

Técnicas de Estudio y Gestión del Tiempo

Study and Time Management techniques

Curso preferentemente dirigido para estudiantes de 1º y 2º curso de Grado.

PRESENTACIÓN

¿Alguien te ha enseñado alguna vez cómo estudiar y organizar tu tiempo? ¿Te interesaría obtener mejores resultados invirtiendo menos tiempo? La diferencia entre los buenos estudiantes y los malos no siempre obedece al intelecto, sino al método de estudio y las técnicas de gestión del tiempo que utilizan. Con este curso te llevarás una serie de claves prácticas y herramientas para que las puedas aplicar de forma inmediata y obtener mejores resultados invirtiendo menos tiempo.

El objetivo del curso es dominar las técnicas básicas de estudio y gestión del tiempo para obtener mejores resultados académicos y aprender más invirtiendo menos tiempo y energía.

Los estudiantes del curso se llevarán a casa un paquete de herramientas y claves prácticas para obtener mejores resultados académicos invirtiendo menos tiempo.

ESTRUCTURA Y CONTENIDO

1. Cómo aprovechar la clase lo mejor posible.
2. ¿Estás sacando el máximo jugo a tu profesor? Aprende cómo hacerlo.
3. ¿Cuáles son las reglas del juego? Qué tengo que saber y por qué.
4. Estudia de las mejores fuentes y genera los mejores apuntes.
5. El uso apropiado de las tutorías.
6. ¿Cuál es el lugar de estudio óptimo?
7. Técnicas de *Timeboxing*: imprescindibles para el estudio.
8. El proceso de estudio: subrayado, resúmenes, esquemas y otras técnicas.
9. Técnicas modernas de mnemotecnica.
10. Cómo planificar el estudio y los repasos de la manera más eficiente.
11. El correcto uso de la agenda.
12. ¿No quieres fallar? Aprende a sitiar tu cerebro.
13. ¿Qué has de hacer el día antes del examen?
14. Estrategias para responder en los exámenes de forma inteligente.
15. Las revisiones de exámenes.
16. Aprende a personalizar tu método de estudio.
17. El deporte, gran aliado en épocas de aprendizaje. ¿Por qué y cómo hacerlo?
18. ¿Qué tiene que ver las horas de sueño con la memoria? ¿Qué debes de hacer?
19. Trucos para despejarte cuando te amenaza el sueño.
20. La dieta. ¿Cuáles son los mejores alimentos en épocas de exámenes?
21. Aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de matricularse y examinarse.
22. Detecta y elimina tu Triángulo de las Bermudas temporal.

23. ¿Cómo afrontar un día malo?
24. El orden y la tranquilidad; amigos imprescindibles para el estudio. Técnicas para conseguirlo.
25. Utiliza con inteligencia la primera hora de la mañana.
26. Aprende a diseñar tu hoja de Ruta.
27. Aprende a leer más rápido.

CALENDARIO, HORARIO Y LUGAR DE IMPARTICIÓN

Fecha: 4, 5 y 6 de marzo de 2024

Horario: De 13:30 a 15:30 (el 6 de marzo será de 13:30 a 14:30)

Lugar de impartición: Microsoft Teams

CRITERIO DE EVALUACIÓN

La evaluación del curso se realizará mediante la asistencia a clase (60%), ejercicios prácticos en clase (30%) y examen final (10%).

PERSONAL DOCENTE

Jonathan Benito Sipos. Departamento de Biología. Edificio de Biología, Facultad de Ciencias.

Nº HORAS / CRÉDITOS

5 horas presenciales.

0 ECTS.