



Colaboración: Mtra. Lina Aleida Alcántar Hernández, profesora de asignatura interina del Departamento de Educación | correo: lalcanta@correo.uaa.mx La educación superior a distancia comenzó alrededor del año de 1996, en países como España y Canadá; sin embargo, este año 2020 con motivo de la pandemia por la covid-19, la educación en esta modalidad tuvo un crecimiento exponencial en todo el mundo y en la gran mayoría de los casos la migración sucedió de un día para otro. Afortunadamente, nuestra casa de estudios, la Universidad Autónoma de Aguascalientes, cuenta desde hace años con una plataforma educativa, en la cual se alojan las asignaturas de media superior, pregrado y posgrado. No obstante, nuestros alumnos están acostumbrados a estudiar en un sistema escolarizado en modalidad presencial y ahora se han visto en la necesidad de hacerlo a distancia, a través de la plataforma educativa institucional y de otras aplicaciones que los docentes utilizan. Pensando en que el tiempo que invierten en el aprendizaje a distancia sea productivo y eficiente, se proponen las siguientes acciones a realizar: **Actividades previas al estudio:**

1. **Contar con el equipo necesario.** Primero, te debes asegurar de contar con una conexión de internet que funcione bien, para disminuir el riesgo de desconexión cuando estés participando en videosesión programada por el docente. También es aconsejable que puedas trabajar en una computadora, para facilitar la elaboración de tareas, proyectos y videoseSIONES sincrónicas (tiempo real).
2. **Preparar el espacio de estudio.** Puedes elegir un espacio de tu casa y convertirlo en tu área de estudio. Cuando lo elijas, es importante que consideres los siguientes elementos: área alejada del ruido, con buena iluminación (de preferencia natural) y ventilación, sin distractores como la TV o videojuegos.
3. **Mobiliario.** Para estudiar, es ideal que lo hagas en un escritorio o mesa que tenga una altura cómoda y con suficiente espacio para que tengas cerca los materiales necesarios para las actividades; también es importante que la silla sea cómoda para evitar malas posturas que con el tiempo generen problemas de columna.
4. **Planifica tu tiempo de estudio.** Respeta tu horario de estudio de acuerdo con el turno y las materias que estás cursando.
5. **Sesiones sincrónicas por videollamada.** Cuando tu maestro(a) programe una sesión sincrónica, avisa a tus familiares para que no tengas interrupciones y puedas concentrarte en las explicaciones o instrucciones que el docente señale.

### Actividades durante el estudio:

1. Mientras estés trabajando cierra las pestañas del navegador, los programas y aplicaciones que no sean necesarias en ese momento, tales como redes sociales y plataformas de entretenimiento.
2. Ingresa regularmente al Aula Virtual para estar pendiente de los avisos y actividades que los

profesores asignen.

3. Lee con atención las indicaciones; en caso de tener dudas, contacta al profesor de inmediato para evitar retrasos en las entregas y en tus objetivos de aprendizaje.
4. Evita faltar a las sesiones de videoconferencia, pues generalmente los maestros explican temas importantes y brindan el espacio para resolver dudas en tiempo real.
5. También es importante que durante tu jornada de estudio tomes descansos de 10 a 15 minutos para que estires tus piernas, tomes líquidos o comas alguna fruta, pero es importante que solo utilices ese tiempo y de inmediato regreses al estudio para que logres tu tarea del día.

Estudiante universitario, espero que estos consejos los puedas poner en práctica para sacar el máximo provecho a tu tiempo de estudio. **¡Bienvenidos, Gallos!**

#### FUENTES DE CONSULTA

Díaz Barriga Arceo, F., Hernández Rojas G., y Ramírez Almaraz M. (2010). *Aprender a aprender*. México: Ángeles Editores, S.A. de C.V.

Blog EduLabs. *51 tips para estudiar en línea y obtener los mejores resultados*. [Consultado el 07 de agosto del 2020, en <https://blog.edu-labs.co/51-tips-para-estudiar-en-linea-y-obtener-los-mejores-resultados/>]