



UNIVERSIDAD ADOLFO IBÁÑEZ

# EL KIT

TUTORES  
Y TUTORAS  
ACONSEJAN:  
CÓMO APROVECHAR  
AL MÁXIMO LA ETAPA  
UNIVERSITARIA

## Kit de herramientas

CLAVES PARA CUMPLIR  
TODAS TUS METAS  
UNIVERSITARIAS

¿QUÉ HACER FRENTE  
AL ACOSO EN LA UAI?  
CONOCE EL NUEVO  
PROTOCOLO

EL PASO A PASO PARA  
CONSEGUIR HABITOS DE VIDA

## SALUDABLES

UAI • *Pensar con libertad*

## CUANDO LA UNIVERSIDAD SE PONE CUESTA ARRIBA

La salud mental en la etapa universitaria ha sido un tema primordial para las áreas de Asuntos Estudiantiles en el mundo. El panorama en Chile ha sido variado. Sin embargo, el foco principal tanto en nuestro país como en el mundo ha sido la promoción y prevención. Y la UAI no se ha quedado atrás. La Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE) tiene dos pilares: vida universitaria y calidad de vida. En el pilar calidad de vida, tenemos las áreas Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil (CADE) y Bienestar. En estas áreas se hace promoción de comportamientos saludables y que favorecen un paso exitoso por la universidad, prevención de conductas de riesgo y tratamiento inicial o derivación a centros especializados. En específico, CADE ve temas de salud mental que afectan la experiencia de aprendizaje.

Pero como sabemos que la transición del colegio a la universidad no es fácil, trabajamos en conjunto con el área de Continuidad Estudiantil, quienes con foco especial en el 1° año de carrera, coordinan una serie de ayudas académicas. Hoy en día sabemos que los y las estudiantes nos piden más. Por esta razón, estamos en constante búsqueda de nuevas estrategias de abordaje a situaciones complejas, para que ustedes logren compatibilizar una adecuada salud mental con un alto rendimiento académico. En este número, queremos mostrarle que hay opciones, especialmente para todas y todos quienes puedan no estarlo pasando bien a esta altura del semestre, ya sea por factores personales, familiares o de exigencia académica. En este número, te tenemos una noticia: No estás solo/a y puedes contar con la DAE.

### ¡PIDE AYUDA A TIEMPO!

Y no olvides que en el Campus Peñalolén, hay primeros auxilios tanto físicos, como psicológicos.

 +56 9 6254 9641

(Lunes a viernes de 08:00 a 21:00 hrs. y hasta finalizar los horarios de pruebas, los martes, viernes y sábado).



## Brilla durante el semestre con el apoyo integral del CADE



Aprender a mejorar hábitos de estudio y el estrés. Estas son algunas de las habilidades para desarrollar una vida académica exitosa

¿Cómo fortalecer tus habilidades académicas? El Centro de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil (CADE) de la UAI, integrado por un grupo de psicólogas a cargo del bienestar integral de los estudiantes, ofrece atención psicoeducativa individual, talleres y workshops de desarrollo personal y habilidades de estudio, tutorías y charlas. “Nuestro objetivo es darles la oportunidad de conocer a otras personas, compartir experiencias y adquirir habilidades que les van a ayudar en el día a día, en el ámbito personal y académico”, explica Priscilla Harcha, coordinadora del CADE.

El CADE se ha transformado en un espacio único de crecimiento personal y profesional para los estudiantes. “Tienen que aprovechar que somos una de las pocas universidades que entregan tantas herramientas y un abanico inmenso de posibilidades para terminar bien el semestre”, explica Javiera Díaz Riveros, Psicóloga CADE. Estos espacios tienen una lógica preventiva. Así lo explica Paula Cortés-Monroy Psicóloga CADE: “No esperamos que estén en las últimas pruebas para implementar estrategias de estudio sino que se potencia a que vayan lo más temprano posible”.

## LOS 3 PILARES DEL CADE

### 1. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

Campanas y charlas masivas



### 2.

### PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Asesorías individuales y grupales, mediante talleres y workshops

### 3.

### INCLUSIÓN

Tutorías psicosocial y campañas



# KIT DE HERRAMIENTAS

El semestre ya está en marcha y tanto el CADE como el Área de Continuidad Estudiantil, ponen a tu disposición una serie de herramientas que serán la clave para cumplir todas tus metas universitarias.

