

En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de carácter personal, le informamos que los datos de carácter personal que usted nos facilite, serán incorporados a un fichero de datos, denominado ACTIVIDADES, de cuyo tratamiento es responsable la Fundación Ramón J. Sender – UNED Barbastro, para finalidades propias de los servicios relacionados con la gestión, control y difusión de actividades de la Fundación Ramón J. Sender – UNED Barbastro. Igualmente, le informamos que podrá ejercitar sus derechos de acceso, rectificación y cancelación, así como oponerse a su tratamiento, en los términos legalmente previstos, por correo electrónico en [info@barbastro.unedragon.org](mailto:info@barbastro.unedragon.org) o personalmente en nuestra sede sita en C/ Argensola 60, 22300 Barbastro (Huesca).



LIBRERÍA 'VALENTINA CANCER'  
Libros especializados

Descuento del 5% en todos los materiales  
UNED C/ Argensola 60, Barbastro.

#### Información e inscripciones

UNED-Barbastro  
C/. Argensola, 55  
22300-Barbastro (Huesca)  
Tel.: 974 316 000

-----  
[www.unedbarbastro.es](http://www.unedbarbastro.es)

# CURSO-TALLER

## Estudiar con eficacia y enfrentarse con éxito a los EXÁMENES



UNED-Barbastro

12, 14, 19 y 21 de febrero de 2013

Horario: de 16 a 19 h.

Dirigido a:

estudiantes de Bachillerato y Ciclos Formativos.

Impartido por:

Rafael Loriente Tomás, licenciado en Ciencias de la Educación por la UNED y director de DOCENS, Orientación y Formación.

**CRAI** Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación

## OBJETIVOS

El taller aborda, de forma práctica, los aspectos organizativos, las técnicas de trabajo intelectual y las diferentes estrategias, para aumentar el rendimiento y para hacer frente a las situaciones de las pruebas de evaluación, que habitualmente se llevan a cabo en el Bachillerato y en los ciclos formativos. En el curso:

- Los participantes reflexionarán acerca de hábitos personales de trabajo y de formas de enfrentarse a la tarea de estudiar. Además adquirirán destrezas relacionadas con la planificación del trabajo, la organización y la distribución del tiempo.

- Identificarán necesidades y herramientas concretas en materia de estudio, familiarizándose con el uso de técnicas de análisis / síntesis, y con la aplicación de estrategias de aprendizaje. Además, conocerán los aspectos vinculados a la elaboración de trabajos académicos y a las técnicas expositivas.

- Los participantes llevarán a cabo prácticas relacionadas con la planificación del proceso de memorización, preparación de pruebas y la realización de técnicas intelectuales vinculadas al autocontrol, la atención y la concentración

- Aprenderán a reconocer e identificar emociones, pensamientos y conductas adversas que generalmente se experimentan ante los exámenes y mejorarán las estrategias para afrontarlas satisfactoriamente.

## DESTINATARIOS

El curso está dirigido, especialmente, a estudiantes de Bachillerato y Ciclos Formativos.

## INSCRIPCIÓN

Los interesados en asistir deberán inscribirse a través de Internet, [www.unedbarbastro.es](http://www.unedbarbastro.es) o bien rellenado el boletín adjunto.

Plazo de inscripción: hasta el 8 de febrero.

Tasas de inscripción: 20 € .

El pago se realizará, en el mismo plazo, en la Secretaría del Centro (en metálico o con tarjeta), por transferencia bancaria o a través de Internet (en el caso de inscripción on line). La inscripción será efectiva una vez realizado el pago de los derechos de inscripción. La adjudicación de plazas se realizará por orden de inscripción efectiva. PLAZAS LIMITADAS

## PROGRAMA

Martes, 12 de febrero

### Organízate y consigue mejorar

- Implicación y motivación.
- Qué hay que hacer para tener éxito.
- Identificar objetivos, competencias y necesidades.
- Planificar y organizar las sesiones de estudio.
- Diseñar el disco duro.
- Pautas y hábitos para construir el plan de estudio.
- Lectura eficaz.

Jueves, 14 de febrero

### Comprende y asimila mejor la información

- Participar en clase y tomar apuntes.
- Búsqueda de información.
- Subrayados, elaboración de resúmenes, esquemas, cuadros, mapas, fichas.
- Elaboración de trabajos.
- Diseño de presentaciones y exposiciones orales.

Martes, 19 de febrero

### Aumenta el rendimiento y prepara bien las pruebas

- Planteamiento y resolución de problemas.
- Análisis y comentarios.
- Recitado y memorización.
- Reglas mnemotécnicas.
- Repaso.
- Preparativos para el examen.
- Hábitos saludables.

Jueves, 21 de febrero

### Hacer frente a temores y bloqueos en los exámenes

- No permitas que nada te traicione.
- Técnicas y estrategias para aumentar la atención y la fluidez.
- 10 claves para sacarle el máximo partido a los exámenes.

## BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN

### Estudiar con eficacia

NOMBRE \_\_\_\_\_

APELLIDOS \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_

POBLACIÓN \_\_\_\_\_

TELÉFONO \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

CENTRO EDUCATIVO \_\_\_\_\_

Forma de pago:

METÁLICO O TARJETA (en el Centro)

TRANSFERENCIA BANCARIA

(indicando nombre, apellidos, D.N.I. y el nombre del curso. N.º cuenta de Ibercaja: 2085-2154-36-0330008895 Es necesario enviar el justificante del pago al n.º de fax 974314247 o por email: [secretaria@barbastro.uned.es](mailto:secretaria@barbastro.uned.es))

Si realiza la inscripción por Internet, puede realizar el pago on line.