

Pautas para mejorar la atención en la virtualidad desde un enfoque multidisciplinar

Harold Antonio Jojoa J.

Universidad de Nariño
Licenciatura en Informática
Docente Ocasional
antoniojojoa@hotmail.com

Presentación

Una de las problemáticas más asentadas que se han percibido en el aprendizaje a través de la historia, está ligada a la falta de atención, en consecuencia ésta ha sido estudiada desde diversas disciplinas, teorías y corrientes; se piensa que la alternativa de solución se relaciona con activar la motivación, si bien, puede ser la solución en algunos casos, en otros no es suficiente, la razón consiste en la variedad de elementos, factores y circunstancia que pueden afectar la capacidad de éste proceso conductual y cognitivo.

La situación coyuntural que se evidencia en la actualidad debido a la pandemia del COVID-19, ha hecho visible en mayor grado la problemática relacionada con falta de atención para el aprendizaje en la educación remota o asistida por las TIC; que sea auto reconocida y reconocida por los actuales tutores o cotutores, es fundamental para generar cambios que permitan superarla. La falta de atención no es considerada una situación nueva que afecta al estudiante, porque ha estado presente en la educación presencial a lo largo de los siglos y en la educación a distancia y virtual, durante décadas, siendo así, a través del documento se trata de compilar algunos aspectos relevantes que pueden mejorar la atención de los individuos.

El cambio de lo presencial a lo no presencial, la experimentación de nuevas metodologías y la falta de conocimiento en el ámbito, ha agudizado el tema de atención y aprendizaje, se considera que la primera etapa para ayudar y ayudarse a superar esta difícil situación consta en la capacidad de reconocer e interiorizar toda información que puede aportar y generar buenos hábitos, es por este motivo que a través de este documento sintético, se ha compilado un conjunto de pautas que pueden mejorar la atención en la virtualidad desde un enfoque multidisciplinar. Para una mejor comprensión que no afecta su visión integradora del documento, se ha organizado siete apartes: educación en la virtualidad, el aprendizaje desde un enfoque holístico, programarse para ser feliz, posturas para el aprendizaje virtual o remoto, distractores en el espacio de aprendizaje, gestión de tiempo y espacio para el aprendizaje y conclusiones.

La reflexión documental permitió recolectar información valiosa que fue interpretada con base al método sintético que buscó reconstruir un todo, en este particular la atención estudiada desde diversas disciplinas, que proporcionó información relevante que fue recolectada y analizada para una reconstrucción sistemática que dio como resultado algunas pautas para la atención

Por último, no está de más expresar que la información proporcionada en este texto es una interpretación particular, que no deja de lado la objetividad, el pensamiento crítico y la reflexión, siendo así, además de un contenido concreto y sucinto, deja una información asertiva que pueda ser de fácil digestión para el lector, además de activar un pensamiento abierto que puede completar lo exteriorizado.

1. Educación en la virtualidad

Como se ha mencionado anteriormente, en este momento debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19, ha tomado una relevancia indiscutible la virtualidad en el ámbito educativo en todos los niveles de

educación, lo cual involucra la primera infancia, preescolar, básica, media y educación superior. Para comenzar este aparte es fundamental reconocer algunas denominaciones, que involucran los nuevos apelativos que están contenidos en lo no presencial (virtual, remoto y asistido por las TIC)

Realmente no es la intención debatir propiedades y atributos que tienen las actuales denominaciones de la educación virtual, pero si dejar en claro algunos aspectos básicos. Para comenzar es importante dilucidar que algunas denominaciones de las diferentes formas de la enseñanza para la virtualidad varían dependiendo de su metodología, protocolo y uso, para el Observatorio de la Universidad Colombiana (2020),

la educación virtual, asistida, remota, con ayuda tecnológica en sus escenarios de atención, de acompañamiento, de protocolos y ritos de las clases, de seguimiento y retroalimentación difieren en algunos aspectos, pero para efectos prácticos, desde la óptica del estudiante presencial que debió migrar a lo virtual, es lo mismo. Si pudieran convivir lo presencial y lo virtual, se justificarían estos debates y denominaciones, pero cuando la presencialidad está ausente, todo termina siendo virtualidad.

Por otro lado se considera que las denominaciones también tienen una razón desde la legalidad, en la cual lo virtual se convierte en una modalidad educativa que requiere un registro estructural para poderse impartir, en el caso de las instituciones educativas los padres de familia matriculan a sus hijos para una educación presencial porque la licencia de éstas es presencial, lo mismo pasa en las universidades, muchos de los registros calificados están sujetos a una modalidad presencial y para que sean virtuales debe cambiarse la estructura legal.

[...] varias IES han modificado la denominación, bien por presentarse como innovadoras, o para evitar que sean acusadas de estar usando una metodología (distancia virtual), que -según la norma- es exclusiva de los programas que han obtenido el registro calificado bajo esa modalidad (Observatorio de la Universidad Colombiana, 2020).

