

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA
VICERRECTORÍA DE DOCENCIA**

**Recomendaciones
para el estudio
en presencialidad remota
durante la emergencia
COVID-19**



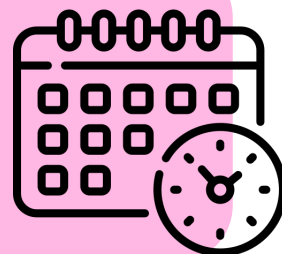
Elaborado por: Raúl Ortega Moreno

Proyecto FIDA “Construcción de indicadores de vulnerabilidad psicosocial para comunidades en riesgo de desastre en Costa Rica”

Principales recomendaciones

Planifique y organice su tiempo

1

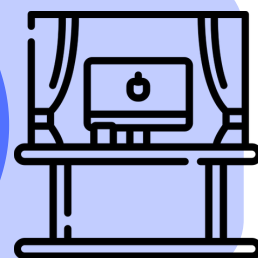


2

Revise periódicamente sus herramientas de comunicación

Intente encontrar un espacio y un tiempo exclusivos para el aprendizaje

3

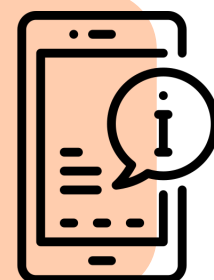


4

Conviértase en protagonista de su proceso de aprendizaje

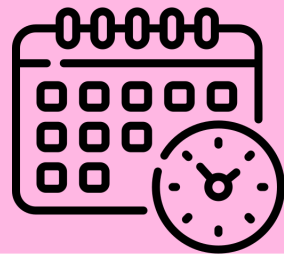
Las capacidades y recursos que tiene son válidas para aprender

5



1

Planifique y organice su tiempo



¿Qué está pasando?

- El tiempo en momentos de incertidumbre por la falta de referencias cotidianas, puede volverse volátil, acelerarse o enlentecerse.
- El calendario y el horario facilitan un adecuado proceso de aprendizaje, sirven para disminuir la sensación de falta de control y además, ayudan a su bienestar.

¿Qué puede hacer?

- Prepare un calendario con las fechas de las clases por semana y las fechas de entrega de tareas.
- Elabore un horario detallando el momento del día que va a dedicar a realizar las diferentes actividades de un curso: leer, resolver las tareas asignadas, atender los mensajes pendientes, etc.
- Prepare una lista con las prioridades para toda la semana, detallando día a día.



Revise periódicamente sus herramientas de comunicación

2

¿Qué está pasando?

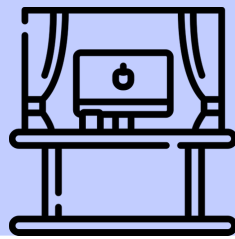
- La comunicación en tiempos de emergencia es un proceso fundamental que se debe atender y cuidar.
- Mantenerse en contacto con sus grupos de clase le permite generar cotidianidad y formar parte de una red, en la que puede ser de o recibir apoyo.

¿Qué puede hacer?

- Incluya la tarea de revisar el correo electrónico institucional y los canales de comunicación de su curso, en su calendario, horario y lista de prioridades.
- Conéctese al menos, dos veces por semana para preparar sus cursos: una para confirmar las actividades de esa semana, y la segunda para realizar la actividad asignada, entregar las tareas o consultar dudas con compañeras y compañeros, o docente del curso.

3

Intente encontrar un espacio y un tiempo exclusivos para el aprendizaje



¿Qué está pasando?

- El cambio de rutinas provoca una resignificación de los espacios que habitamos.
- Puedo o no tener en mi casa un lugar con condiciones para estudiar, comodidad y privacidad.
- Es un reto reconstruir o resignificar de nuevo mi espacio vital para incluir un lugar de estudio adaptado a mis necesidades.

¿Qué puede hacer?

- En la medida de lo posible, busque un espacio y un tiempo para el estudio, sin distracciones digitales (mensajes de teléfono o televisión).
- Si tiene que compartir el espacio, puede intentar negociar el uso en un momento específico del día para el estudio, o utilizar estrategias (por ejemplo, uso de auriculares) para poder concentrarse.



Conviértase en protagonista de su proceso de aprendizaje

4

¿Qué está pasando?

