

Pauta para estudiantes

o

*Como estudiar a distancia y no
morir en el intento*



*“Todo ha sido pensado antes,
lo difícil es volver a pensarlo”*
Goethe

Pauta para estudiantes

¿Por qué esta pauta?

Queremos acompañarte para que puedas organizar tus actividades y llevar mejor los cursos porque sabemos que las condiciones de distanciamiento en las que nos ha tocado aprender en este período puede resultar poco estimulante para muchos de nosotros y puede hacernos sentir desbordados.

Esperamos que te sea útil y agradecemos que nos acerques todas las sugerencias que encuentres que pueden mejorarla (saefq@fq.edu.uy)

¿Cómo empezar?

Muchas de las cosas que te vamos a proponer son similares a la modalidad presencial de cursado, es decir, se trata de adaptarlas a la nueva modalidad.

En primer lugar, te proponemos que armes un esquema en el que aparezcan los días de la semana y los horarios (igual que el que usabas en Secundaria). Imaginemos el caso de 3 cursos con encuentros en Zoom, con material de lectura, con ejercicios, algunos con tareas obligatorias y otros con tareas opcionales:

1 Primero cargamos los encuentros con horario fijo

Luego completamos las actividades con plazos de entrega **2**

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
08:00	Curso 2: lectura de material		Curso 2: lectura de material	Curso 3: lectura de material	Curso 1: lectura de material
08:30					
09:00		Teórico Curso 1 Zoom			
09:30					
10:00				Curso 3: completar Questionario Moodle	Teórico Curso 3 Zoom
10:30					
11:00	Curso 2: ejercicios de repartido	Curso 1: ejercicios de repartido	Curso 2: ejercicios de repartido	Curso 3: ejercicios de repartido	
11:30					
12:00					
12:30					
13:00		Curso 1: continuación ejercicios de repartido	Curso 2: continuación ejercicios de repartido	Curso 3: continuación ejercicios de repartido	Curso 1: completar tarea obligatoria
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Teórico Curso 2 Zoom				
15:30					
16:00					Curso 1: plazo tarea obligatoria

Marcamos un momento para completar la tarea obligatoria* **3**

*conviene completar las tareas obligatorias separadas del plazo de vencimiento para evitar colapsos del sistema

5 Elegimos el horario en el que rendimos mejor estudiando

Organizamos el resto del tiempo para repaso o ejercicios **6**

Marcamos un momento para completar tareas opcionales **4**

2



Tené presente que el cuadro es para vos y por eso hay que ser realista y honesto para completarlo, así que es recomendable que completes los horarios que realmente estás dispuesto a acomodar para realizar las actividades de los cursos (aunque también te puede servir para organizar tu rutina de ejercicios u otras actividades en casa).

Del mismo modo, conviene que elijas para las actividades sin horarios obligatorios, aquellos momentos en que te sientas más a gusto o que puedas rendir mejor para realizarlas, generar el hábito te irá facilitando la tarea a medida que pase el tiempo.

En el caso de que estés cursando más asignaturas, podrás completar tus horarios siempre colocando primero las actividades sincrónicas (horario fijo) y los plazos de entregas obligatorias para que no se te olviden.

Obviamente tu cronograma podrá ser variable de acuerdo a las exigencias o dificultad de cada curso pero si elegís días y horarios te será más fácil organizar tu rutina de actividades.

No olvides informar a los docentes (o a la SAE) en caso de tener inconvenientes técnicos o de otro tipo para cumplir las actividades

¿Cómo seguimos?

Siempre pero ahora mucho más, es importante pensar un poco sobre las formas que tenemos para aprender. Tenemos muchos años de escolarización y seguramente hemos probado un montón de estrategias y técnicas de estudio a veces hasta sin darnos cuenta.

¡Es el momento de revisar nuestras prácticas! Para eso intentemos responder una pregunta:

¿Cómo aprendo mejor?

Esta pregunta en realidad se puede dividir en muchas más, por ejemplo:

¿Prefiero estudiar sol@ o en grupo?, ¿Aprendo mejor escuchando la clase, leyendo un texto o ambas?, ¿Prefiero leer material o hacer ejercicios?, ¿Me resulta útil conocer las consultas de mis compañer@s a los docentes?

