

# El Kit

ESPECIAL:

Apoyo  
Estudiantil



CRECER+

EDITORIAL



**MARÍA FERNANDA ARANGUEZ**  
DIRECTORA DE LA DIRECCIÓN DE ASUNTOS  
ESTUDIANTILES (DAE)

## ESTAMOS PARA **APOYARTE**

El centro de nuestro quehacer como Universidad son los/as estudiantes; desde ahí tenemos la claridad de que los últimos años han sido complejos; la pandemia y posteriormente el retorno a lo presencial sin duda ha afectado en gran medida la salud mental de todas las personas y, específicamente, la de nuestros/as estudiantes.

Desde hace algunos años, la salud mental se ha vuelto un tema central y fundamental para enfrentar esta importante etapa universitaria. Por lo mismo ha sido una cuestión primordial para las áreas de Asuntos Estudiantiles no solo en Chile sino a nivel mundial.

Como universidad y desde la Dirección de Asuntos Estudiantiles entendemos que hay un porcentaje de estudiantes que pudieran necesitar de nuestro apoyo en diversas materias. Para esto contamos con el CADE (Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil) y Apoyos Estudiantiles, ambas áreas enfocadas en la promoción y la prevención de temáticas asociadas tanto

a salud mental como a comportamientos saludables que permitan tener una buena experiencia en la Universidad.

Sumado a esto, se encuentra el área de Continuidad Estudiantil, cuya misión es fomentar el desarrollo y bienestar académico de los y las estudiantes a través de estrategias de apoyo, acompañamiento y orientación integral que permitan una adecuada progresión curricular y contribuir a una experiencia de aprendizaje positiva.

Para nosotros y nosotras es sumamente relevante que, como estudiantes, tengan una experiencia universitaria plena y enriquecida, que los/as complemente tanto en la parte profesional como personal. Para ello y, en caso de necesitar ayuda, no dudes en contactarnos.

**Cuenta con nosotros/as y experimenta la Vida Universitaria en la UAI.**



# KIT DE HERRAMIENTAS PARA ENFRENTAR EL SEMESTRE DE LA MEJOR MANERA

La universidad cuenta con diversas herramientas para apoyar a los y las estudiantes en sus procesos de aprendizaje. Para conocerlas mejor, conversamos con Nicole Gasca, asesora de Rutas Formativas; Osliani Padilla, coordinadora del CADE y Francisco Díaz, coordinador de Apoyo Académico Estudiantil.



**NICOLE GASCA**  
Asesora Rutas Formativas

A partir de **Rutas Formativas**, la universidad busca entregar orientación sobre el proceso académico. En caso de tener dudas sobre el desarrollo de tu carrera y de tu malla curricular, puedes consultar con los especialistas sobre temáticas como planificación curricular, elección de magíster, expectativas de rendimiento académico, etc.



**OSLIANI PADILLA**  
Coordinadora CADE

Por otro lado, el **CADE** cuenta con tres áreas de apoyo a las que puedes acudir en caso de requerir ayuda en temáticas relacionadas con tu salud mental.

## Consejería Estudiantil:

Espacio de acompañamiento para estudiantes que enfrenten problemas en el ámbito emocional y académico mediante entrevistas individuales.

**Charlas, conversatorios e instancias** que organiza mensualmente el CADE.

## Inclusión:

Mediante entrevistas individuales, el CADE ofrece apoyo profesional a estudiantes que enfrenten dificultades respecto a su experiencia universitaria.

**Si estás pasando por un momento complejo académicamente, el área de Apoyo Académico Estudiantil te da estos consejos:**

1

Monitorea constantemente tu rendimiento académico y no esperes a fin de semestre.

### Pide ayuda en las instancias que ofrece

**la universidad:** si enfrentas problemas en temas de hábitos de estudio existe el Programa de Counseling para orientarte y ayudarte de manera personalizada. Si tu problema es con los contenidos de las asignaturas, puedes participar de las tutorías académicas

2

También puedes realizar los cursos online sobre Técnicas de Participación en Clases, Integridad Académica en la Universidad, Manejo del Tiempo y Estrategias de Estudio que son 100% online.

