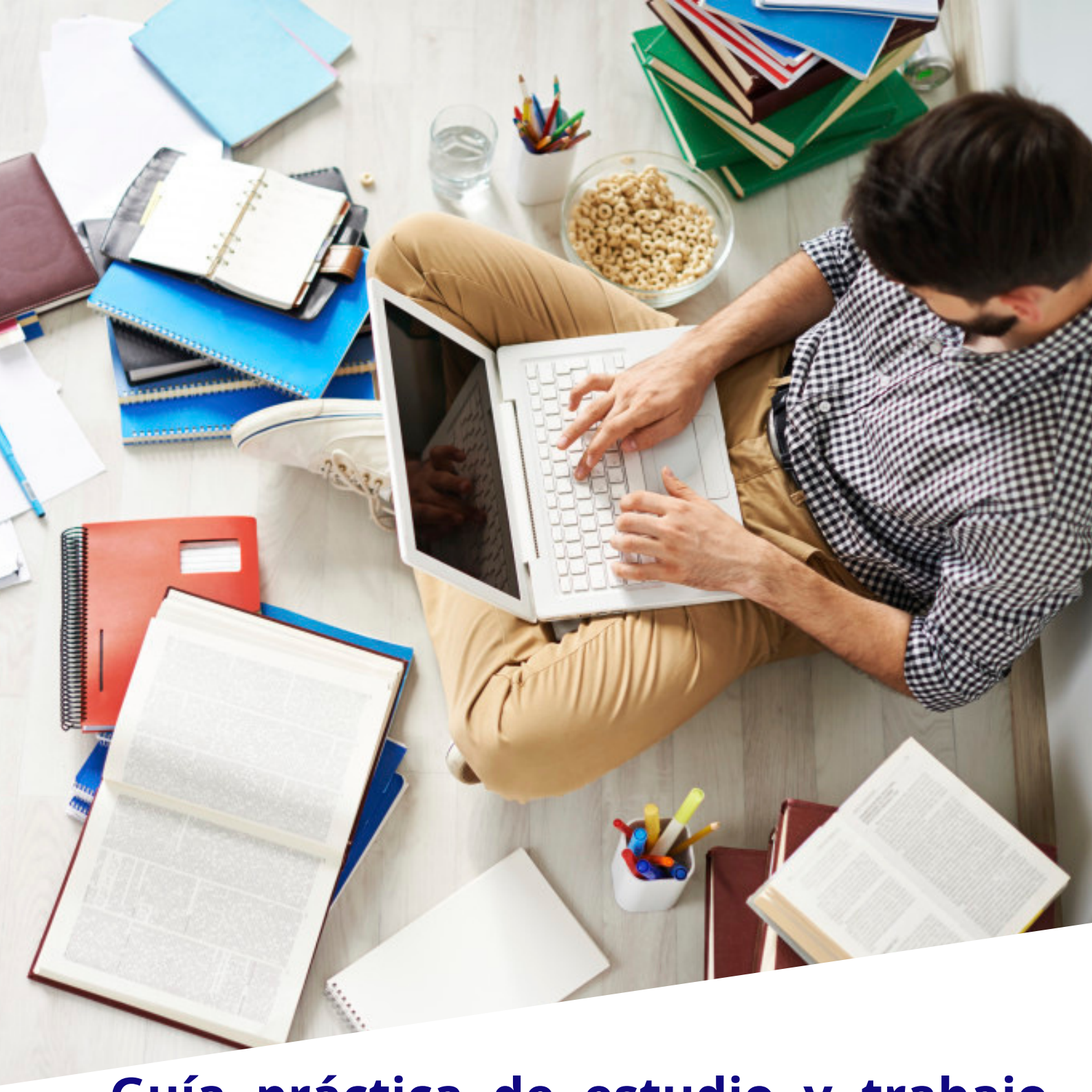

Guía práctica de estudio y trabajo académico en Entornos Virtuales de Aprendizaje

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES
VICERRECTORÍA ACADÉMICA

CENTRO DE ESTUDIOS
EN EDUCACIÓN

Guía práctica de estudio y trabajo académico en Entornos Virtuales de Aprendizaje
Centro de Estudios en Educación
Universidad Miguel de Cervantes
Agosto 2020

Material elaborado por:
Luis Venegas Ramos
Dirección Centro de Estudios en Educación
UMC

Edición:
Adrián Pereira - Vicerrector Académico UMC
Martina Gómez - Directora de Docencia UMC
Luis Venegas – Director de Postgrado e Investigación UMC

Fuente imagen de portada:
http://static.t13.cl/images/original/2016/01/1452281777-istock000027376163full.jpg

Dirección Postal:
Mac Iver 370, Piso 9, Santiago de Chile.

® DPI – UMC

Este recurso está bajo Licencia Creative Commons de Reconocimiento-NoComercial-4.0 Internacional: Se permite la generación de obras derivadas siempre que no se haga un uso comercial. Tampoco se puede utilizar la obra original con finalidades comerciales. Permitida su reproducción total o parcial indicando fuente.

¿Cómo citar este recurso?

Venegas-Ramos, L (2020). *Guía práctica de estudio y trabajo académico en Entornos Virtuales de Aprendizaje*. Santiago de Chile: Universidad Miguel de Cervantes, Centro de Estudios en Educación.

I. INTRODUCCIÓN

La Guía práctica de estudio y trabajo académico en Entornos Virtuales de Aprendizaje, es un instrumento que busca relevar el rol protagónico que han de tener las y los estudiantes en espacios de aprendizaje online, como es el caso del desarrollo de los programas de Magíster en Educación a distancia de la Universidad Miguel de Cervantes o las plataformas de aprendizaje remoto que nuestra casa de estudios ha implementado en el marco de las contingencias nacionales 2019-2020.

Como tal, la guía resume aquellos elementos que la UMC ha logrado consolidar en diez años de experiencia desarrollando programas de formación en modalidad a distancia, sobre los cuales existe vasta literatura, y que, en el presente documento, se rescatan los principales aprendizajes obtenidos en la materia.

Para la UMC, la publicación de esta guía es un hito que permite abordar aquellos elementos centrales de los procesos de enseñanza y aprendizaje mediatizados en canales online, considerando desde los conceptos clave, pasando por las habilidades de aprendizaje en entornos virtuales de aprendizaje, para llegar posteriormente a una serie de recomendaciones y estrategias para su aplicación práctica.

Esperamos este material, dirigido a los estudiantes de la UMC -especialmente los de nuestros programas de Magíster a distancia-, sirvan de guía para la acción, y para aquellas iniciativas de educación continua u otras que, debido a contingencias desarrolle la Universidad como un marco general que permita a sus estudiantes ser estratégicos en la experiencia formativa mediada por entornos virtuales de aprendizaje.