- La presencialidad remota se puede sentir aislada o puedo perder la atención y la motivación a lo largo de las semanas.
- Involucrarse activamente en el aprendizaje, considerando mis condiciones y capacidades, facilita comprender e integrarme en el proceso del curso, y encontrar soluciones a problemas que puedan aparecer durante el mismo.

¿Qué puede hacer?

- Participe, investigue, proponga, cuestione, critique, busque información, escuche, lea, plantee preguntas, problemas y soluciones, tal y como un o una profesional de su disciplina realiza su labor.
- Hay diferentes formas de participar. En ocasiones, una pregunta o un comentario pueden abrir un espacio de aprendizaje para sus compañeras y compañeros.

5

Las capacidades y recursos que tiene son válidas para aprender



¿Qué está pasando?

- Es normal sentir agobio, preocupación, ansiedad, molestia, incertidumbre o miedo en una situación de emergencia.
- Esta variedad de emociones puede ser nueva para usted y a lo mejor necesita un tiempo para ajustarse.
- Está bien si siente que no puede seguir el ritmo, no entiende una actividad, o no logra realizar una tarea.

¿Qué puede hacer?

- Busque apoyo en sus compañeras y compañeros y en su docente para encontrar nuevos recursos o revisar los objetivos de aprendizaje y las tareas pendientes, si fuera necesario.
- Si necesita algún recurso, entender cómo funciona alguna de las herramientas digitales (Aula Virtual, Meet, Teams, Zoom), o simplemente comentar cómo está viviendo el aprendizaje a distancia, puede contar con sus docentes y todo el equipo de su Escuela o Facultad. Cada Facultad cuenta con una comisión para apoyar este proceso.

Referencias

- Abolio, S. F. (2016). Incidencia de los factores psicológicos del alumno en el aprendizaje en entornos virtuales. Repositorio Institucional Digital de Acceso Abierto. Recuperado de: https://ridaa.unq.edu.ar/bitstream/handle/20.500.11807/191/TFI_2013_abolio_008.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cano, N. G. (2010). La figura del tutor en un entorno virtual de aprendizaje: La experiencia de Psicología y Psicopedagogía en la Universitat Oberta de Catalunya. Revista de Educación a Distancia, (1DU).
- Casal, S. M. S. (2004). Metodología didáctica en entornos virtuales de aprendizaje. Etic@ net, (3), 15.
- Cifuentes, G., & Cerda, C. (2013). Distancia entre percepción de uso de TIC y uso efectivo de campus virtual en académicos formadores de profesores. Educación Y Tecnología, (3), 46 - 60. Recuperado a partir de <http://revistas.umce.cl/index.php/edytec/article/view/135>
- IASC (2020). Nota informativa sobre la atención de la salud mental y los aspectos psicosociales del brote de COVID-19. Versión 1.2
- Lavell, A., Narváez, L. y Pérez, G. (2009). Gestión de Riesgo en Desastres: Enfoque de Procesos. Lima. PREDECAN
- Ministerio de Salud (2020). Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19). Versión 1 (18 Marzo 2020). Recuperado de: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>
- Onrubia, J. (2005). Aprender y enseñar en entornos virtuales: actividad conjunta, ayuda pedagógica y construcción del conocimiento. RED, Revista De Educación a Distancia. Número monográfico II. Recuperado de: <https://revistas.um.es/red/article/view/24721>
- SIRA/Grupo de Acción Comunitaria (2020). Guía de apoyo psicosocial durante el brote del Coronavirus.
- Sotelo, M., Vales, J., & Serrano, D. (2007). Perfil motivacional de estudiantes que cursan materias en modalidad virtual-presencial y su relación con el rendimiento académico. In X Congreso Nacional de Investigación Educativa: Área Entornos Virtuales de Aprendizaje. Recuperado de: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v10/pdf/area_tematica_07/ponencias/1120-E.pdf
- UNED. Sugerencias para estudiar. Recuperado de: <https://www.uned.ac.cr/ecsh/estudios-generales/sugerencias-para-estudiar>
- Vera-Muñoz, M. I. (2004). La enseñanza-aprendizaje virtual: principios para un nuevo paradigma de instrucción y aprendizaje. In Formación de la ciudadanía: las TICs y los nuevos problemas (p. 13). Asociación Universitaria de Profesores de Didáctica de las Ciencias Sociales.