

## TALLERES CADE - SEGUNDO SEMESTRE 2021

La estrategia de talleres es una de las acciones que el CADE UdeC dirige a los estudiantes<sup>1</sup> de pregrado con la finalidad de acompañarlos durante su trayectoria en la educación superior. Estas intervenciones de tipo grupal son diseñadas e implementadas por profesionales del área psicosocial (Psicólogos, Trabajadores Sociales, Educadores Diferenciales) y docentes disciplinares (Profesores de Matemática, Física, Química, Biología y Lectoescritura).

El CADE cuenta con dos modalidades para la realización de talleres desde donde emana el requerimiento para su realización:

- (1) **Talleres abiertos:** Son dictados para todos los estudiantes de la Universidad con una frecuencia de uno por semana. Su difusión se realiza por medio de correo electrónico y en las redes sociales del CADE. La inscripción es voluntaria y se realiza a través de la página web del Centro, sección “actividades” (<http://cade.udec.cl>).
- (2) **Talleres cerrados:** Son dictados para grupos específicos de estudiantes. Pueden ser solicitados por docentes, encargados de reparticiones o representantes estudiantiles, para ser ejecutados con grupos focalizados. La oferta de talleres CADE es compartida con Jefes de carrera, centros de estudiantes y con organizaciones estudiantiles que puedan estar interesadas, a partir de lo que se acuerda un horario con el docente o responsable para su ejecución.

Respecto a la implementación de talleres cerrados con estudiantes, se requiere tener las siguientes consideraciones:

- Los talleres se dictan a través de las plataformas Teams o Zoom, con una duración máxima de 90 minutos.
- Para coordinar la ejecución de alguno de los talleres, el docente o persona responsable debe comunicarse al correo **cade@udec.cl**, indicando el nombre o temática del taller que sea de su interés, fecha y horario propuesto, carrera o facultad, cantidad de estudiantes a participar, y además adjuntar la lista de estudiantes junto a su correo institucional.
- En caso de que el docente o encargado desee grabar la actividad, se pedirá avisar con anticipación tanto a los estudiantes como al relator a cargo del taller.
- Para solicitar un taller, debe hacerse con al menos 5 días hábiles de anticipación, con la finalidad de poder coordinar a tiempo su implementación.
- Los talleres en modalidad virtual pueden ser realizados con participación de estudiantes de los tres campus.
- Se pedirá al docente o persona a cargo comprometer la asistencia de sus estudiantes a la actividad programada; durante el taller se solicitará a los estudiantes completar una lista de asistencia.
- En caso de que el grupo de estudiantes ya cuente con un equipo en Teams, se pedirá al responsable informar y agregar al relator del taller a este grupo. En caso

---

<sup>1</sup> Todas las referencias de este documento en las que se usa la forma de masculino genérico, deben entenderse aplicables indistintamente a mujeres y hombres.

de que se elija la plataforma Zoom, el encargado deberá hacer llegar el enlace oportunamente al relator CADE a cargo.

- Al menos con 24 horas de anticipación desde el CADE se enviará un correo al docente o persona responsable para confirmar la ejecución del taller.