Para efecto de este estudio se tomará la virtualidad desde una perspectiva holística que involucra los beneficios de una educación virtual sincrónica y asincrónica, que para muchos son éstas últimas cruciales para diferenciar entre remoto y virtual. Siendo lo anterior valido, se reconoce las propiedades y ventajas que tienen las acciones asincrónicas en la virtualidad como la posibilidad de organizar su propio tiempo, flexibilidad para digerir la información, desarrollo de habilidades intrapersonales, entre otras, y también se reconocen las propiedades y características que tiene una educación sincrónica en la virtualidad, en el sentido que son provechosas para los estudiantes, porque permiten resolver dudas con mayor rapidez en el ámbito disciplinar y metodológico, realizar una retroalimentación colectiva que puede generar un conocimiento posiblemente más rico en información, desarrollar habilidades interpersonales, entre otras. Desde una óptica personal se considera que la complementariedad de lo sincrónico y asincrónico es la mejor opción válida para el docente y el estudiante, claro está, que esta visión de integridad está sujeta a los contextos y la conectividad.

Para no ir más allá sobre las denominaciones que implica la virtualidad, se abre paso a indagar ¿cómo son las clases en la actualidad y su ejercicio en los nuevos contextos?, se comprende que en la mayoría de los casos el ejercicio de estas se está dando en un espacio familiar, por tanto, la educación ingresa directamente a los hogares, lo que ha conllevado a cambios espaciales, temporales y estructurales que en el ahora inevitablemente se relacionan con la forma de vivir; con la pandemia muchos han tenido que recuperar espacios para el estudio que estaban arrumados de ropa para planchar, cambiar sus hábitos en el uso de dispositivos (ya no es solo juegos y redes), cambiar su comportamiento en el hogar (el lenguaje, la expresión), entre otros.

Ahora tiene sentido, si existen cambios con la inmersión de la virtualidad en los hogares es importante reconocer que también existen modificaciones en la forma de cómo se aprende, cómo se vive y reconocer que el aprendizaje por ser un proceso complejo requiere una atención especial.

2. El aprendizaje desde un enfoque holístico.

El aprendizaje es considerado uno de los procesos más estudiados desde diferentes ciencias, disciplinas y corrientes, preexisten diversas teorías que pretenden dar explicación de cómo el ser humano adquiere y modifica habilidades, destrezas, conocimientos, conductas y valores. Si se hace un estudio comparativo desde la perspectiva de diversos autores renombrados que han aportado al aprendizaje como: Pávlov, Skinner, Piaget Ausubel, Novak, Dewey, Gagné, Vygotsky, Bruner, Wertheimer, Gardner..., se encontrará información relevante que apuntan a las teorías desde la psicología genético-cognitiva, psicología genético-dialéctica, procesamiento y transmisión de información y otras, que llevan a reconocer elementos y factores que tienen influencia en el aprendizaje como: reacción ante los estímulos, maduración del cerebro, multisensorialidad, proceso perceptivo, entornos(sociocultural), afectividad, consciente e inconsciente, capacidades específicas e individuales, entre otras; realmente la intención no es refutar o escarbar la esencia de teorías, conceptos o posturas que estudian el aprendizaje, ya que para muchos pueden ser parcialmente ciertos y falsos, en la medida de su ejercicio dentro de los contextos, el individuo y el propósito.

Dejando en manifiesto esta postura frente al aprendizaje, se pretende hacer un discernimiento de algunas acciones que se consideran fundamentales para mejorar este proceso desde una mirada complementaria que integra distintas áreas, teorías, factores y elementos que intervienen y son claves para el ser humano aportando a un proceso cognitivo selectivo, eficiente y profundo.

Atendiendo a Dehaene (2019) “el aprendizaje se debe lograr atendiendo a cuatro pilares fundamentales, la atención, compromiso activo, corregir errores y consolidación” (p. 199), según este autor sin estos pilares no es posible lograr un aprendizaje real.

La atención permite amplificar la información sobre la que nos concentramos, en ausencia de atención descubrir irregularidades en un cúmulo de datos, se parece a buscar una aguja en un pajar (Dehaenep,

p.201,202). Siguiendo la idea, se considera que la atención es fundamental para iniciar un proceso de aprendizaje y es por eso, que ésta aparece como el primer pilar del aprendizaje, por tal motivo será objeto y base para continuar su interpretación y orientación durante todas las pautas expresadas; si no hay atención, es complejo lograr compromiso, valoración y por supuesto consolidación del aprendizaje. Es así como, la atención es indispensable, pero trae aparejado un problema: si está mal orientada, el aprendizaje puede atascarse (Ahissar y Hochstein, 1993), y si existe bloqueo, no nutrirá el desarrollo humano.

Es importante resaltar que la atención no siempre es la misma, esta es cambiante y eso es normal, en algunos momentos se presta atención y otros no, eso depende de varios factores internos y externos los cuales pueden influir, pero lo que sí es importante es lograr una regulación que permita mantener un mayor tiempo atentos a los individuos y por ende lograr todos los beneficios que ésta implica.

La atención es la capacidad de seleccionar la información sensorial y dirigir los procesos mentales. La atención sufre oscilaciones normales, debidas a fatiga, estrés, emociones diversas y también por trastornos de la conciencia, la afectividad y el daño orgánico cerebral. La atención desempeña un importante papel en diferentes aspectos de la vida del ser humano, tal es así que han sido múltiples los esfuerzos realizados por muchos autores para definirla, estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos cognitivos (Ortiz, 2015, p.76,77).

