Mapa de apoyos

1. Apoyos para el aprendizaje
2. Apoyos socioeconómicos
3. Apoyos para el bienestar

# I. Apoyos para el aprendizaje:

1. Habilidades de aprendizaje y estudio
2. Adecuaciones curriculares
3. Apoyos académicos

## A. HABILIDADES DE APRENDIZAJE Y ESTUDIO

### 1. SESIÓN DIAGNÓSTICA – CARA

La sesión diagnóstica es una instancia grupal, de una hora de duración, donde se analizan las características del proceso de estudio, se revisan los resultados obtenidos en el Test Quest CARA, y se identifican fortalezas y aspectos a potenciar. Esto es clave para luego pedir hora en el servicio que mejor responde a la inquietud que se está teniendo.

¿Cómo acceder?

1. Ingresar a la web del CARA <http://rendimientoacademico.uc.cl>:
2. Completar la ficha CARA con datos personales.
3. Realizar el Test Quest CARA.
4. Tomar una hora de sesión diagnóstica con un profesional del centro.

También puedes revisar más información al final del módulo 3 o en este Link a web Sesión diagnóstica CARA [AQUÍ.](http://rendimientoacademico.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/sesion-diagnostica)

### 2. ATENCIÓN PSICOEDUCATIVA

Es un espacio de atención personalizada donde el/la psicólogo/a acompaña al estudiante en un proceso de identificar su situación actual respecto al estudio, el aprendizaje y/o el ámbito vocacional. Cada sesión dura 50 minutos y en ellas se pueden trabajar tres grandes temas: Aprendizaje Estratégico, Exploración Vocacional, Motivación Académica.

Si ya has hecho sesión diagnóstica o curso CAR0002 o VRA0901, sólo debes pedir hora a través de Mi CARA. Si no estás inscrito en el CARA, debes inscribirte primero en la sesión diagnóstica.

### 3. TALLERES DE HABILIDADES ACADÉMICAS - CARA

El objetivo general de este servicio es que los estudiantes asistentes potencien distintas habilidades académicas con el fin de contribuir al mejoramiento de su rendimiento académico.

Cada uno de los cinco talleres impartidos por el CARA tiene objetivos específicos según la temática que aborde.

Son instancias grupales, de entre 10 y máximo 15 estudiantes, que se dan en un contexto guiado, extracurricular y libre de calificaciones, en donde se promueve el aprendizaje cooperativo, a través de sesiones de carácter práctico que incluyen aplicación del contenido durante cada sesión y entre sesiones.

Si ya has hecho sesión diagnóstica o curso CAR0002 o VRA0901, sólo debes inscribirte a través de Mi CARA. Si no estás inscrito en el CARA, debes inscribir primero la sesión diagnóstica.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ.](http://rendimientoacademico.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/talleres-de-habilidadesacademicas)

### 4. CURSO APRENDIZAJE ESTRATÉGICO PARA LA EXPERIENCIA UNIVERSITARIA

Este curso está orientado a todos/as los/as estudiantes UC, en especial a quienes cursan sus primeros años de carrera. Sus objetivos son enseñar al estudiantado los criterios para diagnosticar variables que inciden en el propio proceso de aprendizaje y en su bienestar; diseñar estrategias de autorregulación del aprendizaje que respondan a las demandas de un contexto determinado, y evaluar con objetividad el proceso de estudio desarrollado, promoviendo la integridad y una mejora continua de aprendizajes. **Este curso viene a**

**reemplazar al clásico Taller Hábitos y Estrategias de Estudio, el cual ya no se dicta más.**

Inscripción en sistema de toma de ramos, como cualquier otro. (Recuerda este curso cuando veamos el proceso de inscripción de cursos en el módulo 8)

### 5. TUTORÍAS Y TALLERES COMUNICACIÓN ACADÉMICA – PRAC

El Programa de Apoyo a la Comunicación Académica desarrollado conjuntamente por la Facultad de Letras y la Dirección de Inclusión, busca apoyar a los estudiantes en el aprendizaje y desarrollo de habilidades comunicativas, en español e inglés, necesarias para enfrentar de mejor forma los cursos en el contexto universitario. Cuando los alumnos ingresan a la universidad se encuentran con diversas tareas y desafíos en sus cursos: deben comprender textos que están en inglés, escribir ensayos, reportes o fichas bibliográficas, deben preparar presentaciones orales o comprender textos propios de las disciplinas que estudian; este programa busca acompañar a los estudiantes en dichos desafíos, en el inicio y durante toda su carrera, y para ellos hemos desarrollado las siguientes estrategias: tutorías personalizadas, recursos de aprendizaje online y talleres masivos.

¿Cómo acceder?

