



UNIVERSIDAD
Gabriela Mistral
Juntos escribimos tu futuro

Manual de acompañamiento

Recomendaciones para la inclusión y participación
del estudiantado de Pregrado Regular



2026

Sistema de Acompañamiento Integral.

Créditos

Revisión de contenidos:
Jasmín Ríos Pizarro

Coordinación Sistema de Acompañamiento Integral

Diseño y diagramación:
Yasmín Acha

Sistema de Acompañamiento Integral
Universidad Gabriela Mistral.
Santiago de Chile, enero 2026.

Contenido

¿Qué contiene esta guía?

Mensaje de bienvenida del Rector Sergio Mena.

Sobre la Universidad Gabriela Mistral

El desafío de la vida universitaria

Sistema de Acompañamiento Integral (SAI)

Servicios de apoyo del Sistema de Acompañamiento Integral

Dirección de Desarrollo Estudiantil

Unidad de Financiamiento Estudiantil (UFE)

Centro de Atención Psicológica CAP

Biblioteca UGM

Calendario Académico UGM 2026

Sala de Primeros Auxilios

Dirección de Convivencia, Equidad de Género, Diversidad e Inclusión

Bienestar y adaptación a la vida universitaria

Estrategias para el éxito académico en el primer año

Acompañamiento socioemocional y autocuidado

Conciliación de Vida universitaria, laboral y roles de cuidado

Redes de Apoyo externas y servicios de emergencia

Referencias bibliográficas

4

5

6

8

9

12

12

17

18

19

20

21

23

26

27

33

36

38

41



¿Qué contiene esta guía?

El presente documento tiene como propósito orientar el proceso de incorporación a la vida universitaria. Se reconoce que los primeros días suelen estar marcados por un alto flujo de información y diversas emociones, especialmente en quienes ingresan por primera vez o retoman sus estudios superiores tras un periodo prolongado.

La institución reafirma su compromiso de apoyo y acompañamiento. A continuación, se presenta la universidad, sus valores fundamentales, sellos distintivos, autoridades y la red de servicios disponibles.

Finalmente, este manual incluye recomendaciones y estrategias detalladas para promover el aprendizaje autónomo, el bienestar psicoemocional y la adaptación exitosa al entorno universitario.

¡Es una gran alegría dar la bienvenida a quienes hoy se integran a la Comunidad Mistralina!

Mensaje de bienvenida del Rector **Sergio Mena**



Sergio Mena Jara
Rector de la
Universidad Gabriela Mistral

Queridos estudiantes,

Hoy es un día muy especial para ustedes, ya que están dando un paso importante en sus vidas al ingresar a la universidad. Quiero darles la bienvenida a todos y felicitarlos por su arduo trabajo y dedicación que les ha permitido llegar hasta aquí.

La universidad es un lugar donde tendrán la oportunidad de adquirir conocimientos y habilidades valiosas, pero también es un espacio donde podrán desarrollar su personalidad, hacer amigos y descubrir sus verdaderas pasiones. Aprovechen al máximo esta experiencia, ya que les durará toda la vida.

En la universidad, se encontrarán con desafíos y dificultades, pero también con muchas oportunidades. Les animo a ser curiosos, a preguntar, a aprender, a equivocarse y a seguir adelante. La universidad es un lugar donde se les valorará por su capacidad de pensar críticamente y por su capacidad de encontrar soluciones a los problemas.

Además, les animo a participar activamente en la vida universitaria. Únanse a organizaciones estudiantiles, participen en actividades extracurriculares y aprovechen al máximo las oportunidades que les brinda la universidad. Estoy seguro de que encontrarán muchas cosas interesantes y gratificantes que les ayudarán a crecer como personas.

Por último, quiero recordarles que están aquí para formarse como profesionales y como personas. No se rindan, sigan adelante y hagan todo lo posible para alcanzar sus sueños.

Les deseo a todos una excelente experiencia universitaria y un futuro lleno de éxitos.

Felicidades, estudiantes y bienvenidos a la universidad.

Sobre la Universidad Gabriela Mistral

01



La Universidad Gabriela Mistral (UGM) es la primera institución privada del país, fundada en febrero de 1981 en el marco de la reforma a la educación superior chilena. Su nombre rinde homenaje a la poeta y primera Premio Nobel de Literatura de Chile.

Como Corporación de Derecho Privado con sede en Providencia, Santiago, la Universidad se dedica a la formación de pregrado, postgrado y educación continua a través de modalidades presencial, semipresencial (blended) y en línea.

