

TOOLKIT DOCENTE

*Herramientas
para apoyar
al estudiantado
en primer año.*



Facultad de Ingeniería
Universidad de Concepción

Contenidos

2

Presentación

4

Competencias transversales y recursos sugeridos

22

Recomendaciones implementación

23

Servicios UdeC

24

Autocuidado docente

25

¡Cuenta con nosotros!

Presentación



Nuestra comunidad estudiantil enfrenta una variedad de desafíos en su primer año que van más allá del contenido académico. La adaptación a la universidad, el gestionar su propio aprendizaje, manejar sus emociones, entre otras, son habilidades transversales clave en el desarrollo de estudiantes de éxito.

Este toolkit refuerza conceptos y sugiere actividades que como docentes pueden implementar, otorgando alternativas y sugerencias sobre cómo realizar esta labor. Además, en este documento encontrarán información de unidades de apoyo para nuestro estudiantado y herramientas de autocuidado para ustedes.

Agradecemos sus continuos esfuerzos por entregar una educación de excelencia a nuestra comunidad estudiantil y nos hacemos disponibles para apoyarles en esta bella labor.

Dirección de Docencia
de la Facultad de Ingeniería.

A photograph of a group of students sitting on a grassy lawn in front of a large, modern building with many windows. The students are in the foreground, some looking towards the camera and others looking away. The background shows more students walking around. The entire image has a yellowish tint.

Competencias transversales y recursos sugeridos

*Datos de encuesta aplicada a los y las nuevos estudiantes de la cohorte 2024. La muestra corresponde al 48,4% de los estudiantes de ingreso regular de la cohorte.

¿Qué sabemos de nuestros nuevos y nuevas estudiantes?

47%

Nunca o casi nunca
hace un plan antes de estudiar.

44%

Nunca o casi nunca
piensa en qué debe mejorar tras recibir una calificación.

58%

Siempre o casi siempre
siente ansiedad frente a sus responsabilidades académicas.

32%

Siempre o casi siempre
tiene dificultades para gestionar la ansiedad que le genera su vida académica.

68%

Siempre o casi siempre
siente estrés frente a sus responsabilidades académicas.

34%

Siempre o casi siempre
tiene dificultades para gestionar el estrés que le genera su vida académica.





*El **procrastinar**
es una forma
de autosabotaje*



Gestión del tiempo

Es la capacidad de organizar y priorizar actividades de manera eficiente para cumplir con metas y plazos establecidos, optimizando el uso de los recursos disponibles.

La literatura científica confirma una correlación positiva significativa (aunque pequeña) entre la competencia de gestión del tiempo y el rendimiento académico. Algunos elementos clave que destacan a los estudiantes de mejor rendimiento es su percepción de control de su uso del tiempo, el contar con herramientas de gestión temporal y el efectivamente ejecutar lo que han planificado.



ALGUNAS CONSIDERACIONES AL TRABAJAR ESTA COMPETENCIA

Solemos estimar nuestro uso del tiempo inadecuadamente. Inviten al estudiantado a no quedarse con nociones vagas sobre su uso del tiempo, sino que indaguen en este aspecto de forma más precisa.

La planificación flexible es más estratégica. Dadas las vicisitudes del día a día es más sensato planificar de forma flexible, considerando márgenes y alternativas en caso de inconvenientes.

Evitar la sobrecarga y ser equilibrado es primordial para que una planificación sea sostenible.

El procrastinar es una forma de autosabotaje que puede indicar presencia de otros problemas de fondo, tales como baja autoeficacia, baja autoestima, desesperanza aprendida, entre otros. Si es un problema frecuente, recomiende a él o la estudiante que busque apoyo especializado (por ejemplo, con el psicólogo de la Facultad o con el CADE).



Lectura recomendada:
Umerenkova, A. G., & Flores, J. G. (2018). Gestión del tiempo en alumnado universitario con diferentes niveles de rendimiento académico. *Educação e Pesquisa*, 44, e157900.



SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

Auditoría temporal

Ejercicio de visualización. Para realizar una adecuada organización de nuestro tiempo necesitamos saber cómo lo utilizamos.

¿Cómo estoy usando mi tiempo?

