PAIEP CONTIGO

GUÍA PARA EL PRIMER AÑO UNIVERSITARIO



PROGRAMA PACE USACH

DEPARTAMENTO DE ACCESO INCLUSIVO, EQUIDAD Y PERMANENCIA - PAIEP

UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE

Segunda edición - marzo de 2026

PAIEP CONTIGO
Guía para el primer año universitario

Programa PACE USACH
Universidad de Santiago de Chile
Av. Libertador Bernardo O'Higgins 3363
Santiago de Chile

Diagramación y diseño
Camila Aravena

Revisión editorial
Miguel Gimeno y Marco Iraola

Este libro ha sido posible gracias a la colaboración del equipo **PAIEP-PACE USACH**.

La versión digital de esta publicación puede ser consultada en:
paiep.usach.cl/guía-paiep-contigo

Primera edición - 2025
Segunda edición - 2026

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna por ningún medio, sin permiso previo. Para ello, puede escribir a ***trayectorias.paiep@usach.cl***



SALUDO **4**
PRESENTACIÓN GUÍA **5**

1. **VIDA UNIVERSITARIA** **6**
Trayectoria educativa, una experiencia personal **8**
PAIEP: apoyo académico y socioeducativo **10**
Organizaciones estudiantiles: vida más allá de lo académico ... **12**
Representación estudiantil **15**
Nuestro campus: conoce los lugares *iconic* USACH **16**

2. **DESARROLLO PERSONAL Y BIENESTAR** **18**
Estrategias para el desarrollo de la autonomía **20**
Autocuidado: ¿Qué es y qué hacer?..... **22**
Confía en tus capacidades **23**
Cómo estar en la U y sobrevivir en el intento **25**
Manejo de expectativas personales y familiares **26**
Estrés y ansiedad: aliados inestables, pero aliados **28**
Límites personales: construyendo relaciones saludables **30**
Comunicación efectiva **32**
Construcción y fortalecimiento de redes **34**

3. **DESARROLLO ACADÉMICO** **36**
Estrategias de estudio eficientes **38**
Recomendaciones para citas y referencias **40**
Estrategias para lectura comprensiva **41**
Presentaciones orales efectivas **44**
Correo electrónico: cómo dirigirse a distintos destinatarios **46**
Resolución de problemas matemáticos **48**
¿Por qué y cómo estudiamos en la Universidad? **49**
Recomendaciones para estudiar Biología, Química y Física **50**

4. **CONCLUSIONES** **54**
Cómo vivir tu primer año **56**
Preguntas frecuentes **57**
Encuesta **58**
Notas..... **59**



SALUDO

Mirza Villarroel Jorquera
Jefa de Departamento PAIEP

Queridas y queridos estudiantes,

Como equipo del Departamento PAIEP, desde donde se implementa el Programa PACE, les damos cordialmente la bienvenida a la Universidad de Santiago de Chile. Hoy ya son parte de una institución con más de 175 años de historia. Imaginen lo que significa formar parte de una comunidad que ha contribuido al desarrollo del país, impulsando el conocimiento, la innovación y la formación de profesionales comprometidos con la sociedad.

Ingresar a la universidad es un desafío, pero también una oportunidad para descubrir nuevas formas de aprendizaje, fortalecer sus habilidades y construir su propio camino académico y profesional. En este recorrido, queremos recordarles que no están solos: desde PAIEP, estamos aquí para acompañarlos con apoyo académico y socioeducativo, ayudándolos a enfrentar las dificultades y potenciar sus fortalezas.

Les invitamos a aprovechar al máximo esta etapa, a aprender, crecer y disfrutar del proceso. La universidad no solo es un espacio de formación profesional, sino también un lugar donde se construyen amistades, experiencias y aprendizajes que marcarán su vida.

¡Les deseamos mucho éxito en esta nueva etapa!
Cuenten con nosotros en su trayectoria universitaria.



PRESENTACIÓN GUÍA

Miguel Gimeno Vielma
Encargado Área Trayectorias Estudiantiles

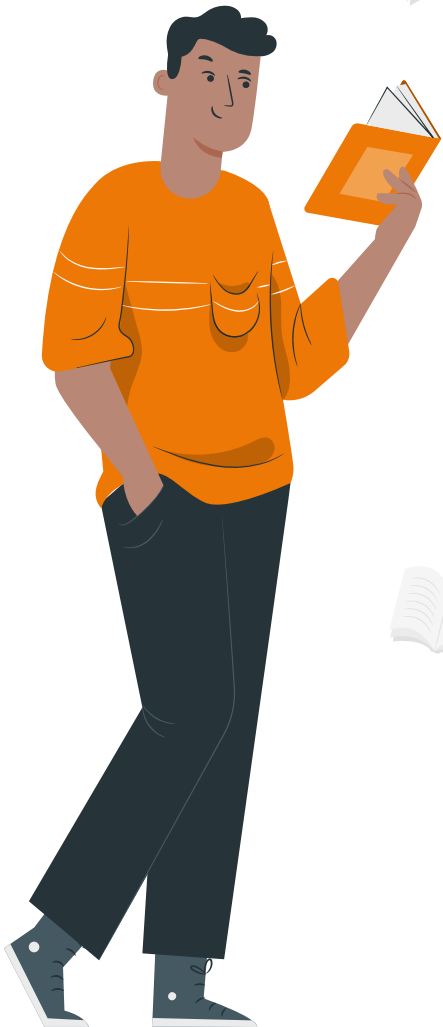
¡Bienvenida y bienvenido! Estás aquí porque quieres conocer más sobre la vida universitaria, mejorar tus estudios o enfrentar los nuevos desafíos con más herramientas. Este es tu primer paso, y eso ya es un gran avance. ¿Qué sigue ahora? No estás solo/a en este camino. La universidad puede ser desafiante, pero tienes a tus compañeros/as, docentes, tutores/as y al equipo del Departamento PAIEP, donde te apoyaremos con acompañamiento académico y socioeducativo.

Además, cuentas con esta guía, creada especialmente para ayudarte en tu primer año. Este es resultado del esfuerzo de un equipo que durante años ha estado trabajando para que generaciones completas de estudiantes PACE y de otras vías de acceso, vivan en plenitud su experiencia universitaria; no sólo que sean exitosos en sus trayectorias, sino que experimenten una permanencia significativa en la universidad.

Aquí encontrarás temas clave para tu desarrollo personal, académico y para conocer mejor la vida en la USACH. Léela a tu ritmo: de principio a fin o saltando a los capítulos que más te interesen. Lo importante es que la aproveches como un recurso para hacer tu transición a la universidad más fácil y enriquecedora.

Este es solo el comienzo de un camino que construirás con esfuerzo, apoyo y, sobre todo, con la certeza de que puedes lograrlo.

¡Confía en ti!



1

VIDA UNIVERSITARIA

TRAYECTORIA EDUCATIVA, UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Marco Iraola Barboza
Coordinador Ejecutivo PACE

Algunos estudiantes comienzan su educación en la sala cuna, luego asisten al jardín infantil y kínder, para posteriormente ingresar a la educación básica. Al finalizar octavo año, pasan a la educación media, ya sea en un liceo humanista-científico o técnico-profesional. Tras egresar de cuarto medio, las trayectorias pueden diversificarse: algunos ingresan al mundo laboral, otros se preparan en preuniversitarios o continúan especializándose en las carreras técnicas adquiridas en el liceo. Entre las diversas opciones postsecundarias, una de ellas es la educación universitaria.

A este recorrido formativo lo llamamos **trayectoria educativa**, es decir, el camino que cada estudiante sigue a lo largo de las distintas etapas del sistema educacional, desde la educación inicial hasta la superior. Sin embargo, existe una diferencia entre la **trayectoria escolar teórica**, que corresponde a la progresión lineal establecida por el sistema educativo, y la **trayectoria educativa real**, que es la que cada estudiante efectivamente transita, la cual puede diferir del modelo ideal propuesto (Terigi, 2009, citado en mineduc.cl).

En este sentido, la trayectoria educativa de cada estudiante es única y está determinada por su historia personal. No todos siguen el mismo camino: algunos pueden haber asistido al jardín infantil, mientras que otros no; algunos pueden haber interrumpido su educación básica por diversas razones y retomarla más adelante. Estas variaciones dan lugar a trayectorias educativas no lineales, reflejando la diversidad de experiencias dentro del sistema educativo.

En la universidad, la situación no es diferente: cada estudiante sigue su propio ritmo en el avance de sus ramos. Algunos cursan sus asignaturas sin dificultades y encuentran el proceso relativamente sencillo, mientras que otros enfrentan mayores desafíos en la progresión de sus mallas académicas.

Por ejemplo, puede haber estudiantes que obtengan mejores resultados en ramos como cálculo o álgebra, quizás porque en su trayectoria educativa contaron con un profesor que los motivó y les ayudó a comprender mejor estas materias. Del mismo modo, habrá compañeros que enfrenten dificultades, reprueben algunos ramos o incluso decidan abandonar ciertas asignaturas.



Referencia:
MINEDUC (s.f.). ¿Qué se entiende por trayectoria educativa? Recuperado de: epja.mineduc.cl

Cada trayectoria es válida, siempre que se avance con la comprensión de que, al igual que cada persona tiene su propia historia, su recorrido educativo también es único y personal.
Algunos puntos a tener en consideración:

1) **Tu trayectoria educativa es personal** y está ligada a tu propia historia de vida.

2) No te compares con tus compañeros/as, ya que cada trayectoria es única. En la universidad, la progresión académica es individual y no necesariamente lineal.

3) Habrá momentos en que la carrera se vuelva más compleja, pero recuerda que el camino no tiene por qué seguir un patrón fijo. Si buscas apoyo y desarrollas estrategias para enfrentar las dificultades, podrás seguir avanzando en tu formación.

4) Es fundamental tener claras tus metas universitarias y hacer seguimiento a tu progreso académico. Aunque el avance no siempre será lineal, lo importante es mantener el enfoque en alcanzar tus objetivos.

¡Mucho éxito en tu trayectoria universitaria! Recuerda que el **PAIEP** ofrece apoyo académico y socioeducativo para acompañarte en tu proceso. Además, la universidad no solo es un espacio de formación profesional, sino también de crecimiento personal, lo que impactará en tu historia de vida y en tu trayectoria educativa. Es lo que descubrirás también en esta guía.



PAIEP: APOYO ACADÉMICO Y SOCIOEDUCATIVO

Profesionales Área Seguimiento y Alerta Temprana

En el contexto del acompañamiento estudiantil que el Equipo PAIEP-PACE pone a disposición del estudiantado, se realizan las siguientes acciones de apoyo académicas en las áreas de Humanidades y Ciencias Sociales, Matemática y Ciencias:

Tutorías: Son instancias de interacción académica entre un tutor/a (estudiante de curso superior) y un grupo de estudiantes (5 aproximadamente) cuyo objetivo es contribuir al aprendizaje y desarrollo de habilidades pertinentes a las necesidades de los/las estudiantes. Requieren el compromiso de asistir como mínimo 1 vez a la semana, ya que es un trabajo sistemático, para que puedas ver resultados favorables al final del semestre. El horario se coordina de común acuerdo entre el tutor/a y su grupo de tutorados/as.

A su vez, contamos con otras instancias de acompañamiento académico que son:

Talleres: Son instancias grupales, cuyo objetivo es contribuir a los aprendizajes relacionados con las asignaturas que cursan los asistentes, preparar evaluaciones o favorecer el desarrollo de habilidades, dependiendo del carácter (taller regular o especial) y área en que se enfoque (Matemáticas, Ciencias, Lectura y Escritura, etc.). El taller no requiere de una asistencia sistemática, por lo tanto, el/la estudiante puede asistir cada vez que lo requiera y/o solicite; no obstante, se recomienda una asistencia regular.

PUEDES REVISAR LOS HORARIOS EN



Asesorías: Son instancias de consulta individual para responder dudas del/la estudiante, en relación a los contenidos que esté cursando. Los horarios de atención son publicados en redes sociales y linktree de PAIEP.

Mentorías: Las mentorías pueden ser modalidad de taller, asesoría o tutoría; y son realizadas por un profesor/a del Equipo PAIEP-PACE.

COMPROMISOS EN TORNO AL ACOMPAÑAMIENTO DE PAIEP-PACE
En relación al acompañamiento de tutorías, al contar con un/a tutor/a, te comprometes a:

• Reunirte presencial y/o virtualmente como mínimo una vez a la semana con tu tutor/a asignado/a. Los horarios se coordinan previo acuerdo con el tutor/a asignado/a.

• Entregar información oportuna al equipo de Acompañamiento y Monitoreo Estudiantil y/o al tutor/a asignado/a sobre las dificultades que pudiese presentar en tus estudios, contexto familiar y/o vocacional.

• En caso de tener inconvenientes con tu tutor/a asignado/a, como incompatibilidad horaria, suspensión de tutorías sin aviso, entre otras, informar oportunamente de manera presencial y/o al correo apoyo.paiep@usach.cl

• Participar activamente en las distintas actividades académicas y socioeducativas programadas por el Equipo PAIEP-PACE.

• Informar al Equipo de Acompañamiento y Monitoreo Estudiantil y/o al tutor/a asignado/a tus calificaciones obtenidas, de acuerdo al calendario de evaluaciones programadas en cada asignatura durante el semestre, esto será utilizado exclusivamente por el Equipo PAIEP-PACE con fines de seguimiento y alerta temprana. Para ello, deberás ingresar al link que se informará oportunamente utilizando tu correo USACH.

• Mantenerte SIEMPRE informado/a de las novedades del PAIEP, a través de los canales virtuales de comunicación, correo institucional Usach, redes sociales, grupo de WhatsApp "Comunidad PAIEP", entre otros.