Su propuesta formativa considera la complejidad de la sociedad y la cultura contemporánea, promoviendo la reflexión académica para ofrecer respuestas científicas desde una identidad **Humanista Cristiana**. El quehacer institucional se orienta a la generación de conocimiento y soluciones creativas que acompañen al ser humano en entornos cambiantes, facilitando la búsqueda de la verdad.



Misión

Aportar al progreso del país mediante la formación de personas, profesionales y académicos que, bajo un marco valórico sólido, enfrenten las exigencias del ámbito laboral y empresarial. La institución reconoce los saberes previos, fomenta la investigación y se vincula con el entorno a través de espacios de aprendizaje flexibles y autónomos.



Visión

Ser una institución reconocida por su excelencia académica y docencia de calidad. La UGM aspira a responder a los desafíos nacionales con una perspectiva global e innovadora, sustentada en un proyecto educativo integral y valores de inspiración cristiana.

Valores Institucionales

02

Amor a la verdad



Se centra en el desarrollo de la razón y la comprensión del entorno, superando prejuicios. Este valor promueve una comunicación honesta y un trabajo basado en la autenticidad académica.

Empatía y sensibilidad social



Estos valores se fundamentan en el reconocimiento del valor absoluto de la persona. Facilitan el trabajo en equipo, la confianza y el desarrollo de las potencialidades de cada integrante de la comunidad.

Responsabilidad



La institución se identifica con el hábito del trabajo detallado, constante y cuidadoso, realizado con un esmero que trasciende lo estrictamente obligatorio.

Laboriosidad



Se fomenta la toma de decisiones consciente y la capacidad de responder por sus consecuencias. La comunidad universitaria reconoce sus deberes, fortalece sus debilidades y promueve sanas prácticas para cumplir con sus compromisos.

Sellos Formativos



Disciplina y rigurosidad

Virtudes orientadas a la excelencia académica y al trabajo en equipo. La práctica de estos valores permite desarrollar al máximo las capacidades humanas y proyectar a los estudiantes hacia el éxito profesional.



Creatividad

Formación orientada a estimular el pensamiento original, la generación de nuevos conceptos y la búsqueda de soluciones constructivas ante diversos desafíos.



Pensamiento crítico

Capacidad para analizar y evaluar la realidad de manera justificada, utilizando la razón para discernir entre lo objetivo y lo falaz.

El desafío de la vida universitaria

03



Iniciar el camino universitario representa una experiencia transformadora que trasciende la adquisición de conocimientos académicos. Este proceso implica la toma de decisiones cruciales sobre los intereses personales, el proyecto de vida y la disposición para interactuar con diversas perspectivas que enriquecen tanto el desarrollo humano como el profesional.

Como todo gran desafío, esta etapa requiere paciencia, organización y capacidad de adaptación a un entorno nuevo. En este contexto, las relaciones y dinámicas que surgen entre pares juegan un papel fundamental en el crecimiento integral.

Con este propósito, se han diseñado diversas estrategias orientadas a facilitar la integración y brindar acompañamiento en cada etapa del trayecto. El objetivo es asegurar que cada estudiante cuente con el respaldo de los servicios disponibles y pueda participar plenamente de una experiencia universitaria basada en la vida en comunidad.

El proceso de incorporación a la vida universitaria es un momento clave, donde se establece el camino hacia el aprendizaje autónomo, el desarrollo de competencias profesionales y la construcción de una identidad académica sólida.

Sistema de Acompañamiento Integral (SAI)

04

El Sistema de Acompañamiento Integral (SAI) favorece la experiencia estudiantil mediante los apoyos necesarios para el progreso académico. Este sistema identifica las particularidades y potencialidades del estudiantado con el fin de orientar, de manera efectiva, las intervenciones requeridas en las dimensiones académica, psicológica, socioafectiva, económica y vocacional.



Sus ejes de acción se articulan de la siguiente manera:

- ➔ **Promoción de una comunidad de cuidado:** El SAI desarrolla acciones masivas de promoción y prevención, fomentando la corresponsabilidad, la empatía, la autonomía y el apoyo activo entre los integrantes de la comunidad. Esto se traduce en la realización de conversatorios, capacitaciones, talleres y campañas de sensibilización.
- ➔ **Focalización en la transición de primer año:** Las acciones se orientan a la adaptación e inserción a la vida universitaria, reconociendo este hito como una transición fundamental. Este acompañamiento se canaliza principalmente a través del Programa de Tutorías Pares.
- ➔ **Articulación de apoyos según nivel de complejidad:** Se establecen niveles de abordaje e intervención mediante grupos focalizados. Estos cuentan con el acompañamiento de tutores pares, quienes aplican estrategias socioafectivas y psicoeducativas durante las primeras semanas de clases, además de gestionar la derivación oportuna a servicios estudiantiles de atención individual cuando es requerido.