**El Área de Continuidad Estudiantil está orientada a ofrecer apoyo académico y planes de acompañamiento a estudiantes de 1° año para que logren con éxito su primer año de estudios.**

A principio de año todos los/las estudiantes de primer año rindieron un Test de Comprensión y Escritura Universitaria o un Test de Matemática, dependiendo de su carrera. ¿Recuerdas cuál fue el resultado del tuyo? Si no lo recuerdas, echa un vistazo a tu correo electrónico porque a partir de tus resultados, la UAI elaboró un plan personalizado y diferenciado para ti. “Frente a algunas dificultades en estos temas, la UAI ofrece herramientas para mejorar su desempeño académico, entregando un acompañamiento pensado en ellos”, explica Carlos Saraos.

## TUTORÍAS Y TALLERES

### ACADÉMICOS:

**Tutorías de Matemáticas** para grupos más personalizados. Se abordan contenidos específicos de los cursos matemáticos de 1° año. Solicita tu tutoría: [tutorias.academicas@uai.cl](mailto:tutorias.academicas@uai.cl).

**Tardes de Estudio de Matemáticas.** Se realizan los jueves en Garage y cuentan con profesor y ayudantes para resolver dudas.

**Tutorías de Escritura y Oratoria.** Son individuales y personalizadas. En temas de Escritura se trabaja el desarrollo de habilidades escritas: aprender a escribir ensayos, argumentar o desarrollar textos, etc. En Oratoria, el profesor acompaña al estudiante para mejorar sus herramientas para desenvolverse y presentar un trabajo, hacer discursos, entre otros. Solicita tu tutor: [www.ceo.uai.cl](http://www.ceo.uai.cl)

**Taller de Escritura y Lectura Universitaria.** Inscripciones: [www.ceo.uai.cl](http://www.ceo.uai.cl)



## TALLERES Y WORKSHOP

### DEL CADE:

Buscan fortalecer habilidades académicas y extra académicas. Los workshops son talleres de máximo 2 horas enfocados en los siguientes temas: Aprendiendo más y mejor y terminando bien este semestre. Los talleres tienen una duración entre 4 a 5 sesiones y son los siguientes:

#### >> CÓMO PUEDO ESTUDIAR Y RENDIR BIEN:

Aquí podrás aprender métodos de estudios, técnicas de comprensión lectora, cómo hacer resúmenes y mapas conceptuales, entre otros puntos.

#### >> PREPARÁNDOTE BIEN PARA RENDIR EN TUS PRUEBAS:

Aprenderás estrategias de estudio, cómo priorizar y distribuir el tiempo, y técnicas de autocuidado para manejar el estrés y la ansiedad.

#### >> NO DEJES PARA MAÑANA LO QUE PUEDES HACER HOY:

¡Pon fin al mal hábito de procrastinar y aplazarlo todo! En este taller vas a aprender a distribuir tu tiempo y priorizar tus tareas.

#### >> CÓMO PUEDO MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS:

Aprenderás técnicas de meditación, relajación y visualización.

#### >> SER UNIVERSITARIO EN SANTIAGO:

Cómo adaptarme mejor.

#### >> CÓMO PUEDO DESARROLLAR la inteligencia emocional y tener éxito académico.



**CARLOS SARAOS**  
Subdirector del Área de Continuidad Estudiantil

# TUTORES Y TUTORAS COMPARTEN SUS MÁS PRECIADOS SECRETOS PARA APROVECHAR AL MÁXIMO LA ETAPA UNIVERSITARIA

En la UAI hay más de 165 tutores/as pares que orientan a las y los mechones durante su primer año. Se trata de estudiantes de años superiores y de diversas carreras que comparten una pasión: hacer que los/as nuevos/as estudiantes se sientan como en casa. Seis de ellos/as comparten sus experiencias sobre cómo combinar tu vida personal y académica, y te entregan sus consejos más preciados.