• En caso de cualquier inquietud puedes comunicarte al correo: apoyo.paiep@usach.cl

• Las acciones de acompañamiento académico y/o socioeducativo son voluntarias y gratuitas, excepto la tutoría, que es de asistencia regular.

En cuanto al apoyo socioeducativo, se realizan consejerías, encuentros de estudiantes, atenciones individuales y, además, contarás con el apoyo de tutores/as integrales socioeducativos. En este ámbito, abordaremos todos los aspectos no académicos que influyen en lo académico, como el estrés, agobio, manejo del tiempo o métodos de estudios.

EXTRA: EDIFICIO PAIEP
Nuestro edificio, además, puede ser tu segundo hogar en la universidad, después de tu Facultad. Te invitamos a que nos visites incluso cuando no tengas tutorías o talleres, ya que en nuestras instalaciones podrás estudiar de forma cómoda (tenemos espacios, sillones, pizarras y aire acondicionado); además, disponemos de salas de computación y un amplio horario para que puedas estar desde muy temprano hasta tarde.

Y lo mejor de todo, si te surge una duda estudiando en PAIEP, puedes solicitar apoyo con un profesor o tutor del Departamento o ver los horarios... ¡Estamos para apoyarte!

ORGANIZACIONES ESTUDIANTILES: VIDA MÁS ALLÁ DE LO ACADÉMICO

Constanza Ordóñez Olmos
Coordinadora de Proyectos Estudiantiles - Vicerrectoría de Apoyo Estudiantil

Entrar a la universidad no solo significa estudiar una carrera. También es aprender a ser parte de una comunidad: compartir, construir, crear y transformar los espacios universitarios. En la USACH, las Organizaciones Estudiantiles son el corazón de esa experiencia colectiva: espacios donde el estudiantado se reúne para impulsar proyectos, aprender colaborando y generar impacto dentro y fuera del campus.

¿Qué son las organizaciones estudiantiles?
Son agrupaciones formadas por estudiantes que se organizan en torno a un interés común: puede ser cultural, social, artístico, deportivo o ambiental, entre muchos otros. Cada Organización tiene su propia identidad, objetivos y forma de trabajo, pero todas comparten un propósito: contribuir al desarrollo integral de la vida universitaria y fortalecer el sentido de comunidad que caracteriza a la USACH.

¿Por qué es importante participar en una Organización Estudiantil?
Porque son espacios de participación y encuentro estudiantil esenciales que te permitirán vivir la experiencia universitaria de la manera más completa e integral posible. En ellas aprendes a trabajar en equipo, comunicarte mejor, tomar decisiones, liderar y gestionar proyectos, habilidades que te servirán durante toda tu vida, tanto en lo personal como en lo profesional. Además, son instancias en las que podrás conocer personas con intereses similares, formar redes y sentir que eres parte activa de una comunidad que se apoya, crece y transforma su entorno.

"Participar en la organización ha fortalecido mi compromiso con la educación sexual integral y el trabajo comunitario, potenciando habilidades de escucha activa, liderazgo y empatía, fundamentales tanto para mi desarrollo personal como profesional en la Obstetricia y Puericultura"

Valentina Herrera Ramírez
Coordinadora de Lelikelen
Estudiante de Obstetricia y Puericultura



Beneficios de formar parte de una organización estudiantil
Ser parte de una organización estudiantil enriquece tu formación integral y complementa lo que aprendes en clases. Aquí desarrollas habilidades transversales esenciales para tu futuro, como el trabajo en equipo, liderazgo colaborativo y la responsabilidad social, entre otras.

También tendrás la oportunidad de postular a fondos universitarios, como el Fondo León o el Programa de Fortalecimiento a las Organizaciones Estudiantiles (FOE), para financiar tus iniciativas, participar en capacitaciones y recibir acompañamiento desde la Vicerrectoría de Apoyo Estudiantil.





¿Sabías qué...?

• Las Organizaciones Estudiantiles están acompañadas por el Área de Proyectos Estudiantiles de la Vicerrectoría de Apoyo Estudiantil (VRAE).

• Conócelas a todas escaneando este QR y descubre con cuál compartes intereses:

¿Cómo formar una nueva Organización Estudiantil?
Si tienes una idea, ya sea del ámbito académico cultural, social, comunitario, deportivo, y quieres reunir a más personas que compartan tus intereses, ¡puedes crear tu propia organización!
Para partir, sólo necesitas:



1) Conformar un grupo de al menos dos (2) estudiantes USACH con matrícula vigente.

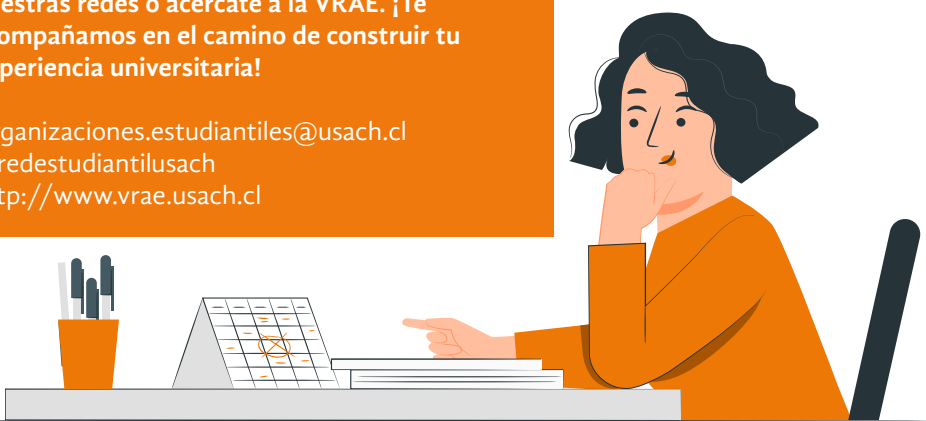
2) Revisar el Reglamento de las Organizaciones Estudiantiles para conocer en detalle los requisitos, obligaciones y beneficios de ser una Organización Estudiantil USACH, que se encuentra disponible en la página web de la VRAE.

3) Inscribirse completando todos los datos solicitados en el formulario que se encuentra disponible en la página web de la VRAE. Una vez reconocida oficialmente, tu organización podrá acceder a espacios institucionales, acompañamiento y apoyo para fortalecer su gestión.

¡Motívate!

Si tienes dudas o quieres orientación, visita nuestras redes o acércate a la VRAE. ¡Te acompañamos en el camino de construir tu experiencia universitaria!

Organizaciones.estudiantiles@usach.cl
@redestudiantilusach
http://www.vrae.usach.cl



REPRESENTACIÓN ESTUDIANTIL

FEUSACH
La FEUSACH es una organización estudiantil cuyo fin principal es representar al estudiantado de la USACH. Está constituida por la mesa ejecutiva, cuyos principales deberes y funciones son:

• Ser la voz del estudiantado frente a otros estamentos y/o actorías relevantes.
• Liderar procesos políticos del estamento estudiantil, tanto externos como internos.
• Promover la organización estudiantil.
• Responder las necesidades y problemas del estudiantado.
• Incentivar el desarrollo integral, el carácter crítico y solidario al servicio del pueblo y sus trabajadoras/es.

Centros de estudiantes
Los centros de estudiantes son las instancias de representación del estudiantado de las carreras de la USACH, los cuales son elegidos democráticamente por los/las estudiantes de acuerdo a sus estatutos o reglamentos. Cada carrera debería contar con una orgánica de este tipo, ya que de esta manera pueden llevar los intereses de sus representados/as a instancias superiores, como el Ampliado Universitario o en reuniones con Jefaturas de carrera o Decanatos. Si tu carrera no cuenta con representación estudiantil, ¡organízate! Conversa con tus compañeros/as sobre la importancia de contar con una instancia así, y busquen entre ustedes los/las mejores representantes.

Consejerías Académicas Superiores
Las/os consejeras y consejeros superiores representan la voz del estudiantado en el Consejo Académico de la Universidad[1], teniendo derecho a voz y voto en las decisiones que se tomen.

Vocalías Programáticas
Las vocalías son orgánicas que abordan temáticas específicas y desarrollan su labor de manera paralela, siempre en coordinación con la FEUSACH. Cada vocalía tiene el derecho de formar un espacio transversal de participación, diseñando su forma de organización según estime conveniente. Esta orgánica, en conjunto con la/el Vocal Coordinador/a y el equipo de trabajo, se coordina para cumplir los objetivos deseados. Las vocalías con las que cuenta el estamento estudiantil son:

Vocalía de Cultura (***@vocaliadecultura***)
Vocalía de Género y Sexualidades (***@vogesexusach***)
Vocalía de Medioambiente (***@voc.medioambienteusach***)
Vocalía Laboral (***@vocialialaboral.usach***)

*Algunos de estos textos han sido adaptados a partir del contenido presente en USACH INICIA.

[1] Organismo que asesora y actúa como cuerpo consultivo del rector en materias académicas

NUESTRO CAMPUS: CONOCE LOS LUGARES ICONIC USACH

Consuelo Figueroa Almonacid
Gestora de Procesos PEM PACE

Los lugares que no debes perderte. ¡Recorre el campus y disfruta la experiencia en la USACH!

Frontis
Entrada principal por metro Estación Central, *iconic* por su historia, mural de Inti, y letras representativas de Universidad de Santiago de Chile, actualmente renovada y con plantaciones de árboles que prontamente brindarán de paisaje natural a toda la comunidad universitaria.



Escudo USACH
Símbolo y amuleto de la suerte para todo el estudiantado. ¡Cuidado! ¡No lo pises, que puedes reprobar! Mito de nuestra institución clave y muy respetada, si pisas el escudo (ojalá no lo hagas), puedes reprobar tus ramos del semestre. Mejor espera cuando te titules y lo pises con ganas, pues ahí habrás cumplido la meta estudiantil.



Patio de los perros
¿Pisaste por equivocación el escudo USACH? ¡No te preocupes, tiene solución! Lo único que debes hacer es tocar la parte inferior de los perros. Ubicado frente al Escudo, están las estatuas de dos perros que te van a ayudar.



Foro griego
Ubicado al lado de la Facultad de Humanidades, centro *iconic* de las reuniones estudiantiles, tanto de organización como de diversión. Si pasas por ahí, ¡diviértete con responsabilidad!



Planetario
El primer planetario de Chile, cumple 40 años de existencia, aquí puedes vivir la experiencia del Universo de primera fuente. Comprometido con el conocimiento, te invita a acercarte y conocer talleres, exposiciones y funciones disponibles durante todo el año.



Escuela de Artes y Oficio (EAO)
Escuela que buscaba la formación de trabajadores en oficios como la carpintería, herrería, fundición y mecánica. Hoy su edificio es de categoría histórica, mantiene la infraestructura de los inicios y recibe hasta el día de hoy miles de estudiantes en sus clases y actividades diarias.



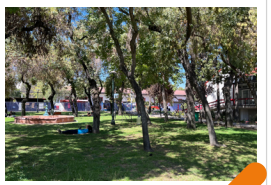
Aula Magna
Teatro de la Universidad, donde se realizan Conciertos, presentaciones de la Orquesta USACH, Ceremonias y Titulaciones. Sin duda, un lugar que no puedes dejar de conocer durante tus estudios universitarios.



Pastos de Ciencias
Albergados a lo largo de Casa Central, la Facultad de Ciencias y la Facultad de Humanidades, centro de actividades estudiantiles por su comodidad y naturaleza; lugar de descanso y regaloneo para la comunidad estudiantil. ¡Sin duda los conocerás!



Pastos de Biblioteca Central
Presentes en el costado de la Biblioteca, lugar cómodo para almorzar y estudiar, dónde PAIEP también realiza actividades, así que sin duda estarás por ahí, ¡no te lo puedes perder!



Paseo Gourmet
Un pasillo lleno de opciones para comer, emprendedores/as que traen sus preparaciones gourmet vegetarianas, veganas, carnívoras, omnívoras, todo lo que se te pueda ocurrir; así que, ¡atrévete a probar!





2

DESARROLLO PERSONAL Y BIENESTAR

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA

Tiare Quiroz Osorio
Profesional Área Socioeducativa

¿Cómo te sientes al tomar decisiones?, ¿Puedes realizar actividades sin depender de otros?

Estas preguntas están relacionadas con el principio de autonomía, que es la capacidad de tomar decisiones por sí mismo/a, considerando los propios valores y necesidades personales, así como el análisis del propio contexto y/o personas que estén involucradas. Según Carl Rogers (2019), la autonomía es *"la capacidad del individuo para tomar decisiones que estén alineadas con su verdadero yo, libre de condiciones de valor externa"*. Desarrollar esta habilidad no solo es clave en el ámbito académico, sino también en cualquier área de tu vida, ya que te permite actuar con independencia y confianza.

La autonomía está estrechamente vinculada con la autoeficacia, que implica confiar en tus capacidades y aceptar desafíos con la seguridad de que puedes enfrentarlos. Para trabajar en estas dos habilidades, es importante reflexionar continuamente sobre las creencias que guían tus decisiones; para eso puedes preguntarte lo siguiente: ¿provienen de ti y de lo que realmente deseas? ¿están influenciadas por lo que crees que los demás esperan de ti? o ¿dependen directamente de las opiniones de otras personas? Te proponemos un ejercicio para explorar estas preguntas.

ANÁLISIS INTROSPECTIVO DE LA AUTONOMÍA Y LA AUTOEFICACIA
Sigue las indicaciones, es fundamental que vayas paso a paso, sin adelantarte en la lectura de las etapas. ¡No hagas trampa!