Para conocer más del SAI
Te invitamos a revisar el siguiente video

Ver Video

? ¿Qué son las Tutorías Pares?

Este programa, integrado en el Sistema de Acompañamiento Integral (SAI), emplea una metodología basada en el aprendizaje entre iguales. A través de este modelo, se facilita la adquisición de conocimientos y habilidades mediante el apoyo e involucramiento activo de compañeros de la misma carrera. En esta interacción, tanto el tutor como el estudiante tutorado se ven beneficiados por el intercambio de experiencias y saberes.

¿Qué temáticas se abordan en las Tutorías Pares?

El programa contempla diversas áreas de apoyo, entre las que destacan:

- ✔ **Orientación académica:** Acercamiento a la carrera y presentación de las principales autoridades.
- ✔ **Gestión institucional:** Vinculación con los diversos servicios de apoyo estudiantil.
- ✔ **Desarrollo de habilidades:** Fortalecimiento de la autonomía, las herramientas de estudio y las estrategias para la organización del tiempo.
- ✔ **Integración social:** Promoción de vínculos con otros estudiantes y con el resto de la comunidad universitaria.



Proceso de inscripción en las Tutorías Pares

El estudiantado de primer año de las modalidades Pregrado Regular y Advance recibe una invitación formal para participar durante las primeras semanas de clases. Es fundamental la asistencia a las actividades de bienvenida, tanto virtuales como presenciales, ya que en estas instancias se realiza la presentación de los tutores de cada carrera. Para ello, se recomienda mantener una revisión constante del correo electrónico institucional.

Talleres de Bienestar y Autonomía

De manera complementaria, el Sistema de Acompañamiento Integral ofrece talleres transversales orientados al bienestar, el autocuidado y la autonomía universitaria. Estas actividades se realizan semestralmente y están abiertas a estudiantes de todas las modalidades, con opciones de participación presencial y virtual.

Dentro de la oferta del SAI, destacan talleres sobre

- Autocuidado y Bienestar.
- Estrategias para la planificación del tiempo.
- Herramientas para la optimización del estudio.
- Motivación Académica.
- Mindfulness aplicado al entorno universitario.

Para profundizar en la experiencia del acompañamiento de Tutores Pares, se encuentran disponibles diversos recursos audiovisuales con testimonios de sus participantes



Experiencia de las Tutorías Par en Pregrado Regular

Ver Video



Experiencia de las Tutorías Par en Advance

Ver Video

Servicios de apoyo del Sistema de Acompañamiento Integral



El Sistema de Acompañamiento Integral (SAI) se compone de diversas unidades que trabajan de manera articulada para brindar soporte al estudiantado. Entre ellas destaca la Dirección de Desarrollo Estudiantil (DDE).

Dirección de Desarrollo Estudiantil

05



El propósito de esta Dirección es potenciar la experiencia universitaria en la comunidad mediante actividades extracurriculares que promuevan la integración social, el desarrollo de habilidades transversales y profesionales, y el bienestar integral.

Asimismo, su gestión busca fortalecer el sentido de pertenencia tanto de estudiantes como de egresados. Para ello, fomenta la vida sana, el deporte, la sustentabilidad y los valores de equidad, diversidad e inclusión, actuando siempre en coordinación con las distintas unidades de la Universidad.

Experiencia Universitaria

Esta área busca favorecer la integración y fomentar el sentido de pertenencia, la creatividad, la empatía y la sensibilidad social. Para ello, se organizan instancias como la bienvenida al año académico, días de carrera, celebraciones de Fiestas Patrias, aniversarios, semanas hito y actividades de responsabilidad social. Asimismo, se promueven voluntariados, cursos extracurriculares, eventos culturales y convenios.

La oferta de talleres y torneos, disponibles en modalidades presencial y virtual, incluye:



Deportes y Actividad Física

- Futsal mixto.
- Básquetbol mixto.
- Vóleibol mixto.
- Jiu-Jitsu.
- Tenis.
- Futbolito.



Bienestar y Expresión Artística

- Mindfulness.
- Canto.
- Fotografía.
- Bachata.
- Street.
- Dance.
- Bailes nacionales.
- Artes escénicas.



Formación y Habilidades

- Microsoft 365.
- Lengua de Señas.
- Primeros Auxilios Psicológicos.
- Desarrollo Profesional.