Queda claro que separar la atención del aprendizaje, puede ser una mala decisión y posiblemente la peor, pero tratarlos como procesos complementarios, puede ser la base para mejorar la concentración, la memoria y otros procesos mentales.

Una vez comprendida la “puerta del aprendizaje” cómo lo denomina Dehaene (2019) a “la atención”, es fundamental hacer alusión a los otros tres pilares, que se dinamizan de manera lineal; el segundo

pilar denominado “compromiso”, busca cambiar la conducta de un individuo pasivo a un individuo activo para que pueda explorar el mundo generando ideas y despertando curiosidades que sean posteriormente indagadas, analizadas y resueltas, por tanto estimular el compromiso será crucial para lograr los propósitos y transformarlos en realidad.

El tercer pilar se relaciona con los errores y un buen feedback, haciendo alusión a que los errores son frecuentes en los seres humanos y que hace parte del aprendizaje, por tanto, es conveniente saber recibir y expresar comentarios y explicaciones que ayudan a disminuir los errores y conlleven al autocuestionamiento, evaluación y reflexión. Por último, se encuentra la consolidación, comprendida ésta como las acciones necesarias para lograr una solidez en el aprendizaje y el proceso que “pasa de un tratamiento lento, consciente, laborioso, a un funcionamiento rápido e inconsciente, automático” (Dehaene, 2019, p.281), que tendrá como resultante un buen hábito, que posiblemente minimizará el esfuerzo para comprender y aprender.

Los cuatro pilares aplicados de manera articulada, sin duda son una alternativa para mejorar las prácticas en la educación y una excelente opción para superar dificultades que están ligadas a la atención, la memoria, la concentración, creatividad, motivación, eficiencia, dinamismo y otras, que desempeñan papeles sustanciales en el aprendizaje.

3. Programarse para ser feliz.

Para lograr un aprendizaje sano es importante reconocer que el cerebro necesita estar feliz, es comprobado científicamente que activar neurotransmisores como la dopamina, la serotonina, las endorfinas y la oxitocina, generan biológicamente la sensación de la felicidad y ésta última, permite lograr que el cerebro se disponga a sentir, percibir, atender, memorizar y concentrarse, entonces, si sabe que el cerebro quiere ser feliz y busca serlo y hacerlo ¿Se puede programar para aprender? la respuesta a ésta pregunta es, sí es posible; el cerebro se puede configurar

y programar para que se sienta cómodo y contento cuando se requiera aprender. En efecto, la felicidad también se educa, de ahí que el estudiante puede aprender a ser feliz, es decir, puede entrenarse en la felicidad, con atención, concentración, esfuerzo, práctica, persistencia y voluntad, puede constreñir a su cerebro para que éste, a su vez, fabrique, genere y produzca sentimientos de felicidad (Ortiz, 2014, p.158).

Según la programación neurolingüística, Rojo, E (2014) cita a Rocío Suárez exterioriza que:

la felicidad se puede lograr comunicándose consigo mismo, para ello se debe 1. Realizar movimientos y posiciones de victoria, fuerza y poder, no hay nada mejor que levantar los brazos y estirarse antes de iniciar una actividad, estas prácticas activan al cerebro de tal manera que se prepara a estar listo para iniciar cualquier actividad. 2. Tener pensamientos buenos, sin ellos no habría sentimientos agradables y tampoco acciones constructivas, desde este punto de vista se puede inferir que cargarse de buena energía atrae buenos momentos y grandes cosas. 3. Auto-estimularse, enviando al cerebro señales de seguridad, oportunidad y futuro prometedor.

En cuanto a la psicología, la felicidad también se puede estudiar a partir de las causas y los efectos que esta produce, y se evidencia a través de la conducta y la actitud, al respecto no confundir con la alegría, la risa o el humor, si bien, pueden ser manifestaciones de la felicidad no siempre lo son; y es por eso que muchas personas se pueden mostrar dinámicos, reír y hasta bromear, pero no ser felices, siendo así la felicidad una expresión, capacidad o emoción subjetiva que está conectada a la actitud y diversos elementos, factores, situaciones, entre otros.

Segura, M, & Ramos, V. (2009), expresa que el ser feliz no es un estado de ánimo, es una actitud constante y creemos que éste es un aspecto que podemos considerar como fundamental. Lo que denominamos felicidad es un concepto que puede resultar abstracto, que incluye estados de bienestar, pero no podemos decir

que tener momentos placenteros nos convierta en seres felices.
(p,15)

Para el ser humano tener una actitud positiva, y mantener una buena conducta con relación a su entorno, sea este consciente o inconsciente, puede cambiar las circunstancias que lo pueden afectar y modificarse en comportamientos aceptables que le lleven a sentir felicidad, siendo así para muchos imputable buscar e incrementar la felicidad.

Para Lyubomirsky, King & Diener (2005) una de las razones por las cuales es importante incrementar la felicidad, es el hecho que se ha revelado hace unos pocos años que ésta es causal y que trae aparejado muchos beneficios, como, por ejemplo, sentirse más saludable, exitoso y más comprometido socialmente

Algunas recomendaciones que pueden ayudar a las personas a sentirse mejor y generar felicidad están relacionadas con cuidarse, verse bien, saludar y activar las emociones y sentimientos positivos.