1) En una hoja, escribe sin pensar demasiado, todas las frases que se te ocurran que comiencen con la palabra "Debería". Deja fluir tus ideas, sin juzgarlas ni detenerse a analizarlas.

2) Una vez que tengas la lista, analiza cada frase respondiendo: ¿cuáles de estas frases corresponden realmente a tus responsabilidades y deberes genuinos?, ¿cuáles están influenciadas por las expectativas de la sociedad, de tu familia, amigos/as o por lo que crees que los demás esperan de ti? Sé honesto/a contigo mismo/a para distinguir entre lo que es necesario y lo que quizá estás asumiendo por presión externa.

3) Ahora, repite el ejercicio, pero esta vez escribe todas las frases que comiencen con la palabra "Quiero".

Observa las frases de esta nueva lista y reflexiona: ¿cómo podrías convertir alguno de estos "quiero" en una meta concreta? ¿qué pasos, estrategias o herramientas puedes usar para alcanzarlo? ¿qué recursos necesitas y cómo puedes conseguirlos?.

Reflexión final:

Los “debería” suelen representar obligaciones que, aunque necesarias, pueden incluir una sobrecarga si incorporan las expectativas de los demás o los estereotipos que no reflejan tus propios valores. Estas exigencias externas pueden ser agotadoras y desmotivadoras si no están alineadas contigo.

En cambio, los “quiero” están vinculados a tus deseos y motivaciones intrínsecas (propias), lo que los hace más significativos y motivadores. Mientras que los “debería” tienden a posponerse, los “quiero” generan una energía que te impulsa a actuar. Reflexiona sobre cómo equilibrar tus responsabilidades con tus anhelos personales para construir una vida más auténtica y satisfactoria.



Referencia:
Rogers, C. R. (2019). El proceso de convertirse en persona: Mi técnica terapéutica. México: Ediciones Paidós.

AUTOCUIDADO: ¿QUÉ ES Y QUÉ HACER?

Romina Salas Núñez
Estudiante en Práctica de Psicología - Área Socioeducativa

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y voluntarias que realiza una persona, familia o grupo para prevenir, cuidar, fortalecer y restablecer su salud física y mental. Estas conductas pueden ser variadas, desde asistencia a controles médicos, alimentación saludable, manejo del estrés, actividad física, comportamientos seguros y recreación.

Para cuidarse, es necesario conocerse, aprender qué cosas nos benefician y cuáles nos dañan, para de esta forma tomar decisiones o trazar límites que permitan respetar el propio bienestar. En el ámbito académico, cuidarse infiere una actitud proactiva en cuanto a estar atentos a nuestra salud, pedir ayuda de ser necesario, priorizar tiempos, espacios, personas y ser responsables de tomar decisiones que nos mantengan seguros/as.

Sé amable contigo mismo/a y recuerda que la universidad es un proceso de ensayo y error, es normal a veces equivocarse, no entender la materia o sacar malas notas.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

• Procura destinar horas de sueño suficientes que te hagan sentir más descansado/a.

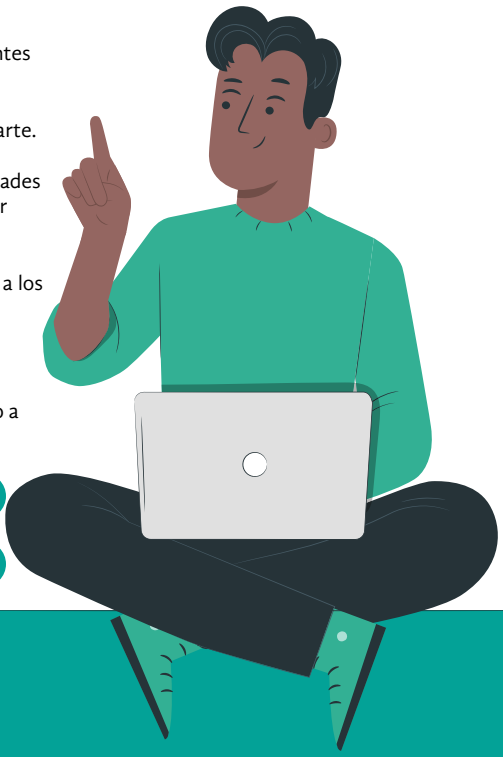
• Reserva momentos para comer e hidratarte.

• Procura realizar actividad física o actividades al aire libre que te gusten y te hagan sentir bien.

• En lo posible, destinar tiempos al "ocio", a los amigos, familia, personas significativas.

• Organiza tu tiempo.

• Pide ayuda a tu entorno si lo necesitas, o a Departamentos dentro de la universidad.



Fuente:
Tobón Correa, O. (2003). Vista de El autocuidado una habilidad para vivir. https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1870/1786
FUNDACIÓN SILENCIO. (s. f.). Manual de autocuidado. Unicef Salvador. Recuperado 14 de enero de 2025, *https://www.unicef.org/elsalvador/media/5036/file/Manual%20de%20Autocuidado.pdf*

CONFÍA EN TUS CAPACIDADES

Sebastián Rubilar Opazo
Profesional Área Socioeducativa

Sabemos que la formación universitaria y profesional es un momento muy importante de tu vida, lo que genera muchas expectativas. La universidad es un espacio donde se enfrentan constantes desafíos, retos que ponen a prueba tus capacidades actuales, pero que también te invitarán a fortalecer otras habilidades relevantes para este proceso. Es por esto, que es esencial potenciar la confianza que tengas en ti, así como en tus capacidades y habilidades.

La autoconfianza implica sentirse seguro/a, hacer frente a los desafíos que la vida va presentando y aprovechar las oportunidades para ir alcanzando lo que deseas. Todas estas experiencias nos permiten tener la certeza de que estamos en condiciones para tomar nuevas decisiones tanto en contextos conocidos como otros nuevos, como en el ingreso a la Universidad de Santiago de Chile (Córdova, et al., 2023).

Desde este escenario, resulta fundamental fortalecer la confianza en tus capacidades y habilidades, ya que estas te permitirán afrontar con mayor tranquilidad los nuevos desafios. Reconocer y gestionar las sensaciones de ansiedad o estrés que puedan surgir frente a las clases y evaluaciones, enfrentar los obstáculos que se presenten y solicitar apoyo cuando lo necesites serán experiencias que contribuirán a tu motivación y empoderamiento en el proceso. Además, estas herramientas facilitan el compartir y socializar con tus pares, promoviendo un sentido de pertenencia en la universidad, un aspecto clave para una experiencia significativa y enriquecedora.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES QUE AYUDAN A FORTALECER NUESTRA AUTOCONFIANZA

• Conócete a ti mismo/a, acepta y reflexiona sobre tus fortalezas y debilidades. Conocer tus capacidades y limitaciones te permite tomar decisiones más responsables y, por lo tanto, sentirte más seguro/a en lo que haces.

• Ten presente tus habilidades actuales, precisa en qué eres bueno/a, qué te gusta hacer y qué cosas crees que haces bien, identifica lo que los demás reconocen en ti. Tener esto en cuenta te permite aprovechar al máximo tu potencial.

• Conoce, y con ayuda, comienza a superar tus miedos, sobre todo el “miedo al fracaso”, Ve cada resultado obtenido como una oportunidad para aprender, mejorar y atreverte a hacer las cosas de una nueva forma para seguir adelante cuando tus asuntos se tornen más difíciles.



• Evita ser perfeccionista o tan exigente contigo mismo/a; los errores y las imperfecciones son parte del aprendizaje, no todo lo harás bien o será "ideal" desde el comienzo. Estás aquí para aprender y superarte. "No busques la perfección, busca aprender en el proceso".

• Intenta cambiar tu diálogo interno o pensamientos en el caso de ser negativos, el lenguaje que tendemos a usar con nosotros/as mismos/os tiene impacto; por ejemplo, en vez de pensar "no puedo hacerlo" cambia a "voy a intentarlo y a probar cómo se me dá".

• Establece metas realistas y alcanzables, asume pequeños pasos (metas a corto plazo) en lugar de grandes riesgos. Define qué necesitas y cómo puedes lograr lo que quieres de forma progresiva, paulatinamente serás capaz de ir alcanzando objetivos.

• Refuerza en ti, día a día, que lo estás haciendo cada vez mejor y que te acercas a lo que deseas. Celebra tu proceso, aceptando lo que no ha ocurrido como esperabas. Valoras tus logros y siéntete orgulloso de tu proceso, sabemos que detrás de cada paso que das hay gran dedicación y aprendizaje.



• No te compares con los demás, no todos/as somos iguales, no tenemos las mismas historias, herramientas, experiencias y oportunidades, pero sí tenemos la posibilidad de aprender y potenciar nuestras habilidades.

• Recuerda tener presente tus logros, aunque sean pequeños, reconoce la sensación de bienestar que te provocan, puesto que esto te demuestra que ya cuentas con algunas herramientas.

• Atrévete a hacer cosas nuevas, sal de tu zona de confort. Ponerte a prueba diariamente es elemental para desarrollar más confianza en ti mismo/a. Como dice el dicho: "el que no se arriesga, no cruza el río".

• Ten claridad de que no puedes tener el control de todo, a veces las cosas no resultan como esperábamos, pero puedes quedar con la tranquilidad de que pusiste de tu parte y que lo puedes volver a intentar.

• Finalmente, rodéate de personas positivas o que te potencien, las personas con las que te relacionas influyen mucho en cómo te ves a ti mismo. Busca apoyo en quienes te inspiran y te motivan.



Referencia:
Córdova Flores, E. C., Vilela Ordinola, E. A., Salazar Avalos, M. M., Salazar Llerena, S. L., Márquez Tirado, V. S. D. (2023). La Psicología positiva y la autoconfianza o autoconcepto de los estudiantes universitarios: Revisión sistemática de la literatura. Revista De La Universidad Del Zulia, 14(40), 440-464. https://doi.org/10.46925//rdluz.40.25

CÓMO ESTAR EN LA U Y SOBREVIVIR EN EL INTENTO

Isabella Toledo Messina
Profesional Área Socioeducativa

Mientras vamos creciendo, nos damos cuenta que somos personas con distintos gustos e intereses, y que interactuamos de distintas formas según el grupo de personas con el que compartimos (familia, amigas/os, profesores/as, compañeras/os). Entonces, somos capaces de reconocer que cumplimos distintos roles, ya sea en la familia, colegio, universidad, amistades, pareja y entorno en general, y que estos van cambiando según nuestra edad y responsabilidades mientras nos vamos desarrollando.

En este momento de tu vida has elegido asumir un rol muy importante: el de "Estudiante Universitaria/o". Sin embargo, esto no significa que debas dejar de lado tus otros roles, gustos e intereses por completo. Mantener un equilibrio es fundamental, ya que centrarte únicamente en este nuevo rol podría hacer que, con el tiempo, el proceso se vuelva menos satisfactorio para ti, y esa no es la idea. Lo importante es enfrentar los desafíos que la vida nos presenta de una manera que te haga sentir cómoda/o, segura/o y fiel a ti misma/o.

RECOMENDACIONES PARA EL DESAFÍO DE ESTUDIAR EN LA UNIVERSIDAD

• Para respetar nuestra identidad, y no caer en el estrés académico, no debemos descuidar nuestros hobbies e intereses, dándonos tiempo para el ocio, así como nos organizamos para estudiar.

• También destina momentos a compartir con personas significativas, como amigas/os, pareja o familia, pues así potenciamos nuestras redes de apoyo.
Ten espacios de descanso, tanto físicos como mentales (horas de sueño, actividades de meditación; como cocina y dibujo).

• Puedes practicar algún deporte o actividad física que te guste y así ayudará a tu organismo a regularse y sentirte mejor.

• Recuerda que esto debe ser a tus tiempos, pero considera que una buena organización hace todo más fácil.

Finalmente, te dejamos conceptos clave que debes dominar:



Hobbies o pasatiempos:
Dentro de nuestra identidad nos encontramos con ellos, que se entienden como aquellas actividades que nos generan agrado o placer, se realizan en los tiempos de ocio y está fuera de las actividades habituales asociadas a los deberes.

Estrés académico:
Refiere a la carga de trabajo y malestar mental que pueden provocar las responsabilidades universitarias, lo que les puede hacer sentirse sobrepasadas/os, causando repercusiones negativas, tanto mentales como físicas.

Identidad:
Ésta se construye por nuestros intereses, gustos y habilidades, y va cambiando con los años.

¡Recuerda! Esta es una etapa que puedes disfrutar a concho mientras sigas y tengas claros tus procesos y quién eres.

MANEJO DE EXPECTATIVAS PERSONALES Y FAMILIARES

Adiel Alvarado Acuña, Tiare Quiroz Osorio
Profesionales Área Socioeducativa

Si estás leyendo este documento, probablemente estés iniciando tu camino universitario. A lo largo de tu vida, seguramente te han mencionado que este periodo es crucial para tu futuro. Pero, tranquilo/a, la universidad es solo una de las muchas esferas de la vida, y es importante que dediques tiempo a desarrollar otras actividades y a nutrir diferentes aspectos de tu vida.

Aún así, es normal que este inicio genere cierta ansiedad; enfrentarse a lo desconocido puede resultar intimidante. Cuando no sabemos qué nos depara el futuro o no tenemos certeza sobre él, nuestra mente tiende a imaginar escenarios. ¿Cuáles son tus expectativas y cómo visualizas tu futuro en la universidad? Aunque enfrentes desafíos, también habrá oportunidades para aprender y disfrutar. Reflexiona sobre tus expectativas iniciales y compáralas con la realidad. Relaciónate con estudiantes de cursos superiores, explora las mallas curriculares, investiga el campo laboral y consulta a tus redes de apoyo como familia y amigos/as. Compartir tus expectativas y desafíos te ayudará a construir una perspectiva más realista y enriquecedora.