3

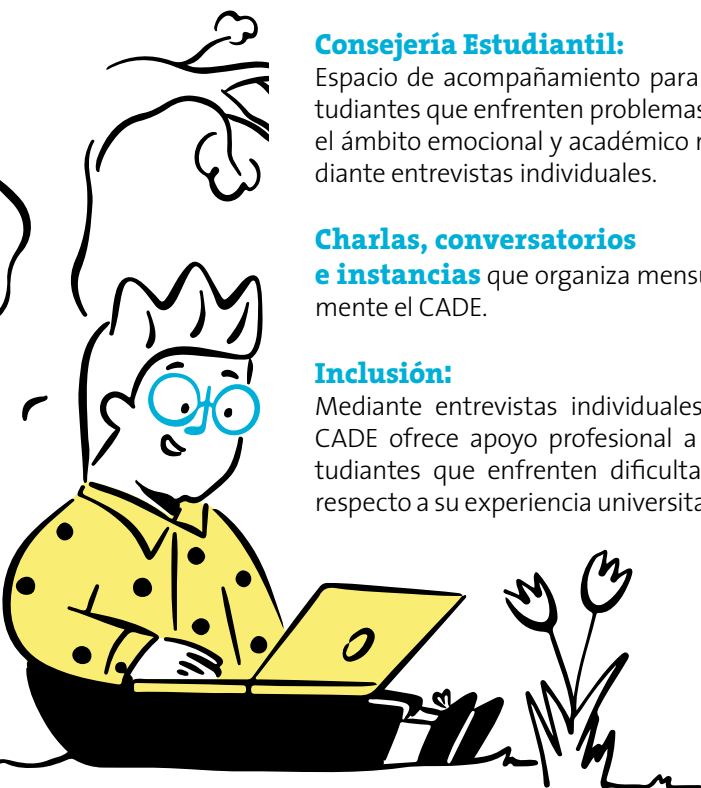
**¡Organízate!** A medida que vayas controlando tus tiempos, el estrés y ansiedad van a disminuir porque podrás abordar todos los temas en el tiempo disponible.

4

Si necesitas más ayuda, escribe a [apoyoacademico@uai.cl](mailto:apoyoacademico@uai.cl)



**FRANCISCO DÍAZ**  
Coordinador de  
Apoyo Estudiantil



# TUTORES Y TUTORAS AL RESCATE

Si eres estudiante de primer año, probablemente has escuchado hablar o has conversado con un tutor o tutora. Estos/as se encargan de brindar información, ayudar, entregar tips y siempre están disponibles para responder preguntas de lo que necesites. Su objetivo es acompañarte en todo tu proceso de incorporación a la universidad, si estás enfrentando dificultades con docentes, notas y cualquier temática relacionada con el funcionamiento de esta.

En esta nota, conversamos con Bárbara González, Alberto Miranda, Mariana Jansana, Damian Quijada, Trinidad Valenzuela y Christian de Sanctis, seis tutores/as que acompañan a estudiantes de primer año durante su proceso de incorporación a la vida universitaria. Ellos/as nos cuentan sobre su experiencia como tutores/as, meches/as y estudiantes, además de consejos para afrontar la vida universitaria de la mejor forma.



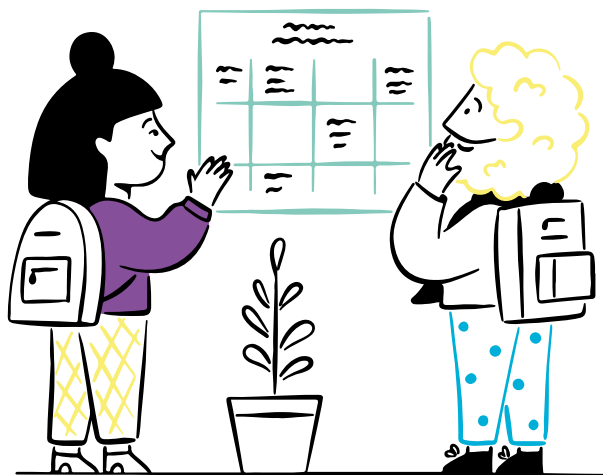


**BÁRBARA GONZÁLEZ**  
INGENIERÍA COMERCIAL

### ¿Qué consejo le darías a un/a estudiante de primer año que está experimentando ansiedad debido a la carga y el rendimiento académico?

Que se relaje, que se tome un tiempo y que aproveche las instancias que tiene la Universidad para que no sufra por culpa de la carga académica. Muchas veces uno se sobre exige y deja de lado los deportes, participar de talleres u otras actividades que despejan tu mente y ayudan a poder rendir mejor. La Universidad te ofrece instancias para poder hacer muchas otras cosas como complemento. También les diría que siempre prioricen su salud mental porque una nota no va a definir quiénes son y siempre pueden repuntar, tienen un semestre entero.

