



FACULTAD DE
CIENCIAS
UNIVERSIDAD DE CHILE

MANUAL DEL MECHÓN y MECHONA

Bienvenida/o a la Facultad de Ciencias

DAE
Dirección de Asuntos Estudiantiles
UNIDAD DE PSICOLOGÍA



BIENVENIDA/O A LA FACULTAD DE CIENCIAS

Has entrado a un importante lugar de creación y divulgación científica, perteneciente a la comunidad científica mundial. Esto hace que el nivel académico sea muy exigente.

Verdaderamente esta Facultad es especialmente difícil. Hay altas tasas de reprobación por lo que queremos acompañarte en esto, que te mantengas tranquilo para poder estudiar bien y entregarte las herramientas para que puedas realmente aprender. Aquí va:

1. Para ubicarse y contactarse on-line en la Facultad de Ciencias

- Escuelas de Pregrado
- Secretaría de Estudios
- DAE Dirección de Asuntos Estudiantiles

2. Métodos de estudio en la Facultad

3. El proceso psicológico durante el primer año

4. Tips para el confinamiento

1. UBICÁNDOSE en la FACULTAD DE CIENCIAS

**ESCUELA PREGRADO
CARRERAS CIENTÍFICAS**
Directora: Dra. Verónica Poblete
Secretaria: Macarena Collao
secienci3@uchile.cl

**ESCUELA PREGRADO
PEDAGOGÍAS CIENTÍFICAS**
Director: Dr. Antonio Galdámez
Secretaria: Milicent Gajardo
secienci2@uchile.cl

**ESCUELA PREGRADO
CARRERAS AMBIENTALES Y BIOTECNOLOGÍA**
Directora: Dra. Marcela Urzúa
Secretaria: Marisol Aravena
secienci@uchile.cl

BIOLOGÍA

Coordinador Docente:
Dr. Elias Utreras
Coordinadora 1er año:
Dra. Jennifer Alcaíno

MATEMÁTICAS

Coordinador Docente: Dr. Robert Auffarth
Coordinador 1er año: Dra . Anita Rojas

PEDAGOGÍA MATEMÁTICAS Y FÍSICA

Jefa de carrera: Dra . Alicia Zamorano
Coordinador Docente Física: Dr. Max Ramirez
Coordinadora Docente Matemáticas:
Dra . Leslie Jimenez
Coordinador 1er año: Gonzalo Robledo

PEDAGOGÍA BIOLOGÍA Y QUÍMICA

Jefa de carrera: Dra . Johanna Camacho
Coordinador Docente Biología:
Dr. Alejandro Roth
Coordinador Docente Química:
Dra . Susan Lühr
Coordinador 1er año: Dr. Alejandro Roth

BIOTECNOLOGÍA

Jefe de carrera: Dra. Claudia Stange
Coordinador 1er año: Dra. Daniela Sauma

BIOLOGÍA AMBIENTAL

Jefe de carrera:
Dr. Patricio Moreno
Coordinador 1er año:
Dr. David Véliz

QUÍMICA AMBIENTAL

Jefe de carrera y coordinador 1er año:
Dr. Richard Toro

QUÍMICA

Coordinadora Docente:
Dra. Laura Tamayo
Coordinador 1er año: Dr. Álvaro Aliaga

FÍSICA

Coordinador Docente y
Coordinador de primer
año:
Dr. Benjamín Toledo

SECRETARÍA DE ESTUDIOS

Director: Ing. Claudio Prado
Secretaria: Romina Silva

Contactar secretaría de estudios en caso de:

- Matrículas fuera de plazo
- Inscripción de curso fuera de plazo
- Inscripción de curso con tope de horario
- Cambio de malla
- Cursar asignatura en otra carrera
- Cursar asignatura en otra Facultad
- Homologación de ramos
- Rebaja de carga académica
- Rebaja de arancel
- Renuncia a alguna asignatura

Para contactar con secretaría de estudios
faciestu@uchile.cl

Del siguiente modo:

ASUNTO: Carrera y Motivo del envío del mail
EN EL MENSAJE INDICAR: Nombre completo y rut

Se explicó este procedimiento en
https://www.u-cursos.cl/ciencias/12030000/novedades_institución/o/31862
a través de U-cursos el 20 abril 2020

Importante estar atento a la info de U-Cursos

BIOLOGÍA

Secretaria: Catalina Muñoz

QUÍMICA

Secretaria:
Norma Caripán

MATEMÁTICAS

Secretaria: Marcela Díaz

FÍSICA

Secretaria: Marcela Díaz

BIOTECNOLOGÍA

Secretaria: Olga Bustamante

QUÍMICA AMBIENTAL

Secretaria: Norma Caripán

BIOLOGÍA AMBIENTAL

Secretaria: Catalina Muñoz

PEDAGOGÍA EN MATEMÁTICAS Y FÍSICA

Secretaria: Marcela Díaz

PEDAGOGÍA EN BIOLOGÍA Y QUÍMICA

Secretaria: Olga Bustamante

BIENESTAR

TRABAJADORAS SOCIALES

Carla Valderrama
Marlen Muñoz

SECRETARIA
Margarita Olivares

Contactar en caso de:
Postulación a becas, requisitos y plazos

DAE

Dirección de Asuntos Estudiantiles

Director: Dr. Álvaro Castañeda

Secretaria: Carolina Gutierrez

dae.ciencias@uchile.cl

UNIDAD PSICOLOGÍA

PSICÓLOGOS

Ps. Constanza Berríos
ceibomarino@gmail.com

Ps. Nicolás Maturana
nmjarquera@uchile.cl

Contactar en caso de:

- Algún tema personal difícil de resolver
- Elaborar una programa de estudio personal
- Estrategias para el aprendizaje y rendimiento académico: atención y concentración, manejo de la ansiedad y el estrés, gestión del tiempo, estudio bajo presión

Horas psicología: dae.ciencias@uchile.cl

2. MÉTODOS DE ESTUDIO

ESTUDIAR AQUÍ **NO ES** COMO ESTUDIAR EN EL COLEGIO

- Los hábitos de estudio del colegio no son aplicables a la exigencia de esta Facultad. No bastan.
- En el colegio: uno entiende el ejercicio que te enseñan en clases, lo practica algunas veces más y ya lo puede utilizar en la prueba. O bien, lee la materia, hace un resumen, lo estudia y le va bien. Y a veces con sólo poner atención en clases, termina obteniendo una buena nota.
- Es muy importante que sepas que, a pesar de haber tenido un buen resultado en el colegio, esas técnicas de estudio aquí suelen hacerse insuficientes.
- Tú has sido un bueno alumno, has tenido buenos resultados, pero el exceso de confianza, puede hacer que no te prepares lo suficiente y te vaya mal.
- La sobreconfianza es uno de los principales motivos psicológicos de reprobación.



3. EL PROCESO PSICOLÓGICO DURANTE EL PRIMER AÑO

Estos son algunos patrones psicológicos que hemos visto que suelen ocurrir. Si les llega a pasar, no se asusten, es normal. Sólo consulten y se puede solucionar.

AUTOESTIMA Y CONFIANZA

Al tener un rendimiento por debajo de lo esperado, a veces se pasa de tener una autoimagen académica positiva a una autoimagen negativa. Y uno se afecta en lo personal.



MOTIVACIÓN Y VOCACIÓN

Cuando el rendimiento falla, uno queda removido psicológicamente y esto se traduce en conclusiones que no siempre son las más acertadas. Me empiezo a cuestionar si me gusta o si sirvo para esto.

CARGA ACADÉMICA Y ESPACIOS PERSONALES

Muy importante conjugar el estudio con mis espacios personales. Ambas áreas son compatibles, sólo se trata de organizar bien los tiempos.

Consulta en la Unidad de Psicología

Si notas que esto te empieza a pasar, consulta a la unidad de psicología. Pero consulta pronto, para instalar altiro una solución y que esto no se agrande.

dae.ciencias@uchile.cl

4. TIPS PARA EL CONFINAMIENTO:

Autocuidados para la salud mental en momentos de aislamiento

Manejo Emocional Mantener autoobservación de mi estado psicológico con el fin de manejar mi estado emocional (intentarlo, de a poco) e ir manteniéndome en equilibrio.

Manejo de la Información Evitar saturación de información y sobreexposición a medios de comunicación y redes sociales.

Organización Planificar mis actividades, aportar a las tareas domésticas y establecer acuerdos de convivencia.

Inventar mis propias formas de autocuidado Mi forma de alimentación saludable, mis horas de sueño necesarias, propias metas y objetivos personales.



Contacto y conexión Mantener el encuentro con otras personas a través de medios electrónicos. Fundamental también dar espacios al contacto con mí misma/o.