

EL KIT: ESPECIAL APOYO ESTUDIANTIL

Conociendo las **tutorías pares**

10 consejos para rendir mejor

¿Cómo cuidar nuestra **salud mental**?

Lo que debes saber sobre el
Código de Honor

La Dirección de Asuntos Estudiantiles, preocupada constantemente de apoyar a los y las estudiantes de la universidad, quiere recalcar la importancia del apoyo psicológico y contención emocional que necesitan, especialmente en este contexto de pandemia en el que nos encontramos. Sin duda, que la vida universitaria online no es la misma, alumnos y alumnas han tenido que adaptarse a este nuevo contexto, lo que sin duda ha provocado efectos en la salud mental de todos y todas.

Sabemos además que el desarrollo académico requiere apoyo y continuo reforzamiento. Para ello contamos con el área de Continuidad Estudiantil, que tiene como objetivo contribuir a una mejor experiencia de aprendizaje de los y las estudiantes.

La Universidad Adolfo Ibáñez cuenta con centros en los que constantemente se busca apoyar a los y las estudiantes, entregándoles distintas herramientas para enfrentar situaciones que afectan su salud mental y que por ende pudiera afectar al pleno desarrollo de sus potencialidades.

Esperamos que esta revista te oriente y apoye ante cualquier necesidad de ayuda que presentes durante el semestre.

¡Nos vemos!



María Fernanda Aránguez
Directora de Asuntos
Estudiantiles — Santiago

LA IMPORTANCIA DE LAS TUTORÍAS PARES

Estos espacios son clave a la hora de orientar a los mechones y mechas que llegan a la universidad, llenos de expectativas, sueños y también dudas

Nancy Oyarzo, psicóloga del Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil (CADE) de la UAI, explica que el objetivo de las tutorías es favorecer la adaptación a la vida universitaria en todos los aspectos que implica: “La idea es que puedan conocer nuevas personas y que tengan espacios seguros que les permitan vincularse entre ellos”.

Los tutores pares se llaman así porque constan de 2 alumnos y/o alumnas que guían a un grupo de estudiantes de primero, los cuales se dividen en cuadrillas basadas en segmentos del currículo CORE: “Eso permite que estudiantes de diferentes carreras se puedan conocer y así se sientan más seguros”.

En diciembre de cada año se realiza un llamado a tutores y tutoras. Existe un jurado encargado de elegirlos y se analizan los antecedentes académicos y motivacionales para seleccionarlos.

Luego de elegidos/as se realizan capacitaciones, las que este año se enfocaron en temas de pandemia, género e inclusión. Además, se agregó la figura de un/a tutor/a encargado/a de todos los demás, que canaliza la información. “Antes los alumnos y alumnas podían ir a hablar directamente a una oficina y como ahora no se puede, necesitábamos a alguien que cumpliera el rol de conversar más directamente con los tutores”.

Es una experiencia enriquecedora para alumnos y alumnas, por tanto fundamental para quienes comienzan su vida universitaria, especialmente ahora donde el primer año se ha vivido de manera distinta.



La idea es que puedan conocer nuevas personas y que tengan espacios seguros que les permitan vincularse entre ellos.

Nancy Oyarzo

Psicóloga del Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil (CADE)



10 CONSEJOS PARA RENDIR MEJOR

Tutoras y tutores académicos contaron su experiencia ayudando a estudiantes de distintas carreras, entregando algunos tips para mejorar la práctica del estudio.

1. ESTUDIAR SISTEMÁTICAMENTE

Es mejor estudiar todos los días entre 20 a 40 minutos, que hacerlo 4 horas seguidas la madrugada anterior a la prueba.

“La clave es tener un estudio constante, ir siempre un paso adelantado. La idea es estudiar para ser un mejor profesional y no solo para pasar el ramo”.

Hans Fritz
Ingeniero Comercial, UAI,
Tutor de Contabilidad
Financiera



4. NO SOBRE EXIGIRSE



Mantener un equilibrio es clave, por eso es necesario escucharse y saber cuando se está llegando al límite y es necesario parar.

“Mi consejo es escucharnos. Si un día queremos no ir a una clase y ver la grabación está bien, si estamos agotados y no nos sentimos capaces de ir a clase de deporte, no pasa nada. Escuchar qué nos pide el cuerpo”

Pilar Lorenzini
Estudiante de Derecho,
tutora de primer año



7. REALIZAR RESÚMENES



Otro dato clave escribir un punteo con lo más importante de las materias, esto hace que se recuerde más fácil lo aprendido en clases.

