

# EL KIT

ESPECIAL: APOYO

# ESTUDIANTIL



Kit de herramientas: ¿En qué consiste el apoyo académico?

Tutores al rescate: Consejos para sobrevivir el primer año

¿Qué hacer frente al acoso?

Alimentación saludable para evitar el estrés

Cristobal Hernández, psicólogo y académico UAI "Camino para resolver la violencia y el estrés estudiantil"

\*Nuestra Universidad está comprometida con la adopción de todas las medidas de prevención del Covid-19, y los lineamientos propuestos por el Ministerio de Educación.

*Pensar con libertad*

EMPRENDER TU PROPIO CAMINO

Javiera Moreno,  
Psicóloga CADE en Universidad Adolfo Ibáñez

## La vuelta a la presencialidad ha implicado un desafío para los y las estudiantes y el equilibrio entre la vida social y vida académica

El regreso a la presencialidad requirió que las Universidades estuvieran preparadas para recibir nuevamente a los/as estudiantes que, con muchas ansias, querían regresar a los campus y vivir nuevamente la experiencia de aprender en las salas de clases y experimentar su vida universitaria en las dependencias de las casas de estudios; todo esto considerando las medidas de resguardo y de cuidado exigidas, así como campañas de autocuidado relacionadas a temas de salud mental.

Es en este último punto, en donde la Dirección de Asuntos Estudiantiles preocupada constantemente de los y las estudiantes, quiere resaltar la importancia de los apoyos que se necesitan, especialmente en el ámbito psicológico y de contención emocional; volver a retomar una serie de rutinas que antes eran cotidianas y que no realizábamos hace aproximadamente dos años, no es fácil; incluso volver a relacionarnos y compartir con otros/as pudiera ser estresante en algunos casos; y estamos conscientes de que todo esto ha provocado efectos en la salud mental de todos y todas.

Sin duda que todo lo mencionado anteriormente, repercute en el desarrollo académico. Para ello contamos con el área de Continuidad Estudiantil, que tiene como objetivo contribuir a una mejor experiencia de aprendizaje, poniendo a disposición una serie de programas de apoyo y acompañamiento enfocados en orientar académicamente a los/as estudiantes, además de favorecer la integración, adaptación y adquisición de nuevos hábitos.

Te invito a revisar esta revista, la cual tiene como objetivo orientar y dar a conocer todos los apoyos con los que cuentas y que, sin duda, te ayudarán por tu paso por la Universidad.

**Cuenta con la DAE y vive la vida universitaria.**



**María Fernanda Aránguez**  
Directora de Asuntos Estudiantiles — Santiago

El CADE es el Centro de Desarrollo y Aseoramiento Estudiantil, parte de la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE), y está principalmente dedicado a brindar ayuda en lo que respecta a la salud mental de los y las estudiantes.

Javiera Moreno, psicóloga del CADE, comenta que en esta unidad tienen atenciones personalizadas, consejerías y orientaciones. “Podemos tratar temas tanto de adaptación académica, de estrés, gestión de tiempo como ciertos conflictos emocionales relacionados a la ansiedad”, explica.

Dentro de esta unidad también se realizan campañas orientadas al bienestar estudiantil, tratando de englobar y apoyar el proceso formativo de los y las estudiantes, un aspecto que marca el sello UAI.

### ¿Qué es lo que más les ha costado a los alumnos y alumnas en esta vuelta a la presencialidad?

Les ha costado adaptarse, marzo fue un mes súper complejo, estaban muy angustiados/as, hay que tener en cuenta que nuestros/as estudiantes de primer a tercer año son todos/as mechones/as, en el sentido que es primera vez que vienen a la universidad, que tienen clases y evaluaciones presenciales, comparten recreos y ventanitas con sus compañeros/as. El equilibrio entre vida social y vida académica, para ellos/as ha sido un tema, la gestión de tiempo, cosas que por dos años no tomaron en cuenta como los tiempos de traslado, por ejemplo. Ahora pueden tener vida social fuera de la casa.

