

# Beneficios de la Formación a Distancia<sup>1</sup>

Aprovechamiento de los beneficios del aprendizaje a distancia: Cómo expertos en educación están aplicando las lecciones aprendidas en la pandemia para promover resultados académicos positivos.

A pesar de las desventajas del aprendizaje a distancia, educadores, psicólogos y familias han visto beneficios. Por ejemplo, algunas poblaciones de estudiantes encontraron nuevas formas de comprometerse más con el aprendizaje, sin las distracciones y dificultades que enfrentaban en el aula, y los desafíos generales del aprendizaje a distancia y la pandemia llevaron la salud mental al primer plano de la experiencia en el aula.

La pandemia también impulsó a los educadores y psicólogos educativos a encontrar nuevas formas creativas de garantizar el bienestar emocional y académico de los estudiantes. Muchos alumnos se vieron afectados por la pandemia, así que no se podía dar por sentado que encontrarían recursos por sí mismos, sino que hubo que encontrar nuevas formas de conectar con ellos.

He aquí algunos de los beneficios del aprendizaje a distancia que psicólogos y educadores han observado y las formas en que se están aplicando esas lecciones, a fin de crear un entorno más equitativo y productivo para todos los estudiantes.

## *Prioridad a la salud mental*

Durante la pandemia, hubo más conversaciones que nunca sobre salud mental con estudiantes, familias y profesores. Dado que la COVID-19 afectó a todos, ahora hay conversaciones frecuentes sobre salud mental en escuelas, universidades y los medios.

Este renovado enfoque en la salud mental puede mejorar el bienestar de los estudiantes de manera notoria, comenzando por ayudarlos a recuperarse de los efectos de la pandemia. Varias instituciones han contactado a psicólogos, para examinar la salud mental de los estudiantes y ayudarles a procesar el estrés o incluso trauma relacionado con la pandemia y adaptarse a una "nueva normalidad".

Los profesores y las familias también se están dando cuenta de la importancia de proteger la salud mental de los estudiantes en general, no sólo por su salud y seguridad, sino por apoyar el aprendizaje. Hay mayor apreciación del hecho de que la salud mental es un prerrequisito para el aprendizaje, más que un complemento o actividad extracurricular.

---

<sup>1</sup> Adaptado de: Ashley Abramson. Fecha de creación: 1º de septiembre de 2021, *APA Monitor*, Vol. 52 No. 6. Versión impresa: página 46 y página web, y Nora Fleming 24 de abril, 2021. Youki Terada contribuyó a la investigación de este artículo. Traducción y adaptación: J.J. Sánchez Sosa y A. Riveros Rosas, UNAM.

Los docentes pueden incorporar componentes de aprendizaje social y emocional en la enseñanza diaria. Por ejemplo, los profesores pueden enseñar técnicas de atención plena y aprovechar oportunidades en el momento para ayudar a los alumnos a resolver conflictos o gestionar el estrés.

La mejora del acceso a los recursos de salud mental en escuelas y universidades es otro efecto positivo. Debido a las directrices de distanciamiento físico, los responsables de los centros escolares han tenido que encontrar formas de prestar servicios de salud mental a distancia, incluso a través de las derivaciones en línea y la tele-terapia con psicólogos y orientadores y consejeros.

Al eliminar los traslados, la programación en línea y las citas a distancia facilitan el acceso de los estudiantes a los recursos de salud mental, y algunos estudiantes incluso disfrutaban más de las citas virtuales, ya que pueden asistir a la terapia en sus propios espacios en lugar de presentarse en la oficina del profesional. En el caso de los estudiantes mayores, el nivel de comodidad suele conducir a conversaciones más productivas y abiertas.

#### *La autonomía como clave de la motivación*

Varios estudios sugieren que cuando los estudiantes tienen más opciones sobre sus materiales y actividades, se motivan más, lo que suele traducirse en un mayor aprendizaje y éxito académico. El control y la autonomía en las actividades de lectura pueden mejorar tanto la motivación como la comprensión (Child Development Perspectives, Vol. 10, nº 3 ).

Durante la enseñanza en línea, algunos alumnos tuvieron la oportunidad de aprender a su propio ritmo, lo que, según los educadores, mejoró los resultados de su aprendizaje, especialmente en bachillerato y universidades. Una encuesta realizada en 2020 a más de 600 padres reveló que la segunda ventaja más valorada de la enseñanza a distancia era la flexibilidad, no sólo de horario sino de método de aprendizaje.