Para sentirse y verse bien es necesario comprender la necesidad, comenzado desde la disposición anteriormente mencionada que está relacionada con una mente sana y también desde lo físico haciendo énfasis en el autocuidado, para ello es fundamental el ejercicio o actividad corporal, el aseo o higiene personal, con esto quiero decir que es recomendable tomar el baño diario, activar el cuerpo (con actividades que involucre fuerza, velocidad, resistencia, coordinación, elasticidad o flexibilidad) ojalá antes de iniciar el aprendizaje y por ultimo alimentarse correctamente, con alimentos ricos en vitaminas y minerales y así alejar la fatiga, cansancio y enfermedades.

Para comenzar un buen día recuerde saludar y auto saludarse en el orden de lo posible, esta acción particularmente se considera que es el equivalente a decirle al cerebro ¡en sus marcas, listos, ya!, cuando se saluda a otro individuo, se está a la expectativa de recibir una respuesta, por consiguiente, quien saluda se dispone a prestar atención, de esta

manera se deja en claro que se puede iniciar cualquiera que sea la actividad que se pretende desarrollar o hacer.

Algo fundamental que no se debe dejar pasar por alto, es activar las emociones y sentimientos, con acciones realmente básicas pero penetrantes, como es dar un abrazo, una caricia o un acto de expresión sentimental, su poder puede cambiar la configuración cognitiva, dando apertura para que se aborde el aprendizaje con mayor destreza, también se puede exteriorizar que reconocer emociones y sentimientos permite realizar una perspectiva de la conducta que puede mejorar la vida de un individuo.

Maturana (2002) afirma que toda acción depende de una emoción. Si queremos conocer cómo va a actuar una persona en un momento determinado debemos identificar las emociones en las que fluye, por cuanto las emociones determinan las acciones e incluso influyen en la configuración cognitiva del ser humano.

4. Posturas para el aprendizaje virtual o remoto.

Una de las preguntas que muchos se hacen es ¿cuál es la mejor postura para aprender? Muchos manifiestan que la respuesta está en la comodidad, para ello se puede decir si y no, al parecer una contradicción que puede generar confusión, para contestar a esta pregunta se puede manifestar que no todo lo que aparentemente es cómodo es lo mejor para nuestro cuerpo y para mejorar el aprendizaje, de esta manera, desde la ergonomía, se recomienda además de tener una comodidad adecuada para la actividad, evitar las malas posiciones y mitigar los efectos negativos.

Desde una postura personal, se considera que demasiada comodidad puede confundir al cerebro, que puede interpretar que es hora de dormir o descansar, razón por la cual no se aconseja realizar actividades de aprendizaje acostado, si bien para algunos puede sonar favorable, realmente la postura es incómoda para realizar acciones que estén conectadas al aprendizaje, como realizar anotaciones en otros

medios, manejar otros materiales (libros, calculadoras, material didáctico) y mantener una simetría conveniente entre el cuerpo y el dispositivo.

En la actualidad se pueden ver muchos estudiantes realizando sus actividades académicas desde sus dormitorios, donde su mueble primordial es la cama, en ella encontraremos una laptop, dispositivos móviles como celular o tableta, cuaderno de notas, bolígrafos, calculadoras y otros objetos que se requieran, al comienzo parece ser una buena idea, hasta el momento que se pierden los enseres o materiales entre las cobijas y cuando se siente las molestias en el cuerpo debido a que se tiene que hacer un esfuerzo adicional para encorvar el cuello y la columna para adaptarse a los dispositivos y equipos para el estudio.

Si no es la mejor postura estar acostado o recostado, es posible que la mejor alternativa es estar sentado, por tanto, según MedlinePlus (2020), un servicio de información en línea provisto por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, para mejorar la postura cuando se está sentado es necesario tener una correcta posición atendiendo a las siguientes consideraciones:

- Una posición que se pueda mantener durante el tiempo requerido para cumplir con los propósitos educativos diarios.
- Buscar la mejor visibilidad, sin afectar los ojos o producir molestia en otras partes del cuerpo, la cabeza debe estar ligeramente inclinada hacia adelante, no debe estar arrojada hacia atrás.
- Resulta recomendable cambiar de posición cada hora para reactivar la circulación, los efectos de no hacerlo se evidencia amortiguamiento y calambres, con el tiempo se pueden convertir en enfermedades crónicas
- Mantener el cuerpo ligeramente tenso y erguido.
- Sentarse en un mueble firme y totalmente horizontal que permita tener una altura ligeramente moderada por encima de la altura del computador.

- Los pies deben situarse en posición perpendicular a los hombros, éstos deben estar apoyados sobre algo duro o blando.
- La espalda no debe estar encorvada para no someter al cuello a un esfuerzo excesivo. Las malas posturas para estudiar pueden ocasionar problemas de espalda y en las cervicales que además de reducir considerablemente la concentración tan necesaria cuando se estudia, puede derivarse en trastornos del cuerpo que resultar molestos.

