Temario estrategias para aprender

1. El proceso de aprendizaje (sesión 1)
2. Plan de vida (sesión 1)
3. Mis fortalezas y áreas de oportunidad (sesión 1)
4. Metas y obstáculos (sesión 1) (sesión 2)
5. Obstáculos (sesión 2)
6. Estrategias (sesión 3) (sesión 4)
	1. Académico
		1. Estudio diario
		2. Concentración
		3. Síntesis y comprensión
		4. Lectura
		5. Recopilación de información
		6. Identificación de información
		7. Memorización
		8. Exámenes
	2. Actitudinal
		1. Administración del tiempo
		2. Motivación
		3. Relajación
		4. Confianza
7. Complementarios, redacción, ortografía, básicos de matemáticas, inglés, estudiar para la universidad. Argumentación, pensamiento crítico.

Domir

Atender problemas de:

Concentración

Comprensión

Atención

Ansiedad, estrés

Motivación

Actitud

Hábitos saludables

Administración del tiempo

Más adelante:

 Plan de vida

 Control de las emociones

Toma de desiciones

Relaciones con los demás

Los hábitos que vamos formando

Acciones fáciles vs acciones eficientes

Como funciona nuestro cerebro

Como aprendemos

Memoria, como funciona, estrategias de memorización

Motivación

Proclastinación

Como tomar apuntes

Como estudiar para los exámenes

Como presentar un examen

Como hacer proyectos /proyectos finales

Trabajos en equipo

La tarea

Plantearse metas

Administración del tiempo

Dormir

Ejercicio

Lista de tareas

Identificar las mejores estrategias para mi

Concentración en clase

Equilibrar la vida con los deberes

3º

Test (memes)

Porque aprender a aprender, porque aprender

Los hábitos que vamos formando, Acciones fáciles vs acciones eficientes, cambio de paradigma

Como aprendemos, emociones

Memoria, como funciona, estrategias de memorización

Motivación, Plantearse metas (objetivo comprensión, no memorización)

Proclastinación

Administración del tiempo,

Porque es importante tomar apuntes,

Identificar las mejores estrategias para mi

Lista de tareas

Como tomar apuntes

Como estudiar para los exámenes

Como presentar un examen

Como hacer proyectos /proyectos finales

Trabajos en equipo, estrategias

La tarea

Dormir, Ejercicio, alimentación

Concentración en clase

Equilibrar la vida con los deberes

Charlas sugeridas

Proclastinacion ted y b2c

Motivación pink

Barb

¿Cómo qué aprendemos?