



SEGUNDO TRIMESTRE /  
CURSO 2025-2026

## APRENDER A APRENDER

### ¿Cómo me inscribo?

La inscripción se hace a través de la plataforma municipal de inscripción a actividades:



¡PLAZAS LIMITADAS!

### ¿Conoces la **Asesoría de Bienestar Emocional?**

Estos talleres están impartidos a través de nuestra Asesoría de Bienestar Emocional, que entre otras cuestiones va a incidir en el bienestar emocional en el ámbito del estudio.

Este servicio ofrece un espacio de escucha y atención personalizada y brinda soporte y acompañamiento tanto a jóvenes como a familias y profesionales para el cuidado de la salud emocional de adolescentes y jóvenes.

Lunes y miércoles de 16:30 a 19:30 h,  
en la Oficina de Juventud.

Imprescindible solicitar cita previa.

Correo-e: [asesoriabienestar@gijon.es](mailto:asesoriabienestar@gijon.es)

Teléfono: 985 18 10 95



SEGUNDO TRIMESTRE / CURSO 2025-2026



## APRENDER A APRENDER

ESTUDIAR ES UN PROCESO COMPLEJO,  
SOBRE TODO CUANDO NO CUENTAS CON LAS  
HERRAMIENTAS ADECUADAS PARA ORGANIZARTE,  
MEJORAR TU CONCENTRACIÓN O MEMORIZAR.

**Sácale el máximo  
provecho a tu tiempo,  
¡revolucionando tu estudio!**



Proyecto con financiación del



**Escuela de Comercio**  
c/Francisco Tomás y Valiente, 1  
33201 Gijón / Xixón

- T 985 18 10 00
- CE [juventud@gijon.es](mailto:juventud@gijon.es)
- W [juventud.gijon.es](http://juventud.gijon.es)



@juventudgijon



[juventudgijon.wordpress.com](http://juventudgijon.wordpress.com)





SECUNDARIA

**1º-2º E.S.O.**  
Todos los lunes, desde el 12 de enero al 9 de febrero, de 17:00 a 18:00 h

**Lunes 12 enero**  
**Puedes conseguirlo: claves para tener más ganas de estudiar**  
Encontrar motivación para estudiar puede ser complicado, pero establecer metas pequeñas y alcanzables hace la diferencia. En este taller descubrirás cómo sentir satisfacción al cumplir objetivos, transformar el estudio en algo más llevadero y disfrutar del proceso de aprender cada día.

**Lunes 19 enero**  
**Organízate para aprovechar el tiempo al máximo**  
Para sacar el máximo provecho de tu tiempo es necesario organizarlo bien. En este taller verás cómo dividir tus horas de estudio en bloques manejables, priorizar lo importante y hacer pausas que mantengan tu concentración. Además, crearás un horario semanal que combine estudio y otras actividades, ayudándote a sentirte más en control de tu rutina.

**Lunes 26 enero**  
**¿Qué subrayo y cómo hago un esquema?**  
Identificar ideas importantes y palabras clave de un texto es esencial para comprenderlo y recordarlo mejor. En este taller descubrirás técnicas de subrayado y esquematización que te permitirán organizar la información de manera visual y crear esquemas claros que faciliten tu estudio.

**Lunes 2 febrero**  
**Encuentra tu técnica y sácale el máximo rendimiento a tu memoria**  
Cada persona memoriza de forma distinta. Descubrir cómo funciona tu memoria y qué métodos te funcionan mejor te ayudará a retener la información con menos esfuerzo. Este taller te presentará estrategias prácticas para mejorar la memoria y aprovechar al máximo tus horas de estudio.

**Lunes 9 febrero**  
**Cómo enfrentarte a los exámenes con confianza**  
Llegar tranquilo a un examen marca la diferencia. Aquí practicarás técnicas para reducir la ansiedad, crear una rutina de repaso efectiva y gestionar mejor el tiempo durante la prueba. También aprenderás a organizar tus repasos finales y enfrentarte a los exámenes con más seguridad y confianza.

**3º-4º E.S.O.**  
Todos los lunes, desde el 12 de enero al 9 de febrero, de 18:00 a 19:00 h

**Lunes 12 enero**  
**Tips a tener en cuenta para empezar el estudio**  
Empezar a estudiar con éxito depende de cómo prepares tu sesión. En este taller verás la importancia de organizar tu espacio de estudio, definir objetivos concretos para cada sesión y tener todo el material listo antes de empezar. También descubrirás estrategias para mantener la concentración, como fijar pequeñas metas durante el estudio y evitar distracciones.