Si se habla de una educación remota y virtual, en muchos casos es necesario pasar un par horas escuchando conferencias en vivo, asesorías, tutorías y realizando actividades asincrónicas, circunstancias que obliga a buscar las mejores alternativas para encontrar la mejor postura para el cuerpo y su órgano el cual procesa la información “el cerebro”.

5. Distractores en el espacio de aprendizaje.

Se debe comprender que, en muchos casos, la atención puede verse afectada por distractores, siendo éstos últimas acciones y efectos que apartan o desvían la atención, por tanto, se perjudica el proceso de aprendizaje y cómo lo manifiesta Béjar (2014) “Sin atención no hay aprendizaje, ya que la atención es el mecanismo cerebral necesario para ser consciente de algo” (p.49).

Existen distractores biológicos, entre ellos la necesidad de ir al baño, el hambre, el sueño, padecimientos físicos como el cansancio. Para no tener problemas con éstos, es fundamental descargar la vejiga antes de iniciar las actividades de aprendizaje, comer bien antes de iniciar cualquier actividad sea física o intelectual y también dormir bien, es recomendable hacerlo por 6 y 8 horas, si se padece de alguna enfermedad es importante atender las recomendaciones de un médico quien le proveerá de información particular para sus padecimientos.

También puede haber distractores psicológicos como la ansiedad que están ligados a preocupaciones y miedos intensos, excesivos y

persistentes sobre situaciones diarias, que según la organización Mayo Clinic entidad sin ánimo de lucro dedicada a la práctica clínica, la educación y la investigación, expresa que cuando la ansiedad excede los niveles normales, es catalogada como uno de los trastornos más complejos de tratar. Es importante aclarar que la ansiedad o pánico intensos algunas veces también son causados por un problema de salud físico.

Estos sentimientos de ansiedad y pánico interfieren con las actividades diarias, son difíciles de controlar, son desproporcionados en comparación con el peligro real y pueden durar un largo tiempo. Con el propósito de prevenir estos sentimientos, puede suceder que evites ciertos lugares o situaciones. Los síntomas pueden empezar en la infancia o la adolescencia y continuar hasta la edad adulta (Mayo Clinic, 2020).

Siendo así, es fundamental autorregularse antes de iniciar una actividad que cause pánico, temor o miedo, como pueden ser: actividades valorativas como test, socializaciones sincrónicas, una intervención, trabajos en equipo, entre otras, buscar la superación en este aspecto es fundamental, como se había manifestado anteriormente el cerebro no quiere sufrir, de ahí el miedo, el pánico y otros sentimientos negativos pueden llevar a un bloqueo que se manifiesta en algunos casos en amnesia, incapacidad de expresión y algunos casos severos en la pérdida de conciencia y desmayos, conforme a lo expresado queda claro que así es complicado sacarle provecho a la valiosa información que se puede obtener en estos espacios.

Por otro lado, se encuentran los distractores externos, los más comunes que pueden darse en los hogares son: el ruido, los olores, el celular, la vestimenta y las visitas.

Si bien, el ruido dependiendo del nivel puede perturbar al ser humano, este puede también ser controlado cuando se ha educado la atención, pero si es excesivo realmente es muy difícil continuar con actividades que involucran el aprendizaje, a razón de lo expuesto, lo mejor

es buscar espacios con niveles bajos de ruidos y si no es posible, interiorizar la concentración para lograr una atención focalizada que permita niveles más altos de plasticidad y estimular la capacidad de prestar atención “de manera selectiva, y de ignorar distracciones” (Neville, citada por Begley, 2008, p.202).

Los olores pueden ser un distractor, especialmente aquellos que son fuertes, los más nocivos son aquellos que se vuelven insoportables, como los olores de la cocina, olores de cañería, olores a quemado, entre otros. Esta es la razón por la cual es importante alejarse de ciertos lugares que los generan. También es importante mencionar que un olor suave y agradable puede generar en los individuos sensación de bienestar, como los olores a limpio, olores neutros y otros que son placenteros en cada persona en específico.

Los dispositivos móviles en especial el celular, en la actualidad pueden ser la herramienta prioritaria para el aprendizaje, y más aún cuando hay ausencia de una laptop o una Tablet. Si se lo usa (celular) como herramienta principal para recibir y realizar actividades que involucran aprendizaje, se aconseja silenciar todas las aplicaciones que se ejecutan de manera secundaria y dejar únicamente aquellas aplicaciones necesarias para el aprendizaje. Si se está utilizando el portátil y la Tablet como herramienta prioritaria igualmente silenciar aplicaciones que nos puedan producir distracción; esta segunda opción requiere también ocultar el celular si este no se va a requerir como herramienta complementaria, la razón se debe a que hay cuatro órganos (el cerebro, los ojos, los oídos, la piel) quienes están a la expectativa de manipular, percibir un sonido (llamada, mensaje), sentir una vibración que impulsa a dirigir la atención en cosas que no favorecen al aprendizaje y en el peor de los casos fijar la curiosidad sobre novedades en redes sociales virtuales, entonces para evitar esto es recomendable alejarlo, especialmente de nuestra vista, si sabe que se va a requerir, de manera momentánea tapanlo con una hoja o un objeto y de esta manera evitar que el inconsciente lo tome y lo manipule.

