


**OFERTA TALLERES CADE SEMESTRE 1-2022**

<b>Adaptación a la vida universitaria</b>	
<b>Introducción a la vida universitaria</b>	Busca orientar respecto a los diversos cambios que conlleva el ingreso a la educación superior, poniendo énfasis en las nuevas necesidades, problemáticas y desafíos, además de entregar herramientas para favorecer una mejor adaptación a la vida universitaria.
<b>Escogí mi carrera, ¿Y ahora qué?</b>	Busca favorecer la reflexión respecto a aquellas motivaciones que llevaron a ingresar a educación superior, indagando en el concepto de "vocación, los diferentes intereses, y variables internas y/o externas que juegan un rol importante a la hora de la elección profesional.
<b>¿Cómo sobrevivir a la ansiedad ante evaluaciones y presentaciones orales?</b>	Busca entregar diversas herramientas y estrategias enfocadas en el manejo de la ansiedad y el estrés causados ante evaluaciones y presentaciones orales, de forma que estos no interfieran en el rendimiento académico.
<b>Salud mental y bienestar</b>	
<b>Autocuidado para universitarios(as)</b>	Busca reconocer y trabajar estrategias de autocuidado, privilegiando el bienestar emocional y salud mental personal en el contexto universitario. Para lo anterior, además de facilitar la comprensión detrás del trabajo personal, se informa respecto a los diversos programas y recursos con los que cuenta la UdeC y que tributan a este mismo autocuidado.
<b>Conociendo mis emociones</b>	Busca concientizar a los(as) estudiantes respecto del valor adaptativo, motivacional y social que tienen las emociones, fomentando el reconocimiento y expresión adecuada de lo que sentimos y necesitamos para estar bien.
<b>Encantado(a) de conocerme</b>	Busca facilitar el desarrollo y movilizar el proceso de superación personal, contribuyendo a mejorar de manera integral la calidad de vida, a través de un proceso de autoconocimiento, transformación y definición de las propias creencias.
<b>Hablemos de salud mental: Diagnósticos más comunes en la etapa universitaria</b>	Busca generar espacios de reflexión en torno a la salud mental con el fin de derribar algunos mitos que dificultan el identificar los recursos personales y estrategias de afrontamiento ante las dificultades que se presentan en la vida universitaria. Para lo anterior, se considera el ampliar los conocimientos sobre salud mental por un lado, y apropiarse de herramientas que contribuyan a mantener óptimos niveles de bienestar y satisfacción personal.
<b>Manejo de la ansiedad en contexto universitario</b>	Busca reconocer qué es la ansiedad, por qué nos sentimos ansiosos, sus usos, funcionalidad y sintomatología. Lo anterior con el fin de poder reconocerse estando ansioso(a), y se adquieran herramientas que favorezcan el adecuado afrontamiento a la ansiedad, contribuyendo al bienestar y éxito emocional.
<b>Primeros Auxilios Psicológicos</b>	Busca conocer la técnica de Primeros auxilios psicológicos, su aplicabilidad y requisitos, identificando qué son los eventos críticos y cuáles son los recursos personales para afrontar estas situaciones y contribuir al bienestar personal y de otros(as).

