

# Habilidades y estrategias de estudio y aprendizaje para clases en línea

written by Biblioteca Salvadora | enero 1, 2021



Los cursos en línea han abierto oportunidades para muchas personas que luchan por obtener un título en un entorno tradicional. Ya sea por trabajo de tiempo completo, niños, una condición médica, ubicación geográfica o cualquier otra razón, los cursos tradicionales en persona a veces son muy inconvenientes y difíciles de programar y asistir. Sin embargo, los cursos en línea tienen una curva de aprendizaje, ya que a menudo están estructurados y se ejecutan de manera muy diferente a los cursos tradicionales. Si recién está comenzando con cursos en línea, o si ha tomado algunos pero tiene dificultades, estas estrategias de estudio y aprendizaje lo ayudarán a tener éxito en su educación.

## Investigue sus cursos

Antes de comenzar a tomar cursos en línea, investigue un poco sobre los cursos y cómo están estructurados. Puede investigar sobre los cursos leyendo las descripciones de los cursos, hablando con los estudiantes que ya tomaron el curso y enviando un correo electrónico al profesor. Es mucho mejor entrar a un curso conociendo las expectativas generales. Existe una gran variedad de tipos de cursos en línea; Si conoce el tipo de curso que mejor se adapta a sus necesidades,

puede seguir esos cursos para facilitar su aprendizaje.

Algunos cursos en línea requieren que los estudiantes sean extremadamente independientes. El profesor o el maestro puede simplemente publicar lo que se debe hacer, cuándo debe hacerlo, y luego dejar que el estudiante complete las tareas. Si tiene dificultades para ser un estudiante independiente, un curso como este probablemente no sea para usted. Si confías en tu profesor para que te recuerde constantemente cuándo vencen las cosas y para mantenerte concentrado durante la clase, es probable que tengas dificultades con este tipo de curso en línea.

En el otro extremo del espectro, algunos cursos requieren que se involucre mucho a intervalos regulares, a veces incluso requieren que se envíen publicaciones de discusión todos los días, interacción regular con compañeros de clase y controles periódicos con el profesor.

En algunos casos, los estudiantes necesitan un chat de video con profesores y / o compañeros de clase. Esto es útil para los estudiantes que luchan por ser aprendices independientes, pero puede ser frustrante y difícil para los estudiantes que tienen otras obligaciones o completan sus cursos en horas impares. Por ejemplo, si actualmente vive en el extranjero, sería muy difícil encontrar un momento adecuado para chatear por video con sus compañeros de clase. O tal vez tiene un trabajo de tiempo completo y no puede iniciar sesión en el curso todos los días; esto resultaría problemático para cursos muy complicados. Este tipo de interacción también es muy difícil para algunas personas. Muchos estudiantes eligen clases en línea, por lo que no tienen que salir e interactuar con la gente.

Investigar los cursos de antemano también puede ayudarlo a determinar si tiene el software y la tecnología adecuados necesarios para completar el curso; es posible que necesite una cierta velocidad de Internet, una cámara web, un software

de edición de fotos o videos, etc. No querrá llegar a la mitad de una clase solo para descubrir que necesita comprar Photoshop. Conocer requisitos como estos con anticipación puede ayudarlo a evitar clases que no coincidan con sus expectativas de aprendizaje, o puede darle tiempo para prepararse si continúa con el curso.

## **Conozca el formato del curso**

Como se mencionó anteriormente, cada curso en línea es diferente y puede volverse confuso y abrumador cuando intentas realizar un seguimiento de todo, especialmente cuando estás tomando varias clases en línea a la vez.

Por ejemplo, la clase A quiere que las tareas se envíen a través del sistema de gestión de cursos y siempre vencen a la medianoche; La clase B quiere que las tareas se envíen a través de Google Drive y siempre deben entregarse a las 8 a. M. El instructor A quiere ser contactado a través del mensajero del curso; El instructor B desea ser contactado por correo electrónico.

Si no realiza un seguimiento de todo esto, puede terminar haciendo las cosas incorrectamente, lo cual es un inconveniente en el mejor de los casos y una posible pérdida de puntos en el peor. Al comienzo del semestre, cree una tabla maestra o una lista con todas las expectativas e información sobre cada curso, para que sea menos probable que cometa errores.

## **Sepa cómo lo evaluarán**

El aprendizaje no se trata solo de la evaluación, e idealmente debería inclinarse para adquirir conocimientos, y no solo para obtener una buena calificación. Sin embargo, la evaluación es inevitable y puede variar mucho en los cursos en línea. Al adaptar su aprendizaje a la forma en que será evaluado, puede

ser más eficiente y efectivo en su aprendizaje.