La vestimenta también puede ser un distractor, por ejemplo, utilizar ropa demasiado apretada que no permita la circulación en el cuerpo y que produzca incomodidad o mantener la vestimenta que se usa para dormir puede producir olores poco agradables y generar falta de voluntad para actuar, trabajar o atender. Reconociendo los perjuicios mencionados, se puede recomendar utilizar vestimenta cómoda, fresca que en lo menos posible genere malestar.

Si se quiere sacar el mayor provecho al tiempo dedicado al aprendizaje, es importante dejar en claro al yo interior y a las personas con quienes se convive, la importancia de respetar el espacio de aprendizaje y evitar encuentros en éste. Las visitas inesperadas pueden aparecer de sujetos internos y externos, los internos los podemos catalogar como los integrantes del núcleo familiar que viven en el hogar y las queridas mascotas y en los externos se puede ejemplificar cómo los vecinos, el mensajero, los familiares que no viven en la vivienda y otros que pueden llegar a la puerta del hogar y en algunos casos al espacio de aprendizaje.

La visita de un individuo sea este interno o externo en el lugar de trabajo, puede ser incómodo, lo importante aquí es mantener la atención en el aprendizaje y posteriormente habrá tiempo para aquellos. La idea no es llegar a la intolerancia y absolutismo de ser intocables en el lugar de trabajo, pero si reclamar este espacio para ser respetado y que sea interrumpido únicamente si las circunstancias lo ameritan. Respecto a las mascotas, quienes frecuentemente nos visitan en el espacio de aprendizaje, si no se prioriza la atención en los animales, puede ser benéfica para el ser humano, tocar o acariciar al gato, perro u otros, puede generar sensación de felicidad, en vista de ello, el cerebro lo cataloga como un adicional positivo para el aprendizaje, siempre y cuando esta atención que se divide no se desconecte de lo verdaderamente importante.

6. Gestión de tiempo y espacio para el aprendizaje.

Una de las acciones primordiales que puede generar un correcto ambiente de aprendizaje, es la gestión del tiempo y espacio, su

importancia trasciende no solo en capacidad de organizar y administrar, sino la posibilidad de poner en desempeño competencias, dicho con las palabras de Castellanos (2007), la gestión es un proceso mucho más complejo que involucra grados de creatividad, liderazgo, riesgo y preocupación por el desempeño futuro, contemplando elementos cambiantes e inciertos. Como se hace notar, gestionar el tiempo, no solo es crear un itinerario para el día, éste debe ser pensado y programado para lograr metas, siendo así, es fundamental pensar en proyección, predicción y prospección, lo cual permita visualizar los riesgos, las acciones y los posibles resultados que serán frutos de una buena programación del tiempo. En sí el tiempo es un recurso muy valioso y percedero de modo que es fundamental sacarle el mayor beneficio, de este depende el éxito en todo lo que se desarrolle en la vida, en este caso particular de un buen aprendizaje.

El espacio para el aprendizaje, en este contexto, hace referencia al entorno que se requiere para aprender, como se manifestaba anteriormente es fundamental recuperar esos lugares de estudio en el hogar y si no existían es imputable crearlos. Para ser más precisos es recomendable montar un pequeño estudio o algo parecido a éste donde se pueda adquirir nuevas conductas, aptitudes, habilidades y experiencias que están relacionadas con la formación, este lugar debe ser un espacio respetado y se podría decir que hasta sagrado por su valor y significación.

Las recomendaciones para este lugar son:

Un espacio iluminado, que consienta una buena visibilidad. Según la empresa de iluminación Milan (2019), en su blog oficial, una buena iluminación permite potenciar actividades y habilidades, permite cambiar el estado de ánimo, mejorar las actividades diarias porque la ventaja lumínica permite que las personas sean más precisas y a la vez más rápidas, permite moldear las capacidades en el momento en que se realiza una tarea y previene algunos problemas de salud.

Un espacio con ventilación que pueda ser controlada en la medida de lo posible, dependiendo del clima o temperatura es posible que esta

deba ser regulada. Los beneficios están también ligados a la salud y la sensación de bienestar, a juicio de la empresa Remica(2018),

la ventilación elimina la sensación de entrar a un espacio y respirar “aire concentrado”, libera partículas que pueden ser nocivas para la salud como el humo de los cigarrillos o de las velas con parafina, ciertas sustancias que liberan barnices y pinturas, etc. y favorece la desaparición de partículas acumuladas en alfombras y moquetas (hongos, bacterias, ácaros) que de otro modo terminarían respirando las personas.

Contar con un mobiliario adecuado, es una tarea importante que se debe adaptar o adquirir para el espacio de aprendizaje, si el trabajador requiere objetos para desempeñarse, el estudiante también los necesita, no tenerlo es como dejar al carpintero, arquitecto, docente sin su mesa de trabajo, al taxista sin su vehículo, al dentista sin la camilla, y así se puede realizar diversas comparaciones para reconocer la trascendencia de estos. Básicamente un entorno de aprendizaje para una educación en la virtualidad al igual que la educación en la presencialidad, requiere un mobiliario elemental compuesto por un escritorio y una silla, además se recuerda que estos deben estar en concordancia con el espacio y lo materiales.