Responder las preguntas nos van a permitir organizar nuestras actividades de manera más eficiente para evitar abarcar más allá de lo que nos resulta útil: Elegir trabajar en forma individual o integrarnos a grupos de estudio, definir hacer hincapié en mirar los videos de clase o en leer los textos recomendados o el material de apoyo, decidir consultar el material de apoyo a medida que hago los ejercicios o antes, suscribirse a los foros de los cursos o a otras vías de comunicación.

¿Algo más?

Si. Es conveniente que revises qué técnicas de estudio te pueden resultar más útiles en cada asignatura.

Mencionamos algunas de ellas a modo de guía:

Lectura rápida preliminar para tener idea de qué se trata el tema y asociar con los conocimientos previos (se realiza en pocos minutos)

Lectura profunda buscando analizar y comprender la información (se puede aplicar a prestar atención a las clases grabadas).

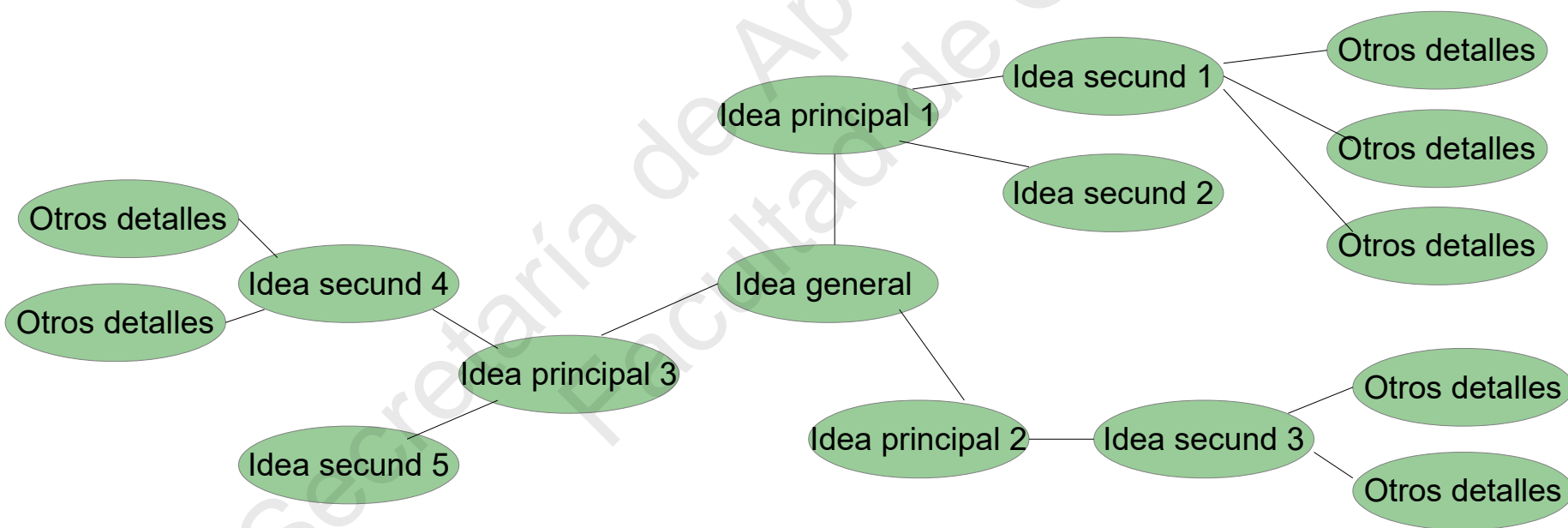
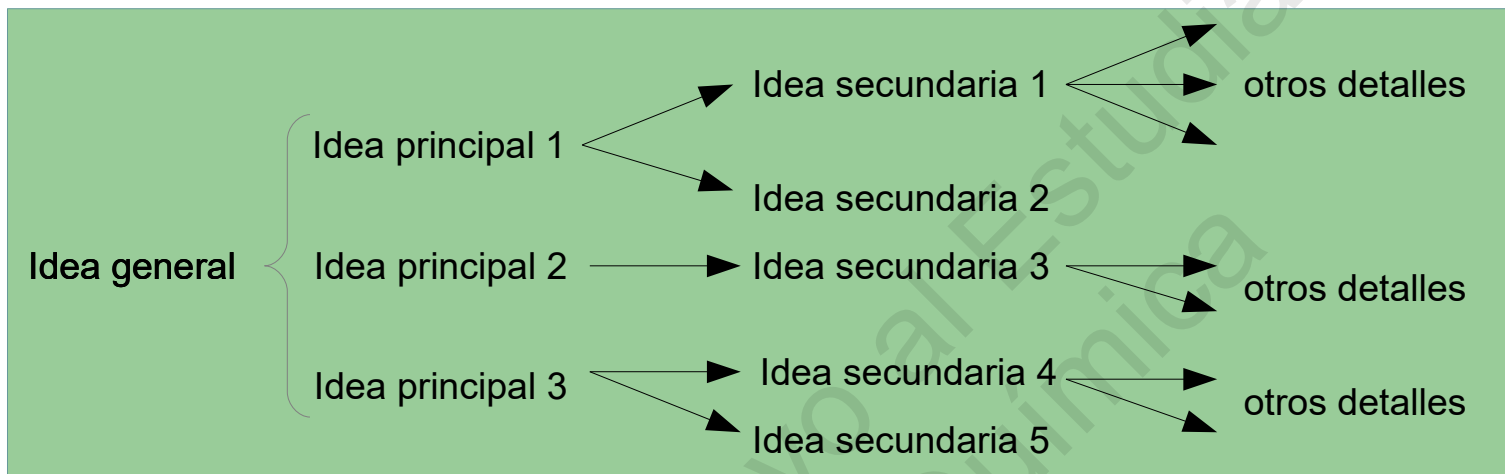
Si te hacés **preguntas** sobre el tema mientras estás estudiando te ayuda a entenderlo y responderlas a darte cuenta de cómo va tu aprendizaje

