

Algunas sugerencias para los estudiantes a distancia

Lic. y Prof. Gisele Giorgini

El texto que presentamos a continuación lo pensamos como una posible guía orientadora que ayude a conseguir sus objetivos, especialmente si vamos a cursar nuestra primera experiencia educativa en la modalidad a distancia.

El éxito en los estudios está relacionado en gran medida con la planificación de los tiempos. La planificación facilita la obtención de mejores resultados y posibilita que los momentos de estudio sean más placenteros.

A continuación presentamos una serie de consejos a tener en cuenta para programar de forma adecuada dichos momentos.

1. El espacio apropiado: No debe ser ruidoso; debe poseer, preferentemente, iluminación natural, es decir, iluminación solar. Pero en caso de que esto no sea posible la mejor alternativa es la luz blanca, que debe iluminar totalmente el escritorio evitando las sombras de las manos y/o de los materiales.

También el orden es importante. Debemos tener a nuestro alcance todo lo necesario: cuadernos para tomar apuntes, los materiales didácticos provistos por cada curso, etc.

Por otro lado, sugerimos eliminar todo aquello que nos pueda distraer, ya que al primer síntoma de distracción es muy factible que abandonemos el estudio.

2. La postura corporal correcta: Es fundamental nuestra posición para evitar la fatiga y que nos dificulte el estudio. Debemos estudiar en una silla cómoda para mantener la postura erguida y alineada, la computadora debe estar a la altura correcta de nuestros ojos, etc. ¡Nunca estudiar en la cama! Tampoco son aconsejables los sillones o sofás.

3. El horario: Lo más adecuado es establecer un horario al principio del curso, no tiene que ser rígido, se puede ir adaptando de acuerdo a nuestras necesidades, pero **se debe respetar**.

Sugerimos programar un horario general (mensual) para toda la cursada teniendo en cuenta el calendario académico (para saber las fechas de entrega de los trabajos y exámenes). Este se puede completar con un horario semanal/ diario específico para cada asignatura.

El horario debe incluir todas las actividades necesarias: estudio, descansos, repasos...

Es aconsejable plasmar el horario en papel y tenerlo siempre a la vista para comprobar si se está cumpliendo. Para ello puede ser muy útil tachar las actividades que ya se han realizado, eso dará una visión de los avances y logros.

A continuación mencionamos algunas claves para hacer más eficaz el horario:

- Comenzar por las materias que para nosotros tengan una dificultad media, continuar con las más difíciles y finalizar con las más fáciles, ya que requieren menos esfuerzo y concentración.
- Es muy importante conocer nuestra curva de rendimiento: cuándo somos más eficientes en los estudios y cuándo empieza a reducirse nuestra atención. En función de estos datos se debería distribuir el tiempo de estudio y las materias, según su complejidad.

- Planificar los descansos.
- Aprovechar los tiempos muertos para repasar, adelantar tareas, etc. Por ejemplo: mientras estamos en la parada del colectivo o viajando en el tren o en el subte.

4. Los descansos: Sugerimos descansos de 5 minutos cada hora de estudio o cada 2 o 3 horas realizar un descanso más extendido. El momento indicado es cuando se está perdiendo la concentración.

Es importante planificar lo que se hará en estos intervalos. No conviene realizar actividades que afecten la pérdida de la concentración; como ver la televisión, conectarse a las redes sociales, etc. Son más adecuadas las técnicas de relajación y concentración, por ejemplo: relajar la vista mirando espacios abiertos, ventilar la habitación, realizar estiramientos o algún ejercicio físico de intensidad moderada.

Todos perdemos el tiempo, lo que hay que tratar es que el tiempo perdido sea el menor posible.

Cuando disponemos de poco tiempo para dedicar al estudio, porque lo conjugamos con el trabajo, las responsabilidades familiares o porque estamos realizando otras actividades, tenemos que ser mucho más exigentes con nosotros mismos. De este modo, las horas que hemos decidido dedicar a estudiar las deberemos respetar al 100%, evitando todo aquello que nos “roba” nuestro tiempo.

Webgrafía

- <https://tecnicasdeestudioblogblog.wordpress.com/2013/10/09/sabes-planificar-tus-estudios/> (última consulta 16/04/2016)
- <https://tecnicasdeestudioblogblog.wordpress.com/2013/11/18/aprender-a-aprovechar-el-tiempo/> (última consulta 16/04/2016)