

El taller tiene una duración de **7 horas**, que pueden distribuirse en 7 sesiones de 1 hora o en 4 sesiones de 1h 45min.

SESIÓN	CONTENIDOS	TÉCNICAS EMPLEADAS
Sesión 1	¿CÓMO APRENDEMOS? Cada alumno/a compartirá con el resto del grupo las estrategias que mejor le funcionan al estudiar. MOTIVACIÓN PARA ESTUDIAR, Estudiar lo que nos gusta y lo que no nos gusta.	La metodología seguirá en cada sesión estas 5 pautas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Al inicio de cada sesión el facilitador hará una muy breve exposición que dé contexto a los asuntos que se tratarán. Usando para ello soportes audio-visuales. 2. A continuación, los alumnos reflexionan sobre el asunto partiendo de sus experiencias personales. 3. Debate grupal para compartir e intercambiar puntos de vista que nos enriquezcan a todos. 4. Practicamos las Técnicas de Estudio mediante unas fichas con unidades didácticas de los
Sesión 2	COMPRENSIÓN LECTORA: Reconocer palabras, entender lo leído, encontrar las ideas significativas. SUBRAYADO: Jerarquizar las ideas principales y las secundarias. Palabras clave.	
Sesión 3	TÉCNICAS DE SÍNTESIS (I): - Resumen - Esquemas	
Sesión 4	TÉCNICAS DE SÍNTESIS (II): - Mapas Conceptuales - Mapas Mentales y Visual Thinking Damos un formato visual a los contenidos para aprenderlos y recordarlos más fácilmente.	
Sesión 5	TÉCNICAS DE MEMORIZACIÓN: - Memorizar de modo lúdico y con interacción grupal - Reglas mnemotécnicas. - Repaso mental: individual y social	
Sesión 6	PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO - Cronogramas a corto, medio y largo plazo. - Técnica Pomodoro de intervalos. - El refuerzo positivo.	
Sesión 7	HÁBITOS y COSTUMBRES que facilitan el estudio y aprendizaje: habitación, ambiente, distractores, ejercicio físico,	