### ¿El mayor desafío?

Abarcar todas las demandas que han sido bastantes, y también lograr llegar a los/as estudiantes que a veces ni siquiera se dan cuenta de la importancia que tiene su propio bienestar, están muy concentrados/as en



las pruebas o se han visto maravillados/as o choqueados/as con esta nueva vida social, hay factores que ellos mismos no están tomando en cuenta de su propia salud mental.

### Un consejo:

No teman en pedir ayuda y aprovechen los recursos que tienen, si es que sienten a veces que no se la pueden, no hay que sentir vergüenza. Tienen que aprovechar el apoyo que les brinda la institución, para poder tener una mejor experiencia universitaria.

### ¿Cómo acceder al CADE?

Las actividades que realiza la CADE se publican activamente en redes sociales y también los alumnos pueden acceder a través de la web cursos, o escribiendo al correo [cade.stgo@uai.cl](mailto:cade.stgo@uai.cl)

# KIT DE herramientas



## Workshops de Habilidades y Estudio:

Cada semestre se realizan workshops sobre habilidades de estudio, manejo del tiempo y estrategias para aprender mejor.



## Talleres académicos:

Algunos talleres que ofrece la Universidad son los de Escritura Universitaria además de tutorías de Escritura y Oratoria.



## Tardes de estudio:

También se realizan tardes de estudio de matemáticas con profesores y estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Ciencias.



## Tutorías Pares:

Las tutorías pares se realizan por estudiantes de años superiores y se ofrecen en distintos ramos de cada una de las carreras.



## Tutorías Académicas:

Estas tutorías son realizadas por estudiantes de cursos superiores en ciertos ramos que requieran de ayuda extra.



### CONSTANZA ORELLANA

Estudiante de Ingeniería Civil Informática | 5 año  
Tutora del ramo de Programación

“La experiencia ha sido muy gratificante. El poder ver cómo los y las estudiantes comprenden con claridad temas en los que pensaban que era imposible hacerlo, cómo descubren sus capacidades, habilidades e incluso debilidades para poder desde ahí trabajar para mejorar es realmente increíble, ser parte de ese proceso en sus vidas, saber que estoy aportando en algo, es muy reconfortante”.

### MARTIN EBENSERGER

Estudiante de Ingeniería Comercial con mención en Administración | 4 año  
Tutor del ramo de Contabilidad



“Como consejo yo les diría que asistan siempre a las tutorías no sólo antes de las pruebas, que vayan a clases para que así resuelvan sus dudas y que aprovechen todos estos espacios”.

## Apoyo académico y continuidad estudiantil

Esta área realiza actividades de apoyo académico en cada transición estudiantil. Por ejemplo, antes del ingreso a clases, los y las estudiantes pueden acceder a la Escuela de Verano, además durante el primer año de estudios se ofrecen seminarios y en las asignaturas más difíciles tutorías académicas pares y workshops de estrategias de estudio.

El área de continuidad estudiantil, por su parte, tiene como objetivo contribuir a una mejor experiencia de aprendizaje del estudiantado, junto con el logro del éxito académico en los programas de estudios. Para alcanzar este objetivo, se cuenta con la colaboración de dos profesionales: Nicole Gasca, asesora de Rutas Formativas y Francisco Díaz, coordinador de Apoyo Académico.



Siempre pregunten si tienen dudas, tanto en clases como fuera de ellas. Pidan ayuda cuando la necesiten, la Universidad Adolfo Ibáñez tiene muchos servicios de apoyo y acompañamiento estudiantil, y son para ustedes. ”

### CARLOS SARAOS

Subdirector Continuidad Estudiantil



# TUTORES Y TUTORAS ENCARGADOS/AS

## TUTORES ENCARGADOS:



**Josefina Chávez**  
Estudiante de Ing. Civil en Bioingeniería

## Disfruten la experiencia universitaria al máximo

Josefina es tutora encargada, función que es distinta a la de tutorías par ya que consiste en mantener una buena comunicación entre la DAE y los tutores y tutoras pares quienes tienen a su cargo a los/as estudiantes de primer año.