**EDUARDO CORTÉS ARAYA**

PSICOLOGÍA

“Me gusta estar en muchas actividades y cosas, estar en todas. Y lo único que hago para rendir es organizarme, planificar la semana, organizar qué haré cada día. Tengo una agenda y anoto todo lo que tengo que hacer. Incluso, eso también me ha ayudado a tener tiempo para adelantar ramos. Además, soy seca para ver teleseries, entonces necesitaba organizarme con todo para verlas”.

**CONSEJO FAVORITO:** Organizarse bien y planificar la semana. También aprovechar la variedad de actividades extra académicas que ofrece la universidad.



**CATALINA VELIZ**

DISEÑO

► “El truco también es luchar por lo que quieres y no rendirse o achacarse por una falla en algún control o prueba, porque esto no determina lo que eres ni tu potencial. Es importante no subestimarse y etiquetarse negativamente para poder superar las dificultades de manera calculada y calmadamente”.

**CONSEJO FAVORITO:** “Conocerse a sí mismo. Esto permitirá saber cuáles estrategias y técnicas de estudio son más efectivas y acordes al momento de tener que hacer trabajos o prepararse para pruebas”.

## ¡SACA EL MÁXIMO PROVECHO DE LA INFRAESTRUCTURA DE LA UAI!

- **Utiliza libremente el espacio Garage de la UAI:** hay mesas grupales, máquinas de snack, café y agua disponible.
- **En la Biblioteca** existen cubículos para estudio y mesones para estudiar.
- **Reserva en webcursos** las salas de estudio de la Biblioteca para estudiar en grupo.
- Utiliza sin reserva las **salas de estudio abiertas** disponibles en cada edificio de Pregrado.
- Si tienes que hacer un trabajo en computadores, la UAI cuenta con **Salas Universia** equipadas con computadores e impresoras.
- Recuerda que los **casinos puedes usarlos para estudiar**, salvo entre las 12 y las 15 horas.
- Al lado del **Café La Aldea** hay una sala de estudio disponible para ti.
- Cuando hay buen clima, te invitamos a usar las **sillas móviles ubicadas en el patio del A:** ¡son para ti, úsalas!



**ANDRÉS MATURANA**  
INGENIERÍA COMERCIAL

“Decidí ser tutor en mi segundo año de universidad. Para los mechones es fundamental tener un grupo de apoyo en su paso por la universidad. Siempre es grato ayudarlos resolviendo dudas y haciendo que su llegada a la universidad sea más amena. En las tutorías conocen gente y amplían sus redes, pero también es un espacio seguro donde pueden preguntar sin miedo”

**CONSEJO FAVORITO:** “Me empezó a ir mucho mejor en la universidad cuando me sentaba adelante y organizaba mis tiempos de estudio. Con esto estaba más tranquilo en las evaluaciones y no me estresaba antes de las pruebas”.



**ANWAR JAMIS**  
INGENIERÍA CIVIL MECÁNICA

“Hay que hacer un seguimiento de los mechones, yo personalmente los ayudo mucho con los ramos y trato de comprometerme con ellos. En general les digo que la universidad no es imposible, si uno es ordenado y metódico se obtienen buenos resultados”

**CONSEJO FAVORITO:** “Hay que disfrutar de la vida universitaria pero no volverse loco ni descuidar los estudios”.



### Las 5 mejores listas de Spotify para estudiar:

1. Concentración Indie Rock
2. Intense Studying: Piano Concerts Edition
3. Instrumental Study
4. Lo-Fi Beats
5. Brain Food



“Es importante recordar que hay que disfrutar este proceso, no por nada le dicen los mejores años de nuestra vida, y creo que siendo tutora, también he podido contribuir un poquito en esto para cada uno de ellos. Lo mejor es saber que estoy ayudando a estudiantes que llegaron igual que yo en mis primeros días de universidad, perdidos, asustados, sin conocer a muchas personas.