Adrián Pereira Santana
Vicerrector Académico
Universidad Miguel de Cervantes

II. CÓMO USAR ESTA GUÍA

Las modalidades de formación a distancia han llegado para ofrecer y demostrar a los actores de la educación nuevas oportunidades para el aprendizaje, permitiendo una mayor distribución e intercambio de información y contenido, lo que supone una renovación de las estrategias responder de manera efectiva a las nuevas maneras de impartir clases.

Es por esto, que la presente guía inicia por un recorrido teórico sobre las capacidades de autogestión, metacognición, mecanismos cognitivo-emocionales y atención a las situaciones de procrastinación (puntos III y IV), ya que contribuyen al proceso de enseñanza-aprendizaje y a conocer los propios procesos mentales, permitiendo la autorregulación personal en el proceso de aprendizaje mediado por entornos virtuales.

El contexto virtual ha demostrado que el aprendizaje se puede llevar a cabo a distancia, pero se debe acompañar de técnicas y estrategias, así como también de herramientas tecnológicas y comunicacionales que permitan sostener el aprendizaje en el tiempo.

A partir de ello, el punto V expone una serie de recomendaciones UMC para la actuación estudiantil en este tipo de entornos de aprendizaje, las cuales están asociadas al aprendizaje autónomo, la comprensión lectora, la comunicación oral y escrita, y sobre el uso de herramientas app-web que pueden beneficiar el proceso de estudio y trabajo académico para este tipo de modalidad de aprendizaje.

Se busca que ustedes como estudiantes, puedan tomar de esta guía aquello que les sirva para sus modos y estilos de aprender, o bien, para iniciarse adecuadamente en este tipo de aprendizaje mediado por tecnologías educativas, consultándola directamente o consultando los links sugeridos en los apartados correspondientes.

Martina Gómez Karal
Directora de Docencia UMC

Luis Venegas Ramos
Director de Postgrado e Investigación
Director Centro de Estudios en Educación UMC

El avance en el desarrollo de la enseñanza universitaria, ha implicado hace ya algunos años, el uso de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), la renovación de sus propuestas metodológicas y la implementación de sistemas para gestión de aprendizajes (LMS por sus siglas en inglés), que han permitido la incorporación de entornos virtuales de aprendizajes (EVA) que representan espacios formativos centrados en los estudiantes (Silva-Quiroz, Fernández y Astudillo, 2016).

Dentro de esta clasificación de entornos virtuales de aprendizaje (EVA) se encuentran las plataformas Moodle y Google Classroom, las cuales son utilizadas por la UMC para el desarrollo de programas de postgrado y pregrado respectivamente, ya sea como el espacio de enseñanza y aprendizaje único de carácter online (por definición metodológica) o como espacio complementario a las clases presenciales (por contingencias y/o inclusión de TICs).

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el aprendizaje online no se trata solamente de contar con habilidades o estrategias para el manejo de los EVA (Berridini y Martínez, 2017), sino que, además requiere cambios en el rol de los estudiantes -y por cierto de los docentes-, para la construcción colectiva de nuevos aprendizajes (Silva-Quiroz et al., 2016). En este sentido, los autores Rugeles, Mora y Metaute (2015, p. 135) señalan que:

> *Algunas características del rol del estudiante virtual que le permiten la generación del conocimiento están directamente relacionadas con la* ***capacidad de autogestión****, expresada en la* ***autodisciplina****, el* ***autoaprendizaje****, el* ***análisis crítico y reflexivo****, así como en el* ***trabajo colaborativo****, fundamental para contribuir al desarrollo del ser en su interacción y aporte con y para otros desde una mirada ética que le permite tomar conciencia de las consecuencias que pueden generar sus acciones*

Teniendo en consideración estos aspectos, lo primero será identificar las características de cada una de las orientaciones propuestas por Rugeles et al., (2015) para que los y las estudiantes que leen el presente texto, puedan autoevaluarse y así reconocer, cuáles son las herramientas que más adelante necesitará para abordar el aprendizaje virtual.

Tabla 1. Roles del estudiante virtual según Rugeles et al., (2015).

Rol del Estudiante	Características
Orientado al fortalecimiento de la autodisciplina	• Posee control de la propia fuerza de voluntad para cumplir cosas que generalmente se ven como deseables. • Potencia la capacidad para distribuir su tiempo. • Permite libertad y flexibilidad para el aprovechamiento del aprendizaje mediado por las TIC. • Conduce la generación de movimientos hacia el logro de sus propias metas. • Se dedica permanente en las tareas propuestas, fundamentada en la definición de objetivos, su ejecución, seguimiento y control que, acompañados por la decisión, la motivación y la perseverancia, lo conducen hacia el logro de sus metas (gestión del aprendizaje).

Orientado al mejoramiento del auto aprendizaje	• Desarrolla la capacidad para aprender de manera autónoma (sin controles externos). • Desarrolla la capacidad para aprender de manera activa (haciéndose responsable del proceso y no cumpliendo una función de receptor de saberes). • Desarrolla la capacidad para aprender de manera participativa (tanto con los docentes como con sus pares). • Fomenta sus propios valores y habilidades, lo que da como resultado la autoformación. • Desarrolla la capacidad de exigirse a sí mismo, lo que lo involucra en la toma de decisiones. • La toma de decisiones se evidencia (por ejemplo) en la distribución de tiempos, la ubicación de espacios, las fuentes de consulta bibliográficas. • Es capaz de buscar de manera autónoma y eficaz, fuentes bibliográficas en bases de datos virtuales especializadas tanto libre como licenciadas, blogs, redes académicas, etc. • Es autodidacta y auto reflexivo, respecto de ciertos conocimientos y habilidades.
Orientado al fortalecimiento del análisis crítico y reflexivo	• A partir de lo aprendido posee la habilidad de analizar y argumentar hechos o acciones que facilitan su desarrollo integral. • Relaciona los nuevos aprendizajes con las experiencias y vivencias personales. • Toma la información, la analiza y está en capacidad de aplicarla en diversos aspectos de la vida. • Es capaz de discernir sobre el alcance de las acciones y comportamientos individuales o colectivos relacionados con los aportes constructivos o destructivos para sí, los demás y la naturaleza. • En la relación docente-profesor es un participante activo que, desde el hacer, aporta críticamente su propia teoría y participa en el desarrollo significativo del conocimiento. • Asume (como estudiante virtual) que el análisis crítico y reflexivo, es una dinámica constante, inmersa en los procesos de aprendizaje y que le permite generar conocimiento aplicado.
Orientado al mejoramiento del trabajo colaborativo	• Es capaz de ver las cualidades individuales que son compartidas entre pares y facilitadores (docentes) a través de herramientas como foros y salas de conversación (o en su defecto clases sincrónicas online). • Es capaz de elaborar redes (on line y off line) de acuerdo con sus intereses, valores, afinidades y proyectos. • Logra trabajar adecuadamente con sus pares mediante internet, lo cual es fundamental en los procesos de carácter colaborativo en los ambientes educativos mediados por las TIC. • El trabajo colaborativo se convierte en un factor potenciador del verdadero intercambio de conocimiento, enriquecido con las experiencias del otro. • Considera que el trabajo colaborativo fortalece los aprendizajes individuales, el desarrollo de habilidades comunicativas, la autonomía y la proactividad para la toma de decisiones. • Percibe el trabajo colaborativo como aporte al desarrollo personal, respetando la diferencia y siendo tolerante, pero estableciendo lineamientos definidos con metas comunes.