Anota las horas que dedicas semanalmente a tus actividades fijas:

- Sueño: _____
- Transporte: _____
- Clases: _____
- Alimentación: _____
- Aseo: _____
- Total de horas: _____

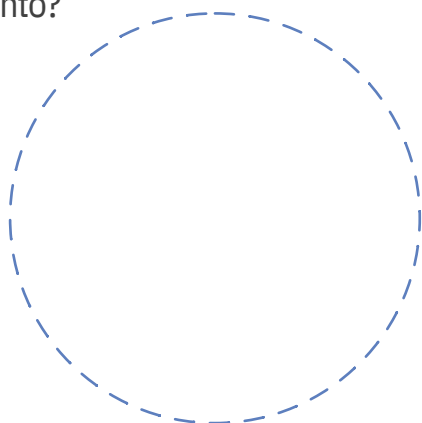
La semana tiene 168 horas, réstale tus horas de actividades fijas

¿Cuánto te da? _____

Esas son las horas disponibles que tu controlas.

En el círculo dibuja tu actual distribución de horas como un gráfico de torta:

¿Te gusta como se ve? ¿Qué harías distinto?



Horario semanal

Insta a sus estudiantes a organizar su semana y hacer uso de su tiempo intencionalmente.

Algunos tips a considerar:

- Empezar con actividades fijas.
- Considerar márgenes entre actividades.
- Siempre agregar unos pocos minutos al tiempo estimado para cada actividad.
- Deje espacio para actividades sociales, autocuidado y ocio. Nuestra efectividad mejora cuando somos equilibrados entre nuestras responsabilidades y vida personal.



Matriz de Eisenhower

Herramienta para priorizar tareas según nivel de importancia y nivel de urgencia.

	URGENTE	NO URGENTE
IMPORTANTE	Tareas A ▼ ▼ ▼ Realizar de inmediato	Tareas B ▼ ▼ ▼ Planificar con exactitud y resolver
NO IMPORTANTE	Tareas C ▼ ▼ ▼ Delegar	Tareas D ▼ ▼ ▼ Desechar o archivar

Técnica pomodoro

Nuestra capacidad de atención es limitada, por lo que es recomendable ir tomando pausas durante las sesiones de estudio y trabajo.

Pro tip:

Insta a sus estudiantes a calcular cuanto tiempo pueden trabajar eficientemente sin distraerse. Repetir en tres ocasiones y promediar tiempos. Este promedio será su nuevo bloque pomodoro en vez de los 25 minutos.



- Trabaja 25 minutos
- Descansa 5 minutos



Repite 4 veces la serie



Descansa 15 minutos





*Aprendiendo a **aprender**:
que el estudio **no sea**
una **improvisación***



Dirección de Docencia
de la Facultad de Ingeniería

Aprendizaje autorregulado

El modelo de Zimmerman define la autorregulación como el control que hace el sujeto sobre sus pensamientos, emociones, acciones y motivaciones a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos de aprendizaje.



LA AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE COMPRENDE LAS SIGUIENTES ETAPAS:

PLANIFICACIÓN (FORETHOUGHT PHASE)

Analizar la tarea: fragmentar la tarea en elementos manejables y se establece una estrategia de ejecución. Se plantean objetivos considerando los criterios de evaluación y el nivel de perfección que requiere la actividad.

Creencias, valores, interés y metas: las expectativas de autoeficacia, el interés y valor de la tarea influyen en la probabilidad de ejecución de esta, por ello es importante reforzar la utilidad de lo que se está aprendiendo y elogiar los logros del estudiantado.

EJECUCIÓN (PERFORMANCE PHASE)

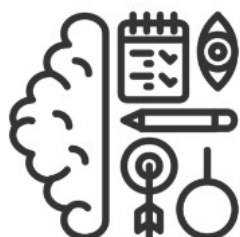
Auto-observación: implica estar atento a la calidad de la ejecución y hacer ajustes de ser necesario. Esto se puede lograr mediante automonitoreo y/o autoregistro.

Autocontrol: comprende el uso de estrategias para ajustar al plan pre-establecido, mantener la atención y motivación.

AUTO-REFLEXIÓN (SELF-REFLECTION PHASE)

Auto-juicio: el o la estudiante juzga la calidad de su desempeño. Un componente es la auto-evaluación, que consiste en valorar su ejecución a la luz de los criterios de evaluación y de perfección determinados inicialmente. Por ello reiteramos la importancia de dar a conocer al estudiantado qué se espera de ellos y ellas. Este proceso resulta en las atribuciones causales que explican la calidad de su trabajo.

Auto-reacción: según las razones que se identifiquen como causas del desempeño se activarán distintas emociones que afectarán las creencias de auto-eficacia de la persona.



