



 **todo a.p.e.**
apoyo psico educativo
Servicios Formativos

TALLER TÉCNICAS DE ESTUDIO

JUNTOS HACIA EL ÉXITO ACADÉMICO

APA CEIP
LOS JARALES

SOBRE NOSOTROS

Apoyo psico educativo (todoape) es un centro especializado en el ámbito social, educativo y psicológico, centrado en el desarrollo de proyectos, programas y servicios que favorezcan el desarrollo social y emocional de niños, jóvenes y familias.

Profesionales con amplia experiencia en la gestión de proyectos, inteligencia emocional, habilidades sociales, técnicas de estudio, TEA, TDAH, acoso escolar, adicciones a las NNTT, salud mental y orientación vocacional.

Con centro propio ubicado en Las Rozas (Europolis) interviniendo con cientos de familias a nivel individual y grupal, así como en más de 30 centros escolares.

EL EQUIPO



Directora y fundadora de Todo a.p.e
Sabina Pera



Coordinadora Dpto. Psicología
Marta Nuñez.



Coordinadora Dpto. Pedagogía.
Rocío Medina-Mailho



Docente de la formación
Nerea García

DOCENTE DEL TALLER

NEREA GARCÍA



Mi nombre es Nerea, y durante las próximas semanas seré la encargada de impartir el taller sobre técnicas de estudio a vuestros hijos e hijas.

Con ello, espero conseguir que vuestros hijos e hijas obtengan más herramientas para estudiar y que éstas les sirvan en todo su camino educativo.

Darles estrategias para su formación integral como individuos únicos y completos.

Para que puedan conocer un poco más de mí, les diré que soy graduada en Educación Primaria y especializada en Atención Temprana y técnica superior en Educación Infantil. Durante años me he dedicado a la docencia tanto lúdica como académica.

Además, he trabajado con niños con Necesidades Educativas Específicas. Mi vocación siempre ha sido la docencia y mi pasión enseñar, por lo que espero que, durante estas semanas, les pueda transmitir a vuestros hijos e hijas mi pasión, y todos aquellos conocimientos que les ayuden y les motiven a seguir aprendiendo.

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”
(Albert Einstein)

QUE OFRECEMOS

- Profesionales con titulación universitaria altamente cualificados.
- Últimas técnicas psicopedagógicas, educativas, y psicológicas.
- Herramientas de control y evaluación.
- Diseño de programación detallada adaptada a las necesidades específicas.
- Profesionalidad.
- Competencia – Confianza.
- Supervisión y coordinador de apoyo.

COMO TRABAJAMOS

- En equipo.
- Con rigurosidad.
- Exigentes.
- Adaptándonos.
- Con los recursos y materiales necesarios.
- Con honestidad y transparencia.

PRINCIPIOS

Defendemos y educamos en la convivencia, respeto y tolerancia.

Fomentamos el trabajo en equipo y las relaciones humanas.

Conseguimos el máximo potencial del Ser Humano.

Favorecemos la confianza en uno mismo como elemento clave.

Enseñamos la importancia de adaptarse a los cambios.

OBJETIVOS

1

Desarrollar las competencias básicas que generen autonomía y autoestima.

2

Adquisición de habilidades y competencias relacionadas con la organización, la planificación, la toma de decisiones y los hábitos de trabajo.

3

Aprendizaje de técnicas de estudio y mnemotecnia.

4

Mejorar habilidades de relación social, entre iguales y con profesorado.

5

Favorecer la motivación y técnicas de gestión emocional en el área académica.

6

Mejorar los resultados académicos del alumnado y las expectativas de futuro.

7

Mejorar su integración social en el grupo y en el centro.

8

Propiciar el éxito escolar de todo el alumnado sin estereotipos ni discriminaciones.

9

Fomentar el sentido de responsabilidad, el trabajo en equipo y el afán de superación.

PROGRAMACIÓN

SESIÓN 1 Y 2: ORGANIZACIÓN E INICIO A LAS TÉCNICAS DE ESTUDIO

- ¿Nos conocemos? Preguntas para conocer los hábitos de estudio.
- Organización: como generar la rutina.
- Gestión del tiempo
- Técnica de pomodoro
- Hacemos nuestro propio calendario (semanal y mensual)
- Que son las técnicas de estudio: ¿Cuáles conocemos?
- Técnica del subrayado
- Realización de esquemas.
- Realización de resúmenes.
- Practicamos con nuestro material.

SESIÓN 3 Y 4: LECTURA Y TÉCNICAS DE MEMORIA

- Lectura diagonal.
- Lectura comprensiva.
- Diferencias en el tipo de lectura.
- Extracción de ideas claves.
- Agilidad mental.
- Resolución de problemas.
- ¿Qué es la memoria?
- Técnica de memoria: La importancia de las iniciales.
- Técnica de memoria: leyes mnemotécnicas
- Técnica de memoria: nos inventamos una historia
- La diversión para memorizar.
- Técnica de Feynman.

PROGRAMACIÓN

SESIÓN 5 Y 6: CONCENTRACIÓN Y MOTIVACIÓN

- Test de concentración
- ¿Qué nos distrae?
- Elementos que nos ayudan a concentrarnos
- Fichas de concentración.
- Como estar en clase y en casa.
- La toma de notas en clase
- La motivación en el estudio.
- Los pasos hacia la meta.
- Como tienen que ser mis objetivos.
- Inculcar hábitos de estudio y aprendizaje integral.
- La importancia de la autoestima para el éxito académico.
- Autonomía en el estudio.
- Cooperación y trabajos en equipo.

SESIÓN 7 Y 8 : EXÁMENES Y TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Técnica de repaso: repetición espaciada
- Técnica de repaso: exámenes prácticos.
- Técnica de repaso: Auto explicación
- Como preparar un examen.
- Realización del examen.
- Hábitos saludables para el rendimiento académico.
- Técnicas de relajación: muscular progresiva.
- Actividades para el control de la ansiedad.
- Técnicas de respiración: diafragmática lenta
- Afrontar exámenes y situaciones adversas.
- Técnica de relajación: Visualización creativa.
- Pensamiento positivo.
- Resumen final y planteamiento de objetivo.



FECHAS E INSCRIPCIÓN

OPCIÓN A ELEGIR

LUNES : 16:00 A 17:00

MARTES A VIERNES DE 12:30 A 13:30

COMIENZO

LUNES : 26/02/2024

MARTES: 27/02/2024

MIÉRCOLES: 28/02/2024

JUEVES: 29/02/2024

VIERNES: 1/03/2024

ACCEDE A ESTE FORMULARIO E INSCRÍBETE.

[HTTPS://FORMS.GLE/TCTWUY1KNMXJPA4U5](https://forms.gle/TCTWUY1KNMXJPA4U5)

**No dude en contactar con nosotros
para cualquier aclaración**



MÁS INFO EN:

WWW.TODOAPE.ES/

I.G @todo.ape

<https://www.facebook.com/todoapeapoyo/>



APOYO PSICO EDUCATIVO S.L

INFO@TODOAPE.ES

TEL.OFF 635761428

C/ VARSOVIA 25, EUROPOLIS, LAS ROZAS DE MADRID