Fuente: Elaboración propia a partir de Rugeles et al., (2015).

Los autores cierran el análisis señalando que:

> *De lo anterior se deduce que el rol del estudiante en los procesos de aprendizaje bajo modalidad virtual con el apoyo de las TIC lo identifica como un sujeto activo, autogestor de sus procesos de enseñanza y aprendizaje con alto compromiso de responsabilidad frente al desarrollo de actividades relacionadas con su formación académica, personal y profesional, con capacidad de optimizar el tiempo y los recursos a su alcance teniendo en cuenta que, en lo relacionado con las TIC, deberá actualizarse permanentemente* (Rugeles et al., 2015, p. 136).

Por otra parte, para que estos roles se puedan desarrollar sin mayores dificultades, es necesaria la comprensión de algunos conceptos complementarios y el conocimiento de ciertas herramientas que permitan un adecuado manejo de los y las estudiantes en el aprendizaje virtual.

Los conceptos complementarios que se revisan en esta sección son metacognición, mecanismos cognitivo - motivacionales y procrastinación, para luego dar paso a una serie de recomendaciones de estudio y trabajo académico online que la UMC les sugiere, en función de ciertas habilidades para el aprendizaje en ambientes virtuales.

a) Metacognición

De acuerdo con Pineda (2015), la metacognición implica la capacidad de control sobre los propios procesos mentales de carácter cognitivo (habilidades del pensamiento, memoria, atención, etc.), en donde se pone en evidencia en la capacidad de autorregulación en las situaciones de aprendizaje, siendo capaz el o la estudiante de planificar, monitorear o supervisar y evaluar su propia actuación, haciendo los cambios que se precisen mediante decisiones conscientes.

Es por ello que se considera la autorregulación como una competencia de índole metacognitiva, lo que involucra necesariamente que los/as estudiantes conozcan su propio proceso de aprendizaje, programen conscientemente sus estrategias de aprendizaje, de memoria, de solución de problemas y toma de decisiones con autonomía, siendo capaces de transferir esos procesos y habilidades a otras situaciones o contextos (Pineda, 2015).

En el caso del aprendizaje mediado por entornos virtuales, **el desarrollo de habilidades metacognitivas y autorreguladoras se condicen con el rol orientado al mejoramiento del autoaprendizaje**, pues es de relevancia el establecimiento de metodologías personales de estudio para alcanzar los objetivos propuestos al inicio de una carrera o de un periodo lectivo particular.

b) Mecanismos cognitivo - motivacionales

Sáez (2020, p. 61) señala que "existe una interrelación entre lo cognitivo y lo motivacional, que se ve favorecida por determinados mecanismos metacognitivos de los que dispone el estudiante y que le permiten ejercer un control consciente y deliberado de su propia actividad mental". En este sentido el autor propone tres mecanismos cognitivo-motivacionales que poseen una asociación positiva con las capacidades de autorregulación y metacognición:

- Autoconcepto y Autoeficacia: De acuerdo con Sáez (2020) los conceptos de autoconcepto y autoeficacia son definidos de manera distintiva.

  El primero involucra un conjunto de representaciones que los individuos tienen de sí mismos, como el modo y la manera en la que ellos se ven, y que posee un valor correspondiente que puede modificar (o no) la conducta humana mediante un proceso de autoevaluación o autoconciencia (Sáez, 2020). El segundo se relaciona positivamente con niveles de logros en las tareas personales -y para este caso-, en el aprendizaje. En estricto rigor la autoeficacia, apunta a la autopercepción sobre una amplia variedad de resultados académicos, de adaptación, de niveles de esfuerzo y persistencia ante tareas difíciles; por tanto, es un juicio personal de las capacidades que se tiene para enfrentar esas tareas específicas y se basa en el logro real, el éxito y el fracaso (Sáez, 2020, p. 66, Cit. a Linnenbrink y Pintrich, 2002).

  Para un estudiante que desarrolla sus aprendizajes en entornos virtuales, este elemento puede ser un motor de arranque fabuloso si se considera un conocedor y "buen usuario" de las tecnologías actuales, sin embargo, para quienes se consideran "a-tecnológicos", presumiblemente puede significar un obstáculo de entrada al mundo del aprendizaje virtual. La clave está en la capacidad de resiliencia que se tenga al respecto y a la capacidad de automotivarse ante la adversidad. **De allí que el trabajo colaborativo y la autodisciplina resultan fundamentales para potenciar el autoconcepto y la autoeficacia.**

- Atribuciones Causales: Como seres humanos siempre estamos buscando la explicación del por qué suceden ciertos hechos (atribuciones causales) y en el caso del ámbito académico no hay la excepción, dado que, las atribuciones causales se ven influidas por factores personales y contextuales como es el caso de los objetivos académicos y las competencias académicas (Sáez, 2020), **que guardan una estrecha relación respecto del rol del estudiante virtual orientado al fortalecimiento del análisis crítico y reflexivo.**

  Lo anterior, en función de lo que la autora señala, "las atribuciones causales con foco en las estrategias de aprendizaje ayudan también a los estudiantes a la identificación de la o las posibles fuentes de sus errores, y en la reorganización del perfil estratégico de su aprendizaje, generalmente presentan una capacidad superior de adaptación de las tareas de aprendizaje, porque evalúan sus relaciones académicas de forma más frecuente y adecuada" (Sáez, 2020, p. 63, Cit. a Núñez, Solano, González-Pineda y Rosario, 2006).