Por otro lado, es esencial que te prepares para afrontar situaciones inesperadas, ya que el contexto universitario puede ser exigente. Habrá momentos de frustración, pero con estrategias adecuadas y el apoyo necesario, podrás superarlos. En este sentido, es importante que conozcas los recursos disponibles para estudiantes, como el Departamento PAIEP, que ofrece apoyo socioeducativo, entre otros servicios.

CONTRASTANDO EXPECTATIVAS

Para ayudarte a reflexionar sobre tus expectativas, hemos preparado una serie de preguntas que pueden servirte como guía para enfrentar aquellos escenarios inesperados.

1) Reflexiones para abordar con familia o personas de tu círculo cercanos:

¿Cómo se organizará tu familia para que tengas un espacio y tiempos de estudio?
Es importante llegar a acuerdos sobre esto, porque en momentos de alto estrés pueden surgir conflictos que te distraigan de tus metas de estudio. Visualizar si puedes contar con un escritorio, una habitación y otros aspectos materiales, así como coordinar con los tiempos de ocio familiar que implican ruido u otros distractores (TV, música, videojuegos, etc.), resulta crucial a la hora de anticipar tu semestre.

¿Qué le puedes contar a tu familia acerca de tu carrera?
Sería bueno darle a entender qué es lo que la formación de tu carrera exige de ti. Si incluye mucha lectura, ejercicios prácticos, trabajos grupales, investigación en bibliotecas, más tiempo en la universidad que en el hogar, etc. También puedes, por ejemplo, darles a conocer la malla, haciendo énfasis en los ramos del primer semestre, mencionándoles cuál(es) es/son los más difíciles y cuál(es) los más abordables.

¿Piensas que tu familia tiene claro lo que significa estudiar en la universidad?
Dependiendo de si alguno de los integrantes de tu familia ha estudiado o no en la universidad, variará la respuesta a esta pregunta. Sin embargo, todas las carreras son diferentes y las características del tiempo histórico también, por lo que siempre vale la pena conversar con tu familia sobre aspectos concretos, por ejemplo, cuánto tiempo de tu día o semana estarás fuera de casa, cuánto tiempo podrías aportar en las labores domésticas, cuándo serán los periodos de pruebas importantes, etc.

2) Reflexiones para situarte frente a escenarios posibles:

¿Qué harías tú si en la universidad hay "paro estudiantil"?
Esta es una situación que puede ocurrir, y puede ser por diferentes motivos. Lo que te recomendamos es tener una actitud abierta a la información acerca de los fundamentos de la movilización, generar tu propia opinión con argumentos a la base, dialogar con las personas más cercanas de tu carrera y en asamblea, y considerar este tipo de situaciones como una instancia más de tu formación profesional.

¿Cómo te sentirías si te sacas un rojo?
Seguramente te sentirías mal. Parece una respuesta obvia y universal, sin embargo todas las trayectorias académicas son diferentes y es posible que haya algunos/as estudiantes que ya pasaron por esa experiencia y otros que no. Lo importante es tener en cuenta que sí puede ocurrir que te vaya mal en una prueba, incluso aunque hayas estudiado mucho tiempo, porque los niveles de exigencia académica universitaria son muy altos, porque el/la profesor/a tiene un estilo que no te acomoda o porque simplemente la materia es muy compleja, entre otras situaciones.

¿Qué oportunidades podrías ver si repruebas un ramo?
Reprobar un ramo es una experiencia más común de lo que se cree. Evidentemente genera emociones como tristeza o rabia, produce frustración y puede llevar a dudar respecto de las propias habilidades y decisiones. Sin embargo, no es el fin del mundo. De hecho, si lo vemos desde otro punto de vista, podemos observar varias ventajas de repetir un ramo, pensando en su posterior aprobación: aprender mucho más de la materia específica, conocer al profesor y sus formas de evaluación, planificar tu año conociendo el nivel de exigencia de ese ramo, buscar reforzamientos con anticipación, etc.



ESTRÉS Y ANSIEDAD: ALIADOS INESTABLES, PERO ALIADOS

Adiel Alvarado Acuña
Profesional Área Socioeducativa

El estrés y la ansiedad son mecanismos del cuerpo humano para hacer frente a las exigencias y amenazas del medio en el que se desenvuelve, y también para rendir bien cuando hay un desafío autoimpuesto.

Mientras que el estrés refiere a un estado de tensión física y/o emocional, ante la presencia de un factor inquietante (una prueba, una entrevista de trabajo, una primera cita), la ansiedad se relaciona con un estado de tensión emocional al que se suma la aparición de síntomas físicos y mentales incómodos, ante un factor que no está presente, su presencia es difusa o es algo que sucederá en el futuro (el examen final del ramo, la selección o rechazo de la postulación al trabajo, el tiempo que pasa entre la primera y la segunda cita).

Ambos procesos tienen un sentido adaptativo, es decir, nos ayudan a preparar el cuerpo a través de diferentes cambios -por ejemplo, la capacidad de foco y concentración, la tensión muscular o la presión arterial-, para responder adecuadamente a la demanda del entorno o el objetivo buscado. Sin embargo, en los tiempos actuales, estos procesos tienden a desregularse y a generar complicaciones de salud y bienestar emocional, incluso al punto de que para restablecerlos es necesario consultar a especialistas.

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD:

• **Cultiva tus redes de apoyo:** tener grupos de amigos/as y buenas relaciones familiares, te permite tener espacios de conversación, distensión y contención emocional. Un día te pueden ayudar mucho, y otro día tú puedes ayudar.

• **Conoce tu cuerpo y sus señales:** la auto-observación es clave para saber cuándo estás llegando a un límite y poder tomar una decisión. Toma una pausa, cambia de ambiente un rato y luego retoma.

• **Aprende ejercicios de respiración:** al respirar de manera consciente podemos reducir la activación fisiológica y así ver las cosas con más claridad. Por ejemplo: inspira 4 segundos hinchando la panza, retiene 4 segundos y espira 4 segundos o más hasta vaciar tus pulmones, hasta 3 veces.

• **Practica actividad física:** mover tu cuerpo, sea bailando, practicando un deporte, yoga o caminando un buen tramo, detona una serie de procesos bioquímicos que desembocan en una sensación de bienestar. Levántate, deja los dispositivos, ¡y anda!.

• **Relaciónate con la naturaleza:** visitar con frecuencia una plaza, un parque, un bosque, cuidar plantas o ser responsable del cuidado de un animal, permite desenfocarnos de las preocupaciones y conectar con el ritmo de los ciclos vitales. Hay un mundo allá afuera, y tú puedes explorarlo.

• **Pide ayuda:** si has intentado estos u otros tips, pero aún sigues sintiéndote agobiado/a, consulta con un/a especialista. Reconocer que no puedes resolverlo/a solo/a, te quita un gran peso de encima y te infunde un nuevo impulso. ¡Tú puedes!... pero a veces no puedes... entonces, pide ayuda.



Referencia:
MedlinePlus en español [Internet], Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU., 2024. El estrés y su salud. [Actualizado al 05 de abril de 2024]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20un%20sentimiento,uno%20frustrado%2C%20furioso%20o%20nervioso.
MedlinePlus en español [Internet], Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU., 2024. Ansiedad. [Actualizado al 18 de octubre de 2023]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20ansiedad%3F,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.

LÍMITES PERSONALES: CONSTRUYENDO RELACIONES SALUDABLES

Sebastián Rubilar Opazo
Profesional Área Socioeducativa

Las relaciones interpersonales son muy beneficiosas. A través de otros/as aprendemos cosas nuevas, nos apoyamos y también reafirmamos nuestra identidad (el quién somos). Interactuamos generalmente con muchas personas, como nuestra familia, nuestros amigos/as, parejas, desconocidos/as, etc., y al ingresar a la universidad, lo haremos también con nuevos compañeros/as, docentes y personal de la institución.

Independiente del grado de cercanía que tengamos con otros, ninguna relación está ajena de conflictos o "diferencias", por lo que para que estas sean "sanas", es preciso hacer esfuerzos para conocernos bien, respetarnos, e idealmente, ser capaces de llegar a acuerdos en caso de presentarse conflictos, permitiéndonos aquello convivir en comunidad.

En este contexto, cobran gran importancia los "límites personales", los cuales son reglas propias que fijamos en las relaciones, que tienen el objetivo de comunicar de forma asertiva a los demás las cosas que no estamos dispuestos a permitir y/o con las que no nos sentimos cómodos, lo que tiene que ver con tu identidad y tus valores. Poner límites te permite, por ejemplo, seleccionar tu carrera de acuerdo a tus preferencias, decir "no" frente a invitaciones o presiones de otros/as, darte el espacio para hacer lo que te gusta, comunicar tus emociones y sentimientos sin miedo, etc. (Castilla e Iranzo, 2009)

Si sientes que los demás no respetan tu espacio o que generalmente cedes frente a sus necesidades y no priorizas tus intereses, te invito a tener presente estas consideraciones para hacer más saludable tu estancia en la universidad (Avifes, 2022).

RECOMENDACIONES PARA ESTABLECER LÍMITES

• Identifica tus propios límites, reflexiona sobre las situaciones que te generan mucho malestar en tus relaciones o que no te gustaría vivir en ellas, como, por ejemplo, que te hablen de forma violenta, que no respeten tu vida privada, que dispongan de tu tiempo, que no tomen en cuenta tus opiniones o sentimientos, que deseen controlar tu vida, entre otros.

• Comunica a los demás con respeto esos límites, tienes que ser valiente, aunque eso te produzca temor o ansiedad, ellos deben conocerlos. Esto es una muestra de autocuidado y, además, es una señal de que nos preocupan esas relaciones o vínculos.

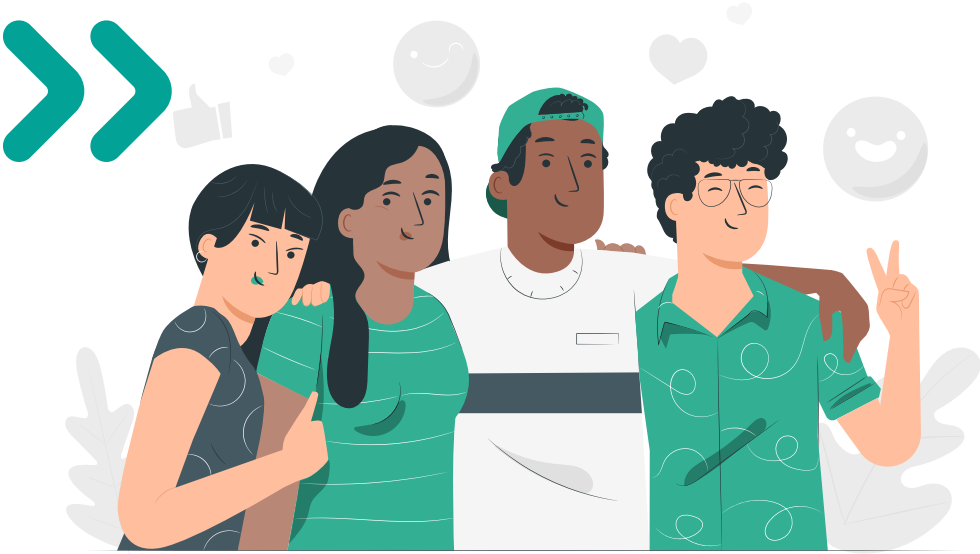


• Busca un momento y lugar adecuado para tener esa conversación especial, idealmente que sea un lugar neutro o tranquilo, y que tanto tu estado emocional como del otro sea calmo para mantener una actitud receptiva y de escucha, sin distracciones.

• Ten presente que tú puedes enseñar a los demás cómo quieres que te traten o no, reconocerles lo que hacen contigo y que es de tu agrado, y si algo ya no te parece como antes, manifestarlo, fortaleciendo esto tu autoestima y habilidades sociales.

• Debes esforzarte por mantener los límites que les has pedido respetar a otros/as, sino todo lo logrado hasta el momento no valdrá la pena, piensa siempre en tus sentimientos y bienestar a la hora de justificar tus decisiones.

• Atrévete a decir que no, negarte o restarte de algunas situaciones, compromisos o solicitudes. Es ideal tener presente tus necesidades e intereses a la hora de responder a otros, sin sentir culpa si no agradas o complaces siempre a los demás, ya que tú también eres importante y tus razones son válidas, eso te hace una persona genuina y honesta, no tan sólo con los demás, sino que también contigo mismo/a.



Esperamos que estos consejos te sean útiles, y contribuyan a mejorar las relaciones que establezcas con los demás, de tal manera que te sientas más a gusto cuando compartas en tu hogar, la vía pública, en la universidad, etc. Tener este tipo de conversaciones al principio siempre es más difícil si no estás acostumbrado/a, pero en la medida que entrenas esta habilidad contribuyes a tener relaciones más significativas con tus cercanos, y das las condiciones para generar un espacio mutuo de seguridad y de apoyo ¡Mucha suerte con ello!

Referencia:
Castilla, I., & Iranzo, I. (2009). Habilidades para la vida. Revista de Formació del Professorat, 5.
Avifes, (2022). Colección "Aprendiendo de las emociones". Los límites: Saber poner límites y comunicarlos correctamente. Disponible en línea *https://avifes.org/wp-content/uploads/2021/10/Los-Limites-2022.pdf*

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Jorge Riffo López
Profesional Área Socioeducativa

La comunicación es una herramienta básica del ser humano, utilizada en cada momento del diario vivir. Quizás se generaliza con la expresión verbal de algo; sin embargo, existen múltiples maneras de comunicarse y variados sistemas que guían el modo en que la información se entregará.