## OFERTA TALLERES CERRADOS SEGUNDO SEMESTRE 2021

### ÁREA PSICOEDUCATIVA Y PSICOSOCIAL:

Nombre del taller	Descripción
<i>¿Cómo sobrevivir a la ansiedad ante evaluaciones y presentaciones orales?</i>	Taller orientado a identificar estrategias efectivas que permitan a los estudiantes manejar la ansiedad y el estrés ante evaluaciones y presentaciones orales. Se tendrá en cuenta tanto la modalidad presencial como el contexto de clases virtuales. Lo anterior tendrá como finalidad acompañar al estudiante en su proceso de adaptación a las distintas exigencias que presenta la vida universitaria.
<i>Conociendo mis emociones</i>	Taller que tiene por objetivo que los estudiantes puedan ser más conscientes del valor adaptativo, motivacional y social que tienen las emociones, y su uso regulado en los distintos ámbitos donde se desenvuelven. Además, se presenta la Inteligencia Emocional como una capacidad que permite articular la emoción y razón en el comportamiento humano, y algunas herramientas que les ayudarán a gestionar sus emociones y vivencias asociadas.
<i>Estrategias y técnicas de estudio para el mundo universitario.</i>	Organizar nuestros tiempos de estudio y la forma en que estudiamos, nos permite obtener mejores resultados y conciliar nuestros intereses académicos y personales. Se invita a los estudiantes a participar de este taller, donde podrán adquirir estrategias cognitivas y metacognitivas, además de técnicas que contribuyan a su productividad y aprendizaje.
<i>APPrender: Aplicaciones indispensables para tu trayectoria universitaria.</i>	Taller destinado a que los estudiantes conozcan recursos virtuales que pueden ser útiles en su proceso formativo, comprendan las ventajas y desventajas que involucra su uso, y su eficacia en distintos contextos. Mostraremos una serie de aplicaciones, recursos y herramientas virtuales, principalmente para el uso en smartphone, navegador de internet y computador personal, además de actividades prácticas y simulaciones en vivo del uso de estas herramientas.
<i>Preparándome para el mundo laboral.</i>	Taller donde los estudiantes podrán reflexionar acerca de su futura inserción laboral. Ante las inquietudes respecto a enfrentar su futuro y saber cómo planificar su ingreso a un mercado laboral competente donde el foco no es solo el conocimiento, los invitamos a este espacio donde podrán iniciar la construcción de su proyecto profesional, conociéndose un poco más y desarrollar sus competencias laborales.

<i>Primeros Auxilios Psicológicos (PAP)</i>	A través de este taller los estudiantes conocerán estrategias de contención emocional útiles frente a situaciones de estrés agudo, mediante herramientas de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP), posibles de llevar a cabo sin necesidad de contar con conocimientos técnicos. Se expondrán potenciales incidentes críticos donde es aplicable esta estrategia (accidentes, desastres naturales, crisis sanitarias, etc.), y se ejemplificará la técnica de contención emocional, sus condiciones e impacto en el bienestar.
<i>Encantad@ de conocerme.</i>	En este taller los estudiantes visualizarán el desarrollo personal como un proceso de transformación que puede mejorar su calidad de vida. A través de actividades prácticas reconocerán sus fortalezas, debilidades, motivaciones, recursos personales, y serán más conscientes del valor de desarrollar sus competencias para a futuro insertarse de mejor forma en el mundo laboral y profesional. Se espera facilitar su desarrollo y movilizar su proceso de superación personal, contribuyendo a mejorar su calidad de vida, mediante un proceso de autoconocimiento, transformación y definición de sus propias creencias.
<i>Estrategias para la búsqueda de trabajo</i>	Taller donde se invita a los estudiantes a reconocer aspectos importantes a la hora de comenzar una búsqueda de trabajo, elementos que conforman un currículum vitae, y estrategias para el momento de afrontar una primera entrevista laboral.
<i>Autocuidado para universitarios</i>	Taller enfocado en reconocer y trabajar estrategias de autocuidado personal privilegiando el bienestar emocional y salud mental. El taller se realizará en una modalidad teórico-práctica que facilitará espacios de comprensión y trabajo personal, además de informar a los estudiantes respecto de los diferentes programas y recursos con que cuenta la UdeC, y que buscan apoyarlos en este proceso.
<i>Manejo de la ansiedad en contexto universitario</i>	Taller que permitirá a los estudiantes reconocer qué es la ansiedad, por qué nos sentimos ansiosos, su utilidad, funcionalidad y sintomatología. Podrán reconocer qué se siente cuando estamos ansiosos, y adquirir herramientas que favorezcan un adecuado afrontamiento a la ansiedad, contribuyendo a su bienestar y estabilidad emocional.
<i>Administra tu tiempo y tus actividades</i>	A través de este taller los estudiantes podrán aprender a organizar su tiempo de una forma más eficiente. Se enseñarán estrategias para manejar un calendario y listas de pendientes, así como otras formas de manejo efectivo del tiempo para mejorar su productividad y compatibilizar tiempos de estudios y descanso.
<i>Hábitos de estudio y éxito académico</i>	Taller donde hablaremos de las principales conductas y estrategias que ayudarán a los estudiantes a desarrollar un estudio sistemático, consciente y productivo durante su vida universitaria, de manera tal que obtengan los mejores resultados académicos posibles considerando los distintos factores que influyen en el proceso.
<i>Introducción a la vida universitaria</i>	En este taller los estudiantes conocerán los diversos cambios que conlleva el ingreso a la educación superior, con énfasis en las nuevas necesidades, problemáticas y desafíos, además de entregar algunas herramientas para favorecer una mejor adaptación a la vida universitaria.