- **Metas de Estudio y Estrategias de Autorregulación:** Para Sáez (2020, p. 64), la orientación a metas se define como "las creencias que los estudiantes mantienen sobre los propósitos de su aprendizaje". En este sentido para la autora, cuando se desarrollan metas de aprendizaje se utilizan más estrategias cognitivas profundas (de organización y elaboración) y metacognitivas (actividades de planificación de metas y de autoobservación de la propia comprensión), lo que provoca estudiantes con mayores capacidades de adaptación hacia las tareas más complejas y con mayor capacidad de persistencia y conductas de búsqueda de ayuda académica cuando se les presentan dificultades.

  Adicionalmente, los sujetos con claras metas de estudio van desarrollando diversas estrategias de autorregulación (conocimiento y control de procedimientos de aprendizaje), lo que conlleva a consecuencias motivacionales, cognitivas y afectivas, que regulan la motivación y el esfuerzo necesario para el aprendizaje académico (Sáez, 2020).

  Esto es de suma importancia si se tiene en cuenta que el rol del estudiante orientado a la autodisciplina, al autoaprendizaje y al fortalecimiento del análisis crítico y reflexivo, son componentes base de los procesos de aprendizaje mediados por tecnologías, y particularmente, por entornos virtuales de aprendizaje los cuales pueden incorporar o no actividades lectivas sincrónicas (en el momento, como las clases dictadas de manera remota y online).

En definitiva, la propuesta que ofrece la autora apunta a que estos mecanismos se posicionan como factores motivantes que influyen directamente en la autorregulación para el aprendizaje, tal como se aprecia en la figura 1.

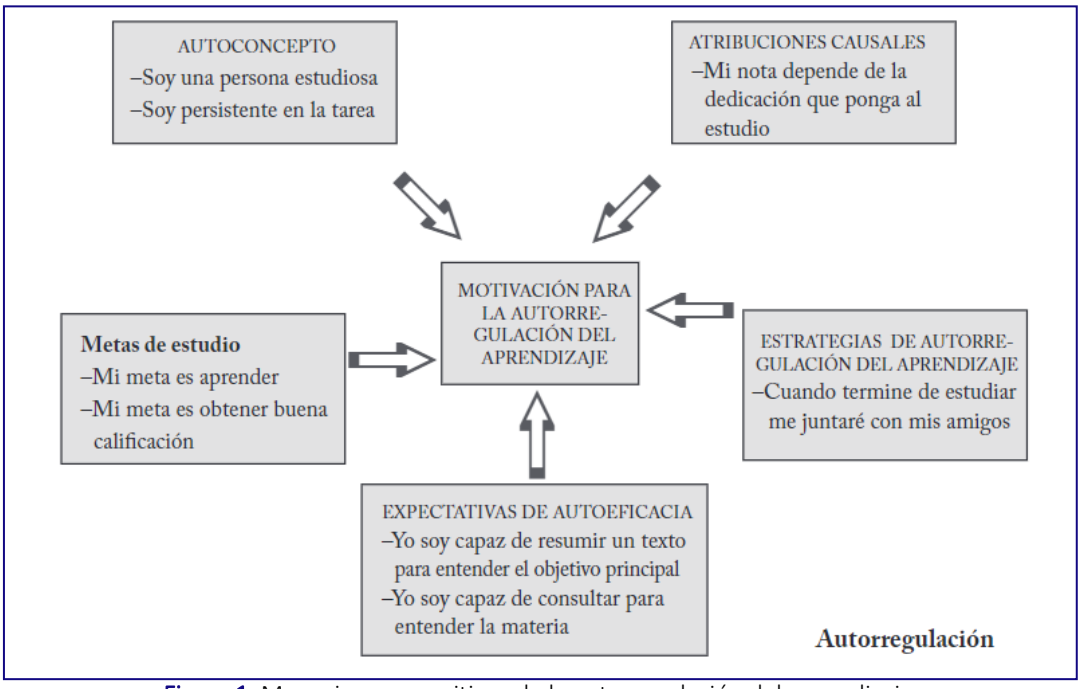

Figura 1. Mecanismos cognitivos de la autorregulación del aprendizaje.
Fuente: Sáez (2020, p. 67).

c) Procrastinación

De acuerdo con Quant y Sánchez (2012, p.p. 46-47), la procrastinación es entendida como un "patrón de comportamiento que se caracteriza por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido". Para las autoras cuando los estudiantes evidencian conductas relacionadas con la procrastinación se encontrarían en una situación de desventaja en comparación del resto de sus compañeros, dado que, cuando estos comportamientos se presentan de forma crónica pueden estar relacionados dificultades en los ámbitos de la autoestima, la autoconfianza y el autocontrol, los cuales terminan generando comportamientos de desorganización -y en algunos casos-, perfeccionismo, impulsividad disfuncional y ansiedad (Quant y Sánchez, 2012).

Garzón y Flores (2016) señalan al respecto, que existen una serie de relaciones de fallo regulatorio vinculadas la procrastinación que influirían posteriormente en la permanencia o en la deserción académica de los estudiantes respectivamente (p.313):

- Las tareas percibidas como difíciles, poco atractivas, ambiguas y que requieren más esfuerzo, presentan mayor probabilidad de ser objeto de procrastinación.
- La procrastinación parece relacionarse con la impulsividad (la tendencia a ser presa de los deseos inmediatos); el procrastinador tiende a elegir los beneficios a corto plazo sobre las ganancias a largo plazo.
- Los procrastinadores frecuentes subestiman los esfuerzos destinados a las tareas actuales sobre el éxito final en la obtención de una meta. Tienden a reportar menos uso de estrategias de manejo del tiempo que los no procrastinadores.
- Quienes presentan mayor confianza en sus habilidades académicas (niveles elevados de autoeficacia) tienden a procrastinar menos. La autoeficacia está relacionada con el uso de herramientas de planificación e inicio de las tareas de manera oportuna.

De ahí que **la organización del tiempo y la planificación resultan preponderantes como elementos orientados al fortalecimiento de la autodisciplina**, acompañado de otras habilidades necesarias para el estudio y el trabajo académico en Entorno Virtuales de Aprendizaje.

IV. HABILIDADES DE APRENDIZAJE EN AMBIENTES VIRTUALES

Orozco y García (2017), realizaron un estudio sobre las habilidades que los y las estudiantes debían para tener para un adecuado aprendizaje en ambientes virtuales. Como resultado, los autores destacan cuatro habilidades clave, aprendizaje autónomo, comprensión lectora, comunicación escrita y uso de herramientas anexas (herramientas web 2.0), como aspectos necesarios para el adecuado proceso de aprendizaje en línea. Sin embargo, para los efectos del aprendizaje en situación de clases remota, también es necesaria el desarrollo de las habilidades de comunicación efectiva.

