



“tus talentos y habilidades irán mejorando con el tiempo, pero para ello has de empezar”  
**Martin Luther King**



**TÉCNICAS DE ESTUDIO  
AUTORREGULADO EN  
LA UNED**

## TÉCNICAS DE ESTUDIO AUTORREGULADO EN LA UNED

### METODOLOGÍA:

Este curso está orientado hacia la gestión de la autonomía del estudiante de la UNED, combinando adecuadamente la actividad presencial y la actividad a distancia (on line), trabajando en grupo e individualmente.

### OBJETIVOS:

- Desarrollar unas actitudes positivas hacia el proceso de aprendizaje en el contexto de la UNED.
- Familiarizar al estudiante con la metodología propia de la UNED e identificar estilos de aprendizaje.
- Trabajar y dominar las técnicas de estudio y desarrollar la capacidad de crítica y de valoración.
- Entrenar al estudiante en técnicas intelectuales e informarle sobre el sistema de evaluación en la UNED y familiarizarle con los distintos tipos de pruebas presenciales.

### CONDICIONES:

Dirigido especialmente a estudiantes de la UNED del Curso de Acceso Directo de Mayores de 25 y 45 años y de los de primer curso de Grado.

Para obtener un certificado expedido por la UNED (**1 crédito ETCS**) es necesario inscribirse en la Secretaría del Centro, asistir a las sesiones presenciales y realizar los ejercicios virtuales.

### DURACIÓN:

El curso es presencial y **gratuito** y se impartirá en dos sesiones que se celebrarán los días 15 y 16 de noviembre de 2018 desde las 17:00 horas en el Aula 10 del Centro Asociado.



### PROGRAMA DEL CURSO

1. Cómo estudiar en la UNED:
  - 1.1. Perfil del estudiante de la UNED: ventajas e inconvenientes para el éxito académico.
2. Estilos de aprendizaje:
  - 2.1. Los distintos estilos de aprendizaje.
  - 2.2. Evaluación del estilo de aprendizaje de cada uno.
3. Técnicas de estudio:
  - 3.1. Condiciones facilitadoras del estudio: lugar, horario, condiciones físicas y psíquicas, motivación.
  - 3.2. Planificación del estudio.
  - 3.3. Técnicas de lectura: entrenamiento de la velocidad y comprensión lectora.
  - 3.4. Técnicas de análisis y síntesis:
    - 3.4.1. Apuntes.
    - 3.4.2. Subrayado.
    - 3.4.3. Resumen.
    - 3.4.4. Esquemas.
    - 3.4.5. Fichas.
    - 3.4.6. Expresión escrita.
4. Técnicas intelectuales:
  - 4.1. Memorización.
  - 4.2. Atención.
  - 4.3. Concentración.
5. El sistema de evaluación en la UNED:
  - 5.1. Pruebas a distancia: cuadernillos y prácticas.
  - 5.2. Pruebas presenciales:
    - 5.2.1. Exámenes de desarrollo.
    - 5.2.2. Preguntas cortas.
    - 5.2.3. Exámenes tipo test.
    - 5.2.4. Comentarios de textos.
    - 5.2.5. Ejercicios prácticos y problemas.
  - 5.3. Control de estrés ante los exámenes.