

Curso de técnicas de estudio para **ESO** y **Bachillerato**

Aprende a estudiar mejor, organizarte, concentrarte y preparar tus exámenes en 8 semanas.

**Estudia diferente.
Menos horas.
Mejores resultados.**

8

SEMANAS

8

CLASES EN VÍDEO DE 1 H

4

CLASES EN DIRECTO

8

GUÍAS EN PDF

Muchas veces el problema no es cuánto estudias. Es cómo estudias.

En Sapere Aude hemos creado un programa de 8 semanas para alumnos de ESO y Bachillerato que quieren dejar atrás las horas de estudio sin resultado y aprender un sistema que realmente puedan utilizar. No vas a aprender más teoría sobre cómo estudiar: vas a aprender estudiando, sobre tus propias asignaturas y tus próximos exámenes.

01 ¿Estudias durante horas y luego sientes que no recuerdas nada?

02 ¿Te cuesta empezar?

03 ¿Te distraes con el móvil?

04 ¿Dejas todo para el día antes?

05 ¿Llegas al examen pensando que te lo sabes y luego aparecen preguntas que no sabes responder?

Al terminar las 8 semanas sabrás: El objetivo no es que estudies más. Es que cada hora que estudies sirva para algo.

- ✓ Cómo organizar tus estudios sin dejarlo todo para el último día.
- ✓ Cómo estudiar un tema para entenderlo, no simplemente memorizarlo.
- ✓ Cómo detectar por qué has fallado en un examen.
- ✓ Cómo empezar incluso cuando no tienes ganas.
- ✓ Cómo recordar lo aprendido durante más tiempo.
- ✓ Cómo crear hábitos de estudio que puedas mantener durante el trimestre.
- ✓ Cómo concentrarte sin tener el móvil al lado.
- ✓ Cómo preparar un examen sin darte el atracón la noche anterior.
- ✓ Y, sobre todo, cómo estudiar sin depender continuamente de otra persona.

Cómo funciona Una idea. Una herramienta. Una semana.

Una guía práctica

4-6 páginas con la idea fundamental, ejemplos y una plantilla que podrás utilizar directamente.

Una clase grabada

Una hora de clase en vídeo. La ves cuando quieras, las veces que quieras, y vuelves a la parte que necesites.

Un reto

Una única tarea semanal aplicada a tus asignaturas reales.

Feedback

Entregas tu trabajo en el Aula Virtual y el profesor lo revisa para ayudarte a mejorar.

ADEMÁS Cada dos semanas, una **clase en directo** para resolver dudas. Cuatro encuentros a lo largo del curso; si no puedes conectarte, queda grabada. Todo se sigue desde el Aula Virtual: el alumno entra cuando quiere, ve la clase, descarga la guía y entrega el ejercicio, y el profesor se lo devuelve comentado.

01 SEMANA 1 INCLUIDA EN LOS 3 PLANES**Descubre por qué no te da el tiempo**

No necesitas más horas. Necesitas saber dónde se van.

- Detectar tus principales ladrones de tiempo.
- Diferenciar tiempo sentido de tiempo realmente estudiado.
- Identificar qué te hace posponer el estudio.
- Cambiar el “no se me da” por “todavía no sé hacerlo”.
- Empezar a medir lo que haces en lugar de intentar adivinarlo.

05 SEMANA 5**Deja de leer. Empieza a aprender.**

Si subrayas todo, no has subrayado nada.

- Cómo hacer una lectura activa.
- Qué merece la pena subrayar y qué no.
- Cómo transformar un tema en un esquema.
- Cómo resumir sin copiar.
- Cómo detectar qué partes todavía no entiendes.
- Cómo utilizar la explicación en voz alta para comprobar si realmente sabes algo.

02 SEMANA 2**Decide a dónde quieres llegar**

De “quiero aprobar” a “sé exactamente qué quiero conseguir”.

- Definir una nota objetivo realista para cada asignatura.
- Diferenciar objetivos de resultado y objetivos de proceso.
- Convertir “quiero mejorar” en acciones concretas.
- Entender qué puedes controlar y qué no.
- Descubrir para qué quieres conseguir ese objetivo.

06 SEMANA 6**Haz que lo que estudias se quede**

Estudiarlo una vez no significa recordarlo.

- Por qué olvidamos lo que estudiamos.
- Qué es el repaso espaciado.
- Cuando volver a estudiar un contenido.
- Por qué releer no es lo mismo que recordar.
- Cómo hacerte preguntas para comprobar lo que sabes.
- Cómo crear tus propias tarjetas y preguntas.

03 SEMANA 3**Deja de estudiar a última hora**

Aprende a planificar hacia atrás.

- Organizar todos tus exámenes y entregas.
- Dividir un tema grande en pequeñas partes.
- Planificar desde la fecha del examen hacia atrás.
- Crear tu planificación semanal.
- Preparar cada día en solo unos minutos.
- Diferenciar lo urgente de lo importante.

07 SEMANA 7**Aprende a hacer exámenes**

Saber la materia y saber hacer un examen no siempre es lo mismo.

- Qué hacer los días antes del examen.
- Qué hacer el día anterior.
- Por qué dormir puede ayudarte más que estudiar hasta las 2 de la mañana.
- Cómo repartir el tiempo durante el examen.
- Por qué no siempre conviene empezar por la primera pregunta.
- Cómo controlar el tiempo.
- Cómo analizar tus errores después.

04 SEMANA 4**Aprende a concentrarte**

Tu móvil no tiene la culpa de todo. Pero tenerlo al lado tampoco ayuda.

- La regla de los 2 minutos para empezar.
- Cómo trabajar con bloques de concentración.
- Cómo preparar tu espacio antes de estudiar.
- Por qué el móvil funciona mejor lejos que boca abajo sobre la mesa.
- Cómo recuperar la atención cuando te distraes.
- Una sencilla rutina de respiración antes de empezar.

08 SEMANA 8**Convierte el método en hábito**

El curso termina. Tu método empieza.

- Cómo construir un hábito de estudio.
- Cómo empezar con pasos pequeños.
- Cómo unir un nuevo hábito a algo que ya haces.
- Cómo hacer que estudiar sea más fácil de empezar.
- Qué hacer cuando un día no cumples.
- Por qué fallar un día no es abandonar.
- Cómo utilizar el sueño, la alimentación y el movimiento para cuidar tu rendimiento.
- Cómo comparar tu forma de estudiar de la semana 1 con la de la semana 8.

ALUMNOS DE LA ACADEMIA

Valor: 597 €

197 €

Las 8 semanas completas

ESTUDIANTES DE FUERA

Valor: 597 €

247 €

Las 8 semanas completas

QUÉ INCLUYE

- ✓ 8 clases grabadas de una hora en el Aula Virtual.
- ✓ 8 guías en PDF con plantillas imprimibles.
- ✓ 8 ejercicios sobre sus propias asignaturas.
- ✓ Corrección personalizada del profesor.
- ✓ 4 clases en directo, grabadas después.
- ✓ Guía para las familias, de 6 a 8 páginas.
- ✓ 4 plantillas maestras para todo el curso.
- ✓ La semana 1 va incluida en los tres planes.

¿Empezamos?**TELÉFONO**

96 110 78 35

CORREO

info@academia-sapereaude.es

EN EL CENTRO

Calle Francisco Alcaide, 22

46183 L'Eliana (Valencia) · academia-sapereaude.es