**Lunes 19 enero**  
**Exprime tus horas gracias a la planificación**  
Gestionar bien tu tiempo es clave cuando la carga académica aumenta. Este taller te mostrará cómo crear horarios de estudio realistas, priorizar tareas importantes y organizar tu semana para sacar el máximo provecho a tus horas. Con herramientas y técnicas prácticas, aprenderás a equilibrar estudio y tiempo libre.

**Lunes 26 enero**  
**Aprende a hacer esquemas y resúmenes**  
Organizar la información de forma clara te ayudará a comprenderla y recordarla mejor. En este taller practicarás cómo identificar las ideas clave de un texto, jerarquizar la información y crear esquemas y resúmenes visuales que faciliten el repaso y te preparen para etapas futuras de estudio.

**Lunes 2 febrero**  
**Herramientas para dominar tu estudio**  
Descubre recursos y técnicas que te hagan más eficiente a la hora de estudiar. Este taller te mostrará cómo usar la tecnología y aplicaciones para organizar tu estudio, gestionar tu tiempo y facilitar tu aprendizaje de forma autónoma.

**Lunes 9 febrero**  
**Cómo manejar el estrés y estudiar sin agobiarte**  
Los exámenes pueden dar ansiedad, pero hay formas de llevarlos sin sentir toda esa presión. En este taller verás cómo dividir tareas grandes en pasos más manejables, alternar entre materias y tomar descansos estratégicos para mantener tu energía y concentración. También trabajaremos técnicas para reducir la tensión y afrontar los días de prueba con más seguridad, equilibrando estudio y tiempo de descanso.

BACHILLERATO, UNIVERSIDAD Y OPOSICIONES

Todos los lunes, desde el 12 de enero al 9 de febrero, de 19:00 a 20:00 h

**Lunes 12 enero**  
**Activa tu éxito y prepárate para empezar a estudiar**  
Antes de sumergirte en el estudio, es fundamental preparar tu mentalidad. En este taller trabajarás en crear un plan de estudio realista y adaptado a tus necesidades, y descubrirás cómo la autoconfianza y una actitud positiva pueden mejorar tu rendimiento académico.

**Lunes 19 enero**  
**Planifícate para combatir la procrastinación**  
Procrastinar es más común de lo que crees, pero hay estrategias para evitarlo. En este taller identificarás qué te lleva a postergar tareas y probarás métodos prácticos para aprovechar tu tiempo al máximo, gestionando tus estudios de forma independiente y responsable.

**Lunes 26 enero**  
**Domina tu estudio: estrategias y técnicas para mejorar tu aprendizaje**  
Sacar el máximo provecho de tu estudio requiere técnicas efectivas. Aquí practicarás lectura crítica, mapeo conceptual y métodos de memorización avanzados como repetición espaciada, mnemotecnias y mapas mentales. Estas herramientas te ayudarán a preparar exámenes exigentes, trabajos académicos y oposiciones.

**Lunes 2 febrero**  
**Domina cualquier tipo de examen con las técnicas adecuadas**  
Cada examen tiene su truco. En este taller aprenderás a identificar las características de exámenes tipo test, de desarrollo, orales o prácticos, y a adaptar tus estrategias de estudio según lo que requiere cada prueba. Trabajaremos técnicas para memorizar conceptos clave, organizar ideas y preparar exámenes orales o prácticos de forma eficaz.

FAMILIAS

**SESIONES INFORMATIVAS PARA FAMILIAS**  
Jueves 22 de enero y 5 de febrero, de 17:00 a 18:00 h  
Espacio Joven de la Escuela de Comercio

**Estas sesiones están pensadas para acompañarte en el proceso de aprendizaje de tu hijo/a** o si tienes algún/a menor a cargo. Te ofreceremos herramientas prácticas para apoyar su estudio en casa y fomentar una relación positiva basada en la colaboración, el respeto y la comunicación efectiva. Podrás aprender estrategias para motivar, organizar y guiar sin que afecte al desarrollo de su autonomía, ayudando a que el estudio sea más eficiente y menos estresante.

APRENDER A APRENDER