En el nuevo proceso que comienzas, la comunicación cumple un rol fundamental, desde que sales de tu hogar para venir a la universidad; como así también, en tus clases, en los trabajos grupales que tendrás que hacer e incluso, con tus amigos y amigas. En definitiva, la comunicación es un conjunto de herramientas que consiguen un solo objetivo, entonces, ¿cuál es la diferencia entre informar y comunicar?

La diferencia está en la cantidad de participantes durante el acto y el modo de participación de cada uno de ellos, ya que informar es un trabajo unidireccional, donde el emisor lo que quiere es entregar un tipo de información sin la necesidad de recibir una respuesta. En cambio, la comunicación es un proceso mucho más completo y participativo, que posee como finalidad el intercambio activo de información, dentro del cual se manifiestan ideas, actitudes y emociones.

Es por esto que sin comunicación, los acuerdos, negociaciones, rendición de pruebas, presentaciones orales o solicitar un libro en la biblioteca no funcionarán, y ante ese panorama, habría sido imposible la creación de universidades, la creación de empresas, el escribir un libro o desarrollar un experimento científico; incluso, el desarrollo interno de cada nación o hasta el aprobar las asignaturas que tendrás en este año. ¡Así de importante es la comunicación!

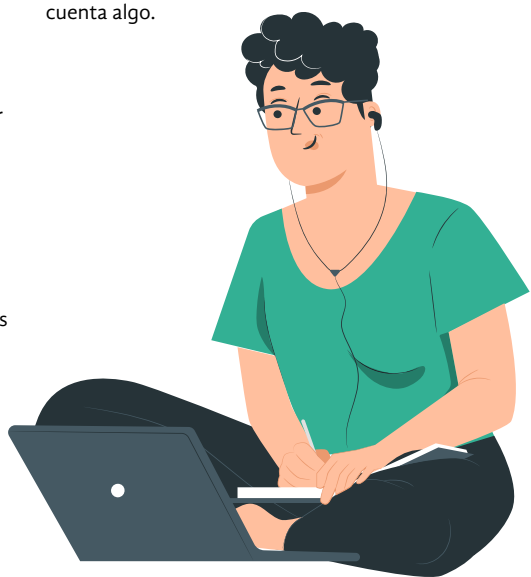
RECOMENDACIONES PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

• Reflexiona antes de comunicar algo importante, planteando las siguientes preguntas: ¿qué quiero comunicar? ¿por qué? ¿para qué? ¿a quién le quiero comunicar el mensaje?

• Escucha el significado completo, ya que los mensajes tienen dos componentes, el contenido y las emociones. Para lograr escuchar de manera activa debemos entender ambos componentes.

• Reconoce emociones ajenas. Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente. Reconocer las emociones ajenas nos puede ayudar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.

• Es importante que no cortes la historia de un/una otro/a, evitando juzgar, no descalificar lo que el otro está sintiendo o cómo ve el mundo.
• Evitar distraerse mientras la otra persona te cuenta algo.





Esta serie de consejos pueden ser útiles, ya que, permitirán que las personas se sientan con mayor grado de confianza, además de que se sentirán más valoradas. Todo esto genera un efecto tranquilizador y por lo tanto, facilita el camino para buscar posibles soluciones.

Si existe escucha activa dentro de un grupo de amigos/as o un equipo de trabajo, no hay temor por parte de las y los individuos para exponer sus ideas u opiniones al resto de los y las integrantes del grupo. Con esto, se contribuye a la innovación y creación en el área en donde te desenvuelves.

Fuente:
Técnicas de Comunicación Efectiva, código SENCE 1238018441. Acreditado bajo la modalidad E-learning Asincrónica, id de acción 6544660, entre las fechas 14 de Octubre de 2024 y 29 de Noviembre de 2024.

CONSTRUCCIÓN Y FORTALECIMIENTO DE REDES

Consuelo Sotelo Contreras
Profesional Área Socioeducativa

La vida universitaria es un periodo marcado por nuevos desafíos y experiencias, con un mundo de nuevos aprendizajes por delante y también oportunidades que te abren muchas puertas. En esta nueva etapa de la vida, construir y fortalecer las redes se convierte en una herramienta clave, tanto para el éxito académico, como para el personal y profesional, ya que serán estos nuevos vínculos, quienes te ayudarán a encontrarte protegido/a en este periodo que comienzas.

Pero, quizás es importante preguntarnos ¿qué entendemos por redes? Imaginemos una red, ¿cuál es su función? En términos humanos, la red cumple el objetivo de sostenerte. Estas redes, formadas por compañeros/as, tutores/as, profesores/as y distintas personas del contexto universitario, no sólo ofrecen apoyo emocional en momentos difíciles, sino que también facilitan el intercambio de conocimientos, te aportan con nuevas ideas, te permiten reconocerte en tu carrera e institución universitaria y luego te pueden apoyar en el acceso al mundo laboral. (Solorio y Medina, 2019)

Establecer redes implica abrirte a esa posibilidad, participar en actividades, socializar con personas, conocer nuevos amigos/as y buscar las instancias de apoyo que ofrece tu facultad y la universidad. El sentido de comunidad que se genera al fortalecer estas conexiones ayuda a sobrellevar los desafíos, creando un entorno de apoyo mutuo.

La universidad no se trata solo de aprender en la sala de clases, también de crear vínculos que impulsen tu desarrollo integral y te preparen para el futuro. Su impacto puede marcar la diferencia en tu trayectoria universitaria y después de ella. Considera que muchos vínculos de vida, como amigos, amigas y parejas, se generan en la universidad y se perpetúan después de ella. ¡Aprovecha las grandes oportunidades que te ofrece esta nueva etapa!

RECOMENDACIONES PARA CONSTRUIR REDES

- Atrévete a salir de tu zona de confort, participa en actividades que ofrece tu facultad o la universidad.

- Interactúa con personas que no conoces, conversa con ellos y ellas, quien sabe si ahí se encuentra tu próximo amigo o amiga.

- Busca espacios de apoyo para los y las estudiantes al interior de la universidad (como PAIEP, DIDD, Centro de Salud, Departamento de Género, entre otros), de modo que cuando lo necesites, sepas a dónde recurrir por ayuda.



• Participa de actividades extracurriculares, como talleres de baile, música, teatro o deportes, así como en también en la organización estudiantil, como centro de estudiantes y asambleas de tu respectiva carrera. Podrás conocer nuevas personas y vivir la universidad más allá de lo académico.

• Si te consideras tímido o tímido/a, es tu oportunidad para trabajar en ello. Existen talleres y cursos de habilidades comunicativas que te servirán mucho en esta materia.



Referencia:
Solorio-Aceves, M. G., & Medina-Centeno, R.(2019). Las redes de apoyo personal y el impacto en la trayectoria académica de alumnos y alumnas en el contexto universitario. Revista de Educación y Desarrollo, 51(1), 41-47.

3

DESARROLLO ACADÉMICO

ESTRATEGIAS DE ESTUDIO EFICIENTES

Sara González Catalán
Gestora de Procesos AES PACE-PAIEP

Reconocer estrategias de estudio implica ir más allá de métodos tradicionales y considerar tus experiencias. Esto, junto a una buena preparación, te ayuda a tomar decisiones responsables, fomentar tu autonomía y desarrollar habilidades clave.

Existen diversos elementos relevantes para crear el espacio de aprendizaje adecuado a tus necesidades. Estos se dividen en: aspectos del ambiente (sonido, luz, temperatura y mobiliario), aspectos emocionales (motivación, persistencia, responsabilidad, estructura), y aspectos sociológicos y físicos (capacidad de percepción, alimentación, hora, movilidad). Estos factores influyen en la habilidad, el procesamiento y la retención de información, valores, hechos y conceptos.

Entonces, ¿cómo estudio?: Un aspecto esencial para identificar las estrategias de estudio más adecuadas para una asignatura en particular está relacionado con evaluar el carácter y el grado de dificultad de la misma. Para hacerlo, plantéate las siguientes preguntas: ¿Qué me resulta difícil de la asignatura? y ¿qué tan compleja es?

Tipos de estudio: Otro ejercicio importante para identificar las estrategias de aprendizaje idóneas consiste en reflexionar sobre cuándo estudiar lo que debo estudiar. Una forma de responder a esta pregunta es identificar las "3 C" del estudio. Estas no solo ayudan a evaluar cómo estás estudiando, sino que también permiten organizar tus estrategias y tiempos de estudio, según las necesidades que surjan cada semestre.

• **Estudio complejo:** Entendemos por estudio complejo aquel que requiere más atención y esfuerzo, ya sea porque la asignatura es más difícil, porque la estás cursando por segunda vez o por cualquier otro motivo que implique un mayor desafío. Debido a su complejidad, tanto el momento como la estrategia de estudio deben ajustarse a sus demandas. Para ello, es necesario conocer, por ejemplo, en qué horarios te concentras mejor, qué espacio te favorece más y qué estrategias te permiten avanzar con mayor seguridad en el aprendizaje. Además, debes preguntarte si prefieres estudiar solo/a o si necesitas el apoyo de otra persona para aprender mejor.

• **Estudio contextual:** Este tipo de estudio se asemeja más al que estás acostumbrado/a a realizar, aquel que responde a una demanda específica, como una evaluación, un trabajo, una presentación o una tarea a entregar. Es decir, está condicionado por una solicitud externa y no depende tanto de tu deseo o motivación personal, sino de la obligación de cumplir con un requerimiento.



• **Estudio constante:** Este tipo de estudio se caracteriza por ser un hábito o rutina. No depende de una demanda externa, sino que se basa en la capacidad para gestionar un estudio autónomo y continuo, lo cual requiere voluntad. Este tipo de estudio contribuye de manera transversal a los dos tipos de estudio descritos anteriormente, ya que mientras más se profundice en él, menor será la necesidad de recurrir a estrategias de estudio complejas o contextuales, porque ya habrás avanzado en tu aprendizaje.

RECOMENDACIONES DE ESTUDIO

Para estudiar de forma efectiva, es importante que encuentres lo que mejor se adapte a ti. Una estrategia clave es la planificación: organiza tu tiempo dividiendo las tareas en partes más pequeñas y estableciendo objetivos alcanzables. También es fundamental que te mantengas motivado/a; una buena forma de hacerlo es premiándote después de cumplir tus metas y realizar actividades que disfrutes. No olvides que el entorno donde estudias influye en tu concentración, así que busca un lugar tranquilo, con buena iluminación y sin distracciones. Otra técnica útil es el repaso constante, no solo antes de las evaluaciones, sino a lo largo del semestre, para que el contenido se quede más tiempo en tu memoria. Además, alternar entre distintos métodos de estudio (como resúmenes, mapas mentales o explicar lo aprendido a alguien más) te ayudará a entender mejor los temas. ¡Y sobre todo, recuerda que estudiar es un proceso, no una carrera, así que avanza a tu propio ritmo!

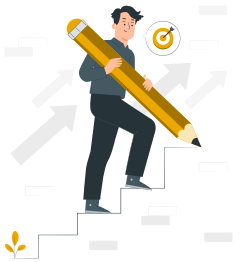


Fuente:
Furlan, L. (2013). Eficacia de una intervención para disminuir la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes universitarios argentinos. Revista Colombiana de Psicología. Vol.22, n.1, pp.75-89.
Recuperado de *http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-54692013000100006&script=sci_abstract&tlng=es*
Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sánchez Rosas, J., & Martínez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 28(1), 89–96.
Recuperado a partir de *https://revistas.um.es/analesps/article/view/140562*

RECOMENDACIONES PARA CITAS Y REFERENCIAS

Sara Sepúlveda Galindo
Encargada Área Humanidades y Ciencias Sociales

Debes saber que APA es un estilo de citación y referencia utilizado en muchas instituciones académicas para publicar libros, revistas, artículos o solicitar informes, ensayos, tesinas. Acá encontrarás lo básico de APA séptima edición y recomendaciones sobre dónde consultar.



Lo primero que deberás saber es que, APA sirve para:

- Evitar plagio y dar el crédito a las o los autores originales.
- Mantener la integridad académica y honestidad intelectual.
- Mejorar la claridad y organización de tus trabajos académicos.

RECOMENDACIONES PARA CITAS Y REFERENCIAS EN APA
Si quieres citar en el texto:

• Citas de menos de 40 palabras:
En relación con el diálogo interdisciplinario, es importante enfatizar en que "si queremos un lector que pueda autorregularse es preciso que en un primer momento lo ayudemos desde fuera, es decir, desde nuestro conocimiento de los textos que damos a leer" (**Caiseo, 2005, p.74**).

• Parafrasear cita:
Para Paula Carlino (2005) es importante destacar que es el maestro/a o profesor/a quien en un principio guíe y oriente la lectura promoviendo de esta manera la autorregulación del lector.

• Cita mayor a 40 palabras:
Considerando lo que expresa Aráuz Ulloa (2006)

> la situación de peligro como presupuesto objetivo del delito de omisión del deber de socorro hace referencia a una situación de hecho en la que han de encontrarse determinados bienes jurídicos personales; así, además de manifiesto -evidente, patente, visible o fácilmente perceptible para un observador medio y diligente- debe tratarse de un peligro grave, es decir, que el mismo posea una determinada entidad (p. 519).

