



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!



Proyecto con financiación del



¿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: asesorabieneestar@gijon.es
Teléfono: 985 18 10 95**



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

- T 985 18 10 00
- CE juventud@gijon.es
- W juventud.gijon.es

@juventudgijon
 juventudgijon.wordpress.com

SEGUNDO TRIMESTRE / CURSO 2025-2026



APRENDER A APRENDER

www.juan gallego.com D.L AS 02703-2025
Juan Gallego Diseño



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,
¡revoluciona tu estudio!**





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 posponer 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, mnemotecnia 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.

Lunes 9 febrero

Superá el estrés y vence la ansiedad en los exámenes

El estrés y la ansiedad pueden ser un obstáculo, pero se pueden regular para que no nos desborden. En este taller recibirás herramientas prácticas para manejar la presión, mantener la calma y enfrentar los exámenes con una actitud positiva. Descubrirás cómo gestionar los nervios y mantener la concentración incluso en los momentos más exigentes.

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