Aprendizaje Autónomo: implica habilidades de organización del tiempo y planeación, selección de puntos más importantes, comportamiento ante dudas o usando herramientas tecnológicas y evaluación del proceso de aprendizaje.

Compresión Lectora: involucra el uso de estrategias indispensables para la comprensión de textos e instrucciones para realizar actividades en línea, el interés por consultar textos para comprender temas y enriquecer sus documentos académicos.

Comunicación Escrita: implica el uso de estrategias para comunicarse por escrito, tales como planificación y redacción, el uso de organizadores gráficos, búsqueda de fuentes de información complementarias y seguimiento de normas de escrituración.

Comunicación Efectiva: Implica la capacidad de ser efectivos en el discurso oral o escrito, al momento de plantearse en situaciones académicas como, participación en foros y exposiciones online.

Uso Herramientas Anexas: implica los conocimientos y dominio sobre diferentes herramientas y aplicaciones Web que permiten complementar el desarrollo de la experiencia de aprendizaje en línea

A modo de cierre de estos apartados principales, la UMC recomienda que, para un adecuado proceso de estudio y trabajo académico en entornos virtuales de aprendizaje, se deben considerar elementos regulatorios personales y habilidades a desarrollar de carácter estratégico, tal como se aprecia en la figura 2.

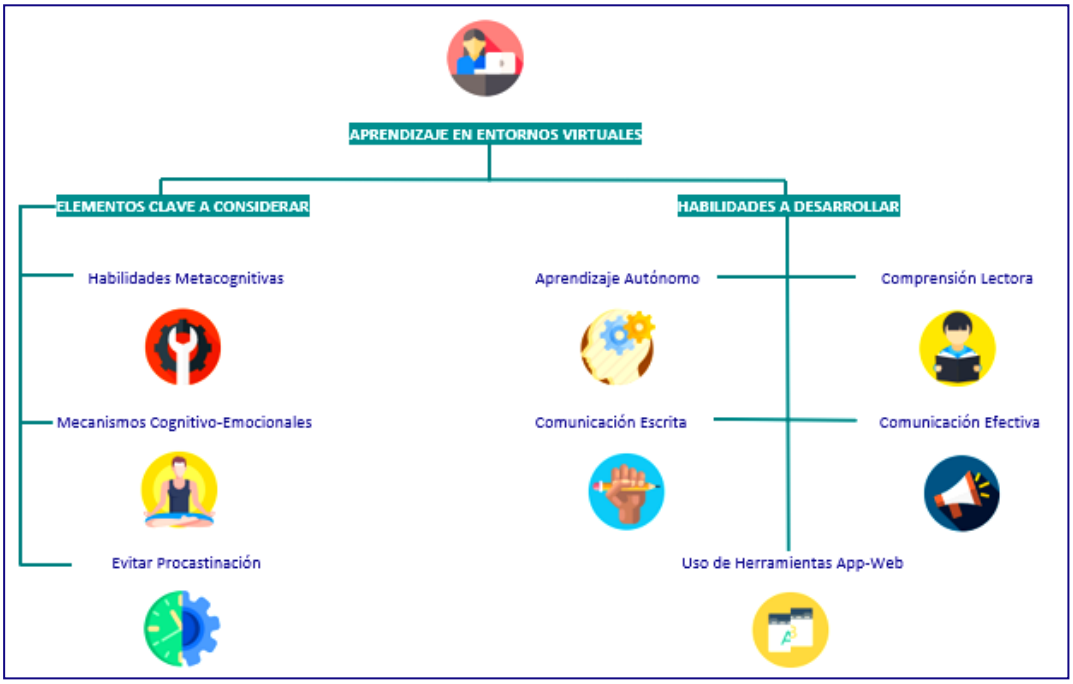

Figura 2. Elementos y habilidades para el aprendizaje en entornos virtuales
Fuente: Elaboración propia

V. RECOMENDACIONES DE ESTUDIO Y TRABAJO ACADÉMICO ONLINE

5.1 RECOMENDACIONES ASOCIADAS A LA ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO Y LA PLANIFICACIÓN

En lo que concierne a la **organización del tiempo** Chiecher, Donolo y Rinaudo (2009, p. 224) sostienen que:

> *(…) para los estudiantes virtuales, la organización de su propio tiempo de trabajo es una oportunidad y al mismo tiempo un reto. En tal sentido (…) el alumno debe desarrollar una fuerte capacidad de autorregulación, sin la cual puede fracasar en este contexto de aprendizaje.*

Lo anterior, dado que las dimensiones espacial y temporal poseen características diferenciadoras en relación a la modalidad de estudios; así, los estudiantes presenciales generalmente usan espacios (aulas) y tiempos (horarios) delimitados y en el caso de los alumnos que siguen estudios virtuales, participan en un tipo de modalidad educativa caracterizada por una organización menos definida del tiempo, de espacios físicos para el estudio y de una programación de actividades que dependen de sí mismos (Chiecher et al., 2009).

Emperador (2020), señala que una buena gestión del tiempo es fundamental en la educación online y que una adecuada planificación del estudio permite alcanzar conocimientos de calidad, donde la clave es organizar la jornada para aprovechar al máximo las horas que cada quien le dedica al estudio, sin dejar de lado las obligaciones laborales, familiares y/o los momentos de esparcimiento y descanso.

De acuerdo con la autora, un primer paso para organizar los horarios de la educación online es dejar de lado malos hábitos relacionados con la procrastinación. El siguiente paso es detectar en qué momento del día contamos con mayor productividad para estudiar y para concentrarse, considerando los factores externos que puedan generar distracciones.

Un punto fundamental en términos de **planificación** consiste en establecer metas reales y alcanzables, tanto en términos de contenidos como en horario de estudio, ya que de no cumplirse, se podrían generar sentimientos de frustración (Emperador, 2020) y propender a la procrastinación. En función de aquello, la autora recomienda las siguientes acciones posteriores (Emperador, 2020, prf. 5-13):

a) **Elaborar un calendario:** Apunta las fechas clave en una agenda personal o calendario digital (por ejemplo: horas y días de la asignatura, exámenes, evaluaciones, entrega de tareas o proyectos). Incluye un cronograma con el tiempo que le dedicarás al estudio y no olvides considerar también las horas de descanso y ocio, tan necesarias para despejar la mente.

b) **Definir un horario:** Establece una rutina de estudio para realizar cada día, en el mismo horario. En ese tiempo realiza primero los trabajos que debas entregar antes y después invierte unos minutos en estudiar los contenidos vistos en la clase. Entre una actividad y otra es recomendable que tomes una pausa breve (5 minutos, aproximadamente).

