



## Els secrets de la memòria. Com estudiar millor

Dates i horaris	Durada	Nombre d'alumnes	Preu
Del 9 al 13 de setembre de 2024. De 16 a 18 hores. Aula 5A. Edifici Antoni Maria Alcover i Sureda	10 hores	40 alumnes	32 euros

### Destinataris

Obert a tots els alumnes que iniciïn qualsevol dels estudis de grau de la UIB.

### Professor

José Luis Ortego  
Hernando

Oficina Universitària de  
Suport

### Objectius

- Aprendre tècniques efectives de **mnemotècnia** per recordar conceptes (per exemple, dates, vocabulari, noms, fórmules, dades i esquemes) i procediments de tot tipus.
- Proporcionar eines i estratègies per millorar la capacitat d'atenció i **concentració** durant l'estudi.
- Millorar l'**organització** i la planificació del temps d'estudi.
- Millorar la **compressió** de textos acadèmics.
- Facilitar la **visualització** i creació d'imatges mentals per recordar conceptes complexos i processos, i potenciar la creativitat i la imaginació.
- Millorar la presa d'apuntes i l'**organització de la informació**.
- Aprendre tècniques de **gestió de l'estrès** i l'ansietat durant proves i avaluacions.
- Fomentar la **confiança** en un mateix i en la capacitat d'afrontar nous reptes acadèmics o professionals amb una perspectiva d'èxit.



## Programa

Aquest curs de 10 hores es divideix en cinc sessions de dues hores.

A les tres primeres sessions s'explicaran i practicaran les mnemotècnies més importants (tècniques d'associació: llaç, narració, mètode de substitució numèrica i paraula clau; de representació gràfica i simbolització, i d'organització: mètode *loci*, palau mental i caseller mental virtual).

La quarta sessió està dedicada a la compressió de nous conceptes, la gestió del temari i l'organització del temps d'estudi.

La darrera sessió es reserva per treballar les tècniques de gestió de l'estrès i l'ansietat a les proves i avaluacions.

## Metodologia

Al curs es treballaran les tècniques que permeten memoritzar una gran quantitat d'informació i més ràpidament, i es practicaran els mateixos mètodes que utilitzen els participants de concursos mundials de memòria. Des del primer dia es podrà comprovar com millora la capacitat de memoritzar.

S'explicaran les tècniques de manera senzilla, amb exemples i exercicis pràctics (per memoritzar vocabulari nou, dates, fórmules, articles de lleis, noms d'autors, procediments, etc.).

S'explicarà també com utilitzar aplicacions informàtiques per millorar la memòria, la planificació i l'autoavaluació de l'estudi.

## Llengua vehicular

Català i castellà

## Matrícula i informació

[Sac.uib.cat](http://Sac.uib.cat)

971 17 24 10 / 17 23 25