1. Ingresa al botón "Agenda una tutoría"
2. Elige tutoría español o inglés
3. Ingresa al campus donde deseas asistir a tu tutoría
4. Elige un horario disponible en que puedas ir y ¡listo!

MÁS INFORMACIÓN [aquí.](http://comunicacionacademica.uc.cl/tutorias)

Vídeo PRAC UC – Tutorías personalizadas: ir a video en sitio externo [aquí.](https://youtu.be/XvPYRq8PTo8)

### 6. TALLERES Y TUTORÍAS COMPETENCIAS DIGITALES – BIBLIOTECAS UC

En Bibliotecas UC, las competencias digitales (competencias para la vida) se presentan como un elemento primordial para la formación de la comunidad universitaria. Es por eso que Bibliotecas UC te acompaña en su desarrollo mediante los talleres que han dispuesto en apoyo a tu rendimiento académico e investigativo en la universidad.

* Inscríbete a las sesiones de Videoconferencia ya sea de forma individual o con tus compañeros.
* Las sesiones tienen una duración de 1 hora y 20 minutos por cada taller. Por el momento se realizan solo en línea.

¿Cómo acceder?

Las inscripciones a los talleres están abiertas permanentemente a toda la Comunidad UC, solo tienes que agendar una hora y día.

Revisa la descripción de los talleres [aquí](https://guiastematicas.bibliotecas.uc.cl/aprende) y solicita el taller que quieras a tu bibliotecólogo(a) de área [aquí.](https://guiastematicas.bibliotecas.uc.cl/ayudaporcarrera)

### 7. CENTRO DE ESCRITURA CAMPUS VILLARRICA

La lectura y escritura académica tienen ciertas particularidades que pueden ser difíciles de aprender. Estas tutorías están dirigidas a asesorar a los alumnos en ese proceso de aprendizaje, para que puedan responder apropiadamente a las demandas de los distintos ramos de la carrera que requieren lectura y producción de textos académicos. El Centro de Escritura cuenta también con tutorías en inglés para apoyarte en lectura de textos en inglés y para aprobar los cursos de inglés. Las tutorías del Centro de Escritura pueden ser personalizadas o de grupos de máximo 7 personas según las necesidades de quienes las solicitan. Recuerda solicitar las tutorías con anticipación ya que tienen cupos limitados.

¿Cómo acceder?

* 1. Debes ingresar a villarrica.uc.cl, y en la sección "alumnos" completar el formulario de inscripción en "Agendar una tutoría del Centro de Escritura" indicando el día y horario en que necesitas la tutoría.
  2. Si es que hay cupos, el tutor se contactará contigo para enviarte la sala o el link Zoom de la tutoría.
  3. En caso de no haber cupos, lo sabrás a través del mismo formulario y tendrás que solicitar tutoría para otra fecha.
  4. Tu compromiso es fundamental para poder acceder a otros apoyos académicos.

Contacto: mvalamos@uc.cl

### 8. TALLER DE HABILIDADES PARA LA VIDA UNIVERSITARIA

Este taller de habilidades para la Vida Universitaria está centrado en ofrecer apoyo tanto en temáticas de proceso de aprendizaje en la trayectoria académica, como de formación personal y profesional durante todo el primer año de ingreso a la Universidad. Podrás contar con talleres de hábitos y estrategias de estudio, motivación, vocación, manejo de la ansiedad y talleres de autoconocimiento, de relajación guiada, entre otras.

¿Cómo acceder?

Estos talleres se realizan una vez a la semana para cada curso, para los estudiantes de Pedagogía en Educación General Básica se desarrollarán los días martes de 11:30 a 12:50 y las estudiantes de Pedagogía en Educación Parvularia los días martes, de 15:30 a 16:50. Este Taller no tiene creditaje, por lo que la asistencia es de manera voluntaria.

Para mayor información escribir a kcartagenag@uc.cl

## B. ADECUACIONES CURRICULARES

### 1. ADECUACIONES CURRICULARES – PIANE

Orientado a ajustar lo que necesitan las y los estudiantes en sus cursos para aprender en condiciones de equidad. Informa a los docentes y los asesora para asegurar la implementación de estas adecuaciones.

¿Cómo acceder?

* 1. Te debes acercar a PIANE para agendar una hora con un profesional del programa
  2. Eres entrevistado por profesional PIANE, en donde te va a solicitar que lleves los antecedentes de tu situación, por ejemplo, certificado de discapacidad, informes de especialistas, entre otros. En esta entrevista te explican los servicios y si estás de acuerdo se firma documento informativo.
  3. Se te asigna tutor profesional para seguimiento. En él se determinan las adecuaciones curriculares y los apoyos que podrías tener. Es importante considerar que algunos de ellos tienen plazos de inicio y término, por lo que no podrás acceder a ellos de manera inmediata, especialmente, si ingresas al programa a fines de un semestre.