Sacar apuntes o hacer resúmenes tomando las ideas relevantes y organizándolas para que queden visualmente claras (cambiando las letras, usando recuadros, llamadas, flechas, etc.)

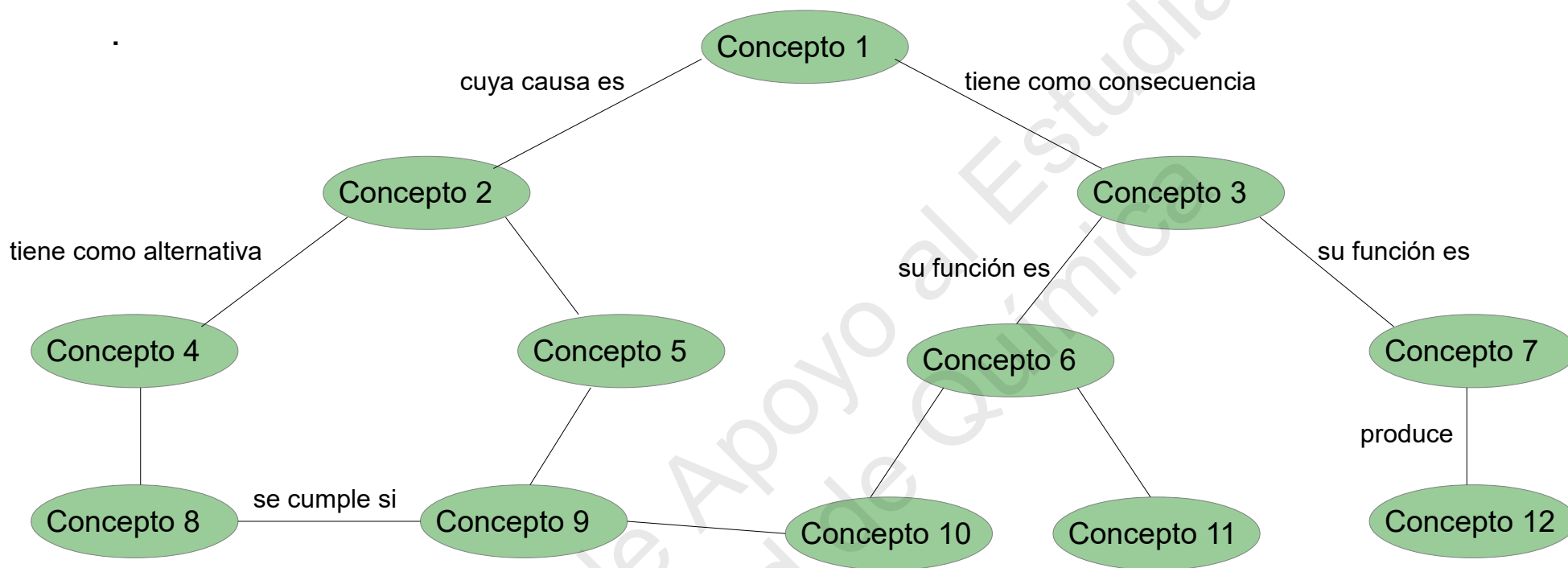
Subrayar o marcar el texto creando tu propio código, por ejemplo, colores diferentes para ideas principales y secundarias o recuadros para lo que quieras memorizar. Hay que tener presente que se aplica luego de leer el texto completo para destacar únicamente lo relevante de manera comprensible.