Otro estudio mostró que el 18% de los padres señalaban una mayor flexibilidad en el horario o la forma de aprendizaje de sus hijos como el mayor beneficio o resultado positivo relacionado con la enseñanza a distancia (School Psychology, Roy, A., et al., en prensa).

Este aprendizaje individualizado ayuda a los estudiantes a encontrar más tiempo libre para sus intereses y también les permite llevar a cabo su aprendizaje en el momento en que es más probable que tengan éxito. El aprendizaje centrado en el estudiante es muy importante, el hecho de que el aprendizaje se produzca debe tener prioridad sobre el cómo y el cuándo se produce.

Por ejemplo, los estudiantes prosperan cuando tienen la opción de hacer el trabajo más tarde por la noche porque algunos han cuidado a sus hermanos durante el día. Otros logran un mejor autocuidado ante necesidades de dieta y actividad física particulares y también refieren mejor convivencia y acercamiento familiar. Hay profesores que ponen los trabajos que han de realizar los alumnos en línea los domingos para que los estudiantes puedan trabajar a su propio ritmo durante la semana. Se requieren crear tantos puntos de acceso como sean posibles para que los estudiantes se comprometan con el aprendizaje. Es necesario que esta flexibilidad continúe de alguna manera, para que los estudiantes puedan guiar su propio aprendizaje en función de sus intereses o cuando sean más productivos.

Durante la pandemia, muchos profesores tuvieron que replantearse cómo mantener a los estudiantes comprometidos y buscar alternativas didácticas y de contenidos en la red. Cuando los temarios "virtuales" (adaptados) se comparten durante el aprendizaje a distancia, los estudiantes de mayor edad pueden tomar cursos más desafiantes o interesantes que los que podrían tomar en persona. Lo mismo ocurre con los más jóvenes: muchos estudiantes disfrutaron más de la enseñanza a distancia que de la presencial porque podían trabajar en proyectos que se ajustaban a sus intereses.

Gran parte de la motivación consiste en descubrir las cosas especialmente interesantes por poco comunes y atractivas para el estudiante; cuanto más se pueda facilitar que los estudiantes dediquen más tiempo a las cosas que realmente les interesan, mucho mejor.

Los temarios a enseñarse a distancia permiten a los estudiantes tener más oportunidades de perseguir sus intereses, por ejemplo, tomando clases de idiomas extranjeros o materias de formación profesional que no están disponibles en sus propias escuelas o aumentar poner en marcha proyectos especiales que eventualmente compartirán con la clase.

#### *Mejor comprensión de las necesidades de los alumnos*

Un importante predictor del éxito académico de un estudiante es la participación de su familia en su educación. Por ejemplo, un meta-análisis de diversos reveló una asociación entre el compromiso de los padres y mayores medidas de éxito académico (Hill, N. E., & Tyson, D. F., *Developmental Psychology*, Vol. 45, No. 3, 2009).

Durante la pandemia, las familias tuvieron nuevas oportunidades de conocer a sus hijas(os) estudiantes y, en consecuencia, apoyar su aprendizaje. Según un estudio de Breaux y colaboradores, muchos padres informaron que la pandemia les permitió comprender mejor el estilo de aprendizaje, las necesidades o el plan de estudios de su hija(o) estudiante.

Durante la cuarentena algunas familias han observado por primera vez el comportamiento o las necesidades de aprendizaje de su estudiante, lo que les permite apreciar y evaluar los programas educativos individualizados. Los padres están descubriendo cómo colaborar para garantizar el bienestar y el éxito académico de sus hijos.

Es importante comprender cómo la independencia ayuda a reducir la ansiedad. Llevar el aprendizaje a casa dejó claro lo que se necesita para enseñar a los estudiantes a ser independientes y mejorar su funcionamiento ejecutivo. Es necesario que más padres se involucren en la educación del estudiante de una manera sana y útil.

Además de que las familias adquieren un conocimiento más profundo de las necesidades de los estudiantes, la pandemia parece propiciar mayor participación de las familias en la escuela. Se espera que continúen las opciones virtuales para eventos como sesiones informativas sobre la vuelta al trabajo presencial, incluyendo talleres para padres.

Las familias con diversidad cultural y lingüística se benefician de la agilización de las oportunidades de comunicación con administradores y profesores. Las familias también pueden participar a distancia en reuniones con profesores, durante la pandemia.