MÁS INFORMACIÓN [aquí.](http://piane.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/adecuaciones-curriculares-para-alumnos.html)

### 2. APOYO ACADÉMICO ESPECIALISTA – PIANE

1. Tutor de contenidos: apoya en contenidos específicos de algún curso, considerando las necesidades del estudiante y las posibles barreras asociadas a un área disciplinar específica.
2. Apoyo de un profesor especialista en trastornos de la visión o audición y lenguaje: se focaliza en el desarrollo de habilidades académicas, considerando las características y necesidades propias de cada carrera, como por ejemplo la lecto-escritura en contexto universitario.
3. Ejecutores: apoyan la ejecución de ciertas actividades, como la toma de apuntes, laboratorios, actividades prácticas, en donde existe barreras para la participación de alumnos con NEE.

¿Cómo acceder?

1. Te debes acercar a PIANE y agendar una hora con un profesional del programa.
2. Eres entrevistado por profesional PIANE, en donde se solicita que lleves los antecedentes de tu situación, por ejemplo, certificado de discapacidad, informes de especialistas, entre otros. Se explican los servicios y si estás de acuerdo se firma documento informativo.
3. Se asigna tutor profesional para seguimiento. En él se determinan las adecuaciones curriculares y los apoyos que podría tener el estudiante. Es importante considerar que algunos de ellos tienen plazos de inicio y término, por lo que no podrás acceder a ellos de manera inmediata, especialmente, si ingresa al programa a fines de un semestre.

CONTACTO

piane@uc.cl

+56223541592

MÁS INFORMACIÓN [aquí.](http://piane.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/tutorias.html)

### 3. ADAPTACIÓN DE MATERIAL – PIANE

Orientado para disminuir o eliminar barreras que dificulten el acceso a la información, de alumnos con discapacidad visual (material en Braille o relieve).

¿Cómo acceder?

Te debes acercar a PIANE y agendar una hora con un profesional del programa.

Eres entrevistado por profesional PIANE, en donde se solicita que lleves los antecedentes de tu situación, por ejemplo, certificado de discapacidad, informes de especialistas, entre otros. Se explican los servicios y si estás de acuerdo se firma documento informativo.

Se asigna tutor profesional para seguimiento. En él se determinan las adecuaciones curriculares y los apoyos que podría tener el estudiante. Es importante considerar que algunos de ellos tienen plazos de inicio y término, por lo que no podrás acceder a ellos de manera inmediata, especialmente, si ingresa al programa a fines de un semestre.

CONTACTO

piane@uc.cl

+56223541592

MÁS INFORMACIÓN [aquí.](http://piane.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/apoyo-pedagogico.html)

### 4. CAPACITACIÓN TECNOLÓGICA – PIANE

El objetivo es buscar que los estudiantes aprendan a usar tecnologías que ayuden a disminuir o eliminar barreras en el acceso a la información.

¿Cómo acceder?

Te debes acercar a PIANE y agendar una hora con un profesional del programa.

Eres entrevistado por profesional PIANE, en donde se solicita que lleves los antecedentes de tu situación, por ejemplo, certificado de discapacidad, informes de especialistas, entre otros. Se explican los servicios y si estás de acuerdo se firma documento informativo.

Se asigna tutor profesional para seguimiento. En él se determinan las adecuaciones curriculares y los apoyos que podría tener el estudiante. Es importante considerar que algunos de ellos tienen plazos de inicio y término, por lo que no podrás acceder a ellos de manera inmediata, especialmente, si ingresa al programa a fines de un semestre.

MÁS INFORMACIÓN [aquí.](http://piane.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/capacitacion-tecnologica.html)

## C. APOYOS ACADÉMICOS

### 1. TUTORÍAS ACADÉMICAS – CARA

Es un espacio de atención personalizada donde el/la psicólogo/a acompaña al estudiante en un proceso de identificar su situación actual respecto al estudio, el aprendizaje y/o el ámbito vocacional. Cada sesión dura 50 minutos y en ellas se pueden trabajar tres grandes temas: Aprendizaje Estratégico, Exploración Vocacional, Motivación Académica.

Si ya has hecho sesión diagnóstica o curso CAR0002 o VRA0901, sólo debes pedir hora a través de Mi CARA. Si no estás inscrito en el CARA, debes inscribirte primero en la sesión diagnóstica, disponible todos los días en San Joaquín, martes en Casa Central.

MÁS INFORMACIÓN

[aquí.](http://rendimientoacademico.uc.cl/)

### 2. TUTORÍAS ACADÉMICAS GRUPALES – DIRECCIÓN DE INCLUSIÓN

Son espacios personalizados de aprendizaje en los que un tutor par se reúne con un grupo de máximo 7 estudiantes, reforzando contenidos y resolviendo dudas referidas a los aprendizajes de cursos específicos. Esta es una instancia voluntaria que, una vez inscrita, exige constancia en la asistencia a lo largo del semestre.