**“Disfruten la experiencia universitaria al máximo, arriésguense y postulen a los centros de estudiantes y federación, únanse a alguna organización que les llame la atención, vayan a todas las actividades que puedan, a las galas, ombligos y otras. Ríanse con sus compañeras y compañeros, recorran y aprovechen los espacios en la U, aprendan cosas nuevas y vivan al máximo el momento”.**

## Valoren la Universidad más allá de lo académico

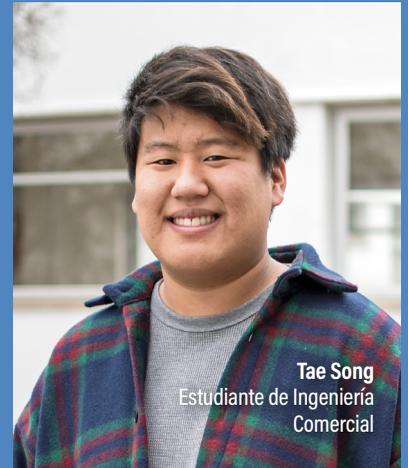
José también es tutor encargado y cuenta que quiso contribuir a hacer un cambio y ayudar a los/as estudiantes ya que él entró cuando comenzó la pandemia. Cuenta además que dejar la virtualidad y organizarse ha sido una de las tareas más difíciles para los y las estudiantes, ya que muchos estaban acostumbrados al zoom y luego les costó volver a la vida social.

**“Mucha gente cree que la universidad es un lugar donde solo se va a estudiar y se están perdiendo lo más importante que es el desarrollo de aptitudes que van más allá de tu carrera, que es conocer gente, formar vínculos, redes de contacto, habilidades de liderazgo, etc. Valoren la universidad más allá de lo académico, no solo importa el título si no que tener amigos, contactos, conversar y crecer uno mismo”.**



**José Ignacio Vega**  
Estudiante de Derecho

## TUTORES PARES:



**Tae Song**  
Estudiante de Ingeniería Comercial

## Organicen su tiempo y sean responsables

El alumno cuenta que decidió ser tutor para ayudar a los mechos y mechas en su periodo de adopción y aconsejarles en caso de enfrentarse a alguna dificultad académica o de nivel personal que pudiera afectar en su progreso universitario, para que luego lleguen a ser independientes y exitosos/as en su vida universitaria, ya que su experiencia no fue la mejor y se sintió un poco perdido al principio.

**“Como universitario es importante recordar que el estudio es su responsabilidad, no es como en el colegio, en la Universidad los profesores no van a insistirte a que entregues trabajos o vayas a clases. Eres tú el responsable de organizar tu tiempo, porque si te quedas atrás, el perjudicado solo serás tú. Mi consejo sería sacarle el mayor provecho al tiempo”.**



## Lo importante no solo es ir a las clases, sino que también poder desarrollarnos como personas

Este año Josefina comenzó a ser tutora y cuenta que orienta a los/as estudiantes de primer año dándoles consejos y guiándoles en temas como el código de honor, las actividades que se realizan mensualmente o cosas básicas como dónde imprimir. También los acompañan en el mechoneo social, donde los y las estudiantes de primer año se empiezan a relacionar con sus pares.

**“Aprovechen las actividades presenciales al máximo, todo lo que nos da la Universidad como los talleres, cursos de idioma, charlas, etc. Lo importante no solo es ir a las clases, sino que también poder desarrollarnos como personas”.**



Josefina González  
Estudiante de Derecho



Fernando Zamorano  
Estudiante de Ingeniería Comercial



## Recomiendo hacer las cosas con tiempo

Fernando cuenta que ingresó en 2020 en plena pandemia y pasó el primer año completo sin alguien que lo guiara, por eso tomó la decisión de ser tutor y ayudar a otros/as.

