SESIONES INFORMATIVAS PARA FAMILIAS

Dirigidas a familias de participantes en los talleres de Secundaria

Octubre, jueves 29
Noviembre, jueves 26

De 17 a 18 h

Escuela de Comercio Espacio Joven

Pensadas para obtener herramientas concretas para aplicar en casa y promover un relación positiva entre la familia y el estudiante, basada en la colaboración y el respeto.

asesoría bienestar Emocional PARA JÓVENES

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.

Oficina de Juventud
Lunes y miércoles
de 16:30 a 19:30 h

Imprescindible solicitar cita previa:
asesoriabienestar@gijon.es
Teléfono: 985 18 10 95

¿CÓMO ME INSCRIBO?

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

OFICINA DE JUVENTUD
Antigua Escuela de Comercio
c/ Francisco Tomás y Valiente, 1
33201 Gijón/Xixón
T 985 18 10 00
juventud@gijon.es
juventud.gijon.es

@juventudgijon

https://juventudgijon.wordpress.com/

Juan Jareño Estudio Gráfico/ @juanjareno. D.L.: AS 01785-2026

Oficina de Juventud GIJÓN

Xixón Juventud

Proyecto con financiación del
Principado de Asturias | Consejería de Ordenación de Territorio, Urbanismo, Vivienda y Derechos Ciudadanos

APRENDER A APRENDER

Primer trimestre curso 2026-2027

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!

PRIMER CICLO SECUNDARIA

Del 19 de octubre al 23 de noviembre
De 17 a 18 h

OCTUBRE

Lunes 19

Puedes conseguirlo: claves para tener más ganas de estudiar

Este taller busca motivar a estudiantes de 1º y 2º de ESO, que suelen tener dificultades para encontrar el interés por estudiar. Se trabajará la importancia de fijarse metas pequeñas y alcanzables, así como la recompensa emocional que surge al cumplirlas. El taller les enseñará cómo transformar el estudio en algo más llevadero y gratificante, ayudándoles a adquirir una actitud más positiva hacia el aprendizaje.

Lunes 26

Organízate para aprovechar el tiempo al máximo

Este taller está orientado a enseñar cómo gestionar el tiempo de manera más eficiente. Se mostrará cómo dividir el tiempo de estudio en bloques manejables, cómo priorizar las tareas importantes y la importancia de hacer pausas breves para mantener la concentración. El taller incluye la creación de horarios semanales personalizados, ayudando a los alumnos a equilibrar el estudio con sus otras actividades.

NOVIEMBRE

Lunes 9

¿Qué subrayo y cómo hago un esquema?

Introducción a las técnicas básicas de subrayado y esquematización, esenciales para mejorar la comprensión de los textos. A través de ejemplos prácticos, se aprenderá a identificar las ideas clave y a diferenciarlas de la información secundaria. Se enseñará a organizar la información en esquemas visuales que les permitan entender y recordar mejor los conceptos.

Lunes 16

Encuentra tu técnica y sácale el máximo rendimiento a tu memoria

Este taller se enfoca en ayudar a los/as estudiantes a descubrir cómo funciona su memoria y qué técnicas les son más efectivas para recordar lo que aprenden. Se presentarán métodos prácticos para mejorar la retención de la información y sacar mayor provecho a sus horas de estudio.

Lunes 23

Cómo enfrentarte a los exámenes con confianza

En este taller se enseñarán estrategias para prepararse para los exámenes de manera más tranquila y efectiva, aprendiendo a manejar los exámenes con mayor seguridad. Se les ayudará a desarrollar una rutina de estudio previa al examen, practicarán técnicas de relajación y aprenderán a enfrentar la ansiedad típica de los días de prueba. Se verá cómo hacer un repaso final efectivo y gestionar el tiempo durante el examen.

SEGUNDO CICLO SECUNDARIA

Del 19 de octubre al 23 de noviembre
De 18 a 19 h

OCTUBRE

Lunes 19

Tips a tener en cuenta para empezar el estudio

Este taller ofrece a los/as estudiantes de 3º y 4º de ESO recomendaciones sencillas para arrancar con éxito sus sesiones de estudio. Se trabajará en la importancia de preparar el espacio de estudio, definir objetivos concretos para cada sesión y organizar el material necesario antes de comenzar. Además, se enseñarán técnicas de concentración, como establecer pequeñas metas durante el estudio para evitar distracciones.