¿Cómo acceder?

1. Debes solicitar la inscripción para el apoyo a través del correo, indicando nombre completo, rut, vía de admisión, carrera, nombre y sigla del curso para el que solicitas apoyo.
2. Se confirma recepción de la solicitud y se te solicita indicar módulos disponibles.
3. Con esta respuesta, se gestiona la tutoría según disponibilidad de tutor para el curso solicitado y compatibilidad horaria.
4. Se confirma tu inscripción, informando fecha de inicio tutoría, horario, sala y tutor. En caso de no haber disponibilidad de tutor o incompatibilidad horaria, se te informará la imposibilidad de realizar la tutoría.
5. Tu participación debe ser sostenida a lo largo del semestre.

CONTACTO

nivelacion@uc.cl

### 3. TUTORÍAS ACADÉMICAS DE MATEMÁTICAS – FACULTAD DE MATEMÁTICAS

Son instancias grupales de apoyo académico en las que un/a tutor/a designado/a por la Facultad de Matemática se reúne semanalmente con un grupo de estudiantes que requiere soporte y reforzamiento para mejorar su rendimiento académico en algún curso de la Facultad. Estas tutorías son dictadas por la unidad académica y coordinadas por la Dirección de Inclusión.

¿Cómo acceder?

1. Eres contactado por PIMU a inicios de cada semestre.
2. Para participar debes completar el formulario de inscripción anexado en el correo de difusión.
3. Se confirma inscripción informándote módulo, día y tutor del apoyo académico. La participación está sujeta a disponibilidad de compatibilidad horaria.

MÁS INFORMACIÓN

<https://pimu.mat.uc.cl/>



### 4. TUTORÍAS ACADÉMICAS DE QUÍMICA – FACULTAD DE QUÍMICA

Son instancias grupales de apoyo académico en las que un/a tutor/a designado/a por la Facultad de Química se reúne semanalmente con un grupo de estudiantes que requiere soporte y reforzamiento para mejorar su rendimiento académico en algún curso de la Facultad.

Estas tutorías son dictadas por la unidad académica y coordinadas por la Dirección de Inclusión.

¿Cómo acceder?

1. Eres contactado por la facultad de Química a inicios de cada semestre.
2. Para participar debes completar el formulario de inscripción anexado en el correo de difusión.
3. Se confirma inscripción informándote módulo, día y tutor del apoyo académico.
4. La participación está sujeta a disponibilidad de compatibilidad horaria.

CONTACTO  
nivelacion@uc.cl

### 5. TUTORÍAS ACADÉMICAS CAMPUS VILLARRICA

Son espacios personalizados de aprendizaje en los que un tutor par se reúne con un grupo de máximo 7 estudiantes, reforzando contenidos y resolviendo dudas referidas a los aprendizajes de cursos específicos de primer año. Esta es una instancia voluntaria que, una vez inscrita, exige compromiso para solicitar otras tutorías a lo largo del semestre.

¿Cómo acceder?

1. Debes ingresar a villarrica.uc.cl, y en la sección "alumnos" completar el formulario de inscripción en "Agendar una tutoría académica" indicando el día y horario en que necesitas la tutoría.
2. Si es que hay cupos, el tutor se contactará contigo para enviarte la sala o el link Zoom de la tutoría.
3. En caso de no haber cupos, lo sabrás a través del mismo formulario y tendrás que solicitar tutoría para otra fecha.
4. Tu compromiso es fundamental para poder acceder a otros apoyos académicos.

Contacto: mvalamos@uc.cl

# II. Apoyos socioeconómicos

## A. Asistencia y orientación sobre financiamiento

Busca apoyar y orientar a los alumnos de pregrado en todos los temas relacionados a financiamiento de arancel (beneficios estatales o internos) o manutención en virtud de la realidad socioeconómica y académica del estudiante.

¿Cómo acceder?

En caso de no haber sido convocado por algún proceso y requieras orientación sobre beneficios debes escribir a [dase@uc.cl](mailto:dase@uc.cl) indicando en el texto del correo tu nombre y rut.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ.](http://arancelesybeneficios.uc.cl/)

## B. Administración del seguro de vida e invalidez

Responsable de la administración del Beneficio de cobertura de arancel por fallecimiento o invalidez del Sustentador que el/la estudiante declara.

¿Cómo acceder?