2. ESTUDIAR EN UN ESPACIO DEDICADO A ELLO

A pesar de que quedarse en la cama en invierno puede sonar tentador, mantener la atención no es lo mismo allí que en un escritorio o en un espacio dedicado al estudio, en lo posible fuera de la habitación y sin distracciones.



5. PEDIR AYUDA

Tanto los tutores y tutoras académicos como los pares, así como el personal de la universidad, están dispuestos a ayudar a los alumnos y alumnas que lo necesiten, por eso lo mejor es acudir a ellos si es necesario.

8. ENTENDER LO QUE SE ESTUDIA

La idea no es memorizar todo, si no que aprender algo que haga sentido.

“Si uno se siente mal, lo último que quiere hacer es sentarse a estudiar. Creo que una forma de mejorarlo es orientarse a aprender más que a obtener cierta nota, entendiendo que estamos en una situación límite en la que es difícil rendir como quisiéramos, y sobre todo cuidar el bienestar”

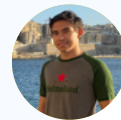
Francisca Barriga
Psicóloga, UAI, tutora
académica de neuropsicología



3. DARSE DESCANSOS

Lo más recomendable es tomarse 15 minutos entre ramos, y ojalá distraerse.

“Se pueden realizar actividades de relajación como Pranayama, es clave tener un espacio para desconectarse del ajeteo que puede generar la vida universitaria”



Johnjairo Meléndez,
Estudiante de Ingeniería Civil
Industrial, tutor de Álgebra,
Cálculo Diferencial y Cálculo
Integral



6. ESTUDIAR EN EQUIPO

Ya sea en zoom o en una casa, esta práctica mejora la comprensión de las materias y aclara las dudas que vayan surgiendo. Eso sí se recomienda estudiar en grupo cuando ya todos tengan una base de conocimiento para que así el aprendizaje sea más provechoso.



9. PREMIARSE

La motivación puede decaer en estos tiempos, por eso un consejo es darse una pequeña recompensa, al terminar de estudiar algo en especial si esto es complejo.

10. ORGANIZAR LAS MATERIAS

Para priorizar contenidos a la hora de estudiar es necesario revisar qué materias son más complejas para comenzar por esas y dejar las más fáciles para el final.

Tutores y tutoras pares: AL RESCATE DE MECHONES Y MECHONAS

Cinco tutoras y un tutor de distintas carreras cuentan su experiencia acompañando a alumnos y alumnas que comienzan su vida universitaria y entregan consejos para aprovecharla al máximo.

Daniela comenzó a ser tutora este año y a pesar de que no alcanzó a conocer a los/as mechones/as de su cuadrilla de forma presencial, cuenta que ha sido una experiencia inolvidable: “Lo mejor es poder ayudar a esas personas y sentir que estás poniendo un granito de arena en la vida universitaria de ellos y ellas”.

La futura ingeniera aconseja aprovechar la vida universitaria al máximo: “Busquen las instancias porque hay muchas formas de participar, hay organizaciones de todo tipo que están con los brazos abiertos para recibir a las y los estudiantes”.



DANIEL PEÑA
Ingeniería Comercial
3er año



Daniel lleva solo algunos meses como tutor y cuenta que lo que más le ha gustado de la experiencia es la cercanía que se tiene con personas nuevas “La vida universitaria es lo mejor, por eso hay que saber aprovecharla, aunque estemos en pandemia de a poco uno se va acostumbrando a los espacios virtuales. Por eso les aconsejo que aprendan a utilizar y a disfrutar estas opciones, para que su paso por la universidad sea más ameno”.

“**La vida universitaria es lo mejor, por eso hay que saber aprovecharla, aunque estemos en pandemia de a poco uno se va acostumbrando**”

“**Lo mejor es poder ayudar y sentir que estás poniendo un granito de arena en la vida universitaria de ellos y ellas**”



DANIELA RODRÍGUEZ
Ingeniería Civil Industrial
4to año



JAVIERA LASSEUBE

Derecho

4to año

“**El mejor consejo que les puedo dar es que se tomen su tiempo, muchos se complican con tener que rendir y se ponen mucha presión encima**”

Javiara ya es una tutora experta. Este el tercer año que se dedica a ayudar a alumnos y alumnas. “Lo que más he aprendido es a valorar la diversidad de las personas y de experiencias”, explica.

