

PROGRAMA DE CURSO

Nombre de la actividad curricular	Unidad Académica	CÓDIGO
<i>Orientación Psicoeducativa para la Inserción a la Universidad</i>	Facultad de Ciencias Químicas y Farmacéuticas	CE000085
Nombre de la actividad curricular en inglés		
<i>Psychoeducational Orientation for Insertion into University Life</i>		
Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo no presencial	
2	1	
PROPÓSITO GENERAL DEL CURSO		
<p>Los talleres psicoeducativos tienen como principal objetivo promover el desarrollo de habilidades personales que permitan a los y las estudiantes integrarse de manera eficaz al ambiente universitario y generar un vínculo efectivo con la carrera de elección. Como también fortalecer competencias y habilidades metacognitivas para que los y las estudiantes alcancen logros académicos de manera consciente y permanente a lo largo del proceso de educación superior.</p> <p>De igual forma, estos talleres pretenden fortalecer habilidades sociales que permitan a los y las estudiantes por una parte expresar sentimientos, opiniones y derechos de forma adecuada y al mismo tiempo afrontar con éxito determinadas situaciones tanto como estudiantes como en un futuro contexto laboral.</p>		
Competencias a las que contribuye el curso	Sub-competencia	
Capacidad de comunicación oral y escrita Capacidad crítica y autocrítica Valoración y respeto por la diversidad y la multiculturalidad	Expresa en forma oral y escrita experiencias, opiniones, necesidades, expectativas, desafíos personales y reflexiones. Evalúa y juzga sus propias acciones o conductas para buscar mejoras en su experiencia académica y personal. Formula un plan de acción para su autogestión. Discute puntos de vista de forma respetuosa.	
RESULTADOS DE APRENDIZAJE		
(1) Módulo 1. Adaptación a la vida universitaria → Evaluar el proceso que involucra el ingreso a la educación superior, considerando las características, necesidades, expectativas y desafíos personales. Reflexionar en la elección de la carrera profesional (2) Módulo 2. Desarrollo de habilidades de autogestión → Generar estrategias que faciliten un proceso de aprendizaje autónomo, autorregulado, consciente, estratégico y efectivo durante el primer año en la universidad. (3) Módulo 3. Preparación para la vida → Reflexionar respecto de los desafíos que involucra el proceso formativo en la universidad; considerando aspectos facilitadores u obstaculizadores propios de la realidad de cada estudiante.		

Número	Nombre de la Unidad	
1	Adaptación a la vida universitaria	2
Contenidos	Indicadores de desempeño	Duración parcial en Semanas
<p>Clase 1</p> <p>Adaptación a la Vida Universitaria: Inserción, vinculación y familiaridad</p>	<p>Analiza las dificultades que surgen durante el proceso de adaptación a la universidad; estableciendo acciones que permitan mitigar un posible efecto negativo para el proceso aprendizaje.</p> <p>Identifica aquellas situaciones o acciones que favorecen la adaptación a la vida Universitaria.</p> <p>Reconoce las posibilidades y alternativas de participación y apoyo que ofrece la universidad para facilitar el logro de los objetivos académicos.</p>	1
<p>Clase 2</p> <p>Exploración Vocacional: Motivación por la elección de la carrera</p>	<p>Identifica motivaciones que permiten alcanzar las metas y objetivos personales, a partir de la experiencia en la educación superior.</p> <p>Expresa los objetivos y expectativas asociadas a la elección de carrera, a fin de promover una experiencia significativa durante el proceso de formación académica y profesional.</p> <p>Indaga información relacionada con el perfil de egreso, con el objetivo de comunicar las posibles áreas de desempeño y contextos laborales dónde se podría desempeñar un profesional de su carrera.</p>	1
<p>Evaluación Modulo I 2 evaluaciones parciales (5% c/u)</p>		

Número	Nombre de la Unidad	
2	Desarrollo de Habilidades para la Autogestión	5
Contenidos	Indicadores de desempeño	Duración parcial en Semanas
<p>Clase 3</p> <p>Procrastinación y Gestión tiempo</p>	<p>Discrimina situaciones importantes de las que no lo son, logrando jerarquizar las diferentes actividades para ser consideradas en un plan de acción estratégico.</p> <p>Examina las características de una estrategia de gestión, con el fin de establecer los ajustes necesarios que permitan mayor producción y un mejor rendimiento.</p> <p>Identifica las ventajas de organizar el tiempo en función de una planificación personalizada, a fin de optimizar el periodo académico considerando los distintos contextos y situaciones personales.</p> <p>Construye una planificación mensual personalizada considerando objetivos y prioridades a fin de lograr una jerarquización y optimización del tiempo.</p>	1
<p>Clase 4</p> <p>Descanso y ocio como factores protectores del estrés académico</p>	<p>Reflexiona acerca de la importancia del descanso a través del sueño y su higiene y cómo influye este en el aprendizaje.</p> <p>Distingue aquellas actividades de ocio que benefician su salud mental y en consecuencia el aprendizaje.</p> <p>Construye una planificación diaria y semanal personalizada considerando el descanso y ocio como actividades que deben estar incluidas en una planificación para una óptima gestión del tiempo.</p>	1

