



UNIVERSIDAD
DE BURGOS

Autocontrol y Técnicas de Estudio



SUAS

Servicio Universitario de Atención a la Salud

www.ubu.es/suas

☎ 947 49 20 50

✉ suas@ubu.es



➔ ¡Rellena
nuestro
formulario!

Autocontrol y Técnicas de Estudio

Un adecuado conocimiento y utilización de las técnicas de estudio incrementa el aprovechamiento del tiempo y el rendimiento ante los exámenes, exposiciones y realización de trabajos. Además, el desarrollo de estrategias de autocontrol conlleva una mejora en la autorregulación y la planificación, factores importantes en la consecución de un aprendizaje significativo.



Destinatarios

Estudiantes con deterioro en su rendimiento académico como consecuencia de presentar déficit en sus habilidades de estudio o problemas de autocontrol en el mismo.

Objetivos y procedimiento

El objetivo principal es facilitar técnicas de estudio, de autocontrol y de planificación del tiempo con el objetivo de mejorar el rendimiento académico. La metodología será expositivo-didáctica en la que la participación e implicación del estudiante es fundamental. Se trabajarán las técnicas mediante casos prácticos adaptados al estudiante.

Duración y periodo de ejecución

El programa se desarrollará grupalmente a lo largo de 5 sesiones semanales de 60 minutos de duración en ediciones que se efectuarán en el primer y segundo semestre.

Cómo contactar

Cumplimentando tus datos y motivo de consulta en el formulario que encontrarás en la web <https://www.ubu.es/suas> o escaneando el código QR.

Nos pondremos en contacto contigo para informarte del programa que mejor se adapta a tus necesidades personales e indicarte fechas de inicio.