**"Muchas veces uno se sobre exige y deja de lado los deportes, participar de talleres u otras actividades que despejan tu mente y ayudan a poder rendir mejor".**



### Si pudieras hablar con tu "yo" de primer año, ¿qué le dirías?

Le diría que no sea tan estricto consigo mismo porque, aunque la Universidad es un lugar para sacar lo mejor de uno mismo, también hay que preocuparse por el entorno, por hacer amistades, relaciones y disfrutar de los momentos. Si bien el estudio es importante, no es necesario sacrificar todo lo demás para poder concretar ese objetivo. También necesitamos de los demás, por lo que saber darse un momento para descansar, saber darse un momento para disfrutar con los amigos es crucial.

Invertir en uno mismo termina siendo beneficioso porque uno rinde mejor e ir a la Universidad no se convierte en un peso, sino en algo que uno disfruta y ese es el objetivo al que deberíamos apuntar todos.

**"Si bien el estudio es importante, no es necesario sacrificar todo lo demás para poder concretar ese objetivo".**



**ALBERTO MIRANDA**  
INGENIERÍA CIVIL

### ¿Qué consejos le darías a las y los estudiantes que acaban de entrar a la Universidad y que están pasando por un momento de salud mental complejo?

Siempre priorizar la salud mental por sobre lo académico, porque lo académico es recuperable, son notas y uno puede mejorar, se pueden atrasar, eso es totalmente normal y no nos deberíamos castigar por eso. Finalmente, la salud mental, sentirse sano, es lo más importante y todos vamos a llegar al mismo puerto: aunque te atrases, vas a terminar igual.



**MARIANA JANSANA**  
DERECHO

"Sentirse sano, es lo más importante y todos vamos a llegar al mismo puerto: aunque te atrases, vas a terminar igual".



**DAMIAN QUIJADA**  
DERECHO

### ¿Qué consejo te gustaría que te hubiesen dado cuando entraste a la universidad?

Que hay tiempo para todo pero hay que saber equilibrar esos tiempos. Cuando yo era mechón me pasó mucho que como éramos compañeros nuevos siempre estaba esa idea de ocupar tiempo para pasarlo bien, pero yo no fui capaz de equilibrarme bien. Al final del semestre estaba prácticamente en colapso porque me dediqué a pasarlo bien durante marzo y abril, entonces en mayo y junio estaba en crisis. La idea es que traten de equilibrar el tiempo y que sepan que hay tiempo para todo. Tienen que tomarse el tiempo para disfrutar y pasarlo

bien, pero tiene que haber un equilibrio con el estudio para no sentirse estresado al final del semestre.

**"Tienen que tomarse el tiempo para disfrutar y pasarlo bien, pero tiene que haber un equilibrio con el estudio para no sentirse estresado al final del semestre".**



**¿Qué instancias que entrega la Universidad crees que son las mejores para acudir en caso de sentir ansiedad, estrés, problemas de salud mental, etc.?**

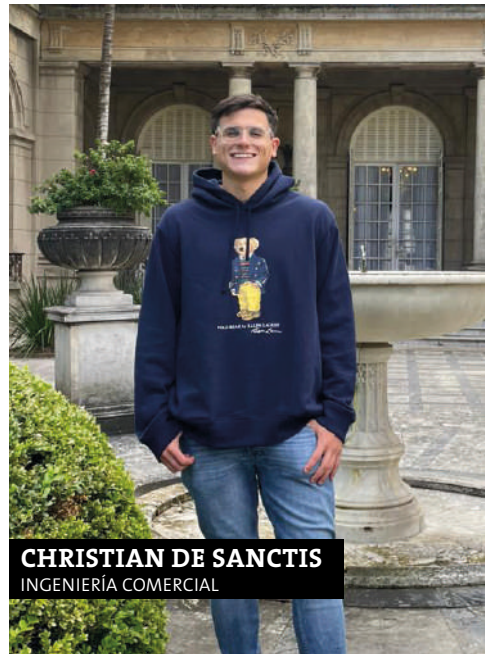
El CADE, donde uno puede acceder a una psicóloga y contarle tus problemas personales y académicos. Generalmente en primer año uno se estresa harto porque se está adaptando y poder acudir a otra persona que te enseñe herramientas encuentro que es muy bueno. También el deporte, porque la Universidad te da mu-

chas alternativas y así uno puede liberar todo el estrés y toda la carga que lleva. Además, uno igual hace nuevos amigos, se hacen trabajos grupales y eso te permite conocer a nuevas personas. Tener un buen grupo de amigos hace que todo sea más fácil.

