

TÉCNICAS DE MEJORA DEL RENDIMIENTO EN LOS ESTUDIOS PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

RESUMEN

Saber estudiar es importante, podríamos decir que es relevante para la formación académica del alumno, su autoestima y desarrollo personal. Pero gran parte de los estudiantes no disfrutan cuando estudian pues piensan que únicamente sirve memorizar y no conocen las estrategias de aprendizaje.

En algunas ocasiones no se creen capaces de poder finalizar sus estudios y probablemente lo que existe es un método ineficaz e inadecuado del estudio.

En el curso se realizará un diagnóstico del aprendizaje del alumnado y se le ofrecerá un método de estudio que facilite planificar y economizar su tiempo y esfuerzo. Realizaremos técnicas para trabajar la motivación, la concentración, la atención, la expresión escrita y les enseñaremos estrategias de estudio para superarlos exámenes

Este curso ayudará al alumnado de la UMA a contar con herramientas psicológicas centradas en optimizar su rendimiento académico.

NIVEL: Básico

PROGRAMA

- ❖ Introducción
- ❖ Técnicas de Automotivación
- ❖ Ansiedad ante los exámenes
- ❖ Técnicas de lectura rápida
- ❖ Memorización
- ❖ Mejora de la atención y concentración
- ❖ Visual Thinking y mapas mentales
- ❖ Expresión oral
- ❖ Rumitaciones y cuidado del lenguaje interno
- ❖ Autoestima, expectativas y atribución

Profesorado

Dña. Francisca Ruiz Moreno
Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento
Facultad de Psicología
Universidad de Málaga

D. Javier Gallego Gómez
Psicólogo Formador

Precio matrícula: 50 € comunidad UMA, 70 € externos
1 Crédito ECTS

MATRÍCULA