Lectura recomendada:

Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). ¿ Como se autorregulan nuestros alumnos? Revision del modelo ciclico de Zimmerman sobre autorregulacion del aprendizaje [How do our students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model on self-regulation of learning]. *Annals of Psychology/Anales de Psicología*, 30(2), 450-462.



SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

Lo que sé, lo que me gustaría saber y lo que he aprendido

Al planificar una sesión de estudio es de utilidad responder estas preguntas *¿qué sé de la materia? ¿qué me gustaría saber? y ¿qué he aprendido hasta el momento?* Esto ayudará a que las sesiones de estudio no sea improvisación.

Elije una asignatura: _____

Elije un ítem del temario: _____

¿Qué sé de la materia? _____

¿Qué me gustaría aprender? _____

¿Qué he aprendido? (responder tras sesión de estudio) _____

Calificando y priorizando

Una dificultad es **priorizar asignaturas o contenidos**. Se recomienda al estudiantado ver el temario y calificar de 1 a 7 según que tanto maneja cada contenido. Esto se puede complementar calificando los contenidos de 1 a 7 según que tanto peso cree que tendrá en la evaluación, luego promediando con la calificación anterior. Esto permitirá una visión más clara sobre qué requiere más tiempo de estudio.

La caja de herramientas de estudio ingenieril

Se solicita a la clase que identifiquen **técnicas de estudio** que les han sido útiles. Podemos partir dando ejemplos tales como formularios, listas de estrategias, resolver evaluaciones de años previos, explicar la materia a otras personas, etcétera. La idea es que cada estudiante tenga una “caja de herramientas” con técnicas que le sean útiles al momento de estudiar, cosa que al planificarse la consulte y elija las que sean más adecuadas según el contenido.

Plan de estudio

Considerando las herramientas anteriores, se le solicita a la clase que elijan una asignatura, vean el temario correspondiente a la siguiente evaluación, prioricen contenidos y generen un plan de trabajo con metas claras. Se recomienda utilizar metas **S.M.A.R.T.**

Una meta efectiva debería cumplir con las siguientes características:

- **E**specífica
- **M**edible
- **A**lcanzable
- **R**elevante
- **T**iempo definido

Elije una asignatura: _____

Prioriza los temas: _____

Establece una meta S.M.A.R.T. _____

Elije las estrategias más adecuadas _____

¿Qué has aprendido? (responder tras sesión de estudio) _____



*plan de trabajo
con metas claras*





*Todas las **emociones**
tienen su utilidad,
pero el cómo las gestionamos
puede ser la causa
de inconvenientes.*



Gestión emocional

Implica ser conscientes de nuestras emociones, aceptarlas y regularlas si es necesario, adaptándonos al contexto y/o utilizándolas para lograr nuestros objetivos.

Las emociones son reacciones subjetivas automáticas frente a estímulos externos o internos. Nos informan de cambios, comunican a otros lo que nos pasa y nos motivan a actuar. Todas las emociones tienen su utilidad, pero el cómo las gestionamos o su intensidad puede ser la causa de inconvenientes.

Existen seis emociones primarias transversales a toda cultura y fácilmente identificables: felicidad, tristeza, asco, enojo, sorpresa y miedo. A partir de la mezcla y matices de estas, se desprenden las más complejas emociones secundarias.

La inteligencia emocional está comprendida por la capacidad de entender las emociones propias, poder gestionarlas, usar nuestras emociones para nuestros objetivos, reconocer las emociones de otros y gestionar nuestras relaciones interpersonales.

Para gestionarlas adecuadamente debemos:

- Identificar y comprender nuestras emociones.
- Expresarlas de forma saludable.
- Gestionar su intensidad.
- Utilizar el input que nos otorgan para tomar acciones adaptativas.

Al tocar este tema es relevante siempre mantener una actitud de respeto y una escucha activa. Si considera que alguna necesidad estudiantil en este aspecto sobrepasa el contexto de la clase derive a un profesional pertinente. Recomendamos la lectura del Protocolo de actuación frente a Desregulaciones Emocionales y Conductuales (disponible en la web del CADE) y Protocolo de Manejo y Derivación de Estudiantes con Riesgo Suicida (disponible en la web de la DISE)



Lectura recomendada:
Goleman, D. (1995).
Inteligencia emocional.
Barcelona, España: Kairós.



SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

Grounding

A fin de traer nuestra mente al presente y evitar sobrepensar podemos utilizar nuestros sentidos. La actividad consiste en mencionar y describir objetos percibidos por nuestros sentidos.



Menciona 5 objetos que veas y menciona para que sirven.



Menciona 4 sonidos del ambiente e indica su procedencia.



Describe la sensación táctil de 3 objetos.



Describe el aroma de 2 objetos.

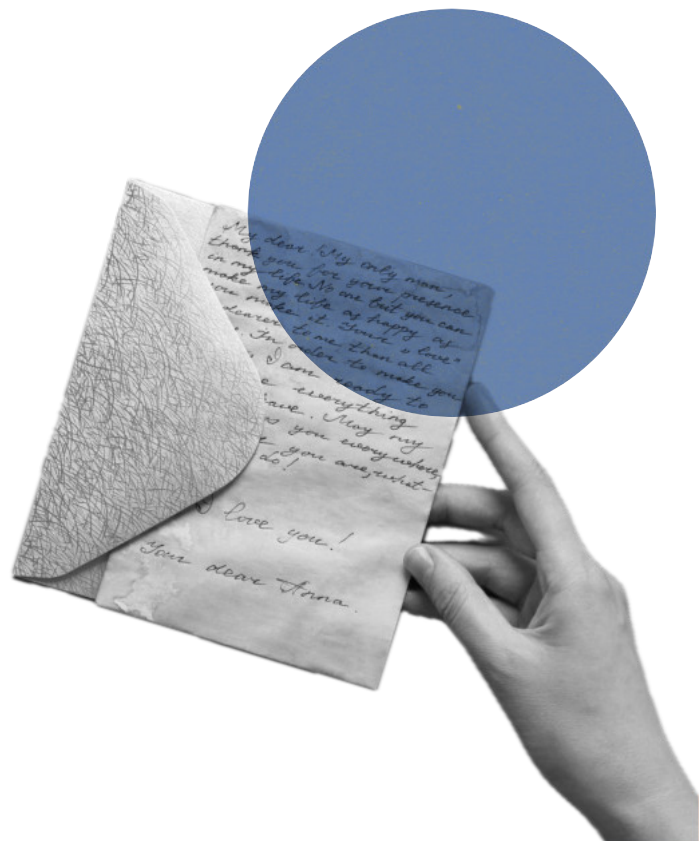


Describe el sabor de 1 alimento.

Descarga y recarga

Algo que suele causar malestar es sobrepensar o enfocarnos en sentimientos negativos. Indique a los y las estudiantes que en una hoja anoten todo lo negativo que sientan y después la destruyan.

Luego, a fin de valorar experiencias positivas, en otra hoja respondan a las siguientes preguntas: ¿qué pequeña cosa he hecho hoy de la que me sienta satisfecho/a? ¿qué pequeña cosa ha hecho alguien conmigo o por mí de la que me sienta agradecido/a?



Un paso importante para gestionar nuestras emociones es comprenderlas. Toda emoción nos informa de algo, le comunica algo al resto y nos motiva a una acción. Por ello es de utilidad saber qué nos dicen nuestras emociones.



¿Qué sensaciones físicas me genera la emoción? ¿Es necesario regular su intensidad?

Se invita a los y las estudiantes que identifiquen actividades que les calmen y realicen dos listas de afrontamiento de emociones, una para cuando están en casa y otra para cuando se encuentran en la universidad.

Acciones que puedo hacer en la U



*accionar colaborativo
para lograr
un objetivo común*

Dirección de docencia
de la Facultad de Ingeniería

Trabajo en equipo

Trabajar en equipo implica el accionar colaborativo de los integrantes de un grupo con el fin de lograr un objetivo común. La responsabilidad y compromiso son compartidos por lo que el liderazgo es horizontal, donde, si bien, cada integrante tiene funciones definidas, el producto final es de responsabilidad de todos.

Antes de asignar una tarea como grupal considere si las características de la tarea se benefician de un trabajo colaborativo y considere el nivel de carga de trabajo antes de determinar el número de integrantes.

Los resultados de trabajo y el desarrollo de la competencia de trabajo en equipo depende de las condiciones iniciales (equipo y características de integrantes, contexto organizativo) y condiciones de proceso (factores asociados al proceso en sí y estados emergentes).