**"Uno igual hace nuevos amigos, se hacen trabajos grupales y eso te permite conocer a nuevas personas. Tener un buen grupo de amigos hace que todo sea más fácil".**



**TRINIDAD VALENZUELA**  
INGENIERÍA CIVIL EN ENERGÍA



**CHRISTIAN DE SANCTIS**  
INGENIERÍA COMERCIAL

**¿Qué dato, consejo o información te hubiese gustado saber cuando ingresaste a la Universidad?**

Me hubiese gustado conocer desde el principio todos los mecanismos que tiene la universidad, las instituciones, el CADE, la DAE, la Secretaría, el sistema de los profesores, cómo funciona el código de honor. Yo fui un alumno que entró en plena pandemia y no tuve acceso a toda esa información de forma fácil, pero me hubiese gustado tener mapas de la Universidad, saber cómo moverme o incluso entender los modismos que ocupan dentro de esta.

**"Me hubiese gustado conocer desde el principio todos los mecanismos que tiene la universidad, las instituciones, el CADE, la DAE, la Secretaría, el sistema de los profesores, cómo funciona el código de honor".**

# CONOCE CÓMO ACCEDER A APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO *psicológico*

El Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil cuenta con un equipo de psicólogos/as que te puede acompañar mediante una asesoría individual. Conoce los pasos para acceder a una entrevista de consejería estudiantil.

1

Solicita tu hora para consejería estudiantil al Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil Santiago (CADE STGO) en [WebC CADE Stgo.](#)

Si tienes consultas puedes escribir a:

[cade.stgo@uai.cl](mailto:cade.stgo@uai.cl)

2

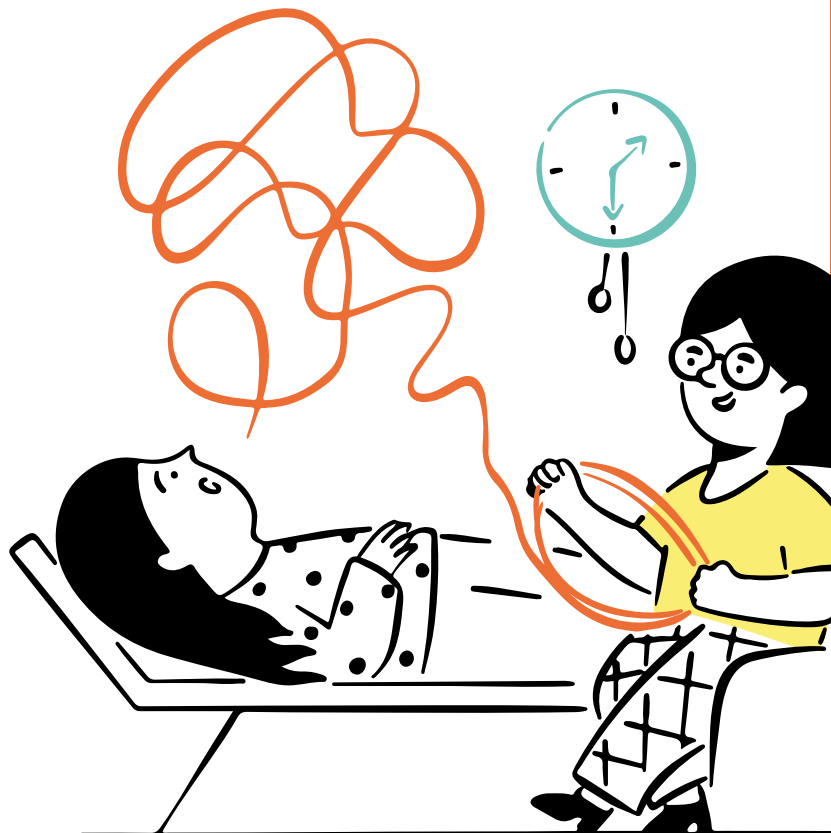
Cuando asistas a la entrevista se trazarán objetivos terapéuticos que, en caso de no poder ser abordados en las doce sesiones que tiene como máximo cada estudiante, se abordarán mediante una derivación a psicoterapia en CEAP –el cual es un centro de atención psicológica y de extensión abierto a la comunidad, al que puedes acceder a un valor preferencial–, o en el centro de salud de tu preferencia.

