

ESTIU UNIVERSITAT DE LLEIDA

2025

Del 30 de juny al 25 de juliol



Autoria del cartell: Blanca Collado García

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>



CURS EN LÍNIA

De l'1 a l'11 de juliol de 2025

LES CLAUS PER APRENDRE A ESTUDIAR

La finalitat d'aquest curs, que s'adreça a estudiants de diferents nivells educatius, així com a professionals en processos de formació continuada, presenta una proposta formativa que proveeix els participants d'eines i tècniques per optimitzar el seu procés d'aprenentatge. L'objectiu principal és desenvolupar habilitats i presentar tècniques que permetin als estudiants millorar significativament la seua eficiència i eficàcia en l'estudi.

Els tres pilars fonamentals en què se centra el curs són: a) Desenvolupar l'habilitat d'aprendre a aprendre: capacitar l'estudiantat per comprendre el seu propi procés d'aprenentatge amb l'objectiu d'optimitzar el temps i els recursos d'estudi per millorar la qualitat i l'eficiència de l'aprenentatge. b) Augmentar la concentració i l'atenció en el procés d'estudi: proporcionar a l'estudiantat eines i tècniques per millorar la seua capacitat de concentració i atenció. Amb la mirada posada a ajudar a mantenir un focus clar i sostingut durant les sessions d'estudi, el curs inclou exercicis pràctics per a la gestió de distraccions. c) Aplicar tècniques d'estudi basades en evidències científiques: aprendre i practicar mètodes d'estudi validats científicament. Es cobriran diferents tècniques d'estudi per garantir una assimilació més profunda i duradora dels continguts.

L'enfocament interdisciplinari i actualitzat del curs garanteix que els participants adquireixin no només coneixements teòrics, sinó també habilitats pràctiques aplicables a la seua vida acadèmica i professional. Sortiran d'aquest curs amb una millor comprensió de com aprendre de manera més efectiva, una capacitat incrementada per concentrar-se i evitar distraccions i un domini de tècniques d'estudi.

Modalitat

Curs en línia que es realitzarà a través del Campus Virtual de la Universitat de Lleida i se seguirà de manera asincrònica. Això permet que l'alumnat pugui consultar de manera autònoma els materials i els recursos per realitzar les tasques previstes, sense horaris de connexió específics. Alhora, el professorat habilitarà l'eina "Fòrum" del Campus Virtual perquè sigui un espai que permeti a l'estudiantat compartir i reflexionar sobre diverses qüestions. El professorat es compromet a consultar continuament la missatgeria del Campus Virtual per resoldre dubtes individuals de l'alumnat de manera ràpida.

Metodologia

Les tasques que es realitzaran durant el curs seran:

1. Crear un mapa mental detallat d'un concepte complex relacionant les parts amb coneixements previs del mateix alumne.
2. Exercicis d'atenció i reflexió crítica.
3. Elaborar un discurs i registrar-lo per explicar, amb paraules pròpies de l'alumne, un concepte complex de manera desgranada de manera que ho pugui arribar a comprendre un infant.

L'avaluació consistirà en l'entrega, de manera individual, de les evidències de les tasques anteriorment descrites en dos canals del Campus Virtual:

- a. Espai "Activitats", de forma privada.
- b. Espai "Fòrum", de forma conjunta, per posar en comú dubtes, intercanviar coneixements i així constituir una comunitat d'aprenentatge.

Es requereix disposar de les aplicacions Microsoft Word, Microsoft PowerPoint i algun programari d'edició audiovisual com ara les apps de mòbil InShot o Capcut o bé Openshot per a l'ordinador.

43V5

3 ECTS
reconeguts per
la UdL:

30 hores guiades
per l'equip docent
+ 45 hores de
treball autònom
de l'alumnat

Llengua d'impartició

Català i castellà

Coordinació

Lucía González Pasarín (Departament de Ciències de l'Educació de la UdL)

Equip docent

Arnau Erta Majó (UdL), Lucía González Pasarín (UdL) i Anna Massons Ribas (UdL)

Durada

- a) 30 hores
- b) 75 hores (30 de guiades per l'equip docent + 45 de treball autònom de l'alumnat). Versió reconeguda amb 3 ECTS per la UdL

Preu

55,38 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL / 135,00 € la resta

Programa

Dimarts 1

El procés d'aprenentatge: codificar, emmagatzemar i recuperar.

Dimecres 2

Prestar atenció.

Dijous 3

Com entrenar la capacitat d'atenció.

Divendres 4

Reflexió vs. repetició.

Dilluns 7

Autoexplicació i el seu significat.

Dimarts 8

La tècnica Feynman i l'efecte Mateu.

Dimecres 9

Evocació: dificultat desitjada i pràctica entrelaçada.

Dijous 10

L'autoregulació i el metaaprenentatge.

Divendres 11

Aprenentatge al llarg de la vida i conclusions del curs.

INFORMACIÓ I MATRÍCULA

La matrícula es realitzarà per correu electrònic.

Envieu-nos a estiu@udl.cat
la butlleta de matrícula disponible a
<http://estiu.udl.cat>

Matrícula oberta mentre quedin
places lliures i fins al dia anterior a
l'inici del curs.

Tots els cursos tenen places
limitades. L'organització es reserva
el dret d'anul·lar els cursos de la
Universitat d'Estiu que no assoleixin
el nombre necessari d'inscripcions.
Les persones que ja hi estiguin
matriculades seran informades tan
aviat com sigui possible i se'ls hi
oferirà l'oportunitat d'accedir a un
altre curs o de recuperar l'import
pagat.

Els cursos de la Universitat d'Estiu
són reconeguts pel Departament
d'Educació com a formació
permanent del professorat no
universitari. Més informació al web
de la [Universitat d'Estiu](http://www.udl.cat).

PER A MÉS INFORMACIÓ

Universitat
d'Estiu

Campus de Cappeda.
Edifici Polivalent 2
C/ Pere de Cabrera, 5
25001 Lleida

973 70 33 90
estiu@udl.cat
<http://estiu.udl.cat>