Si quieres referenciar:

Elemento	Ejemplo
Libro	Herrera Cáceres, C. y Rosillo Peña, M. (2019). Confort y eficiencia energética en el diseño de edificaciones. Universidad del Valle
Página web	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (1 de octubre de 2018). Nuevos datos revelan que en el mundo uno de cada tres 50 adolescentes sufre acoso escolar. https://es.unesco.org/news/nuevos-datosrevelan-que-mundo-cada-tres-adolescentes-sufre-acoso-escolar

Espero que esta guía básica te sea útil. Para más información, consulta la voz oficial American Psychological Association (7th ed.).
https://normas-apa.org/wp-content/uploads/Guia-Normas-APA-7ma-edicion.pdf

Fuente:
Universidad de Santiago de Chile, PAIEP (2024) plataforma Moodle,
https://uvirtual.usach.cl/moodle/mod/folder/view.php?id=14393

ESTRATEGIAS PARA LECTURA COMPRENSIVA

Tiare Troncoso Quiroz
Profesional Área Humanidades y Ciencias Sociales

Leer en la universidad es sumamente desafiante porque implica incorporarse poco a poco a la disciplina que hemos escogido. Desde los primeros días, debemos leer textos que han sido escritos por y para expertos/as en cada una de las áreas, de alta complejidad.

Además de lo anterior, se presentan otros desafíos: la cantidad de textos que debemos leer de forma simultánea y en poco tiempo nos puede llevar al estrés; la complejidad de lo leído exige una lectura más analítica o crítica; los distractores que abundan hoy en día pueden dificultar la concentración más que aportar. ¿Qué estrategias podemos utilizar para afrontar las primeras lecturas en contexto universitario?

RECOMENDACIONES PARA LEER EN LA UNIVERSIDAD

1) Divide y vencerás: Planifica tu lectura
• Tip: No intentes leer todo de una vez. Divide el texto en secciones pequeñas y establece metas claras de cuántas páginas o capítulos vas a leer por día. Esto evitará que te sientas abrumado/a y te permitirá asimilar mejor la información.



• Recomendación: Usa un calendario o una aplicación de gestión de tiempo (como Google Calendar o Trello) para organizar las lecturas y asignar tiempos específicos a cada una.

2) Lee con un propósito:
Haz preguntas antes de leer
• Tip: Antes de comenzar a leer un texto, pregúntate: ¿qué quiero aprender de este material? ¿Cuál es el objetivo de la lectura? Esto te ayudará a identificar los puntos más importantes y a mantener la concentración.

• Recomendación: Anota tus expectativas sobre el tema y verifica si se cumplen mientras lees.



3) Haz una primera lectura rápida
• Tip: Realiza una primera lectura superficial del texto para tener una visión general de los temas que aborda. Presta especial atención a los títulos, subtítulos, introducciones, conclusiones y resúmenes, ya que te proporcionarán el marco general del contenido.

• Recomendación: Si es posible, revisa las palabras clave o conceptos que podrían ser nuevos para ti, anotándolos para investigar más a fondo si es necesario.

4) Anota y subraya
• Tip: Mientras lees, subraya o resalta las ideas principales, conceptos importantes y pasajes clave que te ayuden a comprender mejor el contenido. Asegúrate de no subrayar demasiado para no sobrecargar el texto.

• Recomendación: Utiliza diferentes colores para organizar los conceptos por categorías (por ejemplo, azul para definiciones, rojo para ejemplos, verde para ideas clave).

5) Haz pausas y reflexiona
• Tip: No sigas leyendo sin parar durante largas horas. Realiza pausas cada 25-30 minutos (puedes usar la técnica Pomodoro: 25 minutos de lectura y 5 minutos de descanso) para evitar la fatiga mental.

• Recomendación: Después de cada sesión de lectura, reflexiona brevemente sobre lo que has leído. ¿Qué te resultó claro? ¿Qué necesitas investigar más? Esto facilita la retención y comprensión de la información.

6) Utiliza recursos adicionales
• Tip: No dudes en buscar fuentes adicionales si algún concepto o tema no te queda claro. Las bibliotecas virtuales, videos de YouTube, podcasts académicos o foros de discusión pueden ser muy útiles para aclarar dudas y profundizar tu comprensión.
• Recomendación: Consulta resúmenes de libros, artículos académicos o incluso grupos de estudio en línea, siempre y cuando las fuentes sean confiables.





7) Establece un entorno libre de distracciones

• Tip: El entorno de estudio es clave para una buena lectura. Intenta estudiar en un lugar tranquilo y sin interrupciones. Desactiva las notificaciones de tu teléfono y utiliza aplicaciones que bloqueen las distracciones si es necesario.

• Recomendación: Si sientes que el entorno no es adecuado, cambia de lugar de estudio hasta encontrar uno donde puedas concentrarte completamente.

8) Trabaja en grupo: La lectura compartida

• Tip: A veces, leer en grupo puede ser muy beneficioso. Puedes organizar sesiones de estudio con tus compañeros/as, compartir ideas y resolver dudas juntos/as. Esto enriquece tu comprensión y te permite ver diferentes perspectivas sobre el mismo tema.

• Recomendación: Si decides formar un grupo de lectura, asegúrate de que todos se preparen previamente y tengan claro el propósito de la reunión.

La lectura universitaria puede parecer una tarea desafiante al principio, pero con la práctica y el uso de estrategias adecuadas, se puede convertir en una experiencia mucho más manejable y enriquecedora. Recuerda que la clave está en organizar tu tiempo, leer de manera activa y crítica, y aprovechar los recursos a tu alcance. ¡No dudes en experimentar con diferentes métodos y ajustarlos a tus necesidades personales para mejorar tu rendimiento académico!

Fuente:
PAIEP USACH. (s.f.). Comprensión lectora - Área de Lectura y Escritura. Recuperado de: *https://uvirtual.usach.cl/moodle/mod/folder/view.php?id=14392*

PRESENTACIONES ORALES EFECTIVAS

Solange Saavedra Tamayo
Profesional Área Humanidades y Ciencias Sociales

Las presentaciones orales son una herramienta fundamental en la vida universitaria. Estas actividades no solo permiten a los/as estudiantes demostrar su dominio de un tema, sino también desarrollar habilidades claves para su futuro profesional, como la comunicación efectiva, la organización de ideas y la capacidad de síntesis.

En el contexto universitario, las presentaciones suelen estar vinculadas a proyectos de investigación, exposiciones de ideas, o incluso debates académicos. Más allá del contenido que se presenta, es crucial transmitir el mensaje de manera clara, cautivar a la audiencia y responder de forma adecuada a las preguntas o comentarios que puedan surgir.

Dominar las presentaciones orales implica algo más que hablar frente a un público. Requiere preparación, manejo del tiempo, y el uso adecuado de recursos audiovisuales para apoyar la exposición. Además, ayuda a fortalecer la confianza y a superar el miedo escénico, habilidades que son esenciales tanto en el ámbito académico como en el laboral.

RECOMENDACIONES PARA PRESENTACIONES

1) Domina el tema:
Sé el crack del contenido
• Investiga y comprende el tema a fondo. Que nadie te agarre en curva con preguntas.
• Resalta los puntos clave como si fueran los *hits* de tu *playlist*.

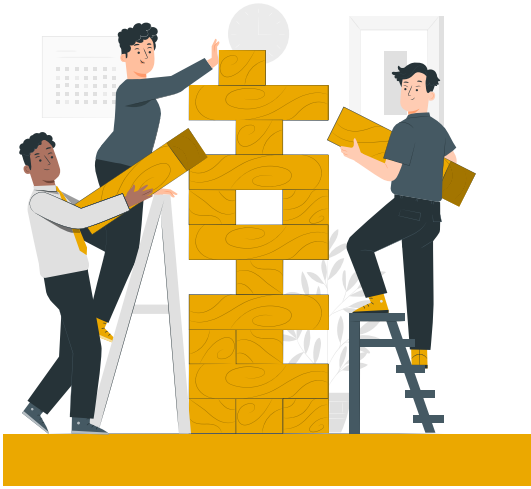
2) Diseño Impactante:
Que tu presentación brille
• Menos texto, más impacto visual. Piensa en memes y gráficos que se queden en la mente.
• Usa herramientas modernas como Canva o Genially para darle estilo.

3) Ensayo Hardcore:
Practica Como un Pro
• Grábate, mírate y corrige. Nadie nace siendo experto, pero puedes pulir tu estilo.
• Controla el tiempo como si fuera un *speedrun*. Ni muy lento, ni un turbo de palabras.

4) Habla con cuerpo:
Expresa y conecta
• Mantén una postura segura y camina con confianza. Piensa en cómo se mueve tu artista favorito en un escenario.
• Contacto visual: mira a tu público, no a las diapositivas. Haz que se sientan parte de tu presentación.



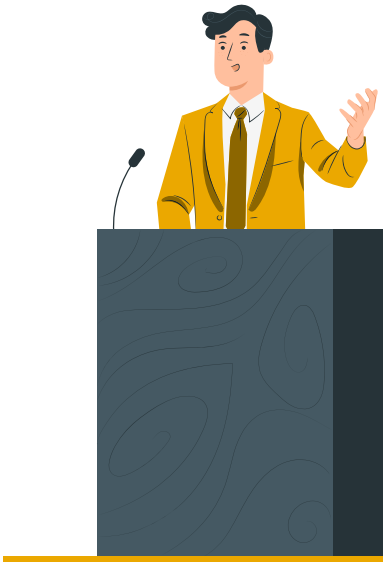
5) Voz con estilo:
Que te escuchen y recuerden
• Dale *flow* a tu discurso. Habla con ritmo y claridad, como si estuvieras contando una buena anécdota.
• Nada de tonos aburridos. Cambia el volumen y énfasis para mantener a todos atentos.



6) La audiencia es tu squad:
Haz que se enganchen
• ¿Quiénes te escuchan? Usa ejemplos que conecten con su día a día (redes sociales, series, experiencias comunes).
• Interactúa: lanza preguntas o datos curiosos para romper el hielo.

7) Nervios bajo control:
Modo zen activado
• Respira como si estuvieras cargando energía para tu presentación.
• Si te equivocas, no te preocupes. El error es parte del proceso, y el show debe continuar.

8) Tech Ninja: Usa herramientas para potenciar tu presentación
Apóyate en apps como Mentimeter (para encuestas interactivas) o PromptSmart (teleprompter).
• Guarda tu presentación en la nube, USB o correo. ¡Prepárate para cualquier falla técnica!





9) Aprende y mejora:
Cada presentación cuenta
• Pide *feedback* real: no te conformes con "estuvo bien", pregunta qué puedes mejorar.
• Toma nota de lo que funcionó para que tu próxima presentación sea un hit.

Cada exposición es un paso hacia la preparación para los desafíos académicos y profesionales, donde la capacidad de expresarse con claridad y seguridad es clave. Con práctica y dedicación, puedes transformar el temor escénico en una herramienta poderosa.

Fuentes:
PAIEP USACH. (s.f.). Presentaciones orales - Área de Lectura y Escritura. Recuperado de: *https://uvirtual.usach.cl/moodle/mod/folder/view.php?id=14392*

CORREO ELECTRÓNICO: COMO DIRIGIRSE A DISTINTOS DESTINATARIOS

Carolina Segovia Bahamondes
Profesional Área Humanidades y Ciencias Sociales

La comunicación a través de correo electrónico es una herramienta fundamental en el ámbito profesional y académico. Para garantizar que el mensaje sea claro y adecuado, es importante tener en cuenta tanto el contenido como el tono que se emplea al dirigirse a diferentes destinatarios/as. A continuación, te proporcionamos una guía para escribir correos electrónicos efectivos y apropiados, dependiendo del tipo de destinatario.

CORREO ELECTRÓNICO FORMAL:

Se utiliza en situaciones profesionales o académicas, donde se requiere un nivel de respeto y seriedad. Estos correos están dirigidos a jefes/as, profesores/as, colegas, autoridades, o personas con las que no tienes una relación cercana.

Estructura

Saludo:
Siempre es importante iniciar con un saludo apropiado. Dependiendo de la relación que tengas con la persona, puedes usar:
Estimado/a [nombre o título]: Esta es la opción más formal y común. Ejemplo: Estimado Profesor Pérez.

A quien corresponda:
Utilizado cuando no sabes el nombre del destinatario.
Ejemplo: A quien corresponda, me dirijo a ustedes....

Cuerpo del mensaje:
Sé claro/a, conciso/a y directo/a. Utiliza oraciones completas y un lenguaje formal. Evita las abreviaturas y los emojis.

Despedida:
Finaliza el correo de manera respetuosa. Algunas opciones son:
Atentamente o Cordialmente: Formales y adecuadas para correos profesionales.

Saludos cordiales:
También se utiliza en el ámbito profesional, aunque un poco menos formal.

EJEMPLO

Para: Dirección de correo electrónico
Asunto: Horario clase

Estimado Profesor García:

Espero se encuentre bien. Me dirijo a usted para consultar sobre el horario de la próxima clase de Historia. Agradecería su confirmación al respecto.

Atentamente, [Tu nombre]



CORREO ELECTRÓNICO SEMI-FORMAL:

Se utiliza cuando tienes una relación cercana con el/a destinatario/a, pero aún deseas mantener un tono profesional. Es común entre compañeros/as de trabajo, colegas de la universidad o personas con las que mantienes una relación laboral más distendida.

Estructura

Saludo:
Usa un saludo adecuado, pero ligeramente más informal.
• Hola [nombre]: Es apropiado si tienes cierta familiaridad con la persona.
• Buenos días/tardes [nombre]: También se utiliza en este ámbito.

Cuerpo del mensaje:
El lenguaje puede ser un poco más relajado, pero sigue siendo respetuoso. Evita usar lenguaje demasiado coloquial o abreviaciones excesivas.
• Despedida: Puedes usar un cierre respetuoso, pero menos formal.
• "Saludos" o "Un saludo": Son opciones semi-formales y adecuadas.