Contacto

Para resolver dudas, realizar consultas o gestionar la inscripción a estas actividades, se encuentra habilitado el correo electrónico

 desarrolloestudiantil@ugm.cl

Liderazgo, Participación e Inclusión



Esta línea de acción tiene como objetivo formar personas íntegras y profesionales con vocación de servicio.

Se enfoca en el desarrollo del pensamiento crítico, la creatividad, la disciplina y la rigurosidad mediante la representación estudiantil, encuentros y talleres que ponen en práctica habilidades transversales.

Asimismo, se favorece la participación individual y organizada del cuerpo estudiantil con el fin de fortalecer el sentido de pertenencia e implementar las estrategias institucionales de convivencia, diversidad e inclusión.



Acciones de Participación y Voluntariado

El área de Liderazgo, Participación e Inclusión desarrolla diversas iniciativas en las que el estudiantado puede integrarse activamente:

- **Acción Social:** Programas de voluntariado enfocados en el apoyo a la comunidad.
- **Recuperación de Espacios:** Proyectos de intervención y mejora de entornos tanto internos como externos.



Representación Estudiantil

La Universidad fomenta la organización estudiantil a través de sus diversos **Centros de Estudiantes**, los cuales representan a las siguientes unidades académicas:

- Escuela de Diseño y Artes Digitales.
- Arquitectura.
- Escuela de Derecho.
- Escuela de Periodismo y Publicidad.
- Escuela de Psicología.
- Ingeniería Comercial.
- Ingeniería Civil Industrial e Informática.



Dudas o consultas

Sobre estas instancias de participación, se encuentra disponible el correo electrónico institucional  desarrolloestudiantil@ugm.cl

Alumni y Desarrollo Profesional



Esta unidad tiene como objetivo ofrecer, de manera permanente y durante toda la trayectoria estudiantil, opciones de desarrollo y crecimiento tanto a nivel personal como profesional. Para ello, se diseñan e implementan acciones orientadas al desarrollo de carrera, la inserción laboral y la orientación profesional a través de los siguientes servicios:

Formación y Herramientas para la Empleabilidad

Se desarrollan talleres especializados enfocados en fortalecer el perfil profesional del estudiantado, entre los cuales destacan:

- Construcción de currículum vitae (CV).
- Desarrollo de marca personal.
- Uso estratégico de LinkedIn.
- Estrategias de búsqueda de empleo efectiva.

Servicios de Apoyo y Vinculación Laboral

La unidad pone a disposición de la comunidad diversas instancias de vinculación con el mundo del trabajo:

- **Asesorías personalizadas:** Apoyo individual en la confección de currículum vitae.
- **Ferias y Mercados:** Organización de ferias laborales y de emprendimiento.
- **Plataformas Digitales:** Acceso a la bolsa de empleo y vitrina de emprendimientos.

Ante dudas o interés en participar en actividades que fortalezcan las competencias profesionales, se encuentra disponible el correo

 **alumni@ugm.cl**

y las redes sociales oficiales de la unidad.

Unidad de Financiamiento Estudiantil (UFE)

06

La Unidad de Financiamiento Estudiantil de la UGM tiene como objetivo atender las demandas y necesidades del estudiantado que ha optado por la educación superior. Para ello, ofrece diversas alternativas de financiamiento, beneficios estatales —regulados por la normativa legal vigente— y beneficios internos propios de la institución.

La UFE cuenta con un equipo de asistentes sociales organizados por Escuelas, quienes brindan una atención personalizada mediante las siguientes acciones:

Orientación y Evaluación

Análisis socioeconómico y guía sobre las opciones de financiamiento disponibles.

Gestión de Beneficios

Administración, supervisión y derivación de procesos para la obtención de recursos otorgados por el Mineduc, Comisión Ingres, Junaeb y TNE.

Acompañamiento Institucional

Seguimiento, retención y entrega de becas internas UGM.

Estas acciones constituyen un apoyo concreto y efectivo para asegurar que cada estudiante pueda concluir sus estudios de manera satisfactoria.