<i>Escogí mi carrera, ¿y ahora qué?</i>	Taller donde los estudiantes son invitados a pensar, observar y meditar sobre sus principales motivaciones al ingresar a la educación superior, indagando en el concepto de “vocación” y los diferentes intereses, variables internas y externas que juegan un rol importante a la hora de la elección vocacional.
<i>Pensando más allá: cómo ser un pensador crítico</i>	Espacio donde los estudiantes podrán conocer los procesos involucrados en el pensamiento y utilizarlos de manera intencional hacia un pensamiento reflexivo, facilitando así la toma de decisiones y resolución de problemas. El taller cuenta con actividades que pondrán en práctica las herramientas adquiridas.
<i>La importancia de saber comunicar</i>	A través de este taller, se invita a los estudiantes a conocer el concepto de comunicación, sus principales elementos, barreras y obstáculos que pueden dificultar la comunicación. Además, se buscará entregar diversas estrategias para lograr una comunicación efectiva y comprender la importancia de la escucha activa.
<i>Responsabilidad Social Universitaria</i>	Taller donde los estudiantes podrán 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, ya sea como estudiante de una carrera, miembro de la comunidad UdeC o como futuro(a) profesional.
<i>Mindfulness</i>	La meditación puede tener efectos muy poderosos sobre nuestro bienestar, concentración e incluso en nuestros niveles de productividad. Invitamos a los estudiantes a conocer por qué es tan relevante hoy en día practicar este arte milenario, junto al equipo del CADE.
<i>Hablemos de salud mental</i>	Espacio de reflexión en torno a la salud mental con el fin de derribar creencias erradas que dificultan identificar los propios recursos personales. El taller busca además desarrollar estrategias de afrontamiento ante las dificultades que se presentan en la vida universitaria. Se espera que los estudiantes puedan ampliar sus conocimientos sobre salud mental y se apropien de herramientas que contribuyan a potenciar sus niveles de bienestar y satisfacción personal.
<i>Bienestar y salud mental en tiempos de pandemia</i>	Taller que busca promocionar la importancia de la salud mental y el bienestar personal a través de la autorreflexión. Con ello, será posible detectar las repercusiones del COVID 19 en nuestro diario vivir, conociendo y desarrollando estrategias para generar el bienestar personal de cada estudiante.
<i>Preparándome para la práctica profesional</i>	Ante las preocupaciones por cómo enfrentar uno de los hitos más importantes de una carrera como lo es la práctica profesional, primer acercamiento al mercado laboral, en este taller los estudiantes conocerán estrategias relevantes de tener en cuenta a la hora de ingresar por primera vez al mundo del trabajo, determinando así la actitud con que enfrentarán este nuevo desafío.
<i>Preparándome para el regreso a clases presenciales</i>	El CADE invita a este taller donde los estudiantes podrán desarrollar herramientas y estrategias que les permitan enfrentar el retorno a clases presenciales posterior a un extenso periodo de clases virtuales. Veremos temas como reconocimiento de