<p>Clase 5</p> <p>Aprendizajes Integral Motivación</p>	<p>Identifica su estilo de aprendizaje predominante, mediante una autoevaluación para comprender de qué forma le es más factible internalizar y procesar la información adquirida.</p> <p>Establece una relación entre el aprendizaje y factores personales como las emociones.</p> <p>Implementa estrategias de aprendizajes acorde a su tendencia o preferencia para adquirir conocimiento, experiencias, valores, etc.</p>	<p>1</p>
<p>Clase 6</p> <p>Estrategias de estudios</p>	<p>Reconoce las distintas técnicas de estudios que facilitan los aprendizajes.</p> <p>Reflexiona y selecciona técnicas de estudios según predominancia y/o preferencia de vías de acceso a la información y utilidad personal.</p> <p>Elabora un plan de acción basado en las estrategias o metodologías de estudios y predominancia de canal de acceso a la información, con el objetivo de optimizar los tiempos de estudios como también facilitar el aprendizaje de cada asignatura.</p>	<p>1</p>
<p>Clase 7</p> <p>Estrés académico</p>	<p>Identifica factores biopsicosociales que pueden influir en el estrés académico.</p> <p>Reconoce factores de autocuidado frente al estrés académico.</p> <p>Evalúa estrategias o un plan de acción que podría actuar como red de apoyo para la prevención del estrés académico.</p>	<p>1</p>
<p>Evaluación Modulo 2 Ev. Individual (45%) Semana 11</p>		

Número	Nombre de la Unidad	
3	Preparación para la Vida	3
Contenidos	Indicadores de desempeño	Duración parcial en Semanas
<p>Clase 8</p> <p>Juicio crítico y toma de decisiones</p>	<p>Identifica los pasos a considerar para una adecuada resolución de problemas.</p> <p>Diseña un plan estratégico para la resolución de problemas.</p> <p>Evalúa argumentos con el fin de tomar decisiones y resolver problemáticas en un determinado contexto.</p>	1
<p>Clase 9</p> <p>Comunicación Asertiva</p>	<p>Identifica los aspectos involucrados en la comunicación asertiva.</p> <p>Identifica los errores comunes en la comunicación que no permiten expresarse o hacerse entender de forma adecuada.</p> <p>Comunica de forma clara y objetiva su punto de vista, deseos o derechos logrando ser, también, honesto/a y respetuoso/a. con otros/as.</p>	1
<p>Clase 10</p> <p>Diversidad y Autocuidado</p>	<p>Reconoce conductas o prácticas que dan cuenta del respeto hacia las diferencias culturales, religiosas, étnicas, sexuales, etc.</p> <p>Estima y Argumenta la importancia de respetar la diversidad.</p> <p>Participa de discusiones y reflexiones en relación a la diversidad en la que nos encontramos inmerso actualmente en nuestra sociedad.</p>	1
<p>Evaluación Modulo 3 Ev. Individual (45%) Semana 14</p>		

Metodologías	Requisitos de aprobación
<p>De enseñanza:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Clases expositivas on line; sincrónicas. -Videos de reflexión y discusión. -Guías de reflexión individual. -Trabajos individuales y grupales. -Bibliografía complementaria. <p>De aprendizaje: Talleres grupales, trabajos clase a clase y evaluaciones sumativas (asignar calificaciones totalizadoras que reflejen la proporción de objetivos logrados en el curso).</p>	<p>a. Trabajos (90%)</p> <p>Trabajo módulo 1 (10%) Trabajo módulo 2 (45%) Trabajo módulo 3 (45%)</p> <p>Nota: Estas actividades son de carácter irrecuperable. No se borrarán calificaciones al término del semestre.</p>
<p>Bibliografía Complementaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jerez, O. (Coord.)(2018). <i>Potenciando Mi Aprendizaje en el Primer Año de Universidad: Guía para desarrollar estrategias de estudio</i> (1ª Edición). Santiago: Ediciones CEA-FEN Universidad de Chile - Küne, W. (Ed.)(2019). <i>Guía de Apoyo Psicológicos para Universitarios</i> (7ª Edición). Santiago: Editorial Universidad de Santiago de Chile. - Menichetti, P. (2019). <i>Aprendizaje Inteligente</i>. (4ª Edición). Santiago: Editorial Grijalbo - Van Essen, T., Schouwenburg, H. (2007). <i>Hazlo Ahora: No lo Dejes para Mañana</i>. Ediciones Pirámide 	
<p>Año de vigencia del programa: 2020</p> <p>Responsable del programa: Ps. Cristina Paredes P. – cristina.paredes@ciq.uchile.cl</p>	