

UNIVERSITAT DE LLEIDA ESTIU 2026

Del 29 de juny
al 24 de juliol

Autoria del cartell: Eric Pug Mor Garcia

Patrocinadors



<http://estiu.udl.cat>

CURS EN LÍNIA

Del 29 de juny al 9 de juliol de 2026

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 contínuament 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.

645V

3 ECTS
reconeguts per
la UdL:
30 hores guiades
per l'equip docent
+ 45 hores de
treball autònom
de l'alumnat

Llengües d'impartició
Català i castellà

Coordinació
Arnau Erta Majó (Universitat de Barcelona)

Equip docent
Arnau Erta Majó (Universitat de Barcelona)
i Anna Massons Ribas (Universitat de Saragossa)

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
53,07 € estudiants, PTGAS i PDI de la UdL
/ 135,00 € la resta

Programa

Dilluns 29

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

Dimarts 30

Prestar atenció.

Dimecres 1

Com entrenar la capacitat d'atenció.

Dijous 2

Reflexió vs. repetició.

Divendres 4

Autoexplicació i el seu significat.
Com entrenar la capacitat d'atenció.

Dilluns 6

La tècnica Feynman i l'efecte Mateu.

Dimarts 7

Evocació: dificultat desitjada i pràctica entrelaçada.
Autoexplicació i el seu significat.
Com entrenar la capacitat d'atenció.

Dimecres 8

L'autoregulació i el metaaprenentatge.

Dijous 9

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

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



Del 29 de juny al 24 de juliol