Asistentes Sociales por Escuela

Escuela de Arquitectura - Escuela de Diseño y Artes Digitales
Escuela de Derecho - Escuela de Salud

Elizabeth Correa López  elizabeth.correa@ugm.cl
Fono - WhatsApp: +569 9 277 9677

Escuela de Negocios - Escuela de Ingeniería y Tecnologías
Escuela de Humanidades

Yessenia Leyton Leyton  yessenia.leyton@ugm.cl
Fono- WhatsApp: 569 7 621 6063

Escuela de Psicología - Escuela de Periodismo y Comunicaciones - Escuela de Trabajo Social

Ana Ahumada Aranguiz (R)  ana.ahumada@ugm.cl
Fono- WhatsApp: 569 8 586 1705

Ximena Blasco Jiménez  ximena.blasco@ugm.cl

Consultas Generales

 **ufe@ugm.cl**

Jefe de la Unidad
Alexina Triviños Buchner

 **alexina.trivinos@ugm.cl**

ATENCIÓN PSICOLÓGICA CAP UGM

El Centro de Atención Psicológica (CAP) de la Universidad Gabriela Mistral es un centro docente asistencial dependiente de la Escuela de Psicología, que ofrece atención psicológica a la comunidad. Las atenciones son realizadas por practicantes y pasantes de psicología, en el marco de un proceso de formación clínica supervisada por psicólogos del equipo del CAP, resguardando la calidad de la atención y el cumplimiento de estándares profesionales y éticos.

Nuestra modalidad de atención es presencial y online, permitiendo esta última el acceso a la salud mental desde donde estés.



Para solicitar atención del área de
ADULTOS

Completa el formulario en el siguiente QR.



Para solicitar atención del área
INFANTO JUVENIL

Completa el formulario en el siguiente QR.

Ante cualquier duda, nos puedes escribir un mail a:

secretaria.cap@ugm.cl

Estamos ubicados en: Av. Andrés Bello #1337, Providencia, Santiago

Biblioteca UGM



El estudiantado matriculado en la Universidad Gabriela Mistral tiene acceso a la biblioteca institucional. En coherencia con las diversas modalidades de enseñanza, el servicio se ofrece tanto de forma presencial como virtual. Para ello, es posible acudir directamente a las dependencias físicas para solicitar material o acceder a las diversas plataformas digitales de recursos bibliográficos.

A continuación, se detallan los servicios digitales disponibles:

e-Libro

Plataforma de libros digitales que permite la lectura en línea y la descarga de ejemplares para diversos dispositivos. Para la activación de la cuenta por primera vez, se debe solicitar la credencial a través del correo biblioteca@ugm.cl, adjuntando nombre completo, correo institucional y RUT.

[Acceso a e-Libro aquí](#)

Apuntes

Este servicio ofrece la digitalización de capítulos y libros disponibles originalmente en formato físico. Su propósito es fortalecer la bibliografía digital, especialmente para los programas en modalidad online. El acceso requiere una validación previa que se gestiona mediante el correo institucional de la biblioteca.

Ebsco

Plataforma con una amplia colección de textos en diversas áreas del conocimiento, mayoritariamente en idioma inglés. El ingreso se realiza utilizando el RUT del estudiante, previa validación con el equipo de biblioteca.

Calendario Académico UGM 2026

09

El calendario académico proporciona una planificación organizada, en periodos semestrales y trimestrales, de las fechas más significativas del proceso universitario. En este documento se registran los hitos más relevantes, desde el inicio hasta el cierre del año académico, constituyendo una herramienta fundamental para la organización de la vida estudiantil y personal.

Esta planificación integra información detallada sobre:

- ✓ Semanas de inducción y bienvenida.
- ✓ Periodos de evaluaciones.
- ✓ Semanas de aniversario.
- ✓ Ciclos de encuestas institucionales.
- ✓ Periodos de vacaciones y receso académico.

Se sugiere la revisión periódica y descarga de este documento para su integración en la agenda personal, permitiendo así una gestión óptima del tiempo y el cumplimiento de los compromisos académicos.

Calendario Académico
Semestral 2026



Sala de Primeros Auxilios

10



La Universidad dispone de un espacio físico permanente, adecuadamente habilitado y equipado, destinado al cuidado de los estudiantes que requieran atención debido a enfermedades repentinas o lesiones provocadas por accidentes ocurridos dentro de la institución o en el trayecto hacia ella.

La Sala de Primeros Auxilios se ubica en el primer piso de la Sede, junto a las oficinas de las Escuelas de Ingenierías y Tecnologías. El profesional a cargo presta los siguientes servicios:

- ✓ Control de signos vitales.
- ✓ Curaciones simples.
- ✓ Estabilización de lesiones.
- ✓ Atención en primeros auxilios psicológicos.
- ✓ Derivación al Seguro de Accidentes Escolares.

Seguro de Accidentes Escolares

Es fundamental conocer el Protocolo de Acción frente a Accidentes Escolares, el cual forma parte del Plan Integral de Seguridad Escolar (PISE). Este protocolo sistematiza las acciones necesarias ante una emergencia, conforme a la normativa vigente.



