correcto método de estudio para que consigan sus objetivos. Además, se trabajarán las técnicas necesarias para controlar los nervios previos y que lleguen a los exámenes con una mayor confianza en sus posibilidades.

# “ Si aprendemos a controlar nuestros pensamientos, controlaremos nuestra vida.”

Los estudiantes aprenderán cómo automotivarse y conseguir una actitud óptima, que les facilite su labor y les haga perseverar en el estudio.

## El curso constará de cuatro módulos

**En el primero** se verá como la motivación es un factor clave en el aprendizaje y, por tanto, debe constituir el punto de partida para llevar a cabo un estudio más eficaz.

En este módulo, los participantes aprenderán que la motivación es el motor que inicia y mantiene la conducta de estudio y que se puede aprender a automotivarse, dado que la motivación es el resultado de factores como, por ejemplo, los resultados y las recompensas obtenidas; las expectativas, la utilidad o interés que despierta en nosotros el aprendizaje, y la manera en que nos hablamos a nosotros mismos antes, durante y después de las sesiones de estudio, que determinarán cómo es nuestra actitud ante el trabajo y el esfuerzo escolar.

**En el segundo** se verá la importancia de aprender a gestionar el tiempo, y aprovechar al máximo las horas de estudio: los chicos, además de las numerosas horas que pasan en el colegio, están apuntados a un sinnúmero de actividades extraescolares como idiomas, deportes... Si a esto le sumamos las horas que dedican a comer y a dormir, ¡queda muy poco tiempo disponible!

Este módulo enseñará a los participantes cómo aprender a establecer prioridades, a conocer y planificar todas las actividades implicadas en el estudio y a distribuir el tiempo.

Aprendiendo a planificar el estudio, y a gestionar los horarios, conseguiremos que se reduzca la fatiga y que desaparezcan las prisas de última

hora, y lograremos una mayor disponibilidad de tiempo para otras actividades.

Además, se hará hincapié en las condiciones ambientales y personales que facilitan la concentración y ayudan a aumentar el rendimiento, tales como contar con un lugar de estudio apropiado, saber evitar las distracciones, tomarse breves descansos...

**En el tercero:** Utilizar un buen método de estudio nos permite llevar a efecto un aprendizaje activo, significativo, progresivo y más autónomo, que consiga los mejores resultados; incluso, empleando menos tiempo.

No se trata de estar horas y horas encerrado en la habitación. Si el método de estudio no es bueno, las horas son improductivas, y los chicos solo habrán conseguido perder el tiempo.

En este módulo se trabajarán distintas estrategias que ayudan a mejorar el rendimiento académico y facilitan el proceso de memorización, reflexión, análisis y, en definitiva, el aprendizaje. Entre estas técnicas destacan la prelectura, la lectura comprensiva, el subrayado, el resumen, el esquema, la memorización y la autocomprobación.

**En el cuarto:** En general, los exámenes suelen ser situaciones estresantes que en ocasiones pueden ser vividas de una forma muy angustiada, interfiriendo tanto en el rendimiento escolar como en el bienestar general de los alumnos.

Por ello, una vez que se dominan diferentes estrategias y técnicas de estudio, en el último módulo los participantes aprenderán a controlar los “nervios” en los exámenes, mediante diferentes técnicas de relajación, instaurando hábitos de vida saludables –como dormir las horas necesarias durante todo el curso–, principalmente en época de exámenes. Igualmente, sabrán generar autoinstrucciones positivas que les guíen en su realización...



## ¿Cómo se abordan los objetivos del curso?

**El aprendizaje de una habilidad se adquiere con la práctica.** Por eso el **Curso de Técnicas de Estudio y Control de la Ansiedad ante los exámenes** tiene un diseño eminentemente práctico, y cuenta con todos los recursos pedagógicos y psicológicos que son necesarios para el logro de los objetivos marcados.

Las prácticas se realizan en grupo, para que podamos enriquecernos mutuamente, con las diversas experiencias.

Para facilitar al máximo estos objetivos, los grupos serán muy reducidos (alrededor de 12 personas) y se dividirán en función de la edad de los asistentes

## Módulo1

Aprender a motivarse y a conseguir una buena actitud en el estudio

### En Marzo: día 15 adolescentes

1

La motivación: el motor del estudio

2

La actitud óptima

3

Las expectativas, los resultados y las recompensas

## Módulo2

Aprender a organizarse

### En Marzo: día 22 adolescentes

4

Establecer prioridades

5

Conozcamos nuestros momentos de mayor rendimiento

6

La concentración

## Módulo3

Aprender un buen método de estudio

### En Marzo: día 29 adolescentes

7

Mejora del proceso de memorización

8

El resumen y el esquema

9

La autocomprobación

## Módulo4

¿Cómo no ponerse nervioso en los exámenes?

### En Abril: día 5 adolescentes

10

Técnicas de relajación

11

Hábitos saludables previos a los días de examen

12

Autoinstrucciones positivas

## ¿Cómo hago mi reserva?

Comunicándolo telefónicamente o remitiendo el boletín de la última página al CENTRO DE PSICOLOGÍA ALAVA REYES, C/ Arturo Soria 329, 1º F 28033 – Madrid. La

fecha tope para matricularse será, aproximadamente, una semana antes del inicio del curso en que desea participar. El coste de la inscripción será de 180€, Esta cantidad le será reembolsada si cancela su participación con al menos 72h de antelación a la fecha del curso. (Para agilizar el proceso,

se puede enviar el boletín a través de Fax o Correo electrónico, al número o dirección que aparecen en el pie de página). El recibo de haber satisfecho la matrícula, será imprescindible para participar en el curso. Tel.: (34) 91 767 20 31 / (34) 91 766 70 28 info@alavareyes.com

### Datos del/la participante

Apellidos.....  
Nombre.....  
Fecha de nacimiento.....  
Profesión/ocupación.....  
Dirección.....  
.....  
.....  
Teléfono de contacto padres.....  
Email.....

**Precio del curso: 180 €** (incluye matrícula, materiales, desayuno, instalaciones...).

Si te apuntas al **Curso Habilidades Sociales para niños y Adolescentes**, el precio será de **150€ cada curso**.

### Abono de los derechos de inscripción:

180€ o 150€ mediante efectivo, talón o transferencia bancaria. (Serán devueltos en el caso de cancelación, siempre y cuando se avise con al menos 72h antes del comienzo del curso) C/C: 2085 9980 99 0330068639 Entidad: Ibercaja Titular: Álava Reyes Consultores SL

### Normativa sobre protección de datos:

Los datos incluidos en la presente ficha se incorporarán en el fichero FORMACIÓN del que es titular Álava Reyes Consultores SLU con la finalidad de tramitar su solicitud de inscripción en el curso solicitado y mantenerle informado sobre cursos y eventos que puedan ser de su interés. Para ejercer el derecho de acceso, rectificación, oposición o cancelación pueden dirigirse a Álava Reyes Consultores SLU C/ Arturo Soria, 329 – 6º E Tfno. 917672031/fax.913831697.

## ¿Dónde tendrá lugar?

### Centro de Psicología Álava Reyes

C/ Arturo Soria, 329 – 1ºF  
28033 Madrid  
Tel.: (34) 91 767 20 31 / (34) 91 766 70 28  
info@alavareyes.com

**Metro:** Pinar de Chamartín (Líneas 1 y 4)

**Situación:** Se encuentra justo frente a la parada de metro Pinar de Chamartín.

