

CREA HÁBITOS Y RUTINAS PARA EL ESTUDIO REMOTO

Autor: Percy Lucich

Muchos hábitos de vida han cambiado a partir del confinamiento provocado por la pandemia. Sin embargo, quizá el cambio más notorio y preocupante fue el del hábito de estudio. Existen muchos factores que han intervenido en la modificación de este hábito a partir de la educación a distancia que se asumió durante el año pasado y el presente. Los factores van desde los personales y psicológicos hasta los relacionados con la tecnología. Pese a todo ello, será importante observar las dificultades que han surgido para convertirlas en oportunidades que favorezcan un nuevo estilo de estudio.

A continuación, se presentarán algunas recomendaciones que ayudarán a crear hábitos y rutinas saludables para optimizar el tiempo de estudio y los aprendizajes mientras dura la educación a distancia.

1. Planificar el tiempo de estudio

De acuerdo con las horas que el colegio establezca para el estudio sincrónico, se debe elaborar un horario que contemple horas de estudio asincrónico de corta duración, pero también espacios para el descanso, la alimentación, actividades deportivas y responsabilidades sencillas en casa que vayan completando ese tiempo de estudio. Para que una planificación realmente exista, debe ser elaborada con sinceridad y a partir de las características del niño o del adolescente; por tanto, los padres deben tener cuidado de no diseñar este horario desde sus perspectivas, pues estarían dejando de lado las fortalezas y debilidades de sus hijos. No olvidemos que el principal protagonista y responsable de la elaboración y el cumplimiento del horario debe ser el propio hijo. Finalmente, podrían incluirse premios y estímulos cada vez que se evalúe el cumplimiento de dicho horario.

2. Espacio y ambiente de estudio

El lugar para el estudio debe favorecer la concentración y el aprendizaje; por tanto, de preferencia debe ser un espacio iluminado, ventilado y despejado. Lo esencial es evitar aquellos objetos que distraigan al estudiante. Asimismo, la silla debe considerar aspectos ergonómicos y de comodidad del niño o del adolescente. No sería recomendable un espacio aislado, pues muchas veces se requerirá que los padres o tutores escuchen las indicaciones que se dan en clase, además de que es una forma de verificar que el horario se cumpla y se evite el uso de videojuegos u otros distractores.

3. Objetivos a mediano y a largo plazo

Cada estudiante debería determinar cuáles son sus objetivos de estudio para cada día o sesión. De esa manera, luego podrá corroborar si su participación y concentración estuvieron alineadas con sus propios objetivos. Así, niños y adolescentes serán protagonistas de su aprendizaje, ya que podrán utilizar sus propias herramientas de aprendizaje de forma activa y responsable. Cuando este hábito se desarrolla, el estudio no se beneficia solamente durante la pandemia, sino durante toda la vida.

4. Limitar interrupciones

Se debe limitar al máximo el uso de dispositivos electrónicos en los momentos de estudio sincrónicos y asincrónicos, ya que son la principal fuente de distracción en estos casos. Sin embargo, existen otras distracciones que a veces pasan desapercibidas, como las conversaciones de los adultos delante de los estudiantes, o la televisión y la radio que otro miembro de la familia esté utilizando. Sería fundamental que la familia, y en especial el propio estudiante, entienda la necesidad de la desconexión digital, lo cual servirá para el descanso y la práctica de otras actividades.

5. Optimizar la clase a distancia

Muchas instituciones educativas utilizan plataformas o programas que complementan las actividades de enseñanza de los docentes. Estas herramientas interactivas son diseñadas para profundizar algunas enseñanzas y fomentar el estudio personal asincrónico de los estudiantes. Por ello, sería sumamente recomendable que los padres de familia conozcan las plataformas empleadas y fomenten que sus hijos las utilicen bajo objetivos cortos y concretos de aprendizaje.