- ¿Se le evaluará principalmente a través de su escritura? En este caso, puede ser útil tomar nota de las citas y los pasajes a medida que lee los materiales del curso que ayudarán a respaldar su escritura. Hacer esto cuando encuentre el material por primera vez le ahorrará tiempo cuando vuelva a escribir.
- ¿Serás evaluado con pruebas o cuestionarios en línea? Si este es el caso, intente tomar notas de todo lo que aprenda y resalte los materiales del curso para que sea fácil volver a consultar la información clave.
- ¿Será evaluado en un centro de pruebas? Si este es el caso, no podrá utilizar ninguna de sus notas o materiales, por lo que deberá memorizar y estudiar de la manera más tradicional que lo hace para los cursos presenciales.

Estas son solo algunas de las formas comunes en que se evalúa a los estudiantes en los cursos en línea. Cualquiera que sea el estilo de evaluación, tómese un tiempo al principio del curso para planificar cómo abordará el material del curso en función de cómo se le pedirá que utilice el material en las evaluaciones. Esto le ayudará a estar mejor preparado para las evaluaciones.

## **No pospongas las cosas**

Es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Todos posponemos las cosas hasta cierto punto, pero es algo que debes controlar cuando tomas cursos en línea. Un estudio llamado Procrastinación, participación y desempeño en entornos de aprendizaje en línea para la Universidad de Rennes 2 en Francia encontró una relación entre la procrastinación y el bajo rendimiento en los cursos en línea. Específicamente, los investigadores encontraron que los estudiantes que postergaron las cosas participaron menos en los foros de discusión del

curso, lo que luego llevó a calificaciones más bajas.

Los cursos en línea requieren que seas muy independiente, y esto puede ser una receta para el desastre si eres un procrastinador profesional. Incluso si intenta dividir su trabajo y establece plazos para usted mismo, es muy fácil descartarlos porque sabe que son arbitrarios. También es fácil para los procrastinadores crónicos decirse a sí mismos «es solo una publicación de discusión», pero la falta de publicación tras publicación se acumula rápidamente.

La procrastinación también puede ser costosa en los cursos en línea debido a la posibilidad de tener dificultades técnicas. Si espera hasta el último minuto para enviar una tarea y luego algo no funciona, podría perder puntos por entregar la tarea tarde. Tampoco tendrá tiempo para hacer preguntas y obtener una respuesta del profesor si posterga las cosas. No puede esperar que su profesor esté esperando en su computadora 24/7 en caso de que tenga una pregunta. No están disponibles de inmediato para ti como lo están en una clase tradicional, así que trata de trabajar en las cosas temprano, para que tengas tiempo para hacer preguntas y obtener aclaraciones sobre las tareas.

## **Sea un aprendiz activo**

Puede ser extremadamente tentador seguir los movimientos en una clase en línea. Es fácil hojear el material de lectura o intentar realizar múltiples tareas mientras ve las conferencias y los módulos porque no hay nadie allí para mantenerlo concentrado en la tarea como lo estaría en un aula tradicional. Esto puede provocar un error muy rápidamente; no puede asumir que la clase será muy sencilla solo porque está en línea. Muchos cursos en línea son muy rigurosos. Tómese el tiempo necesario para hacer el esfuerzo necesario para aprender el material.

Una estrategia eficaz para ser un aprendiz activo es saber

cómo se aprende mejor. Piense en lo que funciona mejor para usted cuando está sentado en una clase tradicional y aplíquelo a sus cursos en línea. Algunas estrategias para probar son:

- Tomar notas durante un video (esto funciona bien para estudiantes de lectura / escritura )
- Escuchar una conferencia mientras lava los platos o sale a caminar (esto funciona bien para los estudiantes cinestésicos )
- Coordinar o resaltar el color de sus notas y materiales de lectura (esto funciona bien para estudiantes visuales )
- Usar texto a voz para escuchar las lecturas del curso (esto funciona bien para estudiantes auditivos )

Utilice cualquier estrategia que funcione mejor para usted, pero no sea pasivo con su educación. Aprenderá más y sacará el máximo provecho cuando sea un participante activo y tome su aprendizaje en sus propias manos.