Lunes 26

Exprime tus horas gracias a la planificación

La planificación del tiempo es clave en esta etapa educativa, donde la carga académica empieza a aumentar. Este taller se centra en enseñar a los alumnos a crear horarios de estudio realistas y a priorizar las tareas más importantes. A través de diversas herramientas y técnicas, aprenderán a gestionar sus horas de manera más efectiva y a tener tiempo libre para otras actividades.

NOVIEMBRE

Lunes 9

Aprende a hacer esquemas y resúmenes

El taller se enfoca en enseñar cómo organizar la información de manera clara mediante esquemas y resúmenes, identificar las ideas clave en un texto y jerarquizarlas en esquemas visuales que faciliten la comprensión y el repaso. A través de ejercicios prácticos, desarrollarán la capacidad de sintetizar información de manera eficiente y asentarán las bases para el estudio en futuras etapas.

Lunes 16

Herramientas para dominar tu estudio

Este taller está diseñado para que los estudiantes descubran y adopten herramientas que les faciliten el aprendizaje y el estudio autónomo, haciendo un uso inteligente de la tecnología, utilizando además aplicaciones para organizar el estudio y gestionar el tiempo.

Lunes 23

Estrategias para no agobiarte estudiando

Este taller está enfocado en enseñar a los/as estudiantes cómo gestionar la carga académica sin sentirse abrumados. Descomponer tareas grandes en actividades más pequeñas y manejables, alternar entre materias o tomarse descansos estratégicos para evitar la fatiga mental, siendo capaces de equilibrar el estudio con actividades de ocio, manteniendo un ritmo de trabajo saludable.

BACHILLERATO, UNIVERSIDAD Y OPOSICIONES

Del 19 de octubre al 23 de noviembre
De 19 a 20 h

OCTUBRE

Lunes 19

Activa tu éxito y prepárate para empezar a estudiar

Este taller está diseñado para ayudar a estudiantes de niveles superiores (bachillerato y universidad) así como a opositores/as a establecer una mentalidad de éxito antes de sumergirse en el estudio. Se trabajará en la creación de un plan de estudio realista y ajustado a las necesidades personales, además de explorar cómo la autoconfianza y una actitud positiva influyen en el rendimiento académico.

Lunes 26

Planifícate para combatir la procastinación

Este taller se enfoca en identificar las causas subyacentes de la procrastinación y proporcionar estrategias prácticas para combatirla. A través de diversas técnicas y métodos se verá cómo aprovechar mejor el tiempo, teniendo en cuenta la independencia y responsabilidad que estos estudiantes requieren para gestionar sus estudios.

NOVIEMBRE

Lunes 9

Domina tu estudio: estrategias y técnicas para mejorar tu aprendizaje

Este taller está orientado a enseñar técnicas de estudio avanzadas, como la lectura crítica, el mapeo conceptual y el uso de técnicas de memorización avanzadas (repetición espaciada, mnemotecnias y mapas mentales). Las habilidades desarrolladas serán útiles para enfrentar exámenes exigentes, trabajos académicos y oposiciones.

Lunes 16

Domina cualquier tipo de examen con las técnicas adecuadas

Cada tipo de examen requiere un enfoque único para prepararlo con éxito. 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 las demandas específicas de cada uno. Trabajaremos en técnicas para memorizar conceptos clave, organización de ideas o estrategias para exámenes orales y pruebas prácticas.

Lunes 23

Supera el estrés y vence la ansiedad en los exámenes

El estrés y la ansiedad son desafíos comunes entre estudiantes de bachillerato, universidad y opositores. Este taller les proporcionará herramientas prácticas para manejar la presión de los exámenes. El objetivo es que los estudiantes desarrollen una actitud positiva frente a los exámenes y sepan cómo gestionar el nerviosismo de manera controlada.