<b>Mindfulness para universitarios(as)</b>	Busca concientizar respecto a lo que es la meditación y los efectos que esta práctica puede tener sobre el bienestar, concentración e incluso productividad en el contexto académico.
<b>Autorregulación del Aprendizaje</b>	
<b>Administra tu tiempo y tus Actividades</b>	Busca organizar el tiempo de una forma más eficiente. Para lo anterior, se entregan estrategias de gestión a través del uso de calendarios y listas de pendientes, así como otras formas de manejo efectivo del tiempo que permitan compatibilizar tiempos de trabajo y descanso.
<b>Aprender: Aplicaciones indispensables para tu trayectoria universitaria</b>	Busca conocer diversos recursos virtuales que pueden facilitar el proceso de adaptación y hacer más eficiente los estudios, tareas y trabajos. Se reconocen las ventajas y desventajas de la utilización de estas aplicaciones y se repasan a modo general algunas de las herramientas digitales que pueden aplicarse en este contexto a la vida universitaria.
<b>Estrategias y técnicas de estudio para el mundo universitario</b>	Busca adquirir estrategias cognitivas y metacognitivas, además de técnicas que contribuyen a la productividad y aprendizaje, conciliando intereses académicos y personales.
<b>Motivación académica</b>	Busca conocer los factores que según la teoría educativa más influyen en la motivación de los(as) estudiantes por sus estudios. Se podrá entender la motivación a través de la mirada de los que más saben de educación.
<b>Hábitos de estudio y éxito académico</b>	Busca profundizar en las principales conductas y estrategias que ayudarán a desarrollar un estudio sistemático, consciente y productivo durante la trayectoria universitaria, de manera tal que se obtengan mejores resultados académicos considerando distintos factores que influyen en el proceso.
<b>Procrastinación: Claves para su abordaje</b>	Busca indagar en las razones que llevan a “sacar la vuelta” sin querer, identificando estrategias que permitan controlar esto para así rendir más eficientemente en los estudios, dejando igual espacio para el ocio y otras actividades de interés.
<b>Aprendizaje significativo</b>	Busca revisar la historia de la psicología respecto del entendimiento del aprendizaje y aquellas estrategias que fomentan un aprendizaje significativo para sacarle el máximo provecho a las clases.
<b>Cómo conseguir el éxito académico sin perder mi vida social y tiempo de ocio</b>	¿Sientes que la Universidad no te deja tiempo para hacer ninguna de las cosas que disfrutas? Ven a descubrir cómo compatibilizar tu labor académica con tu vida social y tu tiempo de ocio, y la importancia de hacerlo para mantener tu salud mental e incluso mejorar tu productividad.
<b>Desarrollo de Habilidades académicas</b>	
<b>¡Que la Física te acompañe! Técnicas para estudiar Física</b>	Busca desarrollar herramientas que se utilizan en la resolución de problemas vinculados a asignaturas de Física, con la finalidad de potenciar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

<p><b>"Excel es mi copiloto". Uso efectivo de Excel para estudiar ciencias</b></p>	<p>Busca que estudiantes adquieran herramientas elementales para un correcto uso de Excel, desarrollando y perfeccionando sus estrategias de estudio, y logrando abordar de mejor forma conceptos teóricos y aplicaciones útiles en las distintas asignaturas de sus carreras. De esta manera, podrán tener un dominio básico e intermedio de Excel como recurso de apoyo al estudio, considerando sus herramientas más habituales, como la elaboración de gráficos, uso de fórmulas, y funciones asociadas a tablas de datos.</p>
<p><b>¿Cómo estudiar efectivamente Matemática?</b></p>	<p>Busca discutir y reflexionar sobre cómo estudiar Matemática, y cómo aprender un contenido en Matemática de forma efectiva. Además, podrán visualizar a la Matemática como un proceso en el cual se desarrolla el pensamiento lógico, y los pasos fundamentales de la resolución de un problema.</p>
<p><b>Mapas conceptuales y mentales como estrategias de aprendizaje</b></p>	<p>Busca desarrollar habilidades para utilizar los mapas conceptuales y mentales como una más entre sus estrategias de aprendizaje, y conocer herramientas posibles de adaptar a la modalidad virtual a través de los diferentes programas.</p>
<p><b>Iniciación al ajedrez</b></p>	<p>Busca conocer aspectos básicos del juego de ajedrez, tales como el tablero, las piezas (posición inicial, movimientos, entre otros) y elementos que permitirán conocer cómo ganar una partida.</p>
<p><b>Estrategias clásicas de ajedrez</b></p>	<p>Busca entregar estrategias útiles a lo largo de una partida de ajedrez, para quienes ya poseen un nivel inicial de ajedrez.</p>
<p><b>Resolución de problemas matemáticos y científicos</b></p>	<p>Busca proporcionar herramientas elementales para lograr el correcto desarrollo de un problema asociado a las asignaturas de ciencias básicas, y además, perfeccionar sus estrategias de estudio en beneficio de un aprendizaje profundo en este tipo de contenidos. Para lo anterior se utilizará la metodología de exposición de contenidos y discusión grupal de procedimientos utilizados en la resolución de un problema.</p>
<p><b>Estrategias de redacción y ortografía</b></p>	<p>Busca a través de la teoría y práctica, exponer y ejercitar las distintas reglas de ortografía y redacción.</p>
<p><b>Elaboración de informes de laboratorio o trabajos prácticos</b></p>	<p>Busca desarrollar herramientas para la elaboración de un informe de laboratorio en aquellos(as) estudiantes de primeros años, que requieren conocer la estructura y contenidos de un informe de trabajo práctico o laboratorio, y los pasos a seguir para su correcta elaboración.</p>
<p><b>Elaboración de póster científico para congresos</b></p>	<p>Busca desarrollar las herramientas necesarias para la elaboración de un póster en estudiantes desde segundo año académico, con la finalidad de representar una investigación a través de comunicación gráfica de manera efectiva.</p>
<p><b>Errores comunes en Matemática</b></p>	<p>Busca identificar y comprender algunos errores cometidos por estudiantes de primer año al momento de desarrollar problemas y/o ejercicios de contenidos matemáticos. En esta actividad, verán cómo los errores y/o las deficiencias en los contenidos básicos previos son los factores que dificultan su buen desempeño en asignaturas matemáticas durante el primer año de universidad.</p>
<p><b>Introducción a LaTeX: Taller práctico de edición de documentos a partir del lenguaje de</b></p>	<p>Busca comprender la funcionalidad de un lenguaje de programación orientado a la generación de documentos de texto, utilizando el software "LaTeX", y cómo a partir de aquello obtener resultados de calidad profesional. Podrán elaborar sus propios</p>