## **Educación en línea y el desafío de la motivación**

### **Concentración**

Entre los desafíos del aprendizaje en línea está perder la motivación. Dado que los estudiantes suelen completar los programas de educación en línea desde sus hogares, lejos de las aulas y de sus compañeros de clase, puede resultar difícil mantener la motivación para estudiar. Asimismo, debido a que los programas de educación en línea son formatos de aprendizaje no tradicionales, los estudiantes no tienen acceso a los recursos de apoyo disponibles para aquellos inscritos en programas tradicionales. Los estudiantes con frecuencia mantienen el rumbo y siguen motivados gracias a estos recursos de apoyo. Muchos estudiantes también pierden la motivación cuando no tienen la oportunidad de interactuar con otros

estudiantes que luchan por aprender el mismo material del curso, y muchos estudiantes que completan programas de educación en línea tienen poca o ninguna interacción con sus compañeros.

La pérdida de motivación puede hacer que sea extremadamente difícil, si no imposible, completar cualquier programa educativo. Los estudiantes desmotivados tienen dificultades para completar las tareas de lectura y estudiar para los exámenes.

La motivación es a menudo la fuerza impulsora que mantiene a los estudiantes constantemente trabajando duro cuando la materia se vuelve monótona y aburrida. Dado que los estudiantes deben estar motivados para completar con éxito los programas de educación en línea, es muy probable que aquellos que no los tengan no completen con éxito el programa. Como resultado, a los estudiantes desmotivados inscritos en programas en línea les conviene retrasar su educación y volver a inscribirse cuando están más motivados.

Los estudiantes que luchan con la motivación no deben desanimarse demasiado. Hay muchas estrategias que se pueden utilizar para recuperar la motivación, incluidos los siguientes consejos:

## **Establecer metas**

Manténgase motivado desarrollando metas y siguiendo pasos específicos para alcanzarlas. Lo mejor es establecer pequeñas metas que se puedan alcanzar. Una estrategia eficaz es escribir pequeñas metas en días específicos de un calendario. Una vez que haya logrado el objetivo, tache el día libre en el calendario. El logro de objetivos es una excelente manera de desarrollar la confianza en uno mismo y mantenerse motivado.

## **Crear comunidades**

Haga un esfuerzo por comunicarse con otras personas inscritas en la misma clase en línea que usted. Muchos programas brindan a los estudiantes acceso a foros de mensajes donde se pueden publicar comentarios y preguntas. Si es posible, intercambie correos electrónicos con otras personas inscritas en el curso. Si no puede comunicarse con otros que toman la misma clase, hable con familiares o amigos sobre el material del curso que está estudiando. También es útil comunicarse regularmente con el instructor del curso. Esto le dará la oportunidad de hacer preguntas o discutir el material del curso.

## **Interactuar con los demás**

Aproveche los foros y salas de chat relacionados con el curso en el que está inscrito. Los estudiantes inscritos en cursos en línea generalmente tienen acceso a foros en línea. Dado que esta es la forma más fácil de comunicarse con otros compañeros de clase, es útil aprovechar los foros en línea. Los estudiantes pueden alentar a sus compañeros de clase, hacer preguntas y organizar sesiones de estudio con otros estudiantes que viven cerca en foros en línea. Muchos estudiantes utilizan estos foros para organizar sesiones de estudio en línea con otros estudiantes.

## **Aprovecha las redes sociales**

Una forma de mantenerse motivado es aprovechar los círculos de las redes sociales a su favor. Los seres humanos son criaturas sociales que disfrutan siendo recompensados por sus esfuerzos. Nos guste o no, es más probable que las personas se mantengan motivadas cuando sienten que se les reconoce por lo que hacen.

Las redes sociales pueden satisfacer perfectamente esta necesidad. En las redes sociales, las personas ya están conectadas con amigos y familiares. Al publicar su progreso en



línea, pueden recibir algunas palmaditas en la espalda por todo el trabajo que han hecho hasta ahora. Incluso unas pocas felicitaciones pueden hacer que una persona se sienta mejor con el trabajo que ha completado, y ese impulso sobre la marcha puede ser todo lo que necesita para seguir trabajando para terminar su educación. Sin embargo, las redes sociales son más que una forma de encontrar reconocimiento por los esfuerzos de uno.

Las redes sociales también pueden ser un medio por el cual las personas deben rendir cuentas. Al publicar regularmente el progreso y compartirlo con sus amigos y familiares, las personas pueden mantener sus círculos sociales actualizados sobre su desempeño. Esto, naturalmente, hace que amigos cercanos y familiares se involucren en ayudar a una persona a completar su trabajo. Cuando el progreso se vuelve lento y las actualizaciones comienzan a ocurrir, estas mismas personas a menudo serán las primeras en hacer preguntas y preguntarle a una persona qué tan bien van las cosas. Solo estas pequeñas solicitudes de actualizaciones pueden ayudar a mantener a una persona enfocada en completar sus cursos en línea.