Palabras clave al margen del texto que te ayude a recordar el contenido.

Esquemas que te permitan organizar jerárquicamente la información resumida, es conveniente que elijas el formato que te ayude más pero te dejamos un par de ejemplos:



Mapas conceptuales que te permitan ordenar y relacionar conceptos clave a través de líneas que representan relaciones



Cuadros comparativos para poder visualizar diferencias y similitudes entre los datos

	Molécula 1	Molécula 2	Molécula 3
Punto de ebullición			
Punto de fusión			
Momento dipolar			

Algunas otras técnicas que te pueden ayudar son:

Repetir los contenidos

Elaborar reglas mnemotécnicas

Imaginate enseñando a alguien más

Discutir con compañeros porque argumentar es una excelente manera de aprender.

Seguro que muchas de las técnicas que te planteamos son las que usás habitualmente, lo que te recomendamos es que elijas las que te resulten mejores para cada asignatura y de acuerdo a tu forma de aprender. Es posible combinar varias de ellas y así generar tu propia estrategia personal.

¿Qué nos falta?

Podríamos agregar acá, algo vinculado a los recursos que utilizás para aprender:



¿Escuchaste hablar de los Entornos Personales de Aprendizaje?

Los Entornos Personales de Aprendizaje (PLE por su sigla en inglés) son “el conjunto de herramientas, fuentes de información, conexiones y actividades que cada persona utiliza de forma asidua para aprender” (Adell y Castañeda, 2010, pág. 23)

Es decir que nuestro PLE se integrará por las fuentes de información (por ejemplo material de lectura en la web, canales de video, noticias, entre otros), espacios en donde me relaciono con otros con los que puedo aprender y entornos en donde publico o comento información. Importa que definas el tuyo para dinamizar tu aprendizaje.

Puedes ampliar la información con la presentación de Linda Castañeda en: <https://www.youtube.com/watch?v=MPUIHtYfSZA>

Adell, J. y Castañeda, L. (2010). “Los Entornos Personales de Aprendizaje (PLEs): una nueva manera de entender el aprendizaje”. En Roig Vila, R. y Fiorucci, M. (Eds.) Claves para la investigación en innovación y calidad educativas. La integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación y la Interculturalidad en las aulas. Alcoy: Marfil – Roma TRE Università degli studi

¿Ahora si terminamos?

Permitinos dejarte algunos datos para terminar:

Elegí para estudiar un espacio cómodo y bien iluminado en el que no estés rodead@ de distractores.

Es importante tu concentración por eso:

Es recomendable que duermas las horas necesarias y te alimentes bien.

Es necesario que estés alerta para darte cuenta si tu atención está disminuyendo (en esos momentos tenés que hacer un esfuerzo para concentrarte nuevamente)

Cuando quieras abandonar la actividad preguntate si no podés leer una página más o hacer un par de ejercicios más. Si realmente no podés, es momento de distraerte un rato para volver a empezar más despejad@

Tenés que permitirte momentos de distracción para descansar mientras estudiás.

Por último, tené presente que para recordar lo que intentamos aprender es necesario repasar o evocarlo a medida que avanza el tiempo, aquello que consultamos una sola vez se suele olvidar en el corto plazo, por lo que es importante que tu planificación incluya los momentos para repasar contenidos.

Esperamos que nos cuenten cómo podemos mejorar en:

Correo electrónico: saefq@fq.edu.uy

Instagram: [sae.fq](https://www.instagram.com/sae.fq)

Facebook: [Secretaría de Apoyo al Estudiante FQ](#)

¡Gracias!