#### *Disminución del acoso escolar*

Durante el trabajo académico en casa, los alumnos experimentan menos acoso escolar que antes de la pandemia (McFayden, T. C., et al., *Journal of Rural Mental Health*, n° 45, Vol. 2, 2021). Según un estudio reciente, en el trabajo presencial en la escuela los estudiantes con necesidades emocionales, conductuales y de salud física generalmente experimentan mayores tasas de victimización por acoso (Lebrun-Harris, L. A., et al., ). Todo parece sugerir que la mayor parte del acoso ocurre en persona y en áreas no supervisadas. La supervisión por parte de las familias y los profesores en la enseñanza a distancia parece contribuir a reducir el acoso. Los estudiantes se sienten más cómodos diciendo cosas discriminatorias en la escuela cuando sus profesores también lo hacen, por lo que es menos probable que este efecto de filtración ocurra cuando los estudiantes aprenden desde casa (School Psychology International, 2019).

La reducción en el acoso y las microagresiones no solo son benéficas para la salud mental de los estudiantes a largo plazo. Menos acoso en la escuela resulta en menos estrés, lo que suele mejorar la autoestima y el estado de ánimo de los estudiantes y ambos impactan en su capacidad de aprendizaje.

### *Más oportunidades para estudiantes con necesidades especiales*

La reducción de las distracciones puede mejorar los resultados de aprendizaje de algunos alumnos con discapacidades que afectan a la atención en un entorno presencial, de grupo. Estar en un lugar tranquilo y solo, sin compañeros, durante parte de la jornada de enseñanza también puede permitir una mayor concentración.

El aprendizaje a distancia también ha mejorado los resultados académicos de los estudiantes con diferentes necesidades de aprendizaje. Los estudiantes normalmente aprecian el aumento de las presentaciones de vídeo y presentaciones gráficas. Muchos estudiantes que tienen dificultades para comprender las lecciones en una primera vez se benefician de la posibilidad de volver a ver las presentaciones o vídeos hasta que los entienden.

Los alumnos con ansiedad también aprecian la opción de no estar en el aula, porque las presiones sociales de estar rodeados de compañeros pueden dificultar la concentración en lo académico. Seguramente hay estudiantes que han aprendido más en el último año simplemente por la ausencia de ansiedad, ya que se trata una cosa menos que negociar en un entorno presencial.

En las plataformas de aprendizaje en línea, es más fácil que los estudiantes con ansiedad social o timidez participen más en entornos virtuales y chats. Además, la tecnología ha ayudado a los tutores a involucrar mejor a los estudiantes. El entorno virtual suele proporcionar una nueva comprensión de las personalidades y necesidades de los estudiantes. Cuando escriben lo que piensan, pueden mostrar humor o pensamientos complejos que nunca demostrarían en persona.

La pandemia permite que los programas de enseñanza se replanteen las viejas rutinas y apliquen nuevas. Hay nuevas oportunidades de replantear lo que han sido las escuelas durante muchos años y tenemos que aprovechar lo que hemos aprendido.

*¿Por qué algunos estudiantes prosperan con el aprendizaje a distancia?*

El hecho de no tener distracciones cotidianas en la escuela ha permitido a los estudiantes centrarse en el trabajo y no tanto en todas las cosas sociales que ocurren a su alrededor, hay estudiantes que no pueden separar las dos cosas.

Cada vez más profesores notan que varios de sus estudiantes: los tímidos, los hiperactivos o los muy creativos, se desempeñan mejor con el aprendizaje a distancia que presencialmente en el aula aunque el acceso digital y la conectividad siguen siendo un problema de equidad generalizado. En algunos casos la permanencia en casa puede magnificar problemas existentes en la dinámica

familiar. Los profesores y los estudiantes requieren esforzarse por replicar, en lo posible, el compromiso y el discurso del aula presencial.

El distanciamiento del aula física puede sacar a la luz razones ocultas por las que algunos estudiantes tienen dificultades mientras que otros tienen éxito. En respuestas de numerosos profesores, se encuentran temas recurrentes tales como situaciones sociales y horarios inflexibles que simplemente no benefician a todos los estudiantes. A algunos profesores, esto les ha inspirado a considerar la posibilidad de realizar cambios permanentes cuando vuelvan a las aulas.

#### *Las ventajas del autocontrol*

Por lo general el estudiante típico que empieza clases a las 8:00 a.m. o en un horario vespertino se enfrenta a clases consecutivas con poco descanso. Pero durante la pandemia, los horarios escolares se han vuelto más fluidos, permitiendo a los estudiantes más opciones sobre cuándo y cómo hacer su trabajo escolar. A algunos les está yendo muy bien al adquirirle el gusto a una mayor independencia, se están apropiando más del progreso académico porque ya no están bajo la microgestión de la jornada escolar. A muchos estudiantes les ha gustado mucho trabajar a su propio ritmo durante el cierre de las escuelas, una idea que algunos llevarán a sus aulas cuando vuelvan.