## **Utilice herramientas de apoyo**

Una de las partes más difíciles de trabajar desde casa es que es muy fácil perder la concentración. En un aula tradicional, la supervisión hace que sea más fácil concentrarse en hacer el trabajo. Esta supervisión viene no solo en forma de instructores, sino también de compañeros, quienes son particularmente útiles para que los estudiantes se responsabilicen cuando trabajan en proyectos grupales. Por todas estas razones, ser responsable es uno de los aspectos más importantes para mantenerse motivado al completar cursos en línea.

Afortunadamente, existe un software que puede ayudar a los estudiantes a mantenerse concentrados y motivados en su trabajo. Una de las mayores distracciones cuando se trabaja

desde casa, por ejemplo, es el atractivo de los sitios web y los destinos de las redes sociales. Afortunadamente, ahora puede descargar un complemento para su navegador web que evitará que se aleje de su trabajo y navegue hacia un sitio web que lo distraiga. Estos complementos pueden limitar el tiempo que pasa en estos sitios web o bloquear el acceso a ellos por completo. Otras aplicaciones registrarán el tiempo que dedicas a una tarea y te ayudarán a identificar en qué parte del día te distraes. Esto puede ayudarlo a comprender mejor sus propios hábitos y a diseñar estrategias para mantenerse concentrado durante el día.

## **Trate los cursos en línea como los tradicionales**

Uno de los grandes obstáculos para estudiar desde casa es tratar los cursos en línea como unas vacaciones. A la gente le gusta ponerse cómoda, ponerse el pijama y relajarse mientras abordan su trabajo en línea. Desafortunadamente, esto puede hacer que la gente se sienta demasiado cómoda. En lugar de levantarse de la cama y ponerse su ropa más cómoda, puede ser más útil tratar sus cursos en línea como un curso tradicional.

Para hacer eso, tendrás que estructurar tu día para que estés en una rutina, tal como lo harías en el campus. Querrá entrar en un ritmo de despertarse a la misma hora todos los días, comenzar su trabajo en línea a la misma hora y terminar a la misma hora. Trátelo como un curso tradicional. Sin embargo, no deberías detenerte allí. Deshágase del pijama y vístete como lo harías en un curso real. Vístase lo suficiente como para sentirse cómodo pero también listo para salir en cualquier momento. La mitad de mantenerse enfocado y motivado es crear un ambiente de trabajo efectivo. Eso significa ponerse en un horario y vestirse bien para las clases.

## **Pero no tengas miedo de hacer descansos**

Es cierto que querrá tratar su trabajo de curso en línea de manera similar a como trata sus clases, pero el único beneficio de trabajar desde casa que querrá aprovechar es la oportunidad de tomar descansos. Los descansos son saludables para ti, tanto física como mentalmente.

Físicamente, debe ponerse de pie con regularidad para mantenerse saludable. Levantarse es bueno para la circulación y ayuda a mantener su metabolismo en niveles normales. Sin embargo, el verdadero beneficio de levantarse y tomar un descanso es el beneficio para su estado mental. Trabajar en una tarea durante demasiado tiempo puede ser perjudicial. Conduce a una pérdida de concentración, dificulta el trabajo y, en general, hace que las personas se sientan miserables si permanecen en una tarea durante demasiado tiempo.

Tomar descansos aproximadamente cada mitad puede ayudar a revitalizar su mente y volver a concentrarse en la tarea. Cuando tome un descanso, estírese, camine un poco y tal vez tome un trago de agua. Sin embargo, no dejes que tu descanso dure demasiado. Un descanso ideal no dura más de diez minutos, y durante ese tiempo, no querrás perderte en tareas no relacionadas que te distraigan más que reenfocarte. Por esa razón, no querrás perderte en tareas no relacionadas, como juegos o programas de televisión.

Asegúrese de volver a su trabajo dentro de un breve período de tiempo para mantenerse concentrado en sus cursos. Afortunadamente, incluso existen aplicaciones que pueden ayudarlo a limitar su tiempo de descanso y volver a su trabajo sin demasiado retraso.