En caso de no haber sido convocado por algún proceso y requieras informar un siniestro o modificar los datos del sustentador, debes escribir:

1. Enviar correo a [dase@uc.cl](mailto:dase@uc.cl)
2. Indicando en el texto del correo su nombre, RUT y teléfono de contacto.
3. Exponer lo más claro posible su requerimiento y/o consulta.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ](http://arancelesybeneficios.uc.cl/beneficios/otros-beneficios-y-servicios/21-beneficios/79-seguro-de-vida-e-invalidez)

## C. Programa de residencias

Administra la asignación/renovación de la beca de residencia y además apoya el seguimiento del estudiante.

¿Cómo acceder?

Las postulaciones para el segundo semestre 2022 se realizará entre el 1 y 15 de junio para postular debes:

1. Enviar correo a dase@uc.cl
2. Indicar en el texto del correo su nombre, RUT y teléfono de contacto.
3. Exponer lo más claro posible su requerimiento y/o consulta.

La asignación de este beneficio depende del cumplimiento de requisitos y disponibilidad de recursos.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ](http://arancelesybeneficios.uc.cl/beneficios/otros-beneficios-y-servicios/21-beneficios/77-beca-de-residencia)

## D. Programa de apoyo a casos especiales

Responsable de evaluar socioeconómicamente a casos que presenten cambios de situación o vulnerabilidad socioeconómica con el fin de evaluar alternativas de apoyo con fondos internos y orientación específica sobre la mantención de su financiamiento.

¿Cómo acceder?

En caso de requerir orientación, debes:

1. Enviar correo a dase@uc.cl
2. Indicando en el texto del correo su nombre, RUT y teléfono de contacto.
3. Exponer lo más claro posible su requerimiento y/o consulta.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ](http://arancelesybeneficios.uc.cl/)

# III. Apoyos para el bienestar

## A. Orientación y movilidad

### 1. ORIENTACIÓN Y MOVILIDAD – PIANE

Orientado para alumnos con discapacidad visual que requieran entrenar habilidades para movilizarse de la manera más autónoma posible al interior de la Universidad.

¿Cómo acceder?

1. Te debes acercar a PIANE para agendar una hora con un profesional del programa.
2. Eres entrevistado por profesional PIANE, en donde te va a solicitar que lleves los antecedentes de tu situación, por ejemplo, certificado de discapacidad, informes de especialistas, entre otros. En esta entrevista te explican los servicios y si estás de acuerdo se firma documento informativo.
3. Se te asigna tutor profesional para seguimiento. En él se determinan las adecuaciones curriculares y los apoyos que podrías tener. Es importante considerar que algunos de ellos tienen plazos de inicio y término, por lo que no podrás acceder a ellos de manera inmediata, especialmente, si ingresas al programa a fines de un semestre.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ.](http://piane.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/adecuaciones-curriculares-para-alumnos.html)

## B. Inserción

### 1. ACOMPAÑAMIENTO DE TUTORES PROFESIONALES – DIRECCIÓN DE INCLUSIÓN

Orientado a estudiantes que ingresan por las distintas vías de equidad, quienes pueden solicitar apoyo de un tutor/a profesional, que buscará favorecer el desarrollo de competencias personales que contribuyan al aprendizaje y la autogestión dentro del desarrollo de su proyecto profesional.

¿Cómo acceder?

1. Enviar un mail a tutoresinclusion@uc.cl solicitando una hora de atención.
2. Incluir en el mail los siguientes datos: Nombre, rut y disponibilidad horaria para efectuar la reunión.
3. El profesional agenda una hora y se le envía esta hora vía mail al estudiante.
4. Una vez citado, te debes acercar el día y hora agendada a la Dirección de Inclusión (3° piso edificio CDDoc) para tu cita con el tutor profesional.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ.](http://www.uc.cl/inclusion)

### 2. TUTORÍAS PARES DIRECCIÓN DE INCLUSIÓN

Programa de tutorías pares de acompañamiento, en donde un estudiante de segundo año o superior, acompaña a un grupo de estudiantes de primer año, en el proceso de inserción universitaria. Los estudiantes se reúnen grupal o individualmente para tratar temas académicos o sociales. El tutor/a además de acompañar, actúa como un puente con los diferentes servicios de la Universidad.

Este programa trabaja con 8 carreras: Odontología, Enfermería, Geografía, Medicina, Actuación, Matemáticas, Estadísticas y Ciencias Políticas.

¿Cómo acceder?

1. Enviar un mail a pai@uc.cl solicitando ser parte del programa.
2. Desde el programa recibirás una breve encuesta para conocer tu motivación para participar del programa.
3. Debes responder la encuesta.
4. Recibirás un mail con el nombre y mail del tutor/a par asignado.
5. El/la tutor/a par te citará a 2 reuniones grupales o individuales en el mes.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ.](https://www.uc.cl/es/alumnos/18871-programa-de-apoyo-a-la-insercion-universitaria-pai)

### 3. TUTORÍAS PARES INTERCULTURALESDIRECCIÓN DE INCLUSIÓN - DIRECCIÓN DE INCLUSIÓN

Los estudiantes que ingresan por la vía de admisión de equidad Intercultural, podrán participar de un programa de acompañamiento que les ofrece la posibilidad de acceder a tutorías grupales realizadas por “tutores pares”, es decir, estudiantes de años superiores que hayan ingresado por la misma vía.

