



**D.ª ELENA MACULAN, SECRETARIA GENERAL DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA,**

C E R T I F I C A: Que en la reunión del Consejo de Gobierno, celebrada el día veintiocho de octubre de dos mil veinticuatro, fue adoptado, entre otros, el siguiente acuerdo:

13. Estudio y aprobación, si procede, de las propuestas del Vicerrectorado de Estudiantes e Inclusión.

13.02. El Consejo de Gobierno aprueba la propuesta de actualización del curso “Técnicas de estudio autorregulado”, impartido por el COIE., según anexo.

Y para que conste a los efectos oportunos, se extiende la presente certificación haciendo constar que se emite con anterioridad a la aprobación del Acta y sin perjuicio de su ulterior aprobación en Madrid, a veintinueve de octubre de dos mil veinticuatro.

ACTUALIZACIÓN CONTENIDOS CURSO TÉCNICAS DE ESTUDIO AUTORREGULADO

Presentación

La UNED al contar con una metodología propia de estudio, este curso pretende ayudar al estudiante a familiarizarse lo más pronto posible con ella y sacar el máximo partido a su formación. Se busca favorecer una buena planificación y gestión del tiempo que contribuya al éxito académico.

Desde el COIE, siendo conscientes de los últimos cambios en las plataformas de aprendizajes, pero además de los recursos generados en esta unidad en los últimos años, se comprometió en su último consejo celebrado el mes de abril de 2024, con la tarea de revisar y actualizar los contenidos relativos al Curso de Técnicas de Estudio Autorregulado que se ofrece desde los COIE en los Centros Asociados. A continuación, se presenta una actualización del curso, especialmente los contenidos, para ser aprobados y que pueda estar disponible en el Centro de Recursos del COIE para los Centros Asociados.

Equipo de trabajo

- Laura Mesa López. COIE Sede Central
- Milagros Martín San Román. Centro Asociado de Ávila
- Francisco A. García Márquez. Centro Asociado de Cádiz

Destinatarios

- Estudiantes UNED en cualquier momento de su vida académica.

Objetivo General

- Desarrollar hábitos saludables de estudio y conocer el funcionamiento de la UNED.

Objetivos específicos del curso

- Familiarizar al estudiante con las Comunidades Virtuales de Aprendizaje y de Acogida (CAV)
- Familiarizar al estudiante con la metodología propia de la UNED
- Identificar los estilos de aprendizaje del estudiante
- Dominar las técnicas de estudio (de la oferta formativa de la UNED)
- Entrenar al estudiante en dichas técnicas
- Desarrollar la capacidad de crítica y de valoración
- Informar al estudiante sobre el sistema de evaluación en la UNED y entrenarle en los distintos tipos de pruebas presenciales y a distancia

Contenidos

1. Familiarización con las comunidades virtuales de aprendizaje (Ágora, AVIP, AKADEMOS WEB, y CAVs)
2. La condición de estudiante: presencial vs distancia
 - 2.1 Razones para estudiar a distancia
 - 2.1.1 Perfil del estudiante UNED
 - 2.1.2 Estilos de aprendizaje
 - 2.1.3 El estudiante autorregulado
 - 2.1.3.11 Motivación y [pasión](#)
 - 2.1.3.2 Automotivación
 - 2.1.3.33 Planificación ([Planificador COIE](#))
3. Metodología UNED
 - 3.1 Facultades
 - 3.1.1 Equipo Docente
 - 3.2 Centros Asociados
 - 3.2.1 [Profesores tutores](#)
 - 3.3 Recursos UNED
 - 3.3.1 Biblioteca
 - 3.3.2 Cursos Virtuales
 - 3.3.3 Canal UNED
 - 3.3.4 COIE
 - 3.3.5 UNIDIS
 - 3.3.6 Defensor del estudiante/Representante del estudiante
 - 3.3.7 SPA
5. Estrategias de Aprendizaje
 - 5.1 [Hábitos de Estudio](#)
 - 5.1.1 Condiciones facilitadoras del estudio: lugar, horario, condiciones físicas y [psíquicas, motivación.](#)
 - 5.1.2 Planificación de estudios (Planificador COIE)
 - 5.2 [Técnicas de Estudio](#)
 - 5.2.1 Técnicas de Lectura
 - 5.2.1.1 Comprensión y velocidad lectora
 - 5.2.2 Técnicas de análisis y síntesis
 - 5.2.2.1 Subrayado
 - 5.2.2.2 Resumen
 - 5.2.2.3 Esquemas
 - 5.2.2.4 Mapas Conceptuales
 - 5.2.2.5 Fichas de Contenido
 - [Técnicas de estudio 1](#)
 - [Técnicas de estudio 2](#)
 - [Técnicas de estudio 3](#)
 - [Técnicas de estudio 4](#)
 - 5.2.3 Técnicas metacognitivas: reglas mnemotécnicas
 - 5.2.4 Técnicas de desarrollo de la capacidad de crítica y valoración
 - 5.2.5 Técnicas de trabajo colaborativo

6. El sistema de evaluación en la UNED

6.1 [Pruebas de Evaluación Continua \(PEC\)](#) y TFG

6.2 [Tipos de exámenes](#)

6.2.1 Exámenes de desarrollo

6.2.2 Preguntas cortas

6.2.3 Exámenes tipo test

6.2.4 Comentarios de textos

6.2.5 Ejercicios prácticos y problemas

6.3 Depósito de exámenes

6.4 Cómo mejorar la ansiedad antes los exámenes UNED

- [Ansiedad ante los exámenes 1](#)
- [Ansiedad ante los exámenes 2](#)
- [Ansiedad ante los exámenes 3](#)
- [Ansiedad ante los exámenes 4](#)

6.5 [Recomendaciones antes de los exámenes](#)