

Talleres del Plan de
Acompañamiento Académico

Taller de Introducción a la Vida Universitaria



**Sistema Integrado
de Apoyo al Estudiante**

Taller de IVU



El taller de Introducción a la Vida Universitaria (IVU) es una actividad de acogida implementada antes del inicio de clases. La principal finalidad del taller de IVU es clarificar tus expectativas, pues busca derrumbar mitos sobre la edad y la capacidad de aprender. Además, en este taller conocerás tu **estilo de aprendizaje** para que, posteriormente, apliques **estrategias de trabajo** y de **manejo de la emoción** frente a las exigencias de la vida académica en la Universidad.

Con el objetivo de incentivar la comunicación con tus pares, los talleres son prácticos. Esta modalidad incorpora la participación en plenario mediante la conformación de equipos y parejas.

Para el desarrollo del taller se utilizan **estrategias didácticas** como: simulaciones, juegos de roles, improvisaciones, juegos grupales y dinámicas de reflexión personal y puesta en común.



En esta actividad serás capaz de:

1. Reflexionar en torno a la importancia de la validación de la vida universitaria en cuanto al rol y responsabilidad contigo, con tu familia y con la sociedad.

2. Demostrar motivación con respecto al sentido de logro y planificación de tu desarrollo académico y actitudinal en la Universidad.

3. Aplicar estrategias de manejo del tiempo, habilidades para el desarrollo del estudio y prácticas exitosas para enfrentar el futuro académico.

4. Aplicar estrategias de comunicación oral que estén orientadas al trabajo académico y al logro de algunas competencias comunicativas a desarrollar a lo largo de tu carrera.

5. Identificar tu perfil de aprendizaje para que optimices tus prácticas de estudio.

Taller de IVU

Cronograma taller de IVU (estudiantes diurnos)

Tiempo	Contenido	Actividad
10'	Presentación y fundamentación	Presentación y apertura de taller
40'	El verdadero sentido de ser profesional	<ul style="list-style-type: none"> • Video motivacional • Diálogo abierto sobre el decálogo de la vida universitaria
40'	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de aprendizaje • Autocuidado • Estrategias de manejo del tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación Test CHAEA • Revisión de estrategias de acuerdo a los diferentes estilos • Tips de autocuidado y manejo del tiempo
15'	Break	
40'	Estrategias de comunicación oral efectiva	Taller de ejercicios de comunicación oral efectiva
5'	Evaluación de la jornada	

Taller de IVU (estudiantes vespertinos y executive)

Muchos factores tales como, la incertidumbre, la ansiedad, el ponerse a prueba, el miedo a equivocarse y el escaso tiempo pueden convertirse en estrés si no lo manejas bien. Por esta razón, el taller de IVU busca permitirte clarificar tus expectativas, derrumbar mitos acerca de la edad y la capacidad de aprender. Enfrentarás exitosamente tu proceso de aprendizaje en la Universidad si aplicas estrategias de trabajo y de manejo de la emoción frente a las múltiples exigencias de la vida adulta.

Este taller es totalmente práctico. Su propósito es entregar estrategias de manejo del tiempo, técnicas de estudio según los diferentes estilos de aprendizaje a partir de la aplicación de un *test* y dialogar en torno a los consejos para el autocuidado y salud mental, vitales para evitar el distrés ocasionado por la sobrecarga de trabajo o problemas de planificación.

Incorpora una parte experiencial para el trabajo de la comunicación efectiva. Se realizan ejercicios para mejorar el manejo de la ansiedad y regulación de emociones a través de las técnicas de *coaching* ontológico.

Cronograma taller de IVU (estudiantes vespertinos y executive)

Tiempo	Contenido	Actividad
10´	Presentación y bienvenida	
25´	<ul style="list-style-type: none"> • Claves de salud mental • Significado de salud mental • Estado de ánimo y buen humor • Eustrés y distrés • Disposición al trabajo • Claves para el éxito personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad motivacional • Tips de salud mental • Autorreporte
25´	<ul style="list-style-type: none"> • Autocuidado • Alimentación • Sueño • Proyectos • Entretención 	Tips de autocuidado
35´	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de aprendizaje • Tips para los diferentes estilos de aprendizaje 	Aplicación test
30´	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del estrés • Ejercicios de manejo de emociones y sintonía del cuerpo 	Técnicas de movimiento



SEDE SANTIAGO

Campus La Florida
Av. Walker Martínez 1360

Campus Maipú
Av. 05 de Abril 0620

Campus Providencia
Av. Manuel Montt 948

Campus Santiago Centro
Av. República 71

SEDE VIÑA DEL MAR

Campus Los Castaños
7 Norte 1348

SEDE CONCEPCIÓN

Campus Chacabuco
Chacabuco 539

Campus El Boldal
Jorge Alessandri 1160

www.udla.cl/siae



**UNIVERSIDAD
ACREDITADA**

**3 AÑOS - HASTA MARZO 2019
GESTIÓN INSTITUCIONAL Y
DOCENCIA DE PREGRADO**