



- ▲
-
- ×
-

TALLER

Kit Universitario: Cabeza clara, estudio en marcha

Adquisición y aplicación de estrategias de estudio y habilidades específicas.



Duración:

8 horas.

Días y horarios:

Del 5 de junio al 3 de julio. Viernes de 16:00 a 18:00 hs. (sincrónico)

Calendario:

05/06/2026: ENCUENTRO 1 - Organización, hábitos y método de estudio
19/06/2026 ENCUENTRO 2 - Técnicas de estudio y herramientas digitales
26/06/2026 ENCUENTRO 3 - Manejo del estrés y oratoria.
03/07/2026 ENCUENTRO 4 - Presentación de trabajos y cierre del taller.

Aranceles:

Matrícula: \$40000.

Externos: Contado \$85000.

Comunidad UAI: Contado \$59500.

Dirigido a:

Estudiantes universitarios ingresantes de primer año o cursando segundo año de todas las carreras.

Beneficios:

Los participantes incorporarán estrategias de estudio eficaces, optimizarán su organización y gestión del tiempo, y fortalecerán habilidades para el manejo del estrés y la comunicación oral. Esto favorecerá un mejor desempeño académico y mayor autonomía en el ámbito universitario.

Resultados de Aprendizaje:

- Organizar un plan de estudio semanal y mensual aplicando estrategias de gestión del tiempo de manera autónoma y acorde a las demandas del contexto universitario.
- Aplicar técnicas de estudio (resúmenes, esquemas conceptuales, mapas mentales y toma de apuntes) en el abordaje de contenidos académicos de distintas asignaturas.
- Seleccionar y utilizar herramientas digitales educativas de manera responsable y estratégica para optimizar el proceso de aprendizaje.
- Implementar estrategias de regulación emocional para el manejo del estrés en situaciones de evaluación y exposición oral.
- Planificar y desarrollar presentaciones orales estructuradas, claras y adecuadas al contexto académico, integrando recursos visuales pertinentes.
- Comunicar ideas y contenidos académicos de forma oral, utilizando un lenguaje verbal y no verbal adecuado, con seguridad y coherencia.

Objetivos:

- Reconocer la importancia de los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico.
- Conocer y practicar diversas técnicas de estudio aplicables a materias universitarias (resumen, esquema conceptual, mapas mentales, cuadro comparativo, toma de apuntes).
- Promover hábitos de organización, planificación y manejo del tiempo.
- Adquirir diversas técnicas para el manejo del estrés ante exámenes orales.
- Capacitar en el uso responsable y estratégico de herramientas digitales educativas que optimicen el proceso de estudio.
- Desarrollar habilidades de oratoria y presentación de trabajos orales.

Enfoque general:

La actividad propone un espacio de acompañamiento integral dirigido a estudiantes, con el objetivo de facilitar su adaptación a la vida universitaria y fortalecer su desempeño académico. A través de una metodología práctica, dinámica y participativa, se promueve la adquisición de estrategias de estudio eficaces, el desarrollo de hábitos de organización y gestión del tiempo, y el uso responsable de herramientas digitales aplicadas al aprendizaje.

Asimismo, se trabajan competencias transversales como el manejo del estrés académico y el desarrollo de habilidades comunicativas y de oratoria. El enfoque prioriza la aplicación concreta de los contenidos, fomentando la autonomía, la confianza y la continuidad en las trayectorias educativas.

Metodología:

La propuesta se desarrolla a partir de una metodología activa, práctica y participativa, orientada al aprendizaje significativo y a la aplicación de los contenidos en el contexto académico universitario. Se prioriza el protagonismo del participante mediante la resolución de actividades concretas, el intercambio de experiencias y la reflexión sobre las propias prácticas de estudio.

A lo largo de los encuentros las profesoras combinarán explicaciones con dinámicas grupales y ejercicios prácticos individuales. Asimismo, se promueve la construcción de un plan de estudio personalizado y la realización de producciones orales que permitan integrar y poner en práctica los aprendizajes adquiridos.

La metodología incorpora instancias de retroalimentación continua, autoevaluación y acompañamiento, favoreciendo el desarrollo progresivo de la autonomía, la autorregulación del aprendizaje y la transferencia de diferentes estrategias al contexto académico.

Para la acreditación del taller, los participantes deberán cumplir con una asistencia mínima del 75% a los encuentros sincrónicos. Asimismo, deberán aprobar una evaluación final consistente en una presentación oral, en la que demuestren la aplicación de los conocimientos adquiridos en el manejo del estrés y el desarrollo de habilidades de oratoria.

Temario:

ENCUENTRO 1 - Organización, hábitos y método de estudio

Contenidos:

Adaptación a la vida universitaria: diferencias entre la escuela secundaria y la universidad.
El rol del estudiante universitario: autonomía, responsabilidad y compromiso.

Hábitos de estudio: condiciones ambientales, motivación y constancia.
Método de estudio personalizado.
Organización académica: planificación semanal y mensual.

ENCUENTRO 2 - Técnicas de estudio y herramientas digitales

Contenidos:

Técnicas de estudio: resúmenes y subrayado eficaz.
Esquemas conceptuales y mapas mentales.
Cuadros comparativos.
Toma de apuntes en clases presenciales y virtuales.
Uso responsable de herramientas digitales educativas: Google Drive (organización de materiales).
Aplicaciones para organización y gestión del tiempo (calendarios, recordatorios)
Herramientas de IA para favorecer el estudio (chat GPT, NotebookLM, Oter AI, entre otros)

ENCUENTRO 3 - Manejo del estrés y oratoria.

Contenidos:

Estrés académico: causas más frecuentes en estudiantes universitarios.
Estrategias de manejo del estrés y la ansiedad antes de exámenes y exposiciones.
Técnicas para hablar en público.
Estructura de una buena exposición académica.
Lenguaje verbal y no verbal.
Cómo diseñar presentaciones efectivas (PowerPoint/Canva).
Ejercicios prácticos frente a grupo.

ENCUENTRO 4 - Presentación de trabajos y cierre del taller.

Contenidos:

Presentación oral de trabajos académicos.
Uso adecuado de recursos visuales.
Manejo del tiempo y del público durante una exposición.
Evaluación y autoevaluación del desempeño.

Dictantes:

Delfina Rosso

Profesora y Lic. en Psicología (UCALP Rosario)
Posgrado en terapia cognitiva integrativa (Altué)
Coordinación de talleres emociones, orientación vocacional.

María Emilia Reale

Profesora de Educación Secundaria en Historia (Instituto del Rosario). Licenciada en Educación (Universidad Siglo 21). Neurosicoeducadora (Asociación Educar y Universidad de Buenos Aires). Máster en Neuropedagogía Aplicada (Asociación de Neuroaprendizaje Cognitivo). Maestranda en Psicología del Conocimiento y Aprendizaje (FLACSO).

Contacto:



uai.extensionrosario@uai.edu.ar



Envíanos un WhatsApp: + 54 9 11 11 21823616