



PROGRAMA PSICOPEDAGOGÍA TÉCNICAS DE ESTUDIO

Presentación de la Propuesta

En el entorno académico, muchos estudiantes dedican una cantidad significativa de tiempo al estudio, pero presentan **dificultades para consolidar y retener la información**. Se observa con frecuencia el uso de estrategias poco eficaces, basadas en la lectura pasiva y la memorización mecánica, lo que impacta negativamente en la comprensión, la motivación y la percepción de autoeficacia.

Desde la evidencia en psicología del aprendizaje, sabemos que los procesos de atención y memoria se ven comprometidos cuando **los aprendizajes no resultan significativos o activos**, lo que puede generar sensación de **desconexión, desmotivación o bloqueo**. En este contexto, es habitual interpretar como “pereza” lo que en realidad responde a dificultades en la comprensión, inseguridad ante la tarea o ausencia de estrategias adecuadas, activándose respuestas de evitación.

Esta propuesta se centra en identificar y abordar estos factores de base, promoviendo la **adquisición de hábitos y técnicas de estudio eficaces** que favorezcan un **aprendizaje significativo y duradero**. Cuando el/la estudiante dispone de herramientas para organizarse, gestionar su tiempo y enfrentarse a la dificultad, disminuye la ansiedad asociada al estudio y aumenta la sensación de competencia y seguridad.

A quién va dirigida

Esta propuesta está dirigida a niños, niñas y adolescentes que cursan el **Ciclo Superior de Educación Primaria (5º y 6º) y la Educación Secundaria Obligatoria (ESO)**, que presentan dificultades en la organización, la planificación o la consolidación de los aprendizajes, y que pueden beneficiarse de la adquisición de técnicas de estudio más eficaces.

Se orienta especialmente a estudiantes que, a pesar de disponer de las capacidades cognitivas necesarias, no han desarrollado aún estrategias de estudio ajustadas a sus necesidades, requiriendo acompañamiento para reorganizar su forma de aprender.

El objetivo es favorecer una mayor autonomía, mejorar el rendimiento académico y promover una vivencia más positiva del proceso de aprendizaje, recuperando progresivamente la motivación y la confianza.

Proceso de acompañamiento

El proceso de intervención comienza con la **exploración de los factores que interfieren en el estudio**, incluyendo aspectos motivacionales, emocionales y organizativos. A partir de ahí, se trabaja en la **construcción de hábitos de estudio estables y sostenibles**, incorporando estrategias de planificación y gestión del tiempo adaptadas a cada perfil.

Se introducen y entrenan **herramientas de aprendizaje activo** como el subrayado funcional, la elaboración de resúmenes y mapas mentales, así como el uso de estrategias de codificación como las reglas mnemotécnicas y la organización lógica de la información. Asimismo, se acompaña al estudiante en la comprensión de las demandas específicas de situaciones evaluativas, favoreciendo **estrategias más ajustadas para la preparación de exámenes**.

Este conjunto de herramientas permite al estudiante diferenciar entre leer y estudiar, promoviendo un procesamiento más profundo de la información, y **transformando el estudio en un proceso más consciente, estructurado y eficaz**.

Inversión económica

Sesiones de valoración inicial del perfil de aprendizaje y de los hábitos de estudio actuales

- 1 sesión con los padres/madres para recoger la información relativa a los aspectos históricos relevantes del niño/a o adolescente y de su historial o recorrido académico o de los aprendizajes
- 1 sesión de valoración con el niño/a o adolescente

Inversión: 75€ /sesión

Sesiones de intervención y entrenamiento en técnicas de estudio

Cantidad de sesiones a determinar con la familia.

Inversión: 65€ /sesión

Sesiones de seguimiento individualizado y ajuste del proceso en función de la evolución

Cantidad de sesiones y frecuencia a determinar con la familia.

Inversión: 75€ /sesión

Profesional responsable

Beatriz Alonso. Maestra de Educación Primaria con mención en lengua inglesa (Universidad de La Rioja). Máster Universitario en Psicopedagogía y Máster en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional (Universidad de La Rioja).

Cuenta con formación complementaria en acompañamiento emocional, psicomotricidad y pedagogía Waldorf, así como en metodologías activas de aprendizaje y evaluación formativa. Ha participado en el grupo de trabajo «Avaluar per aprendre» de Rosa Sensat.

Dispone de experiencia en el acompañamiento educativo a niños, niñas y adolescentes en diferentes etapas del desarrollo, integrando una mirada psicopedagógica que combina el trabajo sobre hábitos y técnicas de estudio con la atención a los procesos emocionales y motivacionales implicados en el aprendizaje.

Contacto e inicio del proceso

Podéis solicitar una primera sesión para iniciar el proceso escribiendo a: centro@sendabcn.com