La futura abogada cuenta que se siente como una hermana mayor de los mechones y mechonas: “El mejor consejo que les puedo dar es que se tomen su tiempo, muchos se complican con tener que rendir y se ponen mucha presión encima, lo que siempre les digo es que si se sienten superados pidan ayuda”.

Este año comenzó a ser tutora y destaca cómo ha ido creciendo la motivación de los alumnos y alumnas gracias a las tutorías. “Lo más gratificante ha sido verlos contentos, la primera vez nadie prendió las cámaras, mientras que en el último encuentro virtual estaban todos con sus cámaras prendidas”.

Ella aconseja que estudien pero que también lo pasen bien. “La universidad no es solo estudiar, sino que también pasarla bien conocer gente y entrar al mundo de adultos”.

“**Lo más gratificante ha sido verlos contentos, la universidad no es sólo estudiar, sino que también pasarlo bien**”



CATALINA ROJAS

Ingeniería Civil Informática

4to año

Es tutora desde el año pasado y cuenta que ha sido complejo el tema de la motivación, por eso cree que en las circunstancias de pandemia es aún más importante el rol de tutores y tutoras y el trabajo en cuadrillas con estudiantes de distintas carreras.

“Aprovechen todas las instancias de participación, sobre todo con otras carreras porque es el mejor momento para poder conocerse y darse cuenta de que hay otros estudiantes con intereses en común y de eso se trata la universidad”.



BÁRBARA CÁRDENAS

Ingeniería Civil Industrial

4to año

“**Aprovechen todas las instancias de participación, sobre todo con otras carreras porque es el mejor momento para poder conocerse**”

Fue tutora en el año 2018 y este año repitió la experiencia y explica que en estas circunstancias ha sido indispensable el apoyo de los tutores y tutoras: “Precisamente por la pandemia ha sido mucho más importante el rol de uno como tutor, hay una relación mucho más cercana y de confianza”.

Esta tutora también invita a los mechones y las mechonas aprovechar todas las facilidades que da la Universidad desde las actividades deportivas, las instancias de ayuda social, así también como la relación con los profesores y las profesoras de la Universidad: “Ellos te impulsan a ser mejor no solo en lo académico, sino que prepararte como profesional el día de mañana”.



SOFÍA MUÑOZ

Ingeniería Civil en Bioingeniería

5to año

“**Por la pandemia ha sido mucho más importante nuestro rol como tutor**”

CONOCIENDO EL CÓDIGO DE HONOR

Una de las primeras cosas que deben conocer los mechones y mechonas cuando ingresan a la Universidad es el Código de Honor, normativa que regula las conductas de los y las estudiantes y que tiene como objetivo final formarlos en lo que respecta a los valores de la institución. Para entender un poco más a fondo esta normativa, conversamos con el Fiscal Alejandro Celis, abogado de la UAI.

¿Qué es el Código de Honor?

Es la normativa específica que rige a los y las estudiantes de la Universidad, enmarcado en el Código de Ética. Se construye el año 2012 por la Facultad de Derecho y a mí me correspondió implementarlo, tanto del punto de vista normativo como del punto de vista de la orgánica.

¿Cómo funciona este Código?

Cuando un alumno o alumna comete una falta, la Fiscalía investiga y propone una sanción. Luego, hay una Comisión de Honor quienes resuelven si sancionan o no al estudiante que también tiene una segunda instancia llamada Consejo Revisor, en el caso de sanciones más graves. La última palabra la tiene siempre la comisión de honor y excepcionalmente el Consejo Revisor.

¿A qué castigo se puede enfrentar un alumno o alumna que haya incurrido en alguna falta?

Cada deber de conducta tiene un catálogo de infracciones; gravísimas, graves, o leves. Las sanciones van desde una amonestación hasta la expulsión de la Universidad, entre muchas otras. Además, se anota la falta en un registro disciplinario que pasado cierto tiempo se borra.

¿Qué derechos tienen los y las estudiantes?

Siempre se les informa el derecho a guardar silencio, pero generalmente optan por colaborar además pueden asistirse por un abogado particular.