Con respecto a este año el alumno cree que lo que más ha costado es el cambio en las evaluaciones y el retorno al ritmo presencial, sobre todo a los de 2do y 3er año, acostumbrados al formato online e híbrido, que además de la carga académica hay que agregarle los tiempos de traslado y cierta burocracia que hace que quede la sensación que el tiempo no alcanza.

**“Recomiendo hacer las cosas con tiempo y les diría que aprovechen a sus amigos de la carrera para estudiar en conjunto de forma periódica, para no dejar todo a última hora, a la larga eso pasa la cuenta tanto en las notas como en el estrés y la calidad del sueño”.**



## Un buen recurso para mejorar el rendimiento es organizar los tiempos de manera semanal

La estudiante explica que para ella fue complicado entrar en pandemia y por eso quiso ayudar a otros/as en el proceso de su primer año de vida universitaria.

Respecto a su experiencia cuenta que ha sido muy buena por quienes la conforman, y que la falta de tiempo y la carga académica es lo que más le cuesta a los y las estudiantes.

**“Organizarse es primordial, un buen recurso para mejorar el rendimiento es organizar los tiempos de manera semanal, para así lograr ver en qué minuto hay que ponerse a estudiar, leer para Core o hacer deporte o inglés, y también para establecer horarios para otras cosas no necesariamente de la Universidad, como estar con la familia, amigos y con uno mismo”.**



Amanda Modrego  
Estudiante de Psicología



# ¿QUÉ HACER FRENTE AL ACOSO?

## La mejor manera de cuidarse y de cuidarnos es creando lazos de confianza

Entrevista a Francisca Rengifo, Ombuds Person



Este 2022 ha sido especialmente difícil para los y las estudiantes por el cambio que ha significado volver a la modalidad presencial luego de casi 2 años de confinamiento producto de la pandemia y a muchas personas les ha afectado su salud mental, lo que ha derivado en problemas de violencia, acoso y estrés.

Para conocer un poco más cómo la Universidad ha abordado esta problemática conversamos con la Ombuds Person de Santiago, Francisca Rengifo, quien es la encargada de velar por el bienestar de las y los miembros de la Universidad. Esto se traduce en escuchar en un ámbito de independencia, imparcialidad, informalidad y absoluta confidencialidad a toda persona que se sienta afectada o esté preocupada por una eventual situación de acoso, hostigamiento, acoso sexual, abuso o discriminación, con el fin de que la persona conozca las posibilidades de acción existentes y, así, decida cuáles se adecúan mejor a su situación personal.

### ¿Por qué fue necesario en este momento tener un protocolo frente al acoso?

Este documento fue resultado de un trabajo colaborativo originado en mesas de trabajo a propósito de las demandas estudiantiles por la igualdad de género y el fin de la violencia y el abuso dentro de los espacios universitarios.

### ¿En qué consiste el protocolo de acción frente al acoso?

El Protocolo de acción frente a denuncias de acoso (Decreto orgánico N°66/2018) promueve la autonomía de las personas para tomar sus decisiones en forma responsable con una cultura de respeto mutuo e igualdad al interior de la comunidad universitaria. El objetivo del Protocolo es que la comunidad universitaria cuente con un sistema de atención oportuna e integral de denuncias y que asegure un debido proceso a quienes intervienen en él.

Atendiendo a la complejidad que revisten las conductas constitutivas de acoso, abuso y de discriminación, el Protocolo establece garantías de confidencialidad, de celeridad en la tramitación del proceso, de no re-victimizar a la persona denunciante o afectada, de proporcionalidad de la sanción y de acceso a la información para quienes intervienen en el proceso.

Su ámbito de aplicación abarca a toda la comunidad universitaria (autoridades, cuerpo académico, estudiantes, funcionarios y funcionarias, colaboradores) en todos los espacios y actividades de la UAI. Por ejemplo, también se aplica en situaciones ocurridas en los buses de acercamiento.

