

# CÓMO DISTRIBUYES TU TIEMPO



# TÉCNICAS DE ESTUDIO

## **Descripción de la actividad:**

En este taller te daremos claves y trucos para mejorar tu rendimiento en los estudios. Aprenderás las principales técnicas de estudio y te ayudaremos a organizar tus tiempos y tu espacio de trabajo. También aprenderás técnicas muy útiles para gestionar tus emociones ante momentos de estrés, como, por ejemplo, los exámenes. Este taller incluirá pequeñas pautas para que las horas de estudio sean aprovechadas al 100% sin interrupciones ni distracciones.

## **Contenido:**

- Claves para tener éxito en los estudios: planificación, organización y motivación. La organización del tiempo y del espacio.
- Técnicas de estudio: lectura comprensiva, subrayado, memorización, esquemas, mapas mentales y conceptuales,...
- Técnicas específicas para enfrentarse a un examen.
- Gestión de emociones: estrés, ansiedad, frustración, motivación, autoestima, confianza,...
- Ejercicios y prácticas.

## **Fechas, horario y lugar:**

- Fechas: del 14 de enero al 18 de febrero de 2026.
- Horarios: miércoles de 17:30 a 19:30h.
- Lugar: en el Centro de la Juventud (Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8).

## **Edades:**

Nacidos del 2008 al 2013.

## **Metodología:**

Sesiones presenciales con una metodología práctica, vivencial y lúdica. No olvides traerte ropa cómoda, papel y boli para anotar y una botella de agua.

## **Incluye:**

- Formadora especializada.
- Material común para las sesiones.

## Precio:

- Precio empadronado: 31 €
- Precio familia numerosa empadronado: 28 €
- Precio no empadronado: 40,95 €

## Devolución:

Cuando por causas no imputables al obligado al pago del precio público no se preste el servicio o no se realice la actividad, procederá la devolución del importe que corresponda o, tratándose de espectáculos, el canje de las entradas cuando ello fuera posible. (Art. 46.2 Ley de Reguladora de las Haciendas Locales 39/88 y Art. 27.5 Ley de Tasas y Precios Públicos 8/1989).

## Inscripción:

- Servicio de Información e Inscripciones:  
[www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones](http://www.lasrozas.es/juventud/servicios/informacion-e-inscripciones)
  - Inscripción directa para usuarios validados:  
<https://lasrozas-juventud.deporsite.net/inscripcion-actividades>
- Importante revisar la Normativa del Área de Juventud.**

**Rozas**  
**jOven**

juventud.actividades@lasrozas.es  
www.lasrozas.es/juventud

**Centro de la Juventud**  
Avda. Ntra. Sra. del Retamar, 8  
28232 Las Rozas  
Tfno. 91 757 96 59

  @rozasjoven

