

# LOS 12 PROBLEMAS QUE AFECTAN EL ESTUDIO!

## 1º ME DISTRAIGO...

Con los ruidos, conversaciones, pensamientos inútiles, mascotas, televisor, teléfono, computadora, una mosca volando...

## 2º SE ME OLVIDA...

Tengo olvidos parciales y totales, a veces por poco tiempo y otras, para siempre, en fin... ¡siento que la memoria no me responde!

## 3º ME PONGO NERVIOS@ CON LOS EXÁMENES...

Cuando tengo un examen, me pongo muy nervios@, siento miedo con el profesor y al examen, se me borra todo de la mente, tengo lagunas, no me salen las palabras, tengo mareos, sudor, temblor; tanto es el miedo, que si pudiera evitar el examen, lo evitaría.

## 4º NO ENTIENDO...

Es común escuchar a los alumnos: "me cuesta comprender", por ejemplo, Leo y no entiendo algo o nada de lo que leo, hay partes de la materia que no comprendo en absoluto.

## 5º ME DEMORO MUCHO LEYENDO...

Demoro mucho para leer, leo en voz alta, siento que avanzo lentamente cuando leo.

## 6º NO ME ALCANZA EL TIEMPO...

Siento que el tiempo se me va, no me alcanza, no puedo hacer todo lo que debo, no termino con las tareas asignadas para las materias que estoy cursando.

## 7º DEJO TODO PARA DESPUÉS...

Siento que siempre existen cosas que me dan ganas de hacer y aplazo el estudio: fiestas, salidas con mi novia o amigos, paseos, TV, Música etc.

## 8º RESPONSABILIDAD Y CUMPLIMIENTO

Siento que siempre existen cosas que me dan ganas de hacer y aplazo el estudio: fiestas, salidas con mi novia o amigos, paseos, TV, Música etc.

## 9º NO ESTOY SEGURO(A) DE MI CARRERA

La carrera que estoy estudiando no me gusta o no estoy 100% convencido de haberla elegido bien, no me engancha con las materias, es un martirio estudiar algunas de ellas.

## 10º NO DEJO DE PENSAR EN MIS PROBLEMAS...

Tengo problemas (discusiones y peleas) con mi familia, padres hermanos, con mi pareja, amigos, compañeros y eso me pone triste o preocupad@, me dan vueltas los problemas en la cabeza.

## 11º NO DUERMO BIEN...

Duermo pocas horas, me levanto cansado, me despierto varias veces por la noche, tengo pesadillas.

## 12º ME SIENTO BAJO (A) DE ÁNIMO (MIEDOS, ESTRÉS, ANSIEDAD, PÁNICO)

Siento miedos intensos que llegan a paralizarme, me siento estresado, tenso y preocupado, paso por estados de ánimo opuestos de la alegría al llanto, estoy sensible, cualquier cosa me altera y grito, siento pánico por los exámenes, por las enfermedades, etc.

*Lector veloz, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿para cuándo?*  
*Test de lectura: Descubre tu nivel básico de velocidad y comprensión lectora.*

*El lector visual que al mirar entiende, comprende y retiene.*

*Cómo superar los problemas de lectura.*  
*Lector veloz, ¿por qué?, ¿para qué?, ¿para cuándo?*

Desarrolla tu capacidad para leer Mejor.  
Leer es pensar y aprender a través de los textos!

Aprende a estudiar!

Con las técnicas de estudio podrás planificar tus investigaciones, el subrayado de texto, el resumen, la elaboración de esquemas, toma de apuntes, la realización de trabajos académicos que te permitirán un mayor aprovechamiento del tiempo y una ampliación de tu capacidad metacognitiva (monitorización de la ejecución de la tarea).

Haz de la lectura tu aliada!

Con los cursos de Comprensión de Lectura, ahorra tiempo y esfuerzo, desarrollando la comprensión y efectividad en la lectura. Utilizando técnicas adecuadas puedes leer, analizar, deducir y aprender la gran cantidad de material que necesitas estudiar.

**¡ La mejor educación al alcance de todos !**

**UA** Universidad del Atlántico

Vicerrectoría de Bienestar Universitario  
Departamento de Desarrollo Humano

Curso de técnicas de estudio

Como leer y estudiar

- Comprende

- Analiza

- Aprueba

- Triunfa

Martes 10:30 a.m - Sábados 8:30 a.m

Informes:  
Salón 301 A

Departamento de Desarrollo humano

## El Departamento de Desarrollo Humano Integral

Ofrece un espacio de ayuda para aquellos estudiantes con deseos de mejorar su rendimiento.

Si estás interesado en participar del curso, manifiesta tu interés en la oficina de Bienestar Universitario para tu inscripción.

Con mejores herramientas tendrás más oportunidad de culminar con éxito tu proyecto de vida universitario.

A partir del 26 de Agosto de 2014

Martes 10:30 a.m - Sábados 8:30 a.m

Informes: Salon 301 A  
Departamento de Desarrollo Humano Integral

**¡Analiza, Comprendes,  
Apruebas!  
Cómo Leer Mejor  
“¡Adquiere Técnicas  
y estrategias para  
una Lectura Eficaz !”**

**CURSOS DE TÉCNICAS DE ESTUDIO  
CURSOS DE COMPRENSIÓN DE LECTURA  
PROGRAMA DE REORIENTACIÓN VOCACIONAL  
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES COGNITIVAS**

Síguenos en la Sala de Apoyo al Aprendizaje  
Salón 301 A  
Telefono: 3197010 ext: 1160

### TÉCNICAS DE ESTUDIO 2014-2 MARTES 10:30 AM SÁBADOS 8:30 AM

TEMA	FECHA Y HORA	LUGAR
Los pilares del éxito académico; yo quiero, yo sé, yo puedo.	Martes Agosto 26 10:30 a.m Sábado Sept 06 8:30 a.m	Salón 301 A
El estudio: Cuestión de hábitos y un método eficaz a la hora de aprender.	Martes 02 de Sep 10:30 a.m Sábado 13 de Sep 8:30 a.m	Salón 301 A
Técnicas y estrategias para una buena lectura.	Martes 09 de Sept 10:30 a.m Sábado 20 de Sept 8:30 a.m	Salón 301 A
El autocontrol de la atención, el pensamiento y la memoria: Llaves para el aprendizaje.	Martes 16 de Sept 10:30 a.m Sábado 27 de Sept 8:30 a.m	Salón 301 A
Desarrollo de la inteligencia racional, emocional y espiritual.	Martes 23 de Sept 10:30 a.m Sábado 04 de Oct. 8:30 a.m	Salón 301 A

### COMPRENSIÓN DE LECTURA 2014-2 MARTES 10:30 AM

TEMA	FECHA Y HORA	LUGAR
¿Leer o pensar los textos? Lector veloz: ¿por qué?, ¿Para qué?, ¿Para cuando?	Martes 30 de Septiembre 10:30 a.m	Salón 301 A
Descubre tu nivel de velocidad y comprensión lectora. El lector eficaz: lee, comprende y retiene.	Martes 07 de Octubre. 10:30 a.m	Salón 301 A
Cómo acercarse a distintos tipos de textos.	Martes 28 de Octubre. 10:30 a.m	Salón 301 A
Herramientas para el desarrollo de la comprensión lectora.	Martes 04 de Noviembre. 10:30 a.m	Salón 301 A
Distracción y olvido al leer: retos para superar.	Martes 11 de Noviembre 10:30 a.m	Salón 301 A

**¡ La mejor educación al alcance de todos !**