3

En caso que las necesidades identificadas tengan mayor relación con lo académico/vocacional, los/las estudiantes podrán acceder a consejerías en la Unidad de Rutas Formativas.

4

En caso de que se requiera, pueden ser derivados/as a la Unidad de Apoyo Académico, que ofrece diversas estrategias de apoyo, acompañamiento y orientación integral para un buen desenvolvimiento en la vida académica de las y los estudiantes.





# CUIDÁNDONOS DEL **ESTRÉS** Y LA **ANSIEDAD**

El profesor Claudio Araya, docente e investigador en la Escuela de Psicología, entrega consejos para afrontar de mejor manera el estrés y la ansiedad.

**Tomar perspectiva:** Las demandas académicas pasan.

**¡No estas solo/a!**  
**Puedes buscar apoyo en tus compañeros, familiares y amigos.**

**Ojo con la autoexigencia:** Ser excesivamente autoexigente paraliza y es importante enfrentarlo desde el autocuidado.



## **CLAUDIO ARAYA**

Docente e investigador en la Escuela de Psicología



## **¿Qué actividades pueden realizar las y los estudiantes fuera de la Universidad para mantener bien su salud mental?**

Les invitaría a que se pregunten qué actividades ya han realizado y les han ayudado a enfrentar el estrés y ansiedad. También creo que es importante tener mucho cuidado con la alimentación, poder hacer ejercicio y dormir bien. Además, pueden pedir ayuda cuando la necesiten, ya sea a los profesores o al Centro de Apoyo Académico de la universidad. Finalmente es importante dar espacio para el descanso dentro de la universidad, que no se transforme solo en un espacio de exigencia académica sino que sea un espacio para nutrir la vida.

# INCLUSIÓN Y *diversidad* EN LA VIDA UNIVERSITARIA

Isidora Paiva, psicóloga especializada en diversidad e inclusión y miembro de la Escuela de Psicología aborda la importancia de generar instancias de apoyo para las minorías.

La especialista destaca la importancia de hablar de temas como inclusión y diversidad en el contexto universitario. “Más allá de la carrera, vamos a trabajar con personas y para personas, entonces necesitamos tener estos espacios seguros donde podamos desarrollarnos y también convivir en comunidad”, afirma.



ISIDORA PAIVA  
Psicóloga

“Más allá de la carrera, vamos a trabajar con personas y para personas, entonces necesitamos tener estos espacios seguros donde podamos desarrollarnos y también convivir en comunidad”.

La psicóloga destaca además las herramientas que tiene la universidad para crear espacios inclusivos. “Ahora existe el área de Inclusión a la cual las y los estudiantes pueden escribir cuando necesitan algún tipo de apoyo para clases, asistencia, ciertas adaptaciones, etc. También se realizan charlas sobre la temática y los centros de estudiantes están promoviendo espacios de encuentro. Además, existe el ramo de psicología “Inclusión, diversidad y derechos humanos”, lo cual es un plus que antes no existía y que cuenta con cupos reservados para otras carreras”.

## ¿CÓMO INFLUYE EL DEPORTE EN EL BIENESTAR EMOCIONAL?

El profesor del área de deportes Martín Morales nos cuenta sobre los beneficios del deporte en la salud mental y entrega algunos tips para enfrentar momentos de estrés y ansiedad.

De acuerdo al experto, el deporte influye sustancialmente en el bienestar emocional. “La ausencia de deporte genera aumentos de la hormona del cortisol, lo que lleva a tener un mayor nivel de estrés y facilita el desarrollo de ciertos trastornos psicológicos como la depresión o ansiedad”, explica.

Por esta razón, el profesor recomienda a las y los estudiantes que están atravesando por momentos de estrés, realizar actividades deportivas. “Recomendaría actividades en las cuales su foco de concentración esté 100% en ella, por ejemplo, crossfit, RPM o escalada. Por otro lado, hay deportes más contemplativos como yoga, flow y trekking ya que la naturaleza también es una herramienta muy valiosa. No hay una norma o manual porque a todos les va a funcionar de manera distinta, pero hay que darse el tiempo de fracasar y aprender sin exigirse en nuevas disciplinas”, aconseja.



MARTÍN MORALES  
Profesor deportes UAI

# ¿POR QUÉ DEBES CONOCER EL CÓDIGO DE HONOR Y PROTOCOLO DE ACOSO?

Lee el Código  
de Honor aquí



Tanto el Código de Honor como el Protocolo de Acoso constituyen guías valóricas para quienes integran la Universidad. Por esta razón, y con el fin de evitar infringirlos, las y los estudiantes deben conocerlos. Conversamos con Alejandro Celis, director de Procesos Disciplinarios de la Universidad, quien nos cuenta más sobre la importancia de ambos documentos.