c) **Reunir todo el material:** Junta documentos digitalizados, apuntes, material de escritura y ten a la mano tu computador, tablet o celular para consultar datos o información con el objetivo de no perder ni un minuto una vez que comience el tiempo de estudio programado. Pero además, ten ese material ordenado y bien archivado para sacar el máximo provecho de las horas que te dedicarás a estudiar.

d) **Mantener la fuerza de voluntad:** Sé constante. Los primeros días puede ser difícil cumplir la planificación. Pero persevera, con el paso de los días comenzarás a observar buenos resultados. Estudia cada día, respeta los horarios de estudio y cumple con las metas. Si en alguna ocasión no puedes cumplir con el calendario, no te preocupes ni te desanimes. Reajusta el cronograma y retoma al día siguiente con mayor fuerza.

e) **Repasar las clases:** Consolida lo aprendido en cada a clase, al finalizarla y al inicio de la siguiente. Repasar lo visto mejora el rendimiento y constituye una valiosa inversión en el tiempo de estudio.

f) **Tener pausas:** Relaja la mente con pausas o pequeños descansos mientras estés estudiando. De nada sirve que dediques horas y horas para estudiar si llegado un punto no incorporas conocimiento, es decir, no aprendes. Cortar por un momento breve ayuda a descasar la mente para retomar con mayor fuerza los contenidos.

g) **Fijar un momento de ocio:** Haz paréntesis para disfrutar de ocasiones de diversión y entretenimiento. Estudiar y solo estudiar es realmente agobiante. Por eso, es mejor reservar un tiempo de ocio para mantener el equilibrio en la vida, más si estás en etapa universitarias y también debes cumplir con ciertas responsabilidades laborales.

Actualmente se puede contar con algunas herramientas web o aplicaciones para los dispositivos celulares, que pueden ayudar en la labor de generar planificaciones y horarios. Ejemplo de ello es Google Calendar, o la nueva aplicación de Gmail "Tareas", o simplemente recurrir a horarios tradicionales elaborados de manera personal, uso de agendas y planners. Para el caso de trabajos en grupo se pueden utilizar aplicaciones web como Trello, Asana, Slack, etc., o Google Calendar.

www.trello.com

www.asana.com

https://slack.com/intl/es-cl/

5.2 RECOMENDACIONES ASOCIADAS A LA COMPRENSIÓN LECTORA

La **comprensión lectora** implica guiar una serie de razonamientos hacia la construcción de una interpretación del mensaje escrito, a partir de la información que proveen los textos (implícitos y explícitos) y de los conocimientos previos del lector, para darles significado y reflexionar sobre la intención comunicativa del emisor (escritor).

Sin embargo, el éxito en el proceso lector dependerá de una serie de variables entre las cuales se encuentran la motivación hacia la lectura, el nivel de comprensión a priori que tenga el lector, su velocidad, el dominio del vocabulario técnico requerido para la comprensión de textos específicos e incluso las capacidades para afrontar las tareas con eficiencia y eficacia.

Un **lector eficaz** en este sentido, será aquel que con todas sus posibilidades y limitaciones es logra utilizar en su justa medida una serie de recursos cognitivos para alcanzar la comprensión y aplicación de lo que se lee, siendo capaz de interpretar y transformar la información en unidades menores para exponerla oralmente, reescribirla y unirla a otras informaciones de manera que se generen nuevos conocimientos. A partir de esta premisa, se recomiendan algunos pasos para poder ser más efectivos en el ejercicio de la lectura.

Estos pasos implican acciones que activan una serie de habilidades mentales vinculadas al pensamiento superior y el aprendizaje autorregulado:

PASOS	DETALLE	HABILIDAD QUE ACTIVA
1	Pronostique el contenido del texto a partir del título de éste (1 min)	Uso de conocimientos previos
2	Lea de manera superficial el índice del texto, los subtítulos, partes de éste, imágenes, gráficos, etc; es decir, "échele una ojeada". (3 min)	Reconocimiento de estructura textual.
3	Lea profundamente el texto sin aplicar técnicas (tiempo variable)	Comprensión Lectora
4	Retome la lectura con menor profundidad para aplicar técnicas de subrayado, notas al margen, etc. (tiempo variable)	Analizar la Información.
5	A partir de las técnicas aplicadas, traspase información a una síntesis, un resumen u otra forma de mostrar la información. (15 min)	Procesamiento de la Información (transformación).
6	Lea el resumen, la síntesis u otro esquema elaborado en la fase anterior. (c/l 10 min)	Sistematización de información para registro personal.

Figura 3. Pasos para una lectura eficaz.
Fuente: Elaboración propia

Cabe destacar que para el adecuado desarrollo de los pasos 4 y 5, se deben dominar algunas **técnicas y estrategias de comprensión lectora**, las cuales, si bien no son el foco de la presente guía, se facilitarán algunos links de interés para que cada uno/a pueda visualizar su aplicación.

Tabla 2. Técnicas y estrategias para la comprensión lectora

Técnica / Estrategia	Link de Interés
Subrayado	https://www.youtube.com/watch?v=bCS-SwhK3qM
Notas al Margen	https://www.youtube.com/watch?v=_BtzKv1sf1Y
Toma de Apuntes	https://www.youtube.com/watch?v=4zx8_1SP5hI
Organizadores Gráficos	https://www.youtube.com/watch?v=bnTGGEnvy2w
Mapas Mentales	https://www.youtube.com/watch?v=OBYXSpZGVog
Mapas Conceptuales	https://www.youtube.com/watch?v=q4QywyLYWrA

Fuente: Elaboración propia

5.3 RECOMENDACIONES ASOCIADAS A LA COMUNICACIÓN ESCRITA

En cuanto a las recomendaciones asociadas a la **comunicación escrita**, nos servimos en términos literales de un trabajo anterior elaborado por Venegas-Ramos en 2019 (p.p. 1-2), por lo que se sugiere revisar el texto original en el siguiente link:

https://drive.google.com/uc?export=download&confirm=no_antivirus&id=1cy32Dm6uM5e5J_oG7vhxvaunUgF8N1pX

Dicho esto, es preciso señalar entonces que un texto es “una unidad de sentido”; lo que significa que, para ser comprensible, debe tener “unidad” y un único “enfoque”, aunque aporte muchas ideas, razonamientos o datos diferentes. Esa unidad se la da la estructura que se le otorga al escrito, por tanto, la “eficacia comunicativa” y la “comprensibilidad” de cualquier texto dependen de su estructura (Janer, 2018, Cit. en Venegas-Ramos, 2019, p.1).