### CONSEJO PARA LOS Y LAS ESTUDIANTES

Les diría que la mejor manera de cuidarse y de cuidarnos es creando lazos de confianza. Primero, confiar en mí, desarrollar mis capacidades de defensa, de prevención, de alerta para identificar los riesgos y peligros; crecer en fuerza de ánimo para enfrentar las situaciones adversas. Segundo, conocer a quienes me acompañan, a quienes conviven conmigo en la Universidad. Aprender a ponerme en el lugar de esa otra persona para así poder comprenderla y establecer con ella unas relaciones de respeto genuino.

**Les invito a crear una cultura de la reciprocidad, generosa y abierta a todas las personas.**

# Aprender a comer es vital

Conversamos con Marta Lazo, profesora del taller Alimentación Consciente para que nos entregue algunas pautas de cómo lo que comemos influye en el desempeño y el estrés de los y las estudiantes.

Es egresada de cocina internacional y hace cuatro años que estudia la microbiota. La reflexión sobre cómo nos alimentamos fue la principal razón que llevó a Marta Lazo a hacer este taller que se realiza por primera vez con una gran acogida por parte de los y las estudiantes.

**El curso aborda varios aspectos, en primer lugar pretende crear conciencia, explica la docente, se enseña un poco de historia, biología y nutrición, entre otros. “Cuando se hacen dietas de moda encasillan un montón de gente en un determinado estilo de alimentación y por ahí tampoco va el asunto”, cuenta.**

Quienes han asistido al curso se han dado cuenta de cómo cambiar los hábitos alimenticios los/as ha ayudado a sentirse mejor. “La ingesta de alimentos sanos es clave para una buena función cerebral”, explica Marta y agrega: “Todas las ciencias son importantes pero aprender a comer es vital”.

“Cada persona tiene requerimientos nutricionales específicos, somos seres únicos (individualidad bioquímica), por lo tanto, lo que cada persona requiere, no necesariamente se puede aplicar al resto.”

**Marta Lazo**  
Profesora del taller  
Alimentación Consciente



## CONSEJOS PARA COMER MEJOR Y EVITAR EL ESTRÉS

El primer consejo que nos entrega Marta es por supuesto inscribirse en el taller

1. Observar cómo nos sentimos, escuchar a nuestro cuerpo.
2. Comenzar a mirar las etiquetas de los alimentos ¿Qué estamos comiendo?
3. Aprender a manejar ese estrés y observar cómo controló mis emociones.
4. Aprender a soltar, ya que una semana de estrés es equivalente a haber tomado antibióticos, o sea, nos destruye la microbiota intestinal.
5. Quererse a sí mismo y ponerse límites.
6. Hacer cambios en la alimentación ahora para evitar el agotamiento mental y físico, además de enfermedades futuras.

**Cristobal Hernández,**  
Profesor de la Escuela de Psicología UAI

## Es positivo ver a otras personas cuando hay un conflicto porque así aprendo a ceder y genero relaciones sanas en las que podemos tolerar también nuestras diferencias

“Lo esperable a la vuelta de la presencialidad es que las personas en general y los y las estudiantes tengan una salud mental que esté un poco más dificultada”, explica el psicólogo y profesor de la UAI, Cristóbal Hernández, sobre la situación que viven los alumnos y alumnas con la vuelta a clases luego de dos años de confinamiento a causa de la pandemia.

El psicólogo cuenta que los procesos de cambios producen estrés, ya que las personas somos seres de hábitos y mientras nos mantenemos en nuestros hábitos relativamente estables, estamos con bajos niveles de estrés.