	emociones, expectativas, ansiedad, estrés, hábitos de estudio, entre otros.
<i>Procrastinación: claves para su abordaje.</i>	Muchos estudiantes nos comentan del negativo hábito de “sacar la vuelta”. A través de este taller, podrán descubrir por qué esto ocurre, y qué estrategias les permitirán controlarlo para así rendir eficientemente en sus estudios, dejando igualmente espacio para el ocio y para las actividades que más les gustan.

### ÁREA INCLUSIÓN:

Nombre del taller	Descripción
<i>Discapacidad y lenguaje inclusivo</i>	Taller cuyo objetivo es permitir un acercamiento de parte de los estudiantes a la discapacidad, entendida como un fenómeno social, y al lenguaje inclusivo en discapacidad. Además, el taller buscará reflexionar e intercambiar visiones en torno al uso que hacemos del lenguaje al dirigirnos a, o sobre las personas en situación de discapacidad.
<i>Ponte en mi lugar: Vivenciando la discapacidad</i>	El taller "ponte en mi lugar" tiene como propósito que los estudiantes puedan ser conscientes de las barreras que enfrentan las personas en situación de discapacidad, a través de simulaciones de discapacidad visual, auditiva, física y espectro autista. Lo anterior tiene como objetivo que los asistentes comprendan que la principal responsable de minimizar y eliminar las barreras existentes es nuestra sociedad.
<i>Diversidad e inclusión en la educación superior</i>	En este taller los estudiantes podrán escuchar y compartir opiniones con sus pares en torno a la diversidad e inclusión. Además, revisaremos los conceptos de discriminación, prejuicio, estereotipo, exclusión, y juntos reflexionaremos respecto a cómo seguir aportando en la construcción de una sociedad más empática, justa e inclusiva.

### ÁREA PSICOEDUCATIVA ACADÉMICA:

Nombre del taller	Descripción
<i>¡Que la Física te acompañe! Técnicas para estudiar Física</i>	Taller dirigido a estudiantes que tengan en su malla curricular asignaturas de Física, y que requieran adquirir y desarrollar herramientas que se utilizan en la resolución de problemas, con la finalidad de potenciar su proceso de enseñanza-aprendizaje.
<i>"Excel es mi copiloto". Uso efectivo de Excel para estudiar Ciencias</i>	Taller donde los estudiantes aprenderán 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.

<i>¿Cómo estudiar efectivamente Matemática?</i>	En este taller los estudiantes podrán discutir y reflexionar con otros compañeros 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.
<i>Mapas conceptuales y mentales como estrategias de aprendizaje adaptados al entorno virtual.</i>	A través de este taller, los estudiantes podrán 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 propuestos.
<i>Ajedrez para aficionados</i>	Para estudiantes interesados en conocer más sobre el ajedrez, en este taller aprenderán aspectos básicos de este juego de estrategia, en cuanto al tablero, a sus piezas (posición inicial, movimientos, etc.), jugadas básicas, y principalmente, cómo ganar una partida.
<i>Resolución de problemas matemáticos y científicos</i>	Taller teórico-práctico que proporciona a los estudiantes herramientas elementales para lograr el correcto desarrollo de un problema asociado a las asignaturas de ciencias básicas, y además perfeccionar sus estrategias de estudio. Se utilizará la metodología de exposición de contenidos y discusión grupal de procedimientos utilizados en la resolución de un problema, además de una actividad práctica donde deberán realizar una corrección del procedimiento a partir de un problema resuelto. En este contexto, la finalidad del taller es brindar herramientas para un estudio eficaz y un aprendizaje profundo de este tipo de contenidos.
<i>Taller de estrategias de comprensión lectora</i>	Taller teórico-práctico, en el cual se exponen y ejercitan estrategias de comprensión lectora. El taller se diseña en función de la carrera que lo solicite.
<i>Taller de redacción y ortografía</i>	Taller teórico-práctico, en el cual se exponen y ejercitan reglas de ortografía y redacción.
<i>Elaboración de informes de laboratorio o trabajos prácticos</i>	Taller dirigido a estudiantes de primer año que requieran adquirir y desarrollar herramientas para la elaboración de un informe de laboratorio. Conocerán la estructura y contenidos de un informe de trabajo práctico o laboratorio, y los pasos a seguir para su elaboración
<i>Elaboración de póster científico para congresos</i>	En este taller dirigido a estudiantes desde segundo año de carrera, podrán adquirir y desarrollar las herramientas necesarias para la elaboración de un póster, con la finalidad de representar una investigación a través de comunicación gráfica de manera efectiva. El taller consta de dos sesiones de 90 minutos cada una.
<i>Errores comunes en Matemática.</i>	Taller enfocado en identificar y comprender algunos errores cometidos por los 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.
<i>Calculadoras y graficadores virtuales</i>	Taller dirigido a estudiantes que cursen su primer semestre y que necesiten aprender a utilizar correctamente la calculadora para la resolución de operaciones aritméticas, y como un eje