Para el caso de aquellas intervenciones que se realizan en foros de discusión, así como también, al momento de escribir un texto breve (como respuestas en evaluaciones), es crucial cumplir con la premisa comentada anteriormente, con la finalidad de ser claros, preciso y concisos.

Las actividades de expresión escrita, en consecuencia, se organizan paso a paso teniendo en cuenta la imbricación propia del proceso de escritura para llegar a reunir en el producto final, todos y cada uno de los pasos que conducen al escrito (Álvarez y López, 2011, Cit. en Venegas-Ramos, 2019, p. 2).

En este sentido se describen cuatro fases por las que pasa un producto escrito y sus implicaciones didácticas correspondientes:

a. La creación de las ideas: Existen diferentes mecanismos para activarlas, como por ejemplo, las lluvias de ideas, escribir todas las palabras que se nos ocurran relacionadas con el tema del que queremos hablar (asociogramas), relacionar las palabras y agruparlas por conceptos, etc.

b. La distribución de las ideas: Las ideas que se van a escribir se organizan utilizando, mapas mentales, esquemas, diagramas, organigramas, etc. Luego se decidirá qué se va a decir en la introducción o párrafo introductorio de acuerdo al cada caso, cómo se va a desarrollar el tema, cuál va a ser el orden de las ideas y cómo se van a ir enlazando unas con otras hasta llegar a la conclusión final.

c. El proceso de escritura: Este proceso consiste fundamentalmente en la expresión de las ideas del punto anterior. En él se irán entrelazando dichas ideas a través del uso el de elementos de cohesión gramatical y léxica.

d. Verificación del producto textual: En esta fase se corrigen los errores detectados durante la revisión del escrito. Errores que pueden ser de diferente índole, como por ejemplo errores de coherencia, cohesión, gramática y léxico.

Ahora bien, es importante tener en cuenta que existen estrategias vinculadas a la argumentación, las cuales también se pueden consultar en el link previamente entregado y que, cuando se avanza a trabajos que requieren de una mayor profundización respecto de la escritura académica, se recomienda revisar la Guía de Escritura Académica de la UMC, la cual pueden descargar desde el siguiente link:

https://drive.google.com/uc?export=download&confirm=no_antivirus&id=1BV5JXOFwPXoLOzWiiWgak35mY-0-UDgo

5.4 RECOMENDACIONES ASOCIADAS A LA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Tal como se menciona en las recomendaciones UMC para el trabajo académico online (dirigido a docentes), la presentación efectiva de contenidos (orales) implicaría "la habilidad de establecer propósitos de comunicación de temas y datos en tiempos relativamente breves, de manera que las [exposiciones] puedan ser una parte de la clase virtual y no la clase virtual en sí misma" (Venegas-Ramos, 2020, p. 19).

En este sentido, se recomienda a los estudiantes UMC que puedan dominar algunas de las siguientes modalidades de charlas, para aplicarlas de acuerdo a sus necesidades y al contexto didáctico propuesto por los docentes (evaluaciones y presentaciones colaborativas), como técnicas de **comunicación efectiva**:

Tabla . Tipos de charlas de comunicación efectivas

CHARLA	DETALLE
TED Ideas worth spreading	Un TED es una exposición de 18 minutos de duración que fuerza al emisor a ser concreto y convincente y a desarrollar en un tiempo extremadamente corto una idea poderosa encapsulada en una presentación llamativa. Links de interés: https://storage.ted.com/tedx/manuals/TEDx_Manual_del_Orador.pdf https://www.youtube.com/watch?v=d580t9IgREc
PechaKucha 20 X 20 IMAGES SECONDS	Una Pecha Kucha es una presentación compuesta por 20 diapositivas que se presentan de manera automática. A cada diapositiva está programada para durar 20 segundos. Es decir, la presentación tendrá 6 minutos y 40 segundos de duración. Por lo tanto, se deben exponer ideas muy claras y de forma eficaz. Links de interés: https://pechakuchaenelaula.files.wordpress.com/2016/01/pechakucha-02.pdf https://www.youtube.com/watch?v=_v8kgnh3mds
ELEVATOR PITCH	Un Elevator Pitch es un discurso, breve y conciso, que tiene como objetivo presentar un proyecto, un producto o cualquier emprendimiento. Su misión es conseguir persuadir a la audiencia (inversores, clientes, superiores, etc.) en el tiempo que dura un viaje en ascensor: es decir, entre 45 segundos y 2 minutos. Links de interés: https://www.youtube.com/watch?v=uv357YzY7-k
Ignite	Ignite una charla ultrarrápida de 5 minutos exactos, apoyadas por 20 transparencias programadas para avanzar cada 15 segundos. Están presentadas por gente que tiene una idea, una historia o una visión, y el valor de subirse al escenario para compartirlo con su comunidad. Links de interés: https://www.youtube.com/watch?v=KaiDLdiTgVk

Fuente: Venegas-Ramos, 2020, p. 19.

5.5 RECOMENDACIONES SOBRE USO DE HERRAMIENTAS COMPLEMENTARIAS A LOS ENTORNOS VIRTUALES DE APRENDIZAJE

Finalmente es preciso señalar que, el uso de herramientas y aplicaciones web -y otros en formato App para celulares-, serán de mucha utilidad en el desarrollo de procesos formativos mediados por entornos virtuales de aprendizaje. En esta línea las recomendaciones UMC para sus estudiantes están asociadas al uso adecuado de bases de datos, de gestores bibliográficos y de revisores anti plagio.

a) **Uso adecuado de bases de datos y de la biblioteca virtual UMC:** Las bases de datos documentales o bibliográficas contienen información sobre documentos (referencias), pero también muchas de ellas contienen los textos completos de esos documentos, generalmente en formato pdf. En un sentido más específico, las bases de datos permiten saber qué se ha publicado sobre un tema determinado, quiénes son sus autores más relevantes y a qué instituciones perteneces, así como también, estar al día sobre lo nuevo que va apareciendo sobre un campo de investigación y qué revistas publican más sobre una determinada área de estudio[1].

   La UMC en su biblioteca virtual, posee acceso a una serie de bases de datos clasificadas según el área de conocimiento a las cuáles pertenezcan, y mediante su Dirección en coordinación con las Direcciones de Escuelas y/o Programas, se pueden gestionar sesiones de capacitación apara aprender usarlas correctamente.

   Link: https://www.umcervantes.cl/biblioteca-virtual/

b) **Uso de gestores bibliográficos:** De acuerdo con Gallegos, Peralta y Guerrero (2017) el avance de la tecnología ha permitido que la comunidad universitaria se beneficie con la incorporación de programas informáticos para gestionar de manera automática referencias bibliográficas provenientes de distintas fuentes (directas o indirectas), como artículos, libros, catálogos de bibliotecas, índices de bases de datos de revistas científicas, blogs de ciencia y tecnología, páginas web, entre otros, con el fin de organizar las citas y bibliografía de los trabajos de investigación.