Alcance y Cobertura

De acuerdo con la Ley 16.744 (art. 3), el Seguro Escolar protege a todos los estudiantes regulares de instituciones reconocidas por el Estado. Este beneficio entra en vigencia desde el instante de la matrícula y cubre accidentes ocurridos a causa o con ocasión de:

- El desarrollo de los estudios o la realización de la práctica profesional.
- El trayecto directo (ida o regreso) entre el lugar de residencia y el establecimiento educacional o el lugar de práctica.



Definición de Accidente Escolar

Se entiende por accidente escolar toda lesión que un estudiante sufra con ocasión de sus estudios o práctica profesional, y que le produzca incapacidad o muerte. Esto incluye expresamente los accidentes de trayecto.

Exclusiones del Seguro

El beneficio no cubre aquellos eventos provocados bajo las siguientes circunstancias:

- Lesiones provocadas intencionalmente por la víctima.
- Participación en riñas callejeras o asaltos.
- Intoxicación por alcohol, drogas o sustancias químicas.
- Eventos derivados de desastres naturales (incendios, terremotos, aluviones o inundaciones).

**Dirección de Convivencia,
Equidad de Género,
Diversidad e Inclusión**

09



La Universidad Gabriela Mistral reafirma su compromiso con la formación de personas capaces de contribuir al progreso nacional y global desde sus respectivas disciplinas. Como institución, promueve un entorno basado en la empatía y la sensibilidad social, donde los vínculos interpersonales y la cultura del cuidado mutuo son pilares fundamentales **(Política de Inclusión UGM, 2024)**.

En este contexto, se han implementado políticas y protocolos diseñados para resguardar y promover una Comunidad de Cuidado centrada en el estudiantado. Entre estas iniciativas destaca la Política Integral para la Equidad de Género, cuyo objetivo primordial es velar por la no discriminación y la igualdad de género en el ámbito académico, fomentando valores que aseguren una sana convivencia.

La Universidad concibe la Educación Superior como un proceso integral. Por ello, la formación trasciende la dimensión intelectual para atender el desarrollo de actitudes y competencias que permitan, tanto a estudiantes como a egresados, aportar activamente a la convivencia social, la tolerancia, el respeto y la solidaridad.

Dudas o consultas



Relacionadas con estas materias, contacta a la Dirección de Convivencia, Equidad de Género, Diversidad e Inclusión.

Directora: Catalina Tapia Ross ✉ catalina.tapia@ugm.cl

Instructivo sobre el Nombre social

Con este instructivo podrás saber cómo registrar tu nombre social para que pueda ser usado en el trato diario, al interior de la institución como en todos los trámites internos, incluso si no se ha realizado el trámite de cambio de sexo registral.



¿A quiénes se aplica?

Se aplica a estudiantes, académicos y colaboradores.



¿Dónde hago la solicitud?

En la Facultad, Escuela, Dirección de Carrera o Unidad en la que estudias o trabajas.



Documentación

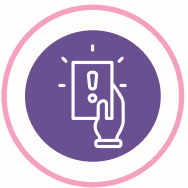
Debes presentar:

- Formulario (declaración jurada) firmado.
- Ficha con tus datos.
- Copia de cédula de identidad por ambos lados.



¿Cuándo lo puedo solicitar?

El reconocimiento y uso de nombre social lo puedes solicitar durante el transcurso de cada semestre o trimestre.



¿Dónde puede ser utilizado?

En listas de asistencia, evaluaciones, correo institucional, plataformas, credenciales universitarias y cualquier fuente de información institucional.