Para mayor información escribe a tutoresinclusion@uc.cl o síguenos en Instagram @interculturaluc

### 4. TUTORÍAS PARES DE ACOMPAÑAMIENTO

Programa de tutorías pares de acompañamiento, en donde un estudiante de segundo año o superior, acompaña a un grupo de estudiantes de primer año, en el proceso de inserción universitaria. Los estudiantes se reúnen grupal o individualmente para tratar temas académicos o sociales. El tutor/a además de acompañar, actúa como un puente con los diferentes servicios de la Universidad.

¿Cómo acceder?

Los tutores pares de acompañamiento, se podrán en contacto de forma individual o grupal con cada estudiante novato durante todo el primer año de ingreso a la Universidad.

Para mayor información escribir a mvalamos@uc.cl

## C. Ansiedad y estrés

### 1. CONSEJERÍAS INDIVIDUALES DE ANSIEDAD, ESTRÉS Y SUEÑO - SALUD ESTUDIANTIL

Sesión individual con psicólogo/a clínico donde se trabaja de manera focalizada en el desarrollo de estrategias prácticas y concretas para las dificultades que los estudiantes presenten en relación a la ansiedad, estrés y/o sueño. Son 6 sesiones de 1 hora cada una. Utilizan bono de sistema de salud (Isapre o Fonasa).

Disponibles en campus Lo Contador, San Joaquín, Casa Central y Villarrica.

¿Cómo acceder?

Puedes acceder directamente solicitando una consejería en el 3er piso del Hall Universitario en Campus San Joaquín o escribiendo a ansiedad@uc.cl. No es necesario pasar por una Sesión de Orientación Inmediata (SOI), sin embargo, también puedes acceder a través de ella.

MÁS INFORMACIÓN [AQUÍ.](http://saludestudiantil.uc.cl/Contenidos-del-Sitio/manejo-de-ansiedad-actividades.html)

### 2. PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA - SALUD ESTUDIANTIL

Programa de entrenamiento basado en el programa Mindfulness Based Stress Reduction. Su duración es de 8 sesiones grupales de 2 horas cada una dirigidas por un psicólogo/a certificado en Mindfulness (Atención plena). Dirigido a estudiantes que busquen reducir sus niveles de ansiedad y/o estrés. Utiliza bono de sistema de salud (Isapre o FONASA).

Disponible solo en Campus San Joaquín.

¿Cómo acceder?

Puedes acceder directamente solicitándolo en el 3er piso del Hall Universitario en Campus San Joaquín o escribiendo a ansiedad@uc.cl. No es necesario pasar por una Sesión de Orientación Inmediata (SOI), sin embargo, también puede acceder a través de ella.

### 3. GRUPO DE APOYO "MANEJANDO LOS ALTOS Y BAJOS DE MIS EMOCIONES" - SALUD ESTUDIANTIL

8 sesiones de intervención grupal de 1,5 horas cada una dirigidas por un psicólogo/a. Dirigido a estudiantes que experimenten dificultades en regular sus emociones y deseen aprender a identificarlas y regularlas. Utilizan bono de sistema de salud (Isapre o FONASA).

Disponible solo en Campus San Joaquín.

¿Cómo acceder?

Puedes acceder directamente solicitándolo en el 3er piso del Hall Universitario en Campus San Joaquín o escribiendo a ansiedad@uc.cl. No es necesario pasar por una Sesión de Orientación Inmediata (SOI), sin embargo, también puede acceder a través de ella.

### 4. GRUPO DE APOYO PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD - SALUD ESTUDIANTIL

8 sesiones de intervención grupal de 1,5 horas cada una dirigidas por un psicólogo/a. Dirigido a estudiantes que experimenten dificultades en torno a la ansiedad y deseen desarrollar herramientas para manejarla. Utilizan bono de sistema de salud (Isapre o FONASA).

Disponible solo en Campus San Joaquín.

¿Cómo acceder?

Puedes acceder directamente solicitándolo en el 3er piso del Hall Universitario en Campus San Joaquín o escribiendo a ansiedad@uc.cl. No es necesario pasar por una Sesión de Orientación Inmediata (SOI), sin embargo, también puede acceder a través de ella.

### 5. GRUPOS DE APOYO PARA CRISIS DE PÁNICO - SALUD ESTUDIANTIL

8 sesiones de intervención grupal de 1,5 horas cada una dirigidas por un psicólogo/a. Dirigido a estudiantes que experimenten crisis de pánico y deseen desarrollar herramientas para su manejo. Utilizan bono de sistema de salud (Isapre o FONASA).