   Entre los gestores bibliográficos más utilizados se encuentran Mendeley, EndNote y Zotero; sin embargo, desde la UMC recomendamos el uso de Mendeley para lo cual facilitamos para su link organizacional y los links tutoriales de instalación y uso.

MENDELEY

www.mendeley.com

https://www.youtube.com/watch?v=a3OYJW8j5SU

https://www.youtube.com/watch?v=yuIbVxQg3x4

[1] Contenido extraído de https://www.ecured.cu/Bases_de_datos_bibliogr%C3%A1ficas

c) Uso de revisores anti plagio: Si se tiene en cuenta que en la actualidad existe una gran facilidad para acceder a la información mediante internet, aquel puede ir acompañada de prácticas fraudulentas como el plagio (Cebrián-Robles, Raposo-Rivas, Cebrián de la Serna y Sarmiento-Campos, 2018).

En este sentido el plagio constituye el robo de un trabajo intelectual, completo o parcial, y con intenciones definidas o por desconocimiento de normas de citación. En este último caso se encuentran muchos de los casos correspondientes al primer año de universidad y es por ello que las instituciones de educación superior, genera instancias formativas relacionadas con normas de citación que evite en el futuro el comportamiento fraudulento.

Sin embargo, al haber una baja aplicación real de las normas de citación, se vuelve a recurrir a malas prácticas (por desuso), lo que de todas maneras constituye plagio. Para evitar estas situaciones, es relevante que los propios estudiantes evalúen la calidad de sus trabajos y los sometan a revisores anti plagios, para que realicen las correcciones y citaciones pertinentes.

Entre aquellos de libre acceso por web se pueden recomendar los siguientes[2] (se puede acceder a las páginas haciendo click directamente en el nombre):

- DOCODE: permite el análisis de tres documentos al día con otros que existan en la web.
- Copyscape: busca copias online de una página web a partir de la URL.
- Plagium: busca documentos iguales o similares al texto introducido.
- PlagScan: se puede subir archivos o introducir texto directamente. Devuelve resultados ordenados por preferencia.
- The Plagiarism Checker: muestra las páginas web donde se encuentra el texto introducido.
- Dupli Checker: compara el texto introducido con documentos en la web.
- Plagiarisma: funciona en Windows, Android, BlackBerry.
- ArticleCheker: compara texto y páginas web en los buscadores de Google y de Yahoo.
- TinEye: motor de búsqueda de imágenes a la inversa.
- Viper: es un software que permite comparar documentos con otros en la web y con documentos propios.
- Antiplagiarist: es un software que permite comprobar en documentos los fragmentos de texto copiados.
- Google Books y Google Académico: debido a que cada vez existen más libros subidos a Google, permite detectar el plagio entrecomillando a través de una frase concreta.

[2] Contenido extraído desde https://biblioguias.ulpgc.es/c.php?g=594711&p=4114362

REFERENCIAS

Berridi, R., & Martínez, J. I. (2017). Estrategias de autorregulación en contextos virtuales de aprendizaje. *Perfiles educativos*, 39(156), 89-102. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-26982017000200089&script=sci_arttext&tlng=pt

Cebrián-Robles, V.; Raposo-Rivas, M.; Cebrián de la Serna, M. & Sarmiento-Campos, J.A. (2018). Percepción sobre el plagio académico de estudiantes universitarios españoles. *Educación XX1*, 21(2), 105-129, doi: 10.5944/educXX1.20062

Chiecher, A., Donolo, D., & Rinaudo, M.C. (2009). Gestión del tiempo y el ambiente de estudio en cursos online. Estudio comparativo de tres grupos de estudiantes de diferente perfil. *I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR.* Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Disponible en https://www.aacademica.org/000-020/331.pdf

Emperador, S. (2020). Educación online: organización del tiempo. *Blog Portinos*. Recurso digital disponible en https://blog.portinos.com/el-dato/educacion-online-organizacion-del-tiempo

Gallegos, M., Peralta, C., & Guerrero, W. (2017). Utilidad de los Gestores Bibliográficos en la Organización de la Información para Fines Investigativos. *Formación Universitaria*, 10(5), 77-87. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062017000500009

Garzón, A., & Gil, J. (2016). El papel de la procrastinación académica como factor de la deserción universitaria. Revista Complutense De Educación, 28(1), 307-324. Disponible en https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n1.49682

Orozco, A.M, & García, M. T. (2017). Autopercepción de habilidades de aprendizaje en ambientes virtuales. CPU-e. *Revista de Investigación Educativa*, (25), 144-167. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-53082017000200144&lng=es&tlng=es.

Pineda, I. S. (2015). Calidad del aprendizaje y procesos de metacognición y autorregulación en entornos virtuales y duales en educación superior. Recurso Electrónico disponible en https://recursos.portaleducoas.org/sites/default/files/2158.pdf

Quant, D. M., & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 3(1), 45-59. Disponible en https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146

Rizo Rodríguez, M. (2020). Rol del docente y estudiante en la educación virtual. *Revista Multi-Ensayos*, 6(12), 28-37. https://doi.org/10.5377/multiensayos.v6i12.10117

Rugeles, P., Mora, B., & Metaute, P. M. (2015). El rol del estudiante en los ambientes educativos mediados por las TIC. Revista Lasallista de investigación, 12(2), 132-138. Disponible en https://www.redalyc.org/pdf/695/69542291025.pdf

Sáez Delgado, F. (2020). Mecanismos cognitivos motivacionales asociados a la autorregulación del aprendizaje. Paideia, (53), 59-72. Disponible en http://revistasacademicas.udec.cl/index.php/paideia/article/view/1619

Silva-Quiroz, Juan; Fernández Serrano, Elio; Astudillo Cavieres, Andrea (2016). modelo interactivo en red para el aprendizaje: hacia un proceso de aprendizaje online centrado en el estudiante. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, (49), pp. 225-238. Disponible en https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36846509016

Venegas-Ramos. L. (2019). *Tips para la escritura en foros y textos breves*. Santiago de Chile: Universidad Miguel de Cervantes, Dirección de Postgrado e Investigación.

Venegas-Ramos, L (2020). *Recomendaciones UMC para el trabajo académico on-line*. Santiago de Chile: Universidad Miguel de Cervantes, Vicerrectoría Académica - Centro de Estudios en Educación.

UMC
UNIVERSIDAD
MIGUEL DE CERVANTES