“El Código de Honor recoge los deberes de conducta y contempla sanciones para quienes los infrinjan”, explica Alejandro Celis. Los y las estudiantes que lo infrinjan se exponen a sanciones disciplinarias que, dependiendo del tipo de

infracción, pueden ir desde una simple amonestación hasta cancelación de la matrícula o expulsión de la Universidad.

Además, existen sanciones accesorias como la realización de cursos de integridad académica, trabajos al servicio de la comunidad universitaria, imposibilidad de postular a intercambio estudiantil o a ayudantías

Por otro lado, el Protocolo de Acoso recoge conductas de mayor gravedad: el acoso sexual y no sexual, la violencia de género, la discriminación de género y la discriminación por algún motivo distinto al géne-

ro. Alejandro Celis explica que, en caso de infringir estas normas “hay un mayor abanico de sanciones al ser las conductas que tienen el más alto estándar a exigir por parte de la Universidad”.

**“Nosotros ponemos el foco en la prevención, no en la sanción. La idea es evitar que los estudiantes infrinjan el Código de Honor y el Protocolo de Acoso”.**

# AGENDA MAYO - JUNIO 2023

<b>Todo el semestre</b> <b>Asesorías de Rutas Formativas</b>	Atención personalizada para guiar y apoyar la toma de decisiones de las y los estudiantes. En estas instancias se brinda orientación acerca del proceso de avance en la carrera, además de identificar otras necesidades para una derivación oportuna a otros servicios de la universidad.
<b>Marzo - Junio</b> <b>Mentorías de Psicología</b>	Programa de apoyo para estudiantes de primer año en el proceso de adaptación a su carrera y la exploración de intereses.
<b>Integridad Académica en la Universidad</b>	Curso asincrónico para aprender más sobre el código de honor, la integridad académica y cómo ser ético en la universidad.
<b>Tutorías Académicas</b>	Programa de apoyo disciplinar en donde estudiantes de cursos superiores acompañan y apoyan a estudiantes en asignaturas claves.
<b>Programa de Counseling</b>	Asesorías psicoeducativas cuyo objetivo es mejorar hábitos, técnicas y estrategias de estudio. Es un espacio ideal para fortalecer los procesos involucrados en el aprendizaje, y así mejorar el rendimiento académico.
<b>Workshops</b>	Talleres de desarrollo estudiantil insertos en el marco de asignaturas claves. Durante este semestre se dictarán talleres para estudiantes de Derecho (1er, 2do y 3er año) y Psicología (1er año).
<b>Tardes de Estudio de Matemáticas</b>	Son actividades grupales donde estudiantes de primer año resuelven dudas junto a profesores y ayudantes, un día a la semana, en un espacio físico del campus.
<b>Abril - Junio</b> <b>Taller extraprogramático: Aprender y Estudiar en la UAI</b>	Este curso aspira a que las y los estudiantes reconozcan distintas variables que influyen en el aprendizaje y rendimiento académico en su paso por la universidad.
<b>Estrategias de Estudio y Manejo del Tiempo</b>	Curso asincrónico para desarrollar estrategias de estudio y mejorar la planificación y el manejo del tiempo.
<b>Técnicas Efectivas de Participación en Clases</b>	Curso blended para que estudiantes puedan reconocer las causas que pueden estar impidiendo un desarrollo en la participación activa en las asignaturas; junto con ello, identificar técnicas para hacer intervenciones efectivas.
<b>Mayo (Última semana)</b> <b>Afectividad</b>	Relaciones saludables
<b>Junio (Última semana)</b> <b>Hábitos saludables: sueño</b>	Higiene del sueño.

## ¡COMUNIQUEMONOS!

IG. @daeuaisantiago FONO. +569 6 495 1429 MAIL. asuntos.estudiantiles.stgo@uai.cl

Publicación de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la Universidad Adolfo Ibáñez Santiago

Director de Pregrado: Ignacio Contreras • Directora de Asuntos Estudiantiles Santiago: María Fernanda Aranguéz • Coordinadora Difusión y Eventos DAE: Catalina Riveros Pesce.



Innata Media • Edición: Valentina Barahona • Periodista: Sofía Sánchez • Diseño y dirección de arte: Fiorella Cipolli • Fotografía: Mauricio Vega • hola@innatamedia.com