En cuanto a las condiciones iniciales considere lo siguiente:

- Forme explícitamente en la competencia de trabajo en equipo, no asuma que el estudiantado sabe hacerlo. En esta etapa puede hablar desde su experiencia, dar tips sobre organización y entregar herramientas útiles para el trabajo colaborativo.
- Considere un contexto que fomente el trabajo colaborativo. Esto incluye la infraestructura del aula y recursos digitales que puedan ser necesarios.
- Al asignar tareas grupales, procuremos que los integrantes puedan cumplir los roles requeridos por la tarea.
- Es clave el establecimiento de normas y reglas de trabajo en equipo que sean conocidas por todos los integrantes.

En cuanto a las condiciones de proceso considere lo siguiente:

- Supervise y retroalimente de forma continua, fomentando una comunicación regular entre los equipos y el profesorado. Apoyese en el trabajo de los y las estudiantes ayudantes.
- Establezca medios claramente definidos de gestión y resolución de conflictos.
- Realice sesiones de trabajo colaborativo en aula. Esto permitirá estructurar el trabajo, supervisar el desempeño de los equipos, aclarar dudas y pesquisar la motivación del estudiantado.

Lectura recomendada: Jaca, C., Viles, E., & Zárraga-Rodríguez, M. (2016). Desarrollo de la competencia de trabajo en equipo en un grado universitario. Memoria Investigaciones en Ingeniería, (14).



SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES

En esta esquina tenemos a...

Herramienta para la formación de equipos más equilibrados. Se leen descripciones de distintos roles de un equipo de trabajo. A cada rol se le asigna un lugar del aula. Cuando un/a estudiante se sienta identificado con una descripción se dirigirá al lugar asignado. Luego se forman equipos tomando una persona de cada rol.



Roles de acción

Implementador:

orientado a la acción y mantener el orden.

Impulsor: orientado a la acción y generar motivación en el equipo.

Finalizador: detallista, preocupado que el trabajo se entregue con excelente calidad.



Roles mentales

Cerebro: persona creativa e innovadora, pero suelen preferir trabajar solos.

Monitor evaluador: pensador racional, pragmático y estratégico.

Especialista: con habilidades útiles en un área de conocimiento o práctica muy específica.



Roles sociales

Coordinador: altas habilidades comunicacionales, promueven la colaboración y motivan al equipo.

Cohesionador: extrovertido, escuchan al resto y son buenos para resolver conflictos interpersonales.

Investigador de recursos: hábiles en generar nuevas conexiones, networking.

Entrevista relámpago

Un elemento que aporta al buen funcionamiento de un equipo es **que los integrantes se conozcan entre sí.** Se le pide a cada integrante que se presente mencionando nombre, lugar de origen, algún pasatiempo y un “dato freak” sobre su persona. Se busca generar un ambiente más distendido.

Desafío en equipo

A fin de empezar a **trabajar la comunicación y la cooperación** se les pide a los equipos enfrentar un desafío. Cada integrante amarrará un elástico al mismo lápiz. Deben escribir en una hoja la palabra EQUIPO solo moviendo los elásticos, sin tocar el lápiz con la mano.

Creando tu empresa

Dar una estructura y organización clara facilitará el trabajo en equipo. Inviten a los grupos a definir roles, medios por el que se comunicarán, normas, qué harán en caso de conflicto y que pongan un nombre de fantasía a su equipo.

Nombre de la empresa:

Roles del equipo:

- ---
- ---
- ---
- ---

Normas de trabajo:

- ---
- ---
- ---
- ---

Medio oficial de comunicación:

Forma de resolución de conflicto:



Recomendaciones implementación

Resaltar importancia

Las habilidades consideradas en este manual son transferibles y útiles para la vida del estudiantado y su futuro profesional. Por ello les solicitamos resaltar su importancia, utilizando ejemplos y su propia experiencia. Por favor evitar hablar de habilidades “blandas”. En cambio, refiérase a ellas como habilidades transversales.

Implementar estratégicamente

Valiéndose de su experiencia, determine qué momento del semestre es el ideal para cada contenido. Por ejemplo, puede que la competencia de aprendizaje autorregulado y gestión del tiempo sea útil de enseñar a principios de semestre, mientras que la competencia de gestión emocional sea útil cerca del periodo de certámenes.

Reforzar periódicamente

Una competencia no logra desarrollarse a cabalidad con solo una actividad. Por ello es primordial que se sigan trabajando de forma transversal a lo largo de la vida universitaria mediante situaciones de aprendizaje en el resto de asignaturas del programa de estudios.