Esta flexibilidad para hacer su propio horario también da a los estudiantes la oportunidad de hacer ejercicio, tomar descansos o incluso aburrirse, todo lo cual, es benéfico. Es probable que a estos estudiantes les vaya bien porque disfrutaban la libertad de trabajar a su propio ritmo y decidir. Una razón para disfrutar el aprendizaje en línea es la oportunidad de estructurar el día de manera eficiente. Son capaces de entrenar, relajarse y completar el trabajo de manera oportuna, sin distracciones.

#### *Hace falta repensar al estudiante sobre-saturado*

Durante la jornada escolar, hay estudiantes que permanecen constantemente en movimiento con pendientes académicos. Los almuerzos pueden estar llenos de reuniones para trabajos en equipo o participando en actividades extracurriculares o trabajan a tiempo parcial. Por término medio, los estudiantes de bachillerato dedican unas seis horas a la semana en tareas o trabajos por la noche. Después de que se cancelaran numerosas actividades adicionales a las del horario escolar en aulas por las condiciones de cuarentena algunos profesores vieron una diferencia en el desempeño de algunos estudiantes.

Hay algunos que están prosperando, en parte se debe a que ya no hay muchas actividades como las sociales, las culturales o las deportivas y tienen más tiempo que nunca para trabajar en cosas de la escuela. Los horarios atestados o saturados

pueden ser un reto importante que requiera que un estudiante haga "malabares". Los estudiantes demasiado comprometidos, sobre todo si se sienten obligados a tomar cursos o actividades adicionales, son más propensos a experimentar niveles de ansiedad poco saludables.

### *¿Requisitos a la baja?*

Puede haber un cambio de expectativas académicas durante la pandemia. Dada la estructura del aprendizaje en el hogar -y los problemas de equidad - puede haber sistemas escolares que animen a los profesores a ser menos exigentes con trabajos, tareas y calificaciones. Tal vez haya una mejora en el desempeño de algunos estudiantes por haberse reducido la carga total de trabajo para que las tareas sean más accesibles y menos abrumadoras. Muchos estudiantes citan la demanda académica como la principal presión a la que se enfrentan. Esta presión se traslada a niveles de estrés poco saludables durante los periodos lectivos.

Seguramente hay estudiantes a los que les gusta más el aprendizaje a distancia porque no sienten la presión extrema de reprobar. Si no hay tanta presión de exámenes departamentales pueden sentir que "se puede aprender de verdad".

### *Reducir la plática*

Aunque ha habido comentarios, de estudiantes y profesores, sobre la falta de conexiones y relaciones interpersonales (presenciales) en la escuela, para algunos estudiantes, la socialización en la escuela puede estar cargada de ansiedad. Hay datos de que los estudiantes más acosados tienen un menor desempeño académico que los no acosados. Los estudiantes que han sido víctimas de acoso físico o verbal en la escuela probablemente se sientan aliviados por estar en casa en un espacio seguro.

Para otros estudiantes, socializar en la escuela puede no ser negativo en sí misma, pero sí ser distractor e incluso intimidante. Culturalmente una buena proporción de estudiantes se sienten presionados para "quedar bien" o "encajar socialmente" en la escuela y esto puede influir en su participación y concentración en clase. El entorno en línea puede permitir que las voces se escuchen sin ansiedad social agregada.

### *Suficiencia en el dormir*

El rendimiento de algunos estudiantes puede estar ligada, simplemente, al sueño. Al igual que muchos profesores -y trabajadores en todo el país, los estudiantes ya no se despiertan con despertador muy temprano y ahora tienen tiempo para dormir ocho horas cada noche. Un estudio estadounidense en 2018 reveló que

muchos estudiantes de bachillerato no estaban durmiendo lo suficiente durante los periodos lectivos.

Aunque el viejo debate sobre los horarios de inicio de clases parece interminable, en sitios en que el horario de inicio de clases se retrasó una hora en 2016-2017, el sueño de los estudiantes aumentó y las calificaciones mejoraron. Habría estudiantes a los que les cuesta llegar a clase temprano, pero puede que les vaya muy bien hacer su trabajo a las diez de la noche o incluso a las nueve de la mañana. Sólo necesitan un par de horas más.

En síntesis, las actividades académicas a distancia impuestas por la cuarentena reflejan situaciones y consecuencias positivas tanto en sentido psicológico como educativo. Paradójicamente, algo que entraña una gran cantidad de problemas por el riesgo sanitario, también ha generado formas de funcionamiento humano que bien valdría la pena conservar en caso de volver a la tan esperada "nueva normalidad".