Disponible solo en Campus San Joaquín y Campus Villarrica (REMOTO).

¿Cómo acceder?

Puedes acceder directamente solicitándolo en el 3er piso del Hall Universitario en Campus San Joaquín o escribiendo a ansiedad@ uc.cl. No es necesario pasar por una Sesión de Orientación Inmediata (SOI), sin embargo, también puede acceder a través de ella.

## D. Atención Salud Mental

### 1. SERVICIO DE ORIENTACIÓN INMEDIATA - SALUD ESTUDIANTIL

Intervención temprana que permite orientar y conocer las necesidades del estudiante, integrando todas las acciones disponibles en Salud Estudiantil. Se caracteriza por ser de acceso rápido, en el mismo día y flexible a los recursos disponibles, no se agenda hora y se atiende dentro de la hora siguiente a la que consulta. Su enfoque está en las necesidades del consultante y en empoderarlo para maximizar y administrar su propia salud.

Oficinas del Centro de Salud Mental Estudiantil de cada campus. Si hay disponibilidad de SOI, avisa que quieres ser atendido.

* Campus San Joaquín: Salud Estudiantil, en el 3° piso del Hall Universitario.
* Casa Central: Centro de Apoyo al Rendimiento Académico y Exploración Vocacional (CARA UC), en el 1° piso del Patio de la Virgen.
* Campus Oriente: Nueva oficina de salud mental, en la entrada peatonal del campus.
* Campus Lo Contador: Nueva oficina de salud mental, en el 1° piso del Patio de los Naranjos.
* Campus Villarrica: Puedes acceder directamente desde el hall central, sector finanzas.

### 2. ATENCIÓN PSICOLÓGICA - SALUD ESTUDIANTIL

Es un tipo de tratamiento psicológico breve, que puede tener una duración máxima de 16 sesiones, y que define un objetivo central de trabajo terapéutico, según el motivo de consulta del paciente. Proporciona apoyos en caso de tener problemas de adaptación, trastornos del ánimo y de ansiedad leves o moderados, entre otros. Las sesiones son individuales y tienen una duración de 50 minutos.

¿Cómo acceder?

Asistir a SOI y evaluar con psicólogo indicación de entrevista de evaluación psicológica donde se determinará si es pertinente inicio de terapia focal.

## E. Alcohol y otras drogas

### 1. CONSEJERÍA EN CONSUMO ABUSIVO DE ALCOHOLSALUD ESTUDIANTIL

La consejería es un espacio de conversación individual para estudiantes que tienen una preocupación por su propio consumo de alcohol. Se ofrece la oportunidad de evaluar el patrón de consumo de alcohol y sus consecuencias; y se facilita la adquisición de estrategias para disminuir los riesgos asociados.

¿Cómo acceder?

Solicitar vía correo electrónico a mail del programa: [padeu@uc.cl](mailto:padeu@uc.cl)

### 2. CONSEJERÍA EN CONSUMO DE MARIHUANA Y OTRAS DROGAS

La consejería es un espacio de conversación individual para estudiantes que tienen una preocupación por su propio consumo de marihuana y/u otras drogas. Se ofrece la oportunidad de evaluar el patrón de consumo de alcohol y sus consecuencias; y se facilita la adquisición de estrategias para disminuir los riesgos asociados.

¿Cómo acceder?

Solicitar vía correo electrónico a mail del programa: [padeu@uc.cl](mailto:padeu@uc.cl)

Si eres estudiante de Campus Villarrica Campus debes dirigirte a la Oficina de Inclusión y Asuntos estudiantiles, o enviar un correo a [oia@uc.cl](mailto:oia@uc.cl), manifestando tu situación, para que un profesional se comunique a la brevedad posible.

### 3. CONSEJERÍA EN CESACIÓN DEL CONSUMO DE TABACOSALUD ESTUDIANTIL

La consejería es un espacio individual para estudiantes que ayuda a desarrollar herramientas para apoyar la motivación y resolver dificultades en el proceso de abandonar el tabaco. Considera atención psiquiátrica individual y prescripción de medicamentos.

¿Cómo acceder?

Solicitar vía correo electrónico a mail del programa: [padeu@uc.cl](mailto:padeu@uc.cl)

### 4. CONSEJERÍA EN CONSUMO DE DROGAS CUANDO UN AMIGO O FAMILIAR CERCANO CONSUME DROGASSALUD ESTUDIANTIL

La consejería es un espacio de conversación individual para estudiantes que tienen una preocupación por el consumo de alcohol u otras sustancias de algún familiar, amigo o persona cercana. Se ofrece la posibilidad de encontrar estrategias para afrontar la situación; se puede indicar cómo y dónde buscar ayuda para la persona significativa.