Servicios UdeC

Dirección de Servicios Estudiantiles (DISE)

- Unidad de Salud: otorga atención de salud de baja complejidad. Cuenta con prestaciones de Medicina General, Odontología, Psicología, Matronería, Nutrición y Enfermería. Además, existen convenios externos a bajo costos para exámenes de laboratorio, radiografías, atención Oftalmológica y Kinesiológica. Cuenta con farmacia. Algunas horas se solicitan en recepción y otras por correo, en su web pueden encontrar el detalle.
- Unidad de Actividades Extraprogramáticas, Arte y Cultura: encargada de cursos y agrupaciones artísticos y culturales.
- Unidad de Bienestar Estudiantil: gestiona becas intrauniversitarias, la Beca de Alimentación Los Patos, Becas de mantención estatal, TNE, postulación a hogares universitarios y programas de prevención y promoción del bienestar.
- Unidad de Deportes: gestiona talleres deportivos, selecciones deportivas y préstamo de recintos deportivos.

*Recaltar que las atenciones de salud mental son de baja complejidad. Si tiene dudas consulte antes de derivar para evitar saturar el sistema. En cuanto a riesgo suicida consultar el protocolo universitario.

Centro de Apoyo al Desarrollo del Estudiante (CADE):

- Unidad de Adaptación: apoyo de adaptación a la vida universitaria mediante talleres y consejerías grupales.
- Unidad de Apoyo al Aprendizaje: secciones semanales, apoyo grupal e individual para asignaturas de primer y segundo año.
- Unidad de Tutoría-Par: programa de tutorías con alumnos de cursos superiores para estudiantes PACE, ingresos especiales y cupos limitados para otros casos.
- Unidad de Inclusión y Atención a la Diversidad: apoyo para estudiantes con necesidades de inclusión por situaciones de salud física* y Condición del Espectro Autista.

Dirección de Equidad de Género y Diversidad Sexual (DEGyD):

- Unidad de Acogida de Denuncia, Acompañamiento y Reparación: reciben las denuncias, realiza acompañamiento psicológico y trabajo reparatorio relativo a acoso sexual, violencia sexual, violencia de género, o discriminación por razón de sexo, orientación sexual, identidad y expresión de género.
- Unidad de Estudio y Prevención: desarrolla talleres de sensibilización en materia de igualdad de género y respeto por las diversidades sexogenéricas, prevención de violencia y promoción de desarrollo de relaciones igualitarias y libres de violencia.

Dirección de Bibliotecas:

- Solicitar libros y textos en formato físico y digital.
- Acceder a espacios de estudio individual y grupal.
- Acceder a bases de datos científicas en línea.
- Se le pueden solicitar capacitación y charlas para estudiantes sobre el uso de estos recursos.

Otros servicios:

- ARTIUC: apoyo en inclusión para estudiantes con deficiencias visuales.
- Centro Clínico Docente: prestaciones de salud en kinesiología, Fonoaudiología, Medicina General, Oftalmología, Psicología y Ecografías.
- Centro de Vida Saludable: prestaciones de salud en Fonoaudiología, Kinesiología, Fisiatría, Medicina General, Nutrición, Pediatría, Psicología y Terapia Ocupacional.
- Centro de Atención Psicológica (CAPSI): atención de salud mental a bajo costo por parte de estudiantes en práctica de la carrera de Psicología.

Autocuidado docente

GUIONES EMOCIONALES:

Identifique gatillantes de malestar emocional en el aula ¿Qué pensamientos están asociados? ¿Qué le hace sentir? ¿Cómo reacciona frente a la situación?

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL:

Procure contar con espacio de desahogo y distensión. Aprenda herramientas de autocuidado como la respiración diafragmática. Si requiere orientación contáctese con el psicólogo de la Facultad o con la Unidad de Apoyo Psicosocial al Personal Universitario (UAPPU).

AUTOCUIDADO EN AULA:

Realice pausas activas o ejercicios de relajación durante el desarrollo de sus clases. Si desea sugerencias contáctese con el psicólogo de la Facultad.



¡Cuenta con nosotros!

Deseamos lo mejor para nuestros estudiantes en el desafío de adaptarse a la universidad, por ello les solicitamos su valioso apoyo en esta labor. También queremos que puedan contar con nosotros para apoyarles ¡No duden en contactarnos!

Contáctanos

41 266 1931

jeespinoza@udec.cl



Facultad de Ingeniería
Universidad de Concepción

