



COIE

Centro de Orientación, Información y Empleo

“Aprender a aprender” Orientación para el aprendizaje a distancia.

“Aprender a aprender” es potenciar la capacidad para ser protagonista de nuestro propio aprendizaje, tomando conciencia de nuestras necesidades y recursos personales, e identificando aquellas oportunidades disponibles que nos ofrece el proceso de formación. Es aprender a organizar la actividad de estudio, planificar y optimizar el tiempo, adecuar las expectativas y las metas o enfrentar los obstáculos y contratiempos, manteniendo la seguridad y la confianza en uno mismo. Pero, lo más importante, es aprender a disfrutar del conocimiento interactuando con él y construyéndolo en interacción.

El curso intenta desarrollar en los estudiantes esta capacidad o competencia de aprender a aprender, considerando los aspectos cognoscitivos y emocionales que intervienen en el proceso. Por un lado, se ofrece orientación en torno a la enseñanza. Uno de los objetivos priorizados de la UNED es atender las necesidades de sus estudiantes, tanto los que ya están matriculados como aquellos que están pensando hacerlo. Es importante informar de los servicios que brinda la UNED como centro y las ventajas y especificidades del diseño curricular semipresencial y a distancia, así como las posibles salidas profesionales de los diferentes grados.

En esta dirección, el curso ofrece una perspectiva innovadora de la orientación y un perfil especializado destinado, tanto a la intervención para un desarrollo profesional integral de las personas jóvenes y adultas, como a la investigación en este ámbito. Por otro lado, intenta potenciar en el estudiantado el desarrollo de competencias metacognitivas, y el autoanálisis de los procesos emocionales que pueden facilitar u obstaculizar el aprendizaje y la motivación hacia la formación y futura profesión. Se hará hincapié en los procesos de autovaloración y autoestima, en la capacidad de tolerar la frustración, así como en las habilidades de inteligencia emocional que pueden contribuir a la autogestión del aprendizaje y al éxito. En definitiva, la intención de acercar el aprendizaje a la vida mediante la utilización de las propias experiencias y vivencias, sintiendo la motivación y la satisfacción de crecer a la vez como profesional y persona.

El curso podrá seguirse tanto PRESENCIALMENTE como a través de INTERNET (en directo o en diferido).

Horas lectivas: 10

Créditos

0.5 créditos ECTS.

Online o presencial

Puedes elegir la asistencia presencial o la asistencia online en directo o en diferido.

Dirigido a

Estudiantes de la UNED

Programa

- **Módulo 1. Adéntrate en la UNED: el modelo de educación semipresencial y a distancia.**
 - **¿Qué es la Educación a Distancia?, ¿qué diferencias existen entre la Educación a Distancia y la Educación Presencial?, ¿cuáles son las ventajas y exigencias del proceso de enseñanza/aprendizaje a distancia?**
 - **La Educación a Distancia en la UNED. Modelo académico, formas y métodos de enseñanza, recursos disponibles, dinámica de funcionamiento curricular, la formación semipresencial y en línea.**
- **Módulo 2. Las cualidades personales que intervienen en el proceso de aprendizaje a distancia.**

- **¿Cómo aprender a aprender? Modelos de aprendizaje y perspectivas de autodesarrollo.**
- **Motivación profesional y aprendizaje significativo. La percepción del logro, la autoestima y el manejo de las expectativas en el proceso de educación y formación profesional.**
- **La relación entre la identidad personal y profesional. Los ritmos y los estilos personales de aprendizaje. Las cualidades y los procesos emocionales que facilitan o bloquean el éxito en los estudios de grado.**
- **Módulo 3. Estilos, competencias, estrategias y técnicas de aprendizaje autónomo.**
 - **Las formas y niveles de aprendizaje. Del aprendizaje reproductivo a la producción del conocimiento y la creatividad.**
 - **Habilidades conformadoras del desarrollo personal/profesional. La comprensión, la expresión, las estrategias de ejecución y la planificación del tiempo.**
 - **¿Cómo estudiar con efectividad?, ¿cómo vincular la teoría con la práctica? Métodos, recursos y técnicas de estudio. Saberse examinar. El control de la ansiedad en los procesos de evaluación.**
- **Módulo 4. Gestión y planificación del tiempo.**
 - **¿Cómo saber si gestiono bien mi tiempo?**
 - **Usos del tiempo, bienestar y calidad de vida. Factores que conducen al mal uso del tiempo y lentifican el aprendizaje.**
 - **¿Cómo organizarnos para evitar o reducir el estrés? La habilidad de Planificación del Tiempo: aspectos esenciales que la integran.**

- **Recursos y herramientas para optimizar el tiempo en la actividad de estudio. Las condiciones que nos ayudan a aprender más y mejor.**

Asistencia

Esta actividad permite al estudiante participar con asistencia presencial o asistencia online en directo o en diferido, sin necesidad de ir al centro.