EJEMPLO

Para: Dirección de correo electrónico
Asunto: Informe

Hola Rocío,

Quería consultarte si el informe que prepa ramos la semana pasada está listo para ser enviado. Agradezco cualquier comentario que tengas.

Saludos, [Tu nombre]



CONSEJOS GENERALES PARA TODOS LOS TIPOS DE CORREO

Claridad y Concisión:
Independientemente del tono, sé claro/a y directo/a. Evita escribir párrafos largos o innecesarios.

Ortografía y Gramática:
Asegúrate de revisar la ortografía y la gramática antes de enviar un correo, ya que una redacción adecuada demuestra profesionalismo y respeto.

Asunto del Correo:
El asunto debe ser corto y relevante, de manera que el destinatario sepa de inmediato de qué trata el correo. Ejemplo: Consulta sobre horario de clase o Solicitud de notas proyecto.

Respeto:
Sé respetuoso/a. Haz lo mismo con los tiempos; en un entorno profesional o académico, es adecuado esperar al menos 24 horas antes de enviar un recordatorio si no has recibido respuesta.

Fuente:
Rodríguez-Rodríguez, M. N., & García-Sánchez, S. (s.f.). Redacción del correo electrónico en español e inglés: Breves recomendaciones. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
Recuperado de https://si.ulpgc.es/sites/default/files/ficheros-si/correo-e/recomendaciones_correo_electronico.pdf

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS MATEMÁTICOS

Profesionales Área Matemáticas

George Pólya fue un matemático húngaro de finales del siglo XIX y principios del siglo XX que, junto con dedicarse al estudio de la disciplina, se interesó en la forma en que las personas resuelven problemas, desarrollando así una estrategia de cuatro pasos, llamado "método de resolución de problemas", que facilita la obtención de resultados esperados en diversos contextos, no sólo en situaciones que se resuelven matemáticamente. A continuación, se presenta una propuesta que permite explicitar cada uno de los pasos de este método:

Comprender el problema:
En esta etapa se extrae la información tanto implícita como explícita del enunciado, con tal de reconocer los datos disponibles y las condiciones impuestas por el problema. Es importante en este paso identificar la pregunta del problema a la que se buscará solución.

Diseñar un plan:
Se identifica la pregunta a responder y se elabora una estrategia en función de los datos presentes que permita dar respuesta a la pregunta para ello puede utilizar distintas herramientas como diagramas, ecuaciones o descomponer el problema en partes más acotadas o asociarlo a problemas antes resueltos.

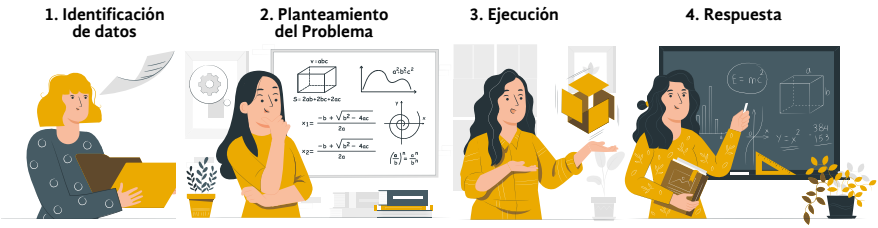
Ejecución:
Se realizan las acciones necesarias paso a paso verificando cada procedimiento mientras se avanza para dar con un resultado que permita llegar a la respuesta a la pregunta.
Respuesta: A partir de los resultados obtenidos se analiza si la respuesta es correcta para luego elaborar una respuesta que sea coherente y esté en relación con la pregunta planteada. También es recomendable reflexionar si es posible llevarlo a otros problemas similares.

Estos pasos no deben pensarse como una secuencia estricta sino como una forma de evaluar cada acción para concretar establecer una estrategia de resolución para el problema a trabajar.

IMPORTANTE

• Los pasos no son estrictamente consecutivos.
• En el caso de problemas muy sencillos puede parecer trabajo extra, pero es de especial ayuda cuando nos enfrentamos con aquellos de mayor dificultad, ya que nos da un punto de partida.

MÉTODO DE PÓLYA



Fuente:
Polya, G. (1945). Cómo plantear y resolver problemas: Un nuevo aspecto del método matemático. Princeton University Press.

¿POR QUÉ Y CÓMO ESTUDIAMOS EN LA UNIVERSIDAD?

Miguel Gimeno Vielma
Encargado Trayectorias Estudiantiles

El estudio nos permite adquirir y desarrollar conocimientos en diversas disciplinas. Desde tu experiencia escolar, seguramente ya posees algunos métodos y técnicas para estudiar, pero ahora, en la universidad, te enfrentarás a grandes desafíos. A contar de este semestre, tendrás distintos cursos o asignaturas, todas en paralelo y altamente demandantes. Además, deberás gestionar tu tiempo de manera autónoma, equilibrando estudio, trabajos grupales y otras actividades.
Frente a este escenario, ¿cómo puedes organizar tu estudio de manera efectiva? Aquí te compartimos algunas recomendaciones generales que pueden aplicarse a cualquier asignatura.

Recomendaciones generales para el estudio en la universidad

• Revisa el programa de estudio de cada asignatura para conocer los contenidos, fechas de evaluaciones y entregas de trabajos durante el semestre. Esto permitirá anticiparte a las exigencias académicas y organizar tu tiempo de estudio.

• Prepara tus clases con anticipación: lee materiales de apoyo, revisa contenidos previos y, si es posible, lleva apuntes o diapositivas para facilitar la comprensión en clase. Asistir preparado/a te ayudará a aprovechar mejor cada sesión.

• Consulta fuentes confiables para profundizar en los temas, dependiendo de tu área de estudio. Algunas opciones generales incluyen: Google Scholar, SciELO, repositorios del Sistemas de Biblioteca USACH y bibliotecas digitales especializadas.

• La concentración, por lo general, tiene un tiempo de duración: contempla 5 min de concentración baja, 5 minutos de concentración media y entre 30 a 40 minutos de concentración alta. Recuerda tomar descansos de 15 minutos después de cada flujo de concentración (puedes caminar, estirar el cuerpo, tomar agua, etc), y luego retomar otro ciclo.

• Organiza tu tiempo de estudio con técnicas efectivas. Puedes aplicar métodos como:

• Técnica Pomodoro: 25 minutos de estudio intenso + 5 minutos de descanso.

• Mapas conceptuales o resúmenes gráficos para conectar ideas y visualizar mejor la información.

• Estudio activo y colaborativo: explica los conceptos con tus propias palabras o explícale a un compañero/a.

• Consulta con tu profesor/a o compañeros/as: Si algo no está claro, pedir ayuda puede aclarar tus dudas. Por supuesto, en PAIEP podrás conseguir ayuda siempre quela necesites

• Finalmente, recuerda que el aprendizaje en la universidad no se trata solo de memorizar información, sino de desarrollar habilidades analíticas y críticas. La constancia y la organización serán clave para tu éxito. ¡Mucho ánimo en este nuevo desafío!



RECOMENDACIONES PARA ESTUDIAR: BIOLOGÍA, QUÍMICA Y FÍSICA

Profesionales Área Ciencias

Las ciencias naturales (Física, Química, Biología) son disciplinas que generan gran cantidad de conocimiento esencial para nuestra vida en el día de hoy. En la universidad estudiamos ciencias porque mediante ellas podemos fundamentar y respaldar la obtención de conocimientos disciplinarios que permiten desarrollar nuestra forma de vida. Esto se consigue mediante la ejecución de procedimientos ordenados y metódicos, que paso a paso constituyen un procedimiento racional y empírico que favorece el análisis de problemas para buscar soluciones y respuestas.

A continuación, te ofrecemos algunas recomendaciones generales para el estudio de las ciencias:

¿CÓMO ESTUDIO CIENCIAS DE FORMA GENERAL?

Presta atención a las unidades de medida que se utilizan:
Asegúrate de incluir las unidades en cada paso para evitar errores y comprobar la coherencia de tus resultados al momento de resolver un ejercicio.

Al analizar un gráfico, fíjate en lo que se indica en los ejes X e Y (horizontal y vertical):
En ellos encontrarás las variables y las unidades en que se expresan. Esto ayudará a comprender qué es lo que el gráfico pretende mostrar, e interpretarlo correctamente.

Sigue un orden lógico:
Organiza la información con la cual cuentas, y resuelve paso a paso, empezando por los cálculos más básicos. ¡No te apresures!



¿CÓMO ESTUDIO BIOLOGÍA?

Organiza tus clases previamente:
Trata de usar las diapositivas a modo de guía de los contenidos tratados en clase pero siempre revisa tus propios apuntes, y complementa tus conocimientos con el libro de apoyo de cada asignatura, de tal forma que puedas repasar contenidos y profundizar temas.

Desarrolla métodos de estudio:
Incluye resúmenes, mapas conceptuales y diagramas, estos permiten visualizar los contenidos y organizar la información. Acá te dejamos sugerencias de links:

- https://www.canva.com/es_co/graficos/mapas-mentales/
- https://genially.com/es/crear/mapas-mentales/

Investiga el significado de las nuevas palabras:
En las asignaturas del área biológica se utilizan muchas palabras técnicas que no son de uso coloquial. Si no reconoces una palabra es importante buscarla en un diccionario o glosario de los textos de apoyo, para que crees tu propio glosario de términos, los cuales utilizarás a lo largo de tu curso. Incluso puedes realizar flash card (tarjetas de resúmen, de memorización de conceptos) para estudiar para una evaluación. Acá hay unas paginas que te ayudarán a realizarlas:

- https://www.brainscape.com/
- https://quizlet.com/es
- https://www.flashcardmachine.com/

Usa diversos recursos:
La biología es una disciplina muy visual, por lo que es importante utilizar diferentes recursos para aprender. Utiliza libros de texto, videos, diagramas y esquemas para comprender los procesos biológicos. Además, hay muchos recursos en línea que pueden ayudarte a aprender y practicar biología. Ten en cuenta que estos son un apoyo, y que no reemplazan el estudio con libros y apuntes.



¿CÓMO ESTUDIO QUÍMICA?

Comprender los conceptos básicos:
• Estudia la teoría: Asegúrate de entender los fundamentos como las leyes químicas, conceptos de mol, concentración, estequiometría, pH, y tipos de reacciones. Familiarízate con los nombres extraños de la química.
• Conoce las fórmulas clave: Aprende las fórmulas más comunes y cuándo aplicarlas, como la ecuación de los gases ideales (P*V= R*T*n, en la que suele usarse la mnemotecnia Pavo=Ratón), o la relación entre molaridad y volumen.

Lee cuidadosamente el enunciado:
• Identifica lo que te piden: Subraya las palabras clave y las unidades involucradas.
• Anota los datos proporcionados: Haz una lista de las magnitudes y unidades que te dan.
• Dibuja o esquematiza: En problemas complejos, un diagrama puede ayudarte a visualizar la situación.

Práctica la conversión de unidades:
• Usa factores de conversión: En química, cambiar entre unidades como gramos, moles, litros y átomos es esencial.
• Revisa las unidades finales: Asegúrate de que coincidan con las que se te piden en el ejercicio.

Aplica la estequiometría correctamente:
• Balancea las ecuaciones: Antes de hacer cálculos, verifica que la reacción química esté equilibrada.
• Relaciones molares: Usa las proporciones molares de los reactivos y productos para tus cálculos.

Usa herramientas y recursos:
• Tabla periódica: Familiarízate con la tabla periódica y utilízala para encontrar masas molares y propiedades químicas.
• Calculadora científica: Aprende a usar las funciones esenciales, como logaritmos, exponentes y notación científica. ¡Te ahorrarán mucho tiempo!



¿CÓMO ESTUDIO FÍSICA?

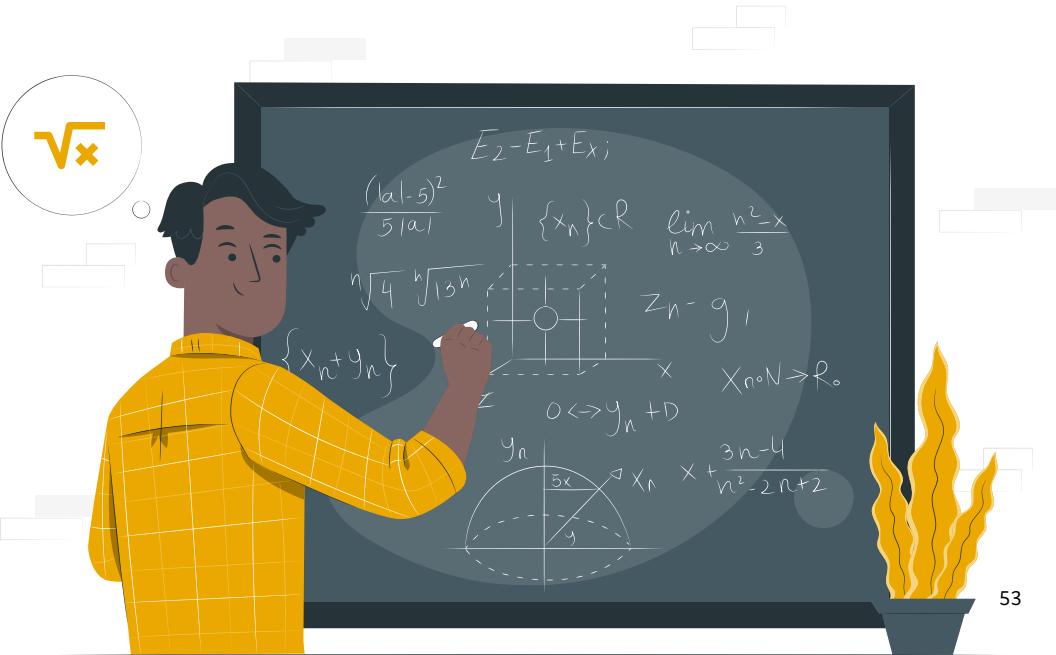
• La física se estudia practicando:
No importa cuantos ejercicios veas resolver a tu profesor/a o ayudante, cuantos videos de Youtube de resolución de problemas veas, o cuantos ejercicios resueltos estudies. No será hasta que comiences a resolver ejercicios por tu cuenta y desde cero que estarás estudiando física realmente.