En 2018 se crea la Defensoría Estudiantil, formada por estudiantes de quinto año de derecho y que junto con un coordinador apoyan a los y las estudiantes que lo requieran.

¿Cómo se difunde?

El enfoque está en los primeros años de carrera, donde se realizan campañas de difusión y capacitamos a los tutores de mechones y mechonas.

También se confeccionan tutoriales, videos y se realizan charlas, tanto de Código de Honor, como de la Norma Colaboradores y el Protocolo de Acoso y Discriminación.

¿Cómo te imaginas que será el Código en el futuro?

En el futuro me gustaría que mi unidad en vez de investigar y proponer sanciones solo se limitara a prevenir y difundir la norma para no llegar, ojalá nunca a los procesos disciplinarios.



Alejandro Celis
Abogado de la Universidad Adolfo Ibáñez

Salud mental en pandemia:

Aprender a escucharnos

La salud mental ha sido uno de los aspectos más afectados por la pandemia del Covid-19, razón por la cual la Organización Mundial de la Salud considera que es fundamental que las distintas naciones le tomen el peso, señalando en octubre del año pasado que estás deberían: "Invertir en los programas de salud mental en el ámbito nacional e internacional, infrafinanciados desde hace años, es ahora más importante que nunca".

La Universidad Adolfo Ibáñez no ha quedado fuera de este problema, entregando soluciones y herramientas a sus alumnos y alumnas que han debido pasar la mayor parte del tiempo confinados producto de la pandemia.

Para conocer un poco más de este tema conversamos con Victoria Valdebenito, socióloga y profesora de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez quien explica que si bien nadie ha quedado indiferente a la situación de distanciamiento social, son los y las jóvenes, uno de los grupos más afectados: "Para ellos esta situación es más difícil de lo que puede ser para nosotros los adultos. Muchos habían salido de la casa de sus padres para vivir solos y comenzar toda la vida independiente. Todo eso se truncó y eso ha sido muy taxativo para ellos".

“Para ellos esta situación es más difícil de lo que puede ser para nosotros los adultos. Muchos habían salido de la casa de sus padres para vivir solos y comenzar toda la vida independiente. Todo eso se truncó y eso ha sido muy taxativo para ellos.”



- Victoria Valdebenito
Socióloga y profesora de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez



Para cuidar de este aspecto tan relevante como es la salud mental, Victoria entrega algunos consejos enfocados a los y las estudiantes:

Meditar: Victoria es profesora de yoga, por lo que recomienda usar técnicas de meditación. "Partir de a poco, de a un minuto e ir aumentando progresivamente la cantidad de tiempo para no frustrarse. Estas técnicas nos permiten mirarnos y retraer los sentidos, lo cual es de suma relevancia en el actual contexto".

La Escuela ofrece además prácticas gratuitas de Mindfulness a cargo del profesor Claudio Araya, servicio disponible a través de zoom los lunes entre 13:00 y 14:00 horas.

Pedir ayuda: La Escuela de Psicología cuenta con el programa Te Acompaño UAI, donde existen diversas instancias de ayuda a los y las estudiantes y miembros de la Universidad, como el CHAT S.O.S y los Primeros Auxilios Psicológicos.

Informarse: La Escuela a través del CEAP (Centro de Estudios y Atención a las Personas) ha desarrollado distintos materiales como videos, podcasts y publicaciones para enfrentar ciertas situaciones de salud mental específicas que se han acrecentado producto de la pandemia. "Les estudiantes y todos tenemos que aprender sobre resiliencia, frustración y manejo de la incertidumbre, y el trabajo interno nos ayuda a desarrollar y fortalecer esas capacidades", recalca Victoria.

Para más información puedes visitar:
ceap.uai.cl

¡ACÁ ESTAMOS SI NOS NECESITAS!

CENTRO DE ASESORAMIENTO Y DESARROLLO ESTUDIANTIL - CADE

Contempla orientación vocacional, consejería clínica o educativa, participación en talleres o workshops, entre otros. Si en la evaluación se considera que deberías iniciar una psicoterapia, te derivaremos. Este es un servicio gratuito que se realiza en el campus Peñalolén, para estudiantes de pregrado, con un número determinado de sesiones.