Importante

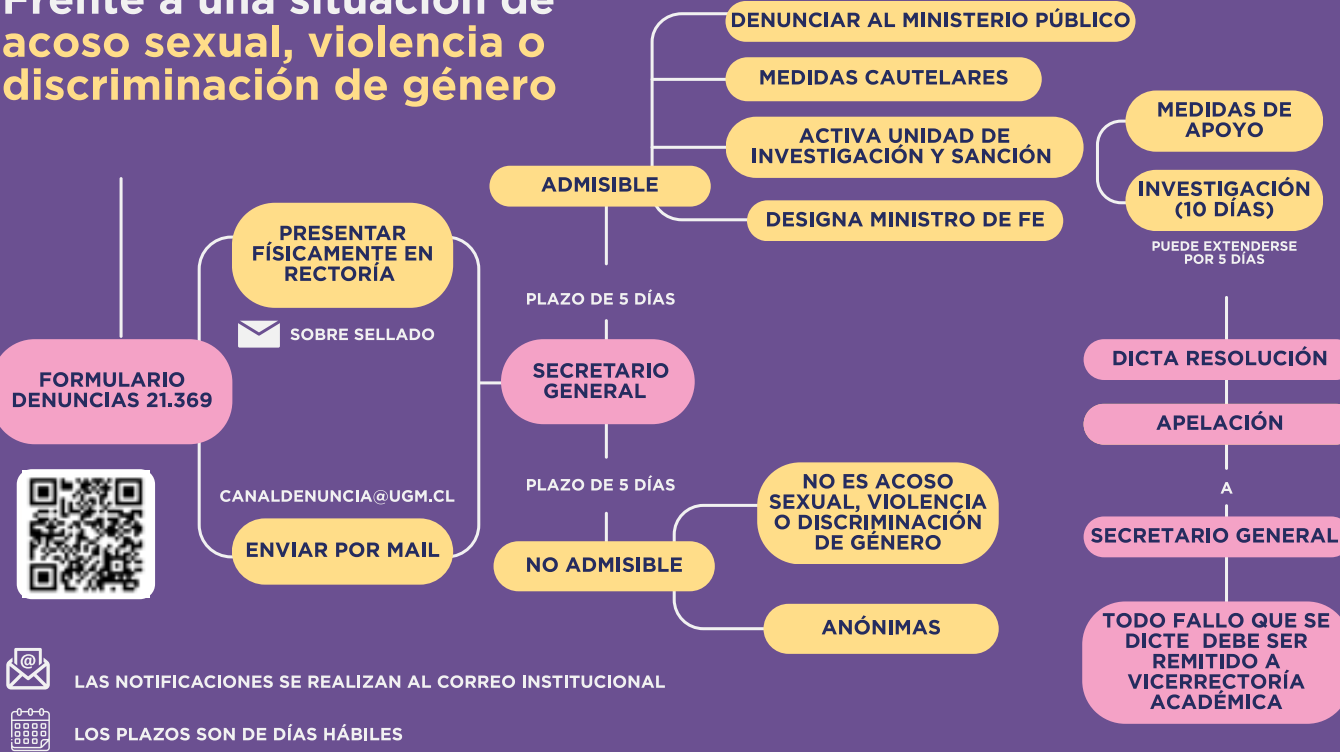
Para que tu nombre social se pueda utilizar en documentos oficiales de la Universidad Gabriela Mistral (por ejemplo: títulos, grados, certificados, etc.), debes haber presentado ante el Registro Civil el trámite legal de cambio de nombre y sexo registral.

En el caso de aquellas personas que no hayan realizado dicho trámite, el nombre social solo será considerado para uso interno de la institución, sin efectos legales.

Asimismo, el **Protocolo de Actuación frente a todo tipo de denuncia de violencia, acoso o discriminación** establece un procedimiento claro para la gestión de denuncias, investigación, sanción, mitigación y reparación de situaciones relacionadas con el acoso sexual, la violencia y la discriminación de género.

Este instrumento se sustenta en una perspectiva ética que emana de los principios y valores cristianos que inspiran el Proyecto Educativo de la Universidad. Su aplicación garantiza un marco normativo alineado con el respeto y la dignidad humana (**Protocolo de Actuación frente a todo tipo de denuncia de violencia, acoso o discriminación UGM, 2022**).

Frente a una situación de acoso sexual, violencia o discriminación de género



Política de Inclusión

La Universidad cuenta con una Política de Inclusión que establece el marco normativo para orientar los esfuerzos institucionales. Su propósito es garantizar que cada miembro de la comunidad educativa acceda a las mismas oportunidades de participación, aprendizaje y desarrollo.

Esta política se fundamenta en el reconocimiento de la diversidad como una fuente de riqueza que fortalece el proceso formativo, bajo la convicción de que una educación inclusiva constituye un derecho fundamental para todas las personas.

Acceso a Normativas y Procedimientos

Para profundizar en los detalles de estas políticas y conocer los protocolos específicos, tales como la implementación de **Ajustes Razonables**, los lineamientos de **Inclusión** y el procedimiento para la aplicación del **Nombre Social**, se encuentra disponible el siguiente recurso:

Documentación completa

Escanea el código QR adjunto para acceder a la documentación completa y los procedimientos detallados.



Bienestar y adaptación a la vida universitaria

10



Se promueve que el estudiantado asuma un rol protagónico durante el año académico, integrando los servicios y unidades disponibles y manteniendo un compromiso constante con el autocuidado, factor fundamental para el éxito en la trayectoria educativa.



