

1. INTRODUCCIÓN: Familiarización con las comunidades virtuales de aprendizaje.
2. La condición del estudiante: presencial vs distancia
 - a. Razones para estudiar a distancia
 - b. Perfil del estudiante UNED
 - c. Estilos de aprendizaje
 - d. El estudiante autorregulado
 - i. Motivación
 - ii. Automotivación
 - iii. Planificación
3. **TÉCNICA 1:** Análisis personal_ Objetivo: Análisis de competencias y apoyos personales.
Propuesta de cuestionario
4. **TÉCNICA 2:** Estrategias de Aprendizaje
 - a. *Hábitos de estudio*
 - i. Condiciones facilitadoras del estudio: lugar, horario, condiciones físicas y psíquicas, motivación.
 - ii. Planificación de estudios
 - b. *Técnicas de estudio*
 - i. Técnicas de Lectura
 1. Comprensión y velocidad lectora
 - ii. Técnicas de análisis y síntesis
 1. Subrayado
 2. Resumen
 3. Esquemas
 4. Mapas Conceptuales
 5. Fichas de Contenido
 - iii. Técnicas metacognitivas
 - iv. Técnicas de Desarrollo de la capacidad crítica y valoración
 - v. Técnicas de trabajo colaborativo
 - c. *El sistema de evaluación en la UNED*
 - d. *Pruebas de Evaluación Continua (PEC)*
 - e. *Tipos de exámenes*
 - i. Exámenes de desarrollo
 - ii. Preguntas cortas
 - iii. Exámenes tipo test
 - iv. Comentarios de textos
 - v. Ejercicios prácticos y problemas
 - f. *Depósito de exámenes*
 - g. *Técnicas de relajación ante los exámenes*
5. **TÉCNICA 3:** Construcción de mi escenario y paisaje.
 - a. *Dónde se encuentran mis oportunidades*
 - b. *Importancia de la planificación*
6. Construcción de un modelo compartido: COMUNIDADES DE APRENDIZAJE Y PROGRAMA DE MENTORÍA.