Aunado a lo anterior, se tiene el espacio y la distribución del mobiliario, materiales, entre otros elementos, que contribuyen positiva o negativamente con las relaciones interpersonales desarrolladas en el ámbito interno del lugar de trabajo y entre los diferentes actores del proceso educativo y, por consiguiente, con la construcción exitosa del conocimiento y del aprendizaje (Jaramillo, 2007).

Para mantener correctamente el mobiliario se recomienda limpiarlo constantemente, con el fin de evitar albergar bacterias y virus, dependiendo del material hacerle mantenimiento con el fin de evitar oxido o apolillamiento y por último cuidarlo con gratitud por el servicio que presta.

Por otro lado, no es posible aplicar las mencionadas posturas para el aprendizaje si no se cuenta con el mobiliario adecuado.

Recomendaciones opcionales:

Si es amante de las plantas y la naturaleza, no está de más agregar al lugar de trabajo una macetera con una planta, verificar que esta se adecue al tamaño del espacio, realmente se sugiere que sea proporcional y que de alguna manera no impida sus actividades y tampoco quede ubicada de tal manera que pueda recibir daños (mutuo) debido a roses u otros. En la opinión de la empresa Inarquía (2020),

las plantas combaten la polución y reducen la contaminación, absorben gases nocivos y los transforman en nutrientes, mejoran el aire que respiramos, reducen el ruido, sobre todo en lugares cerrados y con suelos duros, mejoran la productividad y el estado de ánimo, al humedecer el aire, las plantas mejoran la hidratación de la piel, relajan, lo que aumenta el nivel de concentración, decoran los espacios de forma natural y colorida y por último reducen el estrés.

No siempre se puede trabajar con luz natural, por tal motivo se recomienda dotar el espacio de trabajo con luz artificial adicional, si bien se cuenta con un bombillo en el cielo raso, puede que esta no sea suficiente cuando llega la noche, tener una luz adicional en el lugar de aprendizaje puede mejorar la productividad, el estado de ánimo y la salud.

Si existen imágenes que lo impulsen a ser mejor, se pueden agregar portarretratos, cuadros de metas, lecturas motivadoras, o también objetos como porcelanas, peluches, fidgets (objeto antiestrés) u otros que le permitan sentirse bien, se debe recordar que estos deben ser usados como impulsores y no como distractores; en momentos difíciles, muchas veces es necesario recordarse a sí mismos que el esfuerzo y disciplina se hace con propósitos individuales y/o colectivos.

Hidratarse con agua, puede ser una de las mejores medidas que se puede tomar antes y después de una actividad física o mental, muchos

estudios concuerdan que el agua es el principal componente de los seres humanos y tiene un destacado papel en numerosas funciones fisiológicas, contribuyendo al equilibrio vital de nuestro organismo. Según la organización Danone Nutricia Research (2014), la deshidratación del 2% de pérdida de masa corporal o más puede aumentar la percepción de fatiga, generar una disminución de las funciones cognitivas tales como la memoria y la atención, y alterar el humor. Por tanto, es fundamental que en el entorno de estudio se tenga a la mano un vaso con agua, que permita recuperar esa masa corporal y la hidratación del cuerpo y así mejorar funciones cognitivas como: atención, lenguaje, memoria, aprendizaje y funciones psicomotriz y ejecutiva, también mejorar el estado de ánimo haciendo alusión a la felicidad, tranquilidad, vigor, estado de alerta y motivación para realizar una actividad y terminar una tarea.

La siguiente recomendación está relacionada con los Alimentos; se enseñó que en aula de clase no se debe comer y esto tiene una razón de ser, posiblemente se vuelve un distractor por los olores, que puede generar atracción o ganas a otros e incomodidad general, pero ahora no se está en el aula de clase, entonces la pregunta es ¿se puede comer? La respuesta es sí, en el espacio físico actual para la educación remota y virtual, no existe esa problemática, además a ciertas horas el cuerpo y el cerebro requieren alimentos; pero si hay algunas condiciones que pueden ser útiles para que los alimentos no desvíen la atención, primero que todo se debe preparar antes de iniciar el proceso de aprendizaje, estos deben ser alimentos limpios para manipulación y así poderse comer sin inconvenientes que generen contratiempos. Una buena idea sería alimentarse de un plato de fruta picada, se puede preparar antes, no requiere calentarse, no requiere contacto directo para comerlo y no producirá contratiempos, una mala idea sería comer un mango entero, requiere pelarse, necesita contacto directo que puede ensuciar nuestras manos, muebles y equipos, producirá contratiempo ya que requerirá lavarnos las manos y posiblemente nuestros dientes, tiempo suficiente para cortar la atención en una videoconferencia, asesoría, tutoría u otras. En síntesis, se recomienda todos aquellos alimentos ligeros, de fácil manipulación y que cumplan con lo anteriormente manifestado.

7. Conclusiones.

La reflexión documental, es una operación fundamental para generar información, ésta implica un alto grado de rigurosidad de gestión, que conlleva a la compilación, manejo de tiempo y análisis de información existente, en este particular, permitió hacer visible diversos elementos, componentes, factores y otros que intervienen en el aprendizaje, todos ellos aceptados en diferentes grados de validez que puede variar atendiendo al contexto, la población y las circunstancias que los rodean. Nutrir la reflexión desde diversas teorías, conceptos y experiencias constituye un aprendizaje diverso, abierto, no descalificativo, que admite crear estructuras de pensamiento holístico y ecléctico, que, en algunos casos, pueden ser más valiosas que otras que se han creado de manera segmentada y rígida.

El aprendizaje es un proceso multisensorial, multidimensional y complejo, que puede verse afectado fácilmente si no existe un grado de atención y concentración, su complejidad requiere determinar y aplicar acciones como las pautas de atención que ayuden a los individuos a mejorar sus capacidades para aprender, las pautas puede considerarse básicas y de fácil aplicación, pero requiere de credibilidad, voluntad y disciplina para efectuarse y tener impacto a corto, mediano y largo plazo, en otras palabras se puede inferir que el éxito depende de la capacidad que cada persona tiene para comprometerse e interiorizar cada una de las recomendaciones.

En cuanto a lo abordado con anterioridad, se puede inferir que el aprendizaje es un proceso que debe ser tratado de manera holística, sus propiedades deben ser analizadas en conjunto, es por eso que se rodeó la temática con aspectos como la atención, la concentración, la memoria, el compromiso, la retroalimentación, la consolidación, los factores internos, los factores externos, entre otros, y ésta puede ser también la razón por la

que se concluye que estas pautas pueden tener una repercusión positiva tanto en entorno físicos como virtuales, es posible que dependiendo de la modalidad requieran algunos cambios en el tiempo de ejecución, programación u organización, pero se consideran que estas variaciones que no son trascendentales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahissar, M. & Hochstein, S. (1993). The role of attention in early perceptual learning. *Proc. Natl Acad. Sci. USA* 90, 5718–5722
 Recuperado de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC46793/>
- Béjar, M. (2014.). Neuroeducación. padres y maestros. *Journal of Parents and Teachers*. (355), 49-53. Recuperado de:
<https://revistas.comillas.edu/index.php/padresymaestros/article/view/2622>
- Castellanos, O. (2007). Gestión tecnológica de un enfoque tradición a la inteligencia., Facultad de Ingeniería - Universidad Nacional de Colombia, Bogotá D.C. – Colombia
- Begley, Sh. (2008). *Entrena tu mente. Cambia tu cerebro*. Bogotá: Editorial Norma.
- Dehaene, S. (2019). ¿Cómo aprendemos?, los cuatros pilares con los que la educación puede potenciar los talentos de nuestro cerebro, siglo XXI Editores Argentina S.A.
- Danone Nutricia Research (2014). la hidratación, el estado de ánimo y la función cognitiva, *H4H HidrationforHealthinitiative*,
 Recuperado de:
<https://d1fmvq9njdnbk.cloudfront.net/home/monograph/gTMrEGURSO6JhhUd3RS6ig.pdf>
- Inarquia. (2019). Recuperado 10 de octubre de 2020, de Beneficios de Tener Plantas en Casa website: <https://inarquia.es/beneficios-tener-plantas-casa#:~:text=Combaten%20la%20poluci%C3%B3n%20y%20reducen,%20el%20estado%20de%20%C3%A1nimo.>
- Jaramillo, L. (2007). Planta física a nivel interno y externo. Disposición del ambiente en el aula. Universidad del Norte. Instituto de

- Estudios Superiores en Educación. Recuperado de: <http://ylang-ylang.uninorte.edu.co:8080/drupalfiles/DisposicionAmbienteAula.pdf>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maturana, H. & Nisis, S. (2002). *Formación humana y capacitación*. Santiago: Dolmen.
- Mayo Clinic (2020). Trastornos de ansiedad, Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- MedlinePlus (2020). Guía para una buena postura, *Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos*, Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/guidetogoodposture.html>
- Milan(2019). Descubre las 5 ventajas de una correcta iluminación. *Blog novedades, proyectos, recomendaciones*. Recuperado de: <https://www.milan-iluminacion.com/post/79/descubre-las-5-ventajas-de-una-correcta-iluminacion>
- Ortiz A (2015). *Neuroeducación ¿Cómo aprende el cerebro humano y cómo deberían enseñar los docentes?*. Ediciones de la U & Editorial Buena Semilla– Bogotá Colombia.
- Ortiz, A (2014). ¿Cómo se entrenan y se modifican la mente y el cerebro humano? *Revista de Psicología GEPU*, 5 (2),01-229.
- Rojó E, (2018). ¿Es posible programar el cerebro para ser feliz?. *El Tiempo*, Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/salud/tecnicas-para-alcanzar-la-felicidad-plena-195720>
- Remica. (2018). Recuperado 10 de octubre de 2020, de Ventilación natural: ¿Cuáles son sus beneficios? website: <https://remicaserviciosenergeticos.es/blog/ventilacion-natural/>

Observatorio de la Universidad Colombiana (2020). Educación virtual, asistida, remota, con ayuda tecnológica ¿son diferentes?, Recuperado de: <https://www.universidad.edu.co/que-dan-las-ies-educacion-virtual-asistida-remota-con-ayuda-tecnologica/>

Segura, M. & Ramos V. (2019). Psicología de la felicidad. *Avances en Psicología*, 17(1), 9-22. Recuperado de: <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1905>