<b>programación orientado a la generación de textos (LaTeX)</b>	documentos y que estos sean útiles en sus trabajos y otras actividades académicas (informes, tareas, redacción de tesis o artículos de investigación).
<b>“Que la ciencia no sea un problema”: Aprendiendo a resolver problemas para un estudio efectivo de las ciencias</b>	Busca proporcionar a los estudiantes herramientas elementales para lograr el correcto desarrollo de un problema asociado a las asignaturas de ciencias básicas (química o física). Está dirigido a estudiantes universitarios(as) que requieran desarrollar y perfeccionar sus estrategias de estudio para lograr un aprendizaje comprensivo sobre diversos conceptos teóricos revisados en las asignaturas de Ciencias (química o física), en sus correspondientes carreras.
<b>Sácale el jugo a tu calculadora</b>	Busca proporcionar a los(as) estudiantes herramientas elementales para configurar y utilizar funciones básicas de una calculadora científica, factibles de usar en cualquier asignatura del área de las ciencias. Para ello se utilizará una metodología de modelamiento y exploración, considerando los modelos más populares de calculadora científica. Es esencial que el estudiante posea una calculadora científica o pueda precargar un modelo online.
<b>Uso de apps para la resolución de ejercicios matemáticos</b>	Busca impulsar competencias y habilidades en estudiantes que cursan primer semestre con el uso de Apps (Socratic, Symbolab, Mathway, Microsoft Math Solver y Photomath) que ayuden a resolver ejercicios Matemáticos (ej. problemas de razones y proporciones, problemas de cambios de temperatura, raíces, expresiones algebraicas, ecuaciones, logaritmos, derivadas, integrales y matrices).
<b>Aprendiendo química con apps y programas</b>	Busca proporcionar a estudiante aquellas herramientas elementales para lograr un estudio efectivo de la química universitaria a través de recursos educativos digitales (ej. aplicaciones, programas, animaciones, simulaciones, sitios web y videos).
<b>Habilidades transversales</b>	
<b>Pensando más allá</b>	Busca conocer los procesos intelectuales involucrados en el pensamiento, utilizándolos de manera intencional hacia un pensamiento reflexivo, facilitando así la toma de decisiones y resolución de problemas.
<b>La importancia de saber comunicar</b>	Busca conocer el concepto de comunicación, principales elementos, barreras y obstáculos que pueden dificultar la comunicación. Además, se facilitan diversas estrategias para lograr una comunicación efectiva y reflexionar acerca de la importancia de la escucha activa.
<b>Responsabilidad Social Universitaria</b>	Busca comprender el significado de la Responsabilidad Social en el ámbito universitario, conocer los objetivos que persigue y reflexionar en torno al término “Individuo socialmente responsable” desde los distintos roles.
<b>Competencias para el mundo laboral</b>	
<b>Afrontamiento de la práctica profesional</b>	Busca conocer de manera experiencial aquellas herramientas y estrategias relevantes a la hora de ingresar por primera vez al mundo laboral en el contexto de una práctica profesional, determinando la actitud con que se enfrenta el desafío.
<b>Apresto laboral</b>	Busca entregar a estudiantes de último año, herramientas que les permitan enfrentar esta etapa mejor preparados(as), diferenciándose de otros(as) candidatos(as) a través del autodescubrimiento y el cuestionamiento sobre su