A continuación, se presentan sugerencias psicoeducativas orientadas a fortalecer el bienestar físico y la salud mental:

El proceso de adaptación como oportunidad de desarrollo

Todo proceso de adaptación conlleva una transformación que implica salir de la zona de confort. Esta experiencia de cambio suele transitar por distintas etapas:

- **Zona de seguridad:** El estado inicial de lo conocido y habitual.
- **Zona de incertidumbre:** El surgimiento de inseguridades o miedos ante los nuevos desafíos académicos y sociales.
- **Zona de aprendizaje:** Fase en la que se adquieren nuevas herramientas y se enfrentan los retos con mayores recursos.
- **Zona de crecimiento:** Etapa final donde el estudiante consolida su autonomía y alcanza sus objetivos personales y académicos.



Reconocer estas etapas permite comprender que las emociones experimentadas durante la transición universitaria son parte natural del desarrollo integral y un paso necesario hacia el fortalecimiento de las capacidades individuales.

Estrategias para el éxito académico en el primer año

Con el objetivo de optimizar el proceso de aprendizaje y facilitar la transición universitaria, se sugieren las siguientes prácticas psicoeducativas:

Optimización de los espacios de estudio

Si bien el entorno doméstico ofrece comodidad, suele presentar múltiples factores de distracción. Se recomienda el uso de los espacios comunes de la Universidad, especialmente la Biblioteca y sus salas de estudio, que proporcionan un ambiente silencioso, mobiliario adecuado y acceso inmediato a bibliografía especializada.

Preparación previa de contenidos

La revisión anticipada de las lecturas asignadas facilita la comprensión de los conceptos desarrollados por el docente en el aula. Esta práctica permite, además, identificar dudas específicas de manera previa para ser resueltas durante la sesión presencial o virtual.

Gestión del entorno en el aula

Es fundamental reconocer qué ubicación dentro de la sala de clases favorece una mayor concentración según las características individuales. Factores como la cercanía a la luz natural, la proximidad al docente o la facilidad de desplazamiento influyen directamente en la calidad de la atención y en la identificación del propio estilo de aprendizaje.

Participación en ayudantías y tutorías

Estas instancias son complementos esenciales a la cátedra teórica.

- **Ayudantías:** Espacios dedicados a la resolución de ejercicios prácticos y repaso de contenidos clave para las evaluaciones.
- **Tutorías:** Orientadas al fortalecimiento de vínculos con pares, la adquisición de estrategias de adaptación a la vida universitaria y el acercamiento a los diversos servicios de apoyo institucional.



Gestión del Tiempo



En el entorno universitario, la gestión efectiva del tiempo es clave para equilibrar las exigencias académicas con el bienestar personal. Identificar en qué se invierte el tiempo y determinar prioridades permite reducir el estrés y mejorar el rendimiento.

Comprendiendo la Procrastinación

Se define la procrastinación como un “patrón de comportamiento caracterizado por aplazar voluntariamente la realización de actividades que deben ser entregadas en un momento establecido” (Quant y Sánchez, 2012). Cuando esta conducta se vuelve recurrente, puede afectar la salud mental y el éxito académico.

Aplica las siguientes estrategias para gestionar este patrón:

- **Sistema de Recompensas:** Vincular una tarea postergada con una actividad gratificante posterior. Al finalizar un periodo de estudio, se recomienda realizar una acción de agrado (deporte, pasear a la mascota, entre otros) como incentivo.
- **Regla de los 5 Minutos:** Consiste en iniciar la tarea desde su parte más sencilla durante al menos cinco minutos. Esto permite generar una visión preliminar de la actividad y reducir la ansiedad que produce el inicio de una labor extensa.

Técnicas de Organización

Existen metodologías diseñadas para generar hábitos saludables y optimizar la concentración:

Técnica Pomodoro

Organiza el estudio en lapsos de atención plena (generalmente de 20 a 25 minutos) alternados con descansos breves de 5 minutos. Existen diversas aplicaciones y sitios web que facilitan el seguimiento de estos ciclos.

Planificador Semanal (Planner)

Consiste en listar las actividades de la semana y distribuirlas de forma equilibrada. Es fundamental contemplar tiempos tanto para la vida académica como para la personal (deporte, descanso y vida social), evitando la postergación de hábitos saludables.

Matriz de Prioridades

Diagrama que permite clasificar las tareas según su importancia y urgencia. Esta herramienta facilita la toma de decisiones al momento de calendarizar, permitiendo distinguir qué actividades requieren atención inmediata y cuáles pