



## ORIENTACIONES PARA ESTUDIANTES

Para enfrentar la reorganización de actividades  
del segundo semestre 2019



El contexto y la situación actual presenta desafíos a nivel nacional, institucional y también personal. Por eso, y en el marco de la contingencia actual y de los procesos de reorganización que se están realizando en las distintas Unidades Académicas, quiere compartirti algunas orientaciones para enfrentar el proceso de cierre de semestre.

### PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

En situaciones de crisis, muchas veces podemos experimentar algunas reacciones a nivel físico, cognitivo y/o emocional que pudieran ser comunes y afectar nuestro bienestar, tales como cansancio, problemas para dormir, falta de concentración, desánimo o dolor de cabeza, entre otras. Es normal que no te sientas igual que siempre; lo importante es que puedas ayudarte y/o buscar apoyo. Te sugerimos:

- **Reconocer tus emociones y compartirlas.** Sentir miedo, angustia, ansiedad o confusión, entre otras, es completamente normal en el marco de la contingencia actual. Es importante que puedas reconocer estas emociones de manera honesta y que las compartas con tus amistades y personas cercanas para evitar el aislamiento.
- **Mantener rutinas de sueño y alimentación.** En un contexto como el actual, mantener ciertos momentos de rutina protegidos permite experimentar niveles de estabilidad y bienestar psicológico. Cuidar las horas de sueño y la alimentación es especialmente relevante.
- **Buscar espacios para cuidarse y disfrutar.** Quizás tienes la sensación de que no es el momento para disfrutar o darse gustos. Sin embargo, es fundamental superar la culpa y comprender que regalarse espacios de cuidado y de satisfacción es muy necesario. Practicar algún deporte, ver una serie, leer un libro o simplemente reunirse con amigos son actividades que funcionan como pausas saludables.
- **Ponderar la exposición a la información.** En la misma línea de lo anterior, es importante que no te expongas permanentemente a noticias, imágenes o videos de contenido violento, sensible o tensional. Dosifica las horas de acceso a la información y evita, por ejemplo, la información noticiosa justo antes de dormir.

### ORIENTACIONES PARA ACCEDER A LA INFORMACIÓN

Las distintas Unidades Académicas se encuentran trabajando para poder acordar alternativas de cierre del semestre académico. En general, estas proposiciones son de carácter flexible, por lo que es importante que puedas identificar qué información es clave para enfrentar este proceso de manera estratégica y segura. Si no conoces esta información, te sugerimos:

- **Solicitar, revisar y preguntar cuáles son los acuerdos logrados en tu Unidad Académica.** Para poder enfrentar estratégicamente el cierre de semestre, es importante conocer los acuerdos alcanzados por tu Unidad Académica. Para ello, debes acercarte a las diferentes unidades de apoyo presentes en tu facultad, instituto o programa, profesoras y profesores, secretarías de estudios, bienestar estudiantil, centros de enseñanza y aprendizaje, centros y/o asambleas de estudiantes. Comunícate con compañeras y compañeros que pudieran manejar la información entregada las últimas semanas.
- **Revisar el correo institucional y la plataforma U-Cursos.** Recuerda que toda la información oficial se comparte a través de las plataformas de la universidad. Procura revisar de manera regular tu



## ORIENTACIONES PARA ESTUDIANTES

Para enfrentar la reorganización de actividades  
del segundo semestre 2019



correo UChile y U-Cursos para saber cómo se desarrollarán las actividades de cierre en cada una de tus asignaturas. Además, así podrás acceder a información sobre talleres o instancias de acompañamiento útiles en este contexto.

- **Revisar las redes sociales.** Tu unidad académica, carrera, centro de estudiantes, asamblea u otras entidades podrían publicar información de manera rápida y actualizada en estos medios.

### ORIENTACIONES PARA OPTIMIZAR EL ESTUDIO EN EL CIERRE DE SEMESTRE

Es importante gestionar estratégicamente tu tiempo, planificando y ejecutando el estudio de manera adecuada y realista. En este sentido, es importante aceptar que no se podrá avanzar al mismo ritmo que el habitual y, por ende, es necesario que revises y ajustes tus calendarios, actividades y tareas.

Para poder planificar, resulta fundamental antes conocer tu avance académico por curso. Para ello, debes saber: ¿qué calificaciones tienes?, ¿qué nota necesitas para aprobar cada ramo? y ¿de cuánto tiempo dispones para finalizar el ramo?

Ahora bien, si visualizas que es probable que repruebes un ramo, averigua en tu Unidad local qué posibilidades existen ante esta situación, como extensión del cierre del segundo semestre para el año 2020 o solicitud de descarga académica. En estos casos, es fundamental que consultes con la asistente social de tu Unidad Académica qué implicancias tendría cualquier decisión en tus beneficios estudiantiles (gratuidad, becas de arancel, becas de mantención, créditos u otros).

Ten en cuenta, además, los siguientes consejos:

- **Destina tiempo diario para tu estudio y calendariza las actividades tanto diarias como semanales.** Prefiere la planificación de tareas breves y concretas, como "leeré un capítulo" o "escribiré una página" antes que acciones vagas o ancladas en lo temporal, como "leeré dos horas". Sé realista con los tiempos que requieres para cumplir tus tareas, considerando además aspectos como los tiempos de traslado y alimentación.
- **Prioriza las actividades** de acuerdo a su nivel de complejidad y tiempo requeridos para su desarrollo y término. Acepta que, en el contexto actual, quizás no será posible atender todo; pide ayuda para recalendarizar o priorizar lo esencial si es necesario.
- **Identifica los aspectos claves para tu estudio:** ¿cuál es la tarea que debes cumplir y cómo alcanzar los aprendizajes clave? Analiza tus condiciones (de salud, materiales, de tiempo, otras) para poder planificar tus acciones y así minimizar la ansiedad o frustración que te provoque el cierre de semestre.
- **Reconoce cuál es tu mejor lugar para estudiar:** evalúa los espacios disponibles para ti en este momento para estudiar o desarrollar tus actividades académicas y define dónde te concentras mejor y tienes mayor acceso a la información. Procura encontrar un lugar cómodo y tranquilo para ti, como un rincón de tu casa, un café, una biblioteca u otro espacio de tu preferencia.
- **Emplea métodos o técnicas de estudios que ya conozcas, y que sean pertinentes a tu carrera, para aprender mejor.** Algunos ejemplos: destaca o subraya las ideas principales del texto, elabora glosarios, emplea fichas bibliográficas, comparte resúmenes, realiza mapas conceptuales, aplica auto preguntas, entre otras.



## ORIENTACIONES PARA ESTUDIANTES

Para enfrentar la reorganización de actividades  
del segundo semestre 2019



- **No olvides considerar tiempos de descanso** y alternar las actividades y/o asignaturas durante el tiempo de estudio. No olvides monitorear tus propios procesos para identificar qué aspectos están siendo difíciles y poder pedir ayuda si la necesitas.

### DÓNDE BUSCAR AYUDA

**Recuerda que no estás sola o solo en este proceso.** Si requieres ayuda, es importante pedirla en los distintos espacios institucionales o recurrir a tus redes de apoyo personales. Más allá de cuál escojas, lo importante es que exteriorices y compartas lo que te pueda estar pasando, y que identifiques si hay alguna reacción emocional o situación que pueda estar afectándote y que requiera de un apoyo profesional.

En los diferentes espacios locales existen unidades de apoyo al estudiante u oficinas de atención en las que puedes obtener información o ayuda para resolver consultas o exponer alguna situación que pueda estar complicándote. Te sugerimos acudir a tu Secretaría de Estudios o Dirección de Escuela, a los Centros de Enseñanza y Aprendizaje, a la Dirección de Bienestar Estudiantil, a las Unidades de Atención Psicológica, a SEMDA, o a los Encargados de Equidad e Inclusión.

También te extendemos la invitación a conversar con el equipo de la Unidad de Aprendizaje del Departamento de Pregrado. Puedes conocer más sobre nosotros entrando a <https://aprendizaje.uchile.cl> o escribiendo a [aprendizaje.pregrado@u.uchile.cl](mailto:aprendizaje.pregrado@u.uchile.cl). Estamos disponibles para lo que necesites.