Los/as estudiantes universitarios/as tenían una rutina armada desde la casa, no salían ni interactuaban con otros/as compañeros/as de forma cotidiana y luego se vieron con la necesidad de ir a la Universidad y retomar la rutina de liderar con los tacos, desplazarse. “En ese sentido administrar el tiempo es mucho más fácil cuando estás en la casa, el desplazarse les quita un espacio que antes podían utilizar y al mismo tiempo está la presión de tener que rendir en la Universidad, entonces eso puede ser muy complejo para ellos y ellas”, enfatiza.

### **EL PROBLEMA DE LA VIRTUALIDAD:**

Durante estos dos años las personas en general se acostumbraron a relacionarse de manera virtual, “lo que significaba que podíamos elegir con quién estar y con quién no” cuenta, pero con la vuelta a la presencialidad, muchos/as estudiantes tuvieron que aprender a relacionarse de nuevo mirándose las caras, y eso es complejo luego de estar tanto tiempo sin practicar este tipo de interacción que muchas veces puede ser frustrante.



**"Las personas cuando estamos tranquilas podemos optar a pensar más, mediamos nuestro actuar por la reflexión, pero cuando estamos estresados cuesta ponerle freno a los impulsos".**

**"Lo principal para cuidar nuestra salud mental es tener una buena calidad de relaciones interpersonales, lo que hace sentir que estamos en una atmósfera sana y positiva a la vez que nos proyectamos alcanzando metas en conjunto".**

Con respecto al bullying y la violencia, el académico cuenta que se ha reportado un aumento de estos casos. "Las personas cuando estamos tranquilas podemos optar a pensar más, mediamos nuestro actuar por la reflexión, pero cuando estamos estresados cuesta ponerle freno a los impulsos", explica y además enfatiza que esta situación hace que se formen bandos donde ocurren casos de exclusión y agresiones.

"Es sano ver a otras personas cuando hay un conflicto porque así aprendo a ceder, aprendo a generar relaciones sanas en las que podamos tolerar también nuestras diferencias", sentencia.

### **CAMINOS PARA RESOLVER ESTA PROBLEMÁTICA:**

Hernández recalca que lo más importante es parar, y pensar cómo nos estamos relacionando con los/as otros/as, además de dedicarle tiempo a planificar que es algo que si bien no nos entrega una satisfacción inmediata, sirve para evitar situaciones de estrés en el largo plazo por no saber compatibilizar la vida social y la carga académica.

También cuenta que es necesario tomar las ayudas que ofrece la Universidad y volver a aprender a crear comunidad, volver a tener ese sentido de pertenencia que se fracturó de alguna forma. "Lo principal para cuidar nuestra salud mental es tener una buena calidad de relaciones interpersonales, lo que hace sentir que estamos en una atmósfera sana y positiva a la vez que nos proyectamos alcanzando metas en conjunto".

### **CONSEJOS:**

- Reflexionen sobre cómo lo están haciendo.
- Piensen cómo están estudiando, cómo están organizando sus estudios.
- Si sienten que no tienen un método o que están desorganizados/as, pidan ayuda.
- Cúidense entre ustedes.
- Tomen en cuenta que la Universidad es también un espacio para aprender a relacionarnos con las personas y para trabajar en equipo.



# Agenda Junio 2022

## Lunes a jueves

Distintos horarios

Counseling  
 Estudiantil  
 (Asesorías  
 psicopedagógicas)

*webc  
 Autoservicio*

## 10 de junio

Último día para  
 solicitar anular  
 estudios de primer  
 semestre

## Todos los días

100% Online

### Curso blended:

Técnicas Efectivas  
 de Participación  
 en Clases

## 13 al 22 de junio

Encuesta de  
 Evaluación Docente

## Todos los días

100% Online

### Curso:

Manejo del Tiempo  
 y Estrategias de  
 Estudio

## 25 de junio

Término de clases

## Todos los días

Distintos horarios

Atenciones y  
 consejerías CADE



# ¡COMUNIQUEMOS!



DAEUAI SANTIAGO



Whatsapp **+56 9 6495 1429**



asuntos.estudiantiles.stgo@uai.cl

**Medios de Comunicación DAE**



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