**CONSEJO FAVORITO:** “Ser organizado, tener una agenda para mí es algo indispensable. Lo segundo es hacer deporte: es un buen método para botar un poco de estrés”



**PÍA MOREAU**  
INGENIERÍA CIVIL INDUSTRIAL

“Me encanta saber que puedo ser un aporte en la vida de alguien. Aquí la mayoría llega sin conocer a nadie, sobre todo los de regiones. Yo recomiendo que se creen un hábito de estudio desde el principio, olvidarse de estudiar para la prueba el día antes y empezar a estudiar con una semana de antelación”

**CONSEJO FAVORITO:** “Aprovechar mucho a los profesores y a los ayudantes, en esta universidad hay mucha cercanía con los docentes, siempre tienen mucha disposición a ayudar”.



**VALENTINA CONTRERAS**  
INGENIERÍA CIVIL INDUSTRIAL

# ¿QUÉ HACER FRENTE AL ACOSO EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO?

Hace 2 años se creó el primer protocolo de acción frente a denuncias de acoso y en 2018, tras un proceso colaborativo se elaboró uno nuevo. María José de las Heras, Secretaria General de la Universidad explica que el objetivo principal de este instrumento es reaccionar frente a las denuncias de manera oportuna y eficiente, asegurando un debido proceso a todos los que intervienen en la investigación de los hechos. El acoso puede tener lugar entre docente y estudiante, docente y ayudante, ayudante y estudiante, personal de la Universidad y estudiante, o también entre estudiantes.



**MARÍA JOSÉ DE LAS HERAS**, Secretaria General de la UAI

## ¿CÓMO SE ACTIVA EL PROTOCOLO DE ACOSO?

El primer paso es hacer la denuncia. Si bien puede ser anónima, es recomendado que la persona se identifique para así facilitar el proceso. Estos son los canales para denunciar:

1. Dirigirse a la Secretaría General de la Universidad.
2. Presentar la denuncia a través de los Directores de Asuntos Estudiantiles o a través de los Secretarios Académicos de las Facultades y Escuelas.
3. Hacer la denuncia a través de una Línea disponible en la página web [www.resguarda.com/UAI/uaies.html](http://www.resguarda.com/UAI/uaies.html)
4. Dirigirse a la nueva Ombuds de la Universidad, la académica de la Escuela de Gobierno, Francisca Rengifo.



## EL PROTOCOLO SE PUEDE APLICAR CUANDO LA DENUNCIA DE ACOSO OCURRE:

1. Dentro del recinto universitario
2. En actividades universitarias que se desarrollen fuera del recinto universitario.
3. En actividades extrauniversitarias y fuera del recinto universitario, cuando el acoso tiene lugar entre un estudiante y un académico o colaborador de la UAI. Por ejemplo, acosos acontecidos en un pub o en una discoteque.

## NUEVOS TALLERES: RELACIONES DE PAREJA Y DIVERSIDAD SEXUAL

Este semestre se realiza por primera vez en la universidad estos talleres. Se trata de 12 sesiones, bajo un formato teórico-práctico y de conversación. Revisar los celulares para ver si hay mensajes sospechosos o controlar con quien se junta tu pareja pueden ser conductas comunes, pero que resultan poco sanas y dañinas. Así lo explica Isidora Paiva, profesora del Taller de Relaciones de Pareja, cuyo objetivo es educar en una forma sana de establecer una relación, explorando temas de sexualidad y rompiendo estereotipos sobre ser pareja. “Si hay violencia en el pololeo o relaciones poco saludables, eso puede afectar el rendimiento académico”, explica la docente.

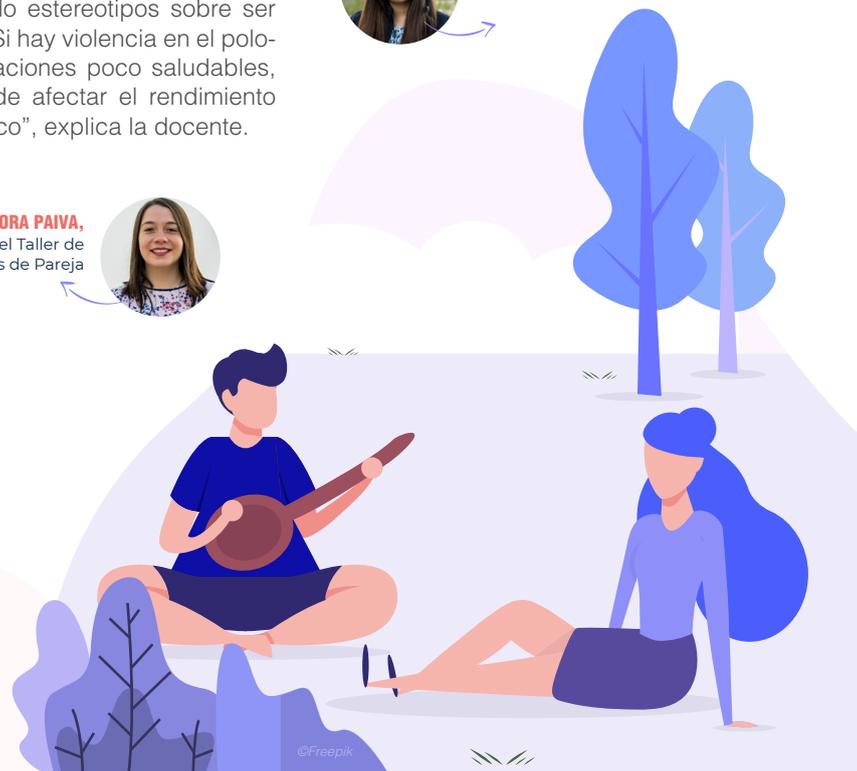
Por otro lado, el taller de Diversidad Sexual, dirigido a quienes no manejan tanta información, busca concientizar sobre la diversidad sexual desde un enfoque de los DD.HH explorando identidades de género, orientaciones sexuales y discriminación. “Es un espacio seguro para conversar, para hacerse preguntas sobre sí mismo y sobre el mundo”, señala Eileen Green, docente del taller.



**EILEEN GREEN**, profesora del Taller de Diversidad Sexual



**ISIDORA PAIVA**, profesora del Taller de Relaciones de Pareja



# GUÍA PARA TENER HÁBITOS SALUDABLES EN LA ETAPA UNIVERSITARIA

La época universitaria puede llegar a ser un periodo de mucha exigencia. Frente a esto, es importante cultivar hábitos de vida que contribuyan a tu estado de bienestar tanto psicológico como físico. Claudio Araya, psicólogo y académico de la Escuela de Psicología, define los hábitos de vida saludables como “una sensación de bienestar general, sentirse con alegría, contentos y con la capacidad de manejar las situaciones que se te van presentando, con vitalidad y energía para llevar a cabo tus actividades diarias”.

**Resulta vital desarrollar estos hábitos durante tu vida de estudiante y a continuación te entregamos 4 elementos claves para conseguirlo:**

## 1. CULTIVA EL AUTOCUIDADO

¿Qué es lo que necesito? Esta pregunta puede parecer muy obvia, pero muchas veces nos olvidamos de atendernos a nosotros mismos. “Cuidarte significa escuchar lo que tú necesitas, lo que tu cuerpo necesita. No sólo tratar de rendir sino que darte espacios para nutrirte físicamente, psicológicamente y relacionalmente” señala el psicólogo Claudio Araya. El autocuidado es clave para cultivar hábitos saludables en la etapa universitaria, así que no olvides incluirte a ti mismo dentro de la lista de personas que vale la pena cuidar.

## 3. CUIDA LO QUE COMES Y ENTRENA TU CUERPO

Cuando estamos estresados y con poco tiempo lo primero que descuidamos es la alimentación. Mantener horarios fijos para alimentarse, medir las porciones y fijarse en la calidad de los alimentos son tres medidas indispensables. Las campañas y charlas de promoción de alimentación saludable y vida sana del CADE te ayudarán a cumplir esta meta. Por otro lado, no dejes de hacer deporte. La universidad ofrece una gran variedad de clases deportivas tales como escalada, yoga, trekking y fútbol, entre otras.

## 2. PON ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Existen algunas señales que muestran que no lo estás pasando muy bien y que el estrés te está pasando la cuenta. Problemas de sueño, insomnio, altos niveles de ansiedad son algunas de ellas. Por otro lado, si tienes pensamientos rumiantes, es decir, si estás todo el día pensando en lo mismo, tampoco es una señal saludable. En el ámbito social, el alejamiento y la desconexión de tus redes de amistad y familia también es un indicador de que algo no anda bien y necesita ser atendido.