• Cuidado con la trampa de los problemas resueltos:
Aunque estos son útiles para saber si lo que estamos haciendo es correcto o no, podemos sentirnos tentados de ver la resolución al primer inconveniente. Dedicale al menos una hora a un problema antes de pensar siquiera en ver la solución.

• Calculadora:
Parece simple, pero el uso de la calculadora puede complicarse a medida de que los problemas que resolvamos se vuelvan más complejos. Te recomiendo estudiar con la misma calculadora que utilizarás en tus evaluaciones para acostumbrarte a esta.

• Afina tus habilidades matemáticas:
Una de las mayores dificultades en física es que necesitaremos mucha matemática para sortearla. Si tienes problemas con algunos tópicos de álgebra y aritmética (fracciones, productos notables, factorización, etc), no dudes en pedir el Libro Algebra de Baldor en la biblioteca y practicar hasta dominar estos tópicos fundamentales.

• ¡No pierdas tiempo!
Pasar en limpio apuntes o fotos de la clase, o leer las diapositivas de esta no son formas eficientes de estudiar. Si tienes dudas con la materia consulta con el texto guía del curso (Serway) y lánzate a resolver ejercicios.



4

CONCLUSIONES

CÓMO VIVIR TU PRIMER AÑO

Sara González Catalán
Gestora de Procesos AES PACE-PAIEP

Recorriste un largo camino para disfrutar de esta experiencia universitaria que, sin lugar a dudas, te permitirá cumplir tus metas y objetivos. Este nuevo camino puede parecer desafiante al principio, pero ten en cuenta que no estás solo/a. Tienes a tu disposición un sinfín de recursos de apoyo, personas y profesionales dispuestos/as a acompañarte, y un mundo de aprendizaje esperándote. Aprovecha cada momento, cada clase, y cada vivencia, porque este es el inicio de un viaje transformador, ya que aquí encontrarás un ambiente de oportunidades para aprender y crecer, tanto académica como personalmente.

Desmotivarse o sentir incertidumbre al principio o durante tu etapa universitaria es normal, pero no olvides que cada desafío es una oportunidad para mejorar, fortalecer tu autonomía y tus habilidades personales, todos y todas tenemos ese motor interno que nos motiva a continuar, solo debes buscar dentro de tí. Aprovecha los recursos y apoyos disponibles tanto en la Universidad como en el Departamento PAIEP-PACE, recuerda que hay acciones de apoyo académico y socioeducativo, que están diseñados especialmente para favorecer tu permanencia significativa en la USACH.

¿Y sabes qué más? Tu experiencia universitaria no solo estará compuesta de clases y estudio; será un viaje de autodescubrimiento, en el que aprenderás a organizarte, a gestionar tu tiempo, conocer personas nuevas y pasar momentos entretenidos (sobre todo en la fiesta de cachorros/as y el foro, pero con responsabilidad). No dudes en pedir ayuda cuando la necesites, en preguntar cuando tengas dudas o inquietudes, en informarte cuando desees tomar una nueva decisión, en vincularte con otros/as estudiantes, en probar la rica comida de todos los locales disponibles, en asistir a todas las instancias que sean de tu interés y enriquezcan tus conocimientos, y en disfrutar de cada momento, tanto dentro como fuera del aula.

Cada paso cuenta, y tú tienes la capacidad de hacer de este primer año una experiencia enriquecedora.

¡Adelante, aventúrate y explora, que lo mejor está por venir!

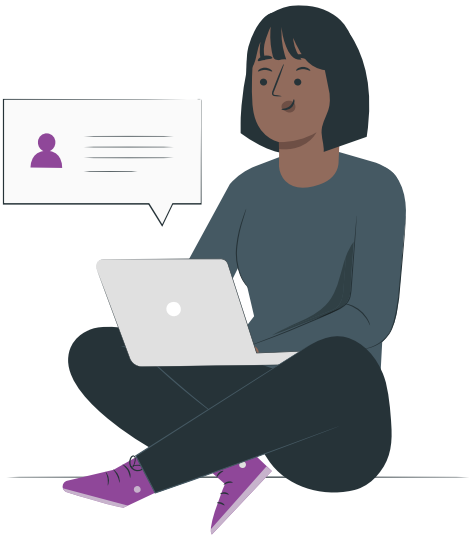


PREGUNTAS FRECUENTES

Hemos seleccionado una serie de preguntas con sus respectivas respuestas, elaboradas por el equipo de USACH INICIA, que sabemos pueden ser útiles en tu primer año universitario.

¿CÓMO OBTENGO UN CERTIFICADO DE ALUMNO REGULAR?

Para obtener un certificado de Alumno Regular, debes ingresar al portal de Registro Académico y seleccionar la Intranet de tu Facultad, a la que puedes acceder escaneando el QR. Una vez ingresados tus datos, podrás obtener tu certificado de alumno regular ingresando a "Certificados", en la sección "Utilidades" del menú superior.Te invitamos a revisar su oferta cultural y deportiva, **escaneando los QR**.



CONOCE MÁS SOBRE CÓMO VIVIR TU EXPERIENCIA UNIVERSITARIA EN INICIA.USACH.CL

USACH

USACH INICIA

CONTIGO AL COMENZAR LA VIDA UNIVERSITARIA

PAIEP contigo: Guía para el primer año Universitario

¿QUÉ ACTIVIDADES EXTRAPROGRAMÁTICAS SE PUEDEN REALIZAR EN LA USACH?

La Vicerrectoría de Apoyo Estudiantil (VRAE), a través de su Departamento de las Culturas y las Artes y su Departamento de Gestión del Deporte, ofrece una amplia gama de actividades extraprogramáticas. Te invitamos a revisar su oferta cultural y deportiva, **escaneando los QR**.

Cursos de formación integral de Cultura

Cursos de formación integral Deportivos

¿CÓMO ME PUEDO COMUNICAR CON LA ASISTENTE SOCIAL DE MI CARRERA?

Podrás encontrar el listado de las y los profesionales de asistencia social según la facultad y carrera de tu pertenencia, **escaneando los QR.**

¿CÓMO DESCARGO OFFICE 365 GRATIS Y LEGAL PARA ESTUDIANTES USACH?

Podrás acceder a las herramientas Office 365 siguiendo el tutorial que encontrarás **escaneando el QR**.

¿CÓMO OBTENGO MI CREDENCIAL UNIVERSITARIA?

Puedes conocer los pasos a seguir para obtener tu Credencial Universitaria en el QR siguiente. Para obtener más información, puedes escribir a soporte.credencial@usach.cl

ENCUESTA

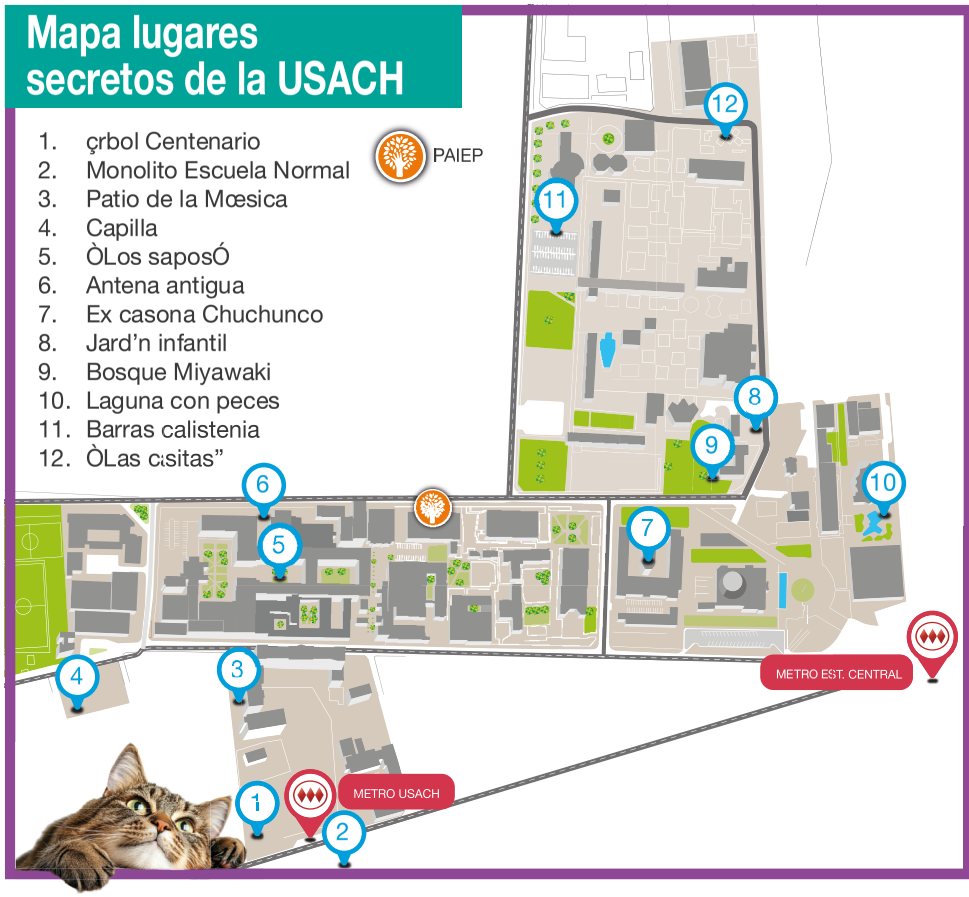


Te invitamos a responder esta encuesta para saber cómo podemos mejorar tu experiencia con esta guía y si los temas que hemos seleccionados son pertinentes para ti.

Para responder, debes escanear el QR. ¡Anímate, es breve!

Mapa lugares secretos de la USACH

1. çrbol Centenario
2. Monolito Escuela Normal
3. Patio de la Mœsica
4. Capilla
5. ÒLos saposÓ
6. Antena antigua
7. Ex casona Chuchunco
8. Jard’n infantil
9. Bosque Miyawaki
10. Laguna con peces
11. Barras calistenia
12. ÒLas cæsitas”





Descubre rincones únicos, recorre tus espacios y vive la universidad de otra manera. La USACH guarda secretos... **¿te animas a encontrarlos?**

DECÁLOGO PARA AFRONTAR EL PRIMER AÑO UNIVERSITARIO

1. NO TE AGOBIES POR NO SABERLO TODO
El primer semestre es un mundo nuevo, ¡y es normal sentirse perdido a veces! Si tienes dudas, solicita apoyo académico o socioeducativo en PAIEP.

2. HAZ AMIGOS Y CONSTRUYE REDES
La universidad es más que estudiar. Aprovecha actividades como las de Conecta PAIEP para conocer a otros/as y fortalecer tus redes de apoyo.

3. CUIDA DE TI MISMO/A
La universidad puede ser intensa, pero tu bienestar es lo más importante. Come bien, duerme lo suficiente, descansa y no dejes de hacer lo que te gusta.

4. ORGANÍZATE A TU MANERA
Prueba distintos métodos: agendas, apps, listas...Encuentra el que más te sirva para no olvidar fechas importantes y mantenerte al día con las lecturas y tareas.

5. HAZ DE NUESTRO CAMPUS TU SEGUNDO HOGAR
Conoce los espacios: la biblioteca, las salas de estudio, cafeterías y sobre todo PAIEP. Estos lugares serán tus aliados cuando necesites concentrarte o relajarte.

6. FOMENTA TU AUTONOMÍA PROGRESIVA
Aprender a ser autónomo/a es un proceso. Empieza estableciendo pequeñas metas diarias y, poco a poco, asume mayor responsabilidad en la gestión de tu tiempo, tus estudios y tus decisiones. Así fortalecerás tu capacidad de autogestión y confianza.

7. EXPLORA NUEVAS OPORTUNIDADES
Participa en actividades extracurriculares, talleres de deporte o cultura, y en organizaciones estudiantiles. Estas experiencias te ayudarán a descubrir intereses, desarrollar habilidades y enriquecer tu formación integral.

8. BUSCA UN EQUILIBRIO ENTRE ESTUDIO Y VIDA PERSONAL
Es crucial no descuidar a tu familia, amistades y actividades recreativas. Encuentra tiempo para lo que te hace feliz y te conecta con quienes te apoyan.

9. ACEPTA LOS DESAFÍOS ACADÉMICOS COMO OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO
Es probable que algunas asignaturas o materias sean más difíciles que otras. En lugar de frustrarte, identifica tus áreas de mejora y busca estrategias para superarlas. Cada desafío es una oportunidad para aprender algo nuevo y fortalecer tus habilidades.

10. SÉ PROACTIVO/A EN TU APRENDIZAJE
No te quedes esperando que toda la información llegue a ti. Participa en clases, haz preguntas, investiga por tu cuenta y recurre a los talleres o asesorías de PAIEP si las necesitas. ¡El conocimiento es una construcción activa!

USACH | PAIEP | PACE PROGRAMA DE ACCESO A LA EDUCACIÓN SUPERIOR