## **No ignore la nutrición**

Uno de los aspectos que más se pasa por alto para mantenerse motivado es la importancia de la nutrición. Es fácil,

particularmente cuando un horario es agitado y sobrecargado, prestar atención a la nutrición. Lo que una persona come tiene mucho que ver con cuánto tiempo puede permanecer concentrado en una tarea, qué tan rápido aprende y la energía que tiene para hacer sus tareas. Cuando la nutrición es deficiente, las personas se cansan más rápidamente y terminan perdiendo la concentración más rápidamente. En este punto, la literatura está en todas partes sobre lo que la gente debería comer. Las frutas y verduras deben formar el núcleo de cualquier dieta, seguidas de los carbohidratos y, finalmente, la carne y los lácteos. Enloquecer con la comida chatarra, el azúcar, la cafeína y los carbohidratos puede crear picos en los niveles de azúcar y energía en la sangre. Esto es seguido por un choque de energía, durante el cual se vuelve más difícil concentrarse y permanecer en la tarea.

## **Autoestima y visión**

Algunos de los métodos más subestimados para mantenerse motivado es imaginar el futuro y animarse a uno mismo. En muchos casos, mantenerse motivado mientras se realiza un curso, ya sea en persona o en línea, puede resultar difícil. Esto se debe en parte a que aprobar un curso a menudo se siente como un objetivo abstracto. Obviamente, las personas entienden que deben completar sus cursos, pero no logran conectar el completar el curso con su éxito futuro.

Parte de establecer e imaginar el futuro implica conectar incluso los trabajos de curso mundanos con el objetivo final. Estos pequeños y frustrantes momentos en un curso pueden conectarse mentalmente con la visión del futuro de una persona. La gente debería establecer por sí misma adónde los llevará su educación. Ya sea que eso signifique una carrera exitosa y con altos ingresos o una vida de trabajo satisfecho en un rol pequeño, cada estudiante debe establecer su visión. Luego, cuando se sientan frustrados con la tarea diaria de completar sus cursos, pueden animarse recordando que todas

estas pequeñas tareas conducen al futuro que han imaginado. Esta simple conexión mental puede ayudar a los estudiantes a superar incluso los momentos más desalentadores de tomar un curso.

## **Equilibrio laboral y personal**

Una manera fácil de agotarse rápidamente y perder la motivación para seguir un curso es asumir una carga de trabajo demasiado pesada y olvidarse de atender su propia vida personal. Múltiples estudios han demostrado los efectos nocivos de un equilibrio deficiente entre el trabajo y la vida privada. Las personas comienzan a resentirse con las organizaciones en las que trabajan, comienzan a entregar trabajos más pobres y, en general, pierden la motivación para seguir con sus tareas. En casos extremos, las personas pueden sentirse tan frustradas dentro de sus organizaciones que simplemente renuncian por completo.

Esto no es algo que deba suceder, pero es importante que los estudiantes creen un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida, ya que nadie más lo hará por ellos. Crear ese equilibrio tiene mucho que ver con cumplir con el horario y establecer límites.

Los horarios no solo están destinados a que las personas se concentren en sus tareas. También están destinados a ayudar a las personas a comprender cuándo es el momento de alejarse y darse un respiro. Pasar demasiado tiempo en los cursos y evitar la familia, los amigos y el tiempo libre puede llevar rápidamente al agotamiento.

Es importante trabajar dentro de los horarios programados y alejarse del trabajo cuando sea posible. Los estudiantes necesitan disfrutar del tiempo al aire libre, dedicarse a un pasatiempo o simplemente estar con amigos. Sin ellos, la frustración aumenta rápidamente y debilita a las personas de su motivación.

## **Disfrute de algunas recompensas**

Es importante a medida que un estudiante avanza en su trabajo de curso recordar dar un paso atrás y recompensarse por un trabajo bien hecho. La rutina de tomar un curso puede ser frustrante y el estrés puede aumentar con el tiempo. Los estudiantes deben romper ese ciclo de estrés recompensándose a sí mismos cuando tienen éxito. Ya sea que eso signifique completar un proyecto difícil o obtener una buena puntuación en una prueba, los estudiantes deben recordar dar un paso atrás y recompensarse por un trabajo bien hecho. Algo tan simple como esto puede proporcionar un descanso muy necesario del estrés del trabajo del curso y alentar a los estudiantes a continuar sus estudios.

## **Conclusión**

Al utilizar estas estrategias y asumir la responsabilidad de su educación en línea, puede obtener un título poderoso que le brindará más oportunidades. Aproveche al máximo la posibilidad de trabajar en sus cursos en el espacio y el tiempo que mejor se adapte a sus necesidades. Ya sea que obtenga su título en persona, en línea o una combinación de ambos, ¡siéntase orgulloso de sus logros y busque las nuevas oportunidades que le esperan cuando termine!