## 4. NO DESCUIDES TU MENTE: RELÁJATE Y MEDITA

Si se trata de cultivar la mente participa en talleres de yoga y mindfulness. El CADE ofrece varios talleres para aprender técnicas de relajación y meditación para calmar la ansiedad y el estrés (ver página 3 de esta revista). Pero también puedes utilizar tu teléfono móvil y descargar aplicaciones que te ayudarán a guiar tu meditación en cualquier momento del día.



**CLAUDIO ARAYA**  
Psicólogo y académico de la Escuela de Psicología.



### Las 5 mejores Apps de meditación y mindfulness:

- Insight Timer
- Happins
- Gimnasio Mindfulness
- Zenfie
- Buddhify



### Mindfulness en la Escuela de Psicología de la UAI:

• Espacio gratuito de práctica de Mindfulness. Todos los lunes de 13 a 14 horas en el Centro de Atención Psicológica, ubicado en Errázuriz.

• Talleres de Manejo del Estrés y talleres de Mindfulness y Autocompasión. Envía tus consultas a:

**miguel.tapia@uai.cl**

# AGENDA

MAYO / JUNIO 2019

**DEL 20/05 AL 22/06**

**TALLER PREPARÁNDOTE BIEN PARA RENDIR EN TUS PRUEBAS**

MIÉRCOLES Y JUEVES  
MÓDULO 3 DE 11:30  
A 12:40 HORAS.

**LUNES 27/05**

**CHARLA HÁBITOS DE SUEÑO**

MÓDULO 4A DE 13:00  
A 14:10 HORAS

**MIÉRCOLES 29/05**

**TEST DE INGLÉS**

ESTUDIANTES DE 1º AÑO

**JUEVES 30/05**

**TEST DE INGLÉS**

ESTUDIANTES DE 2º  
A 4º AÑO

**MARTES 11/06**

**WORKSHOP:**

**TERMINANDO BIEN ESTE SEMESTRE**

MÓDULO 5 DE 15:00  
A 16:10 HORAS

**JUEVES 13/06**

**WORKSHOP:**

**TERMINANDO BIEN ESTE SEMESTRE**

MÓDULO 4A DE 13:00  
A 14:10 HORAS

## ¡COMUNIQUEMOS!

### COORDINADORAS DAE:



**Difusión y Eventos:**

Catalina Riveros  
✉ catalina.riveros@uai.cl

- Talleres Extraprogramáticos
- Difusión y Eventos de y para estudiantes.
- Ayudantes DAE
- Beneficios y Convenios.



**Apoyo a Iniciativas Estudiantiles:**

Nicole Gasca  
✉ nicole.gasca@uai.cl

- Requerimientos de eventos de estudiantes una vez aprobados.
- Fondos Concursables.
- Solicitud de permisos, espacios y recursos de organizaciones estudiantiles.
- Instancias de diálogo.
- Apoyo a organizaciones estudiantiles.

**Lunes y viernes:** 09:30 a 11:30 hrs

**Martes y jueves:** 15:00 a 17:30 hrs

**Miércoles:** 11:00 a 16:30 hrs

Si te acercas a la oficina 104-A fuera del horario de atención, consulta en la recepción o escríbenos a: [asuntos.estudiantiles.stgo@uai.cl](mailto:asuntos.estudiantiles.stgo@uai.cl)

 /daeuaisantiago

 @daeuaisantiago

 +56 9 6495 1429

Para preguntas sobre hábitos de estudio, asesoría psicológica, horas para entrevistas con profesionales: [cade.stgo@uai.cl](mailto:cade.stgo@uai.cl)

Puedes enviar tus comentarios, agradecimientos y quejas sobre aspectos del campus en general a [bienestar.dae@uai.cl](mailto:bienestar.dae@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: Loreto Campos. Coordinadora Difusión y Eventos DAE: Catalina Riveros.

Producción Editorial: InnataMedia. Dirección General: Natalia Ramos. Periodista: Micaela Lobos. Diseño: Fiorella Cipolli.

Ilustración pág. 3: Constanza Núñez. Fotografías: Mauricio Vega. Impresión: FEYSER.