¿Cómo acceder?

Solicitar vía correo electrónico a mail del programa: [padeu@uc.cl](mailto:padeu@uc.cl)

Si eres estudiante de Campus Villarrica Campus debes dirigirte a la Oficina de Inclusión y Asuntos estudiantiles, o enviar un correo a [oia@uc.cl](mailto:oia@uc.cl), manifestando tu situación, para que un profesional se comunique a la brevedad posible.

## F. Crianza

### 1. APOYO PARA PADRES Y MADRES – SALUD ESTUDIANTIL

Consejerías para conversar de cualquier tema relacionado con el embarazo, lactancia, maternidad, paternidad y/o crianza. Orientación en apoyos UC (becas, beneficios, redes) y compatibilización de los estudios con la crianza. Se realiza a nivel individual, grupal e intervenciones comunitarias.

¿Cómo acceder?

Escribir a [madresypadres@uc.cl](mailto:madresypadres@uc.cl) para solicitar hora.

## G. Sexualidad y afectividad

### 1. CONSEJERÍA EN SALUD SEXUALSALUD ESTUDIANTIL – SALUD ESTUDIANTIL

Instancia individual y confidencial donde se abordan los factores de riesgos y estrategias de autocuidado para la prevención de infecciones de transmisión sexual. Duración máxima de 50 minutos, se puede acceder a la toma de test rápido de VIH dentro de la consejería y otros exámenes con valores preferenciales.

¿Cómo acceder?

En San Joaquín pedir hora en mesón de recepción de Salud Estudiantil (Hall Universitario, tercer piso); en Casa Central en recepción de CARA (Patio de la Virgen) y en Lo Contador y Campus Oriente en la oficina de la enfermería.

CONTACTO  
[saludsexual@uc.cl](mailto:saludsexual@uc.cl)

### 2. CONSEJERÍA EN VIH Y TOMA DE MUESTRA DE TEST RÁPIDO – SALUD ESTUDIANTIL

Consejería de 25 minutos donde se realiza la toma de test rápido de VIH (resultado inmediato), y se abordan los factores de riesgo y autocuidado para VIH.

¿Cómo acceder?

En San Joaquín pedir hora en mesón de recepción de Salud Estudiantil (Hall Universitario, tercer piso); en Casa Central en recepción de CARA (Patio de la Virgen) y en Lo Contador y Campus Oriente en la oficina de la enfermería.

CONTACTO  
[saludsexual@uc.cl](mailto:saludsexual@uc.cl)

### 3. CONSEJERÍA DE PAREJASALUD ESTUDIANTIL – SALUD ESTUDIANTIL

Espacio confidencial a cargo de un profesional de salud mental para reflexionar sobre temáticas de pareja como: conflictos, comunicación, límites, término, etc., de modo de favorecer nuevas formas de comprensión y manejo de situaciones que generen conflictos, promoviendo relaciones de pareja saludables y previniendo la violencia al interior de la pareja.

¿Cómo acceder?

Puedes solicitar consejería a través del mail o solicitando SOI en Salud Estudiantil 3er piso del Hall Universitario del campus San Joaquín y en los demás campus. Luego de realizada esa entrevista de orientación te derivarán a consejería de pareja por el profesional que realiza la entrevista.

CONTACTO  
[consejeriapareja@uc.cl](mailto:consejeriapareja@uc.cl)

## H. Diversidad sexual y género

### 1. GRUPO DE APOYO DIVERSIDAD SEXUAL - SALUD ESTUDIANTIL

Espacio confidencial e individual a cargo de un profesional de salud mental para abordar temáticas propias de la diversidad sexual en esta etapa de la vida. Relaciones familiares, relaciones sociales, relaciones de pareja, etc.

¿Cómo acceder?

Puedes solicitar consejería a través de la realización de SOI en Salud Estudiantil 3er piso del Hall Universitario del campus San Joaquín y en los demás campus. Luego de realizada esa entrevista de orientación te derivarán a consejería de diversidad por el profesional que realiza la entrevista.

CONTACTO  
Consuelo Achiardi

[clachiar@uc.cl](mailto:clachiar@uc.cl)

### 2. NOMBRE SOCIAL Y ACOMPAÑAMIENTO A ESTUDIANTES TRANS – DIRECCIÓN DE INCLUSIÓN

Como estudiante UC puedes solicitar hacer uso de tu nombre social en la Universidad. Para ello debes contactar a la Dirección de Inclusión en el correo generoinclusion@uc.cl para completar un formulario.

Si requieres de un acompañamiento en diferentes ámbitos de su vida universitaria y académica vinculados con la experiencia de ser una persona trans, puedes acudir también a la Dirección de Inclusión.

CONTACTO  
generoinclusion@uc.cl