Esríbenos a cade.stgo@uai.cl y visita [Webcursos aquí](#)

CENTRO DE ESTUDIOS Y ATENCIÓN A LAS PERSONAS CEAP

Si requieres psicoterapia individual, familiar, grupal; psicodiagnóstico (evaluación neurocognitiva, de inteligencia, habilidades y personalidad); peritaje psicológico, entre otros. Este es un servicio de bajo costo para la comunidad en general y con convenio para la Comunidad UAI:

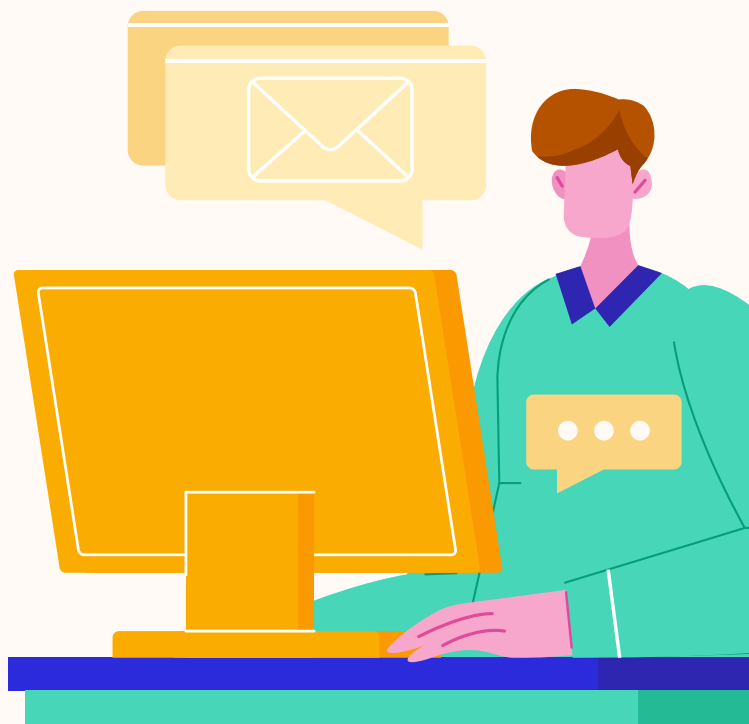
- **Sesión psicólogo (recepción y consultas): \$7.000.-**
 - **Esríbenos a ceap@uai.cl y visita www.ceap.uai.cl**
-

TE ACOMPAÑO UAI

Instancia creada para atender a la comunidad de la UAI en temas de salud mental.

- **Chat S.O.S en línea**
- **Llamada de Primeros Auxilios Psicológicos**
- **Orientación telefónica para el Adulto Mayor**

Más información en teacompanostgo@uai.cl



ÁREA CONTINUIDAD ESTUDIANTIL

Si requieres apoyo específico para mejorar tu aprendizaje, consulta a:

apoyoacademico@uai.cl y visita [Webcursos aquí](#)

ÁREA SECRETARÍA ACADÉMICA DE PREGRADO

Dudas prácticas sobre temas académicos (solicitudes para anular, suspender semestres, desinscribir asignaturas, justificación de inasistencias, etc.) puedes escribir a:

secretariadepregrado@uai.cl

AGENDA

MAYO-JUNIO 2021



10 DE MAYO

INICIO CAMPAÑA SALUD MENTAL

17 DE MAYO

SEMANA DE PAUSA. WORKSHOP SALUD MENTAL

24 DE MAYO

INICIO DE ENCUENTROS ESTUDIANTES PRIMER AÑO -
DISTINTAS VÍAS DE ACCESO

31 DE MAYO

INICIO DE CAMPAÑA AFECTIVIDAD

JUNIO

CONCURSO TALENTO MUSICAL

Apoyos estudiantiles

Las enfermeras de la UAI te apoyan con:

- » Protocolo de Primeros Auxilios en el Campus
- » Información de protocolos de seguridad en general
- » Observaciones día a día en el campus
- » Becas JUNAEB
- » TNE
- » Convenios
- » Ayudantes DAE
- » Entregas de ayudas tecnológicas
- » Se contesta correo DAE y el de becasstgo@uai.cl



iCuenta
con nosotras!



Consultas:
asuntos.estudiantiles.stgo@uai.cl



Primeros Auxilios:
+56 9 6254 9641

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.

innata

Innata Media • Dirección Editorial: Consuelo Salamia • Periodista: Paulina Herrera • Diseño: Fiorella Cipolli
Fotografía: Mauricio Vega • hola@innatamedia.com