	futuro y preferencias, para que así puedan empezar a experimentar y reconocer sus fortalezas y debilidades, llegando al desarrollo de sus competencias, con las cuales se presentarán ante el mundo laboral.
<b>Trabajo en equipo</b>	Busca proporcionar competencias necesarias para que los(as) estudiantes comprendan y trabajen de forma coordinada y colaborativa, complementando sus competencias en el logro de objetivos. Para lo anterior se considera el desarrollo de competencias comunicacionales y de inteligencia emocional, para ser aplicadas en el trabajo diario, así como también en el contexto profesional.
<b>Competencias para la vida y el mundo laboral</b>	Busca reforzar el enfoque orientado a competencias, a través de la toma de consciencia por parte de los(as) estudiantes asistentes, respecto a sus potenciales y capacidades, siendo a su vez capaces de plantearse metas y desafíos profesionales o laborales. Para lo anterior se trabajarán conceptos como autoconocimiento, FODA personal, marca personal, entre otros.
<b>Inclusión y diversidad</b> (talleres cerrados, en respuesta a solicitudes emergentes desde carreras <a href="https://forms.office.com/r/mD7k1E7Ei">https://forms.office.com/r/mD7k1E7Ei</a> ) 	
<b>Diversidad e inclusión en la educación superior</b>	Busca escuchar y compartir opiniones entre pares, en torno a la diversidad e inclusión. Se espera sensibilizar a los(as) asistentes, y crear conciencia acerca de la aceptación, el trabajo de la tolerancia y la participación de todos en el proceso de Inclusión Social y Educativa.
<b>Discapacidad y lenguaje inclusivo</b>	Busca reflexionar y conocer qué es la discapacidad en todas sus formas, cuál es el lenguaje inclusivo en discapacidad y cómo utilizarlo, para así perder el miedo a relacionarse de igual a igual con las personas que se encuentran en esta situación.
<b>Ponte en mi lugar: Vivenciando la discapacidad</b>	Busca experimentar en carne propia lo que significa encontrarse en situación de discapacidad visual, auditiva, física, y en condición del Espectro Autista, a través de diferentes simulaciones. De esta forma se busca generar empatía a través de la experiencia propia, comprendiendo las barreras que deben sortear en su día a día y así aportar a una mejor inclusión.
<b>Lenguaje Inclusivo y Buen trato</b>	Busca conocer el lenguaje inclusivo actualizado, además de pautas de buen trato hacia personas pertenecientes a grupos que históricamente han sido excluidos. Se espera reflexionar en torno a lo que significa ser parte de estos últimos.
<b>Concientización en Espectro Autista</b>	Busca conocer los rasgos principales del TEA, desde una perspectiva educativa y reconocer las dificultades a las que se enfrenta un(a) estudiante con TEA en la educación superior, para así además concientizar a los(as) académicos y profesionales de la UdeC sobre la condición del espectro autista.
<b>Actualización en Espectro Autista</b>	Busca actualizar información sobre rasgos principales del TEA, desde una perspectiva educativa, reconociendo las dificultades a las que se enfrenta un(a) estudiante con TEA en la educación superior. Asimismo, se espera reflexionar sobre los apoyos hacia estudiantes con diagnóstico TEA en la UdeC (este es un taller para personas que ya cuentan con conocimientos de formación profesional sobre el Autismo).

<b>Inscripción en el Registro Nacional de la Discapacidad y obtención de la Credencial de Discapacidad</b>	Buscar abordar los beneficios de la inscripción en el Registro Nacional de la Discapacidad, y el procedimiento a llevar a cabo para formar parte de él y obtener la Credencial de Discapacidad.
<b>Accesibilidad en Redes Sociales</b>	Busca conocer tips básicos respecto a cómo hacer más accesibles las publicaciones en RRSS (redes sociales), específicamente en Instagram.
<b>Accesibilidad en archivos de Office : Word y PPT</b>	Busca conocer tips respecto a cómo hacer más accesible el material de estudio, específicamente en formato Word y PowerPoint de Office.
<b>Barreras sociales en estudiantes con condiciones invisibles</b>	Busca conocer las barreras de inclusión más comunes en contexto universitario. Se espera que los(as) participantes reconozcan en ejemplos audiovisuales dificultades a las que se enfrentan personas con diversas condiciones asociadas a salud mental y neurodiversidad, pudiendo reflexionar sobre la importancia de disminuir las barreras sociales para favorecer la inclusión de todas las personas.
<b>“Discapacidad desde afuera. ¿Cómo podemos contribuir a la inclusión?”</b>	Busca concientizar y sensibilizar a la comunidad universitaria en torno a la inclusión, reflexionando sobre el entorno social de las personas en situación de discapacidad y cómo podemos contribuir a la inclusión desde nuestros roles.