	<p>enriquecedor sobre diferentes contenidos matemáticos. Con el uso y manejo de una calculadora científica básica, y las cuatro operaciones aritméticas, podrán desarrollar estrategias de cálculo, propiedades de los números, trabajar la estimación, favorecer el cálculo mental y la creatividad, además de plantear hipótesis, buscar patrones y regularidades, indagar y plantearse pequeños retos, a través de juegos y trucos.</p>
<p><i>Introducción a LaTeX: Taller práctico de edición de documentos a partir del lenguaje de programación orientado a la generación de textos (LaTeX).</i></p>	<p>A través de este taller, los estudiantes podrán comprender la funcionalidad de un lenguaje de programación orientado a la generación de documentos de texto, utilizando el software "LaTeX", y obtener resultados de calidad profesional. Podrán elaborar sus propios documentos y que estos sean útiles en sus trabajos y otras actividades académicas (informes, tareas, redacción de tesis o artículos de investigación).</p>
<p><i>"Que la ciencia no sea un problema": Aprendiendo a resolver problemas para un estudio efectivo de las ciencias</i></p>	<p>Taller teórico-práctico que proporciona a los estudiantes las 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 que requieran desarrollar y perfeccionar sus estrategias de estudio para lograr un aprendizaje comprensivo sobre diversos conceptos teóricos revisados en las asignaturas de Ciencias en sus correspondientes carreras.</p>
<p><i>Sácale el jugo a tu calculadora</i></p>	<p>Taller práctico que proporciona a los estudiantes las herramientas elementales para configurar y utilizar funciones básicas de una calculadora científica, factibles de usar en cualquier asignatura del área de las ciencias. Algunas de las funciones que se revisarán son: transformación de decimal a fracción y viceversa, notación científica, raíz enésima, potencia enésima, etc. 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.</p>
<p><i>Uso de apps para la resolución de ejercicios matemáticos</i></p>	<p>Taller que tiene como propósito impulsar competencias y habilidades en los estudiantes que cursan primer semestre con el uso de Apps (Socratic, Symbolab, Mathway, Microsoft Math Solver y Photomath) que les ayuden a resolver ejercicios Matemáticos. En este taller se usarán Apps para resolver ejercicios con: problemas de razones y proporciones, problemas de cambios de temperatura, raíces, expresiones algebraicas, ecuaciones, logaritmos, derivadas, integrales y matrices.</p>
<p><i>Gestores de referencias: Tu bibliografía APA de forma automática</i></p>	<p>Taller teórico-práctico que proporciona a los estudiantes herramientas elementales para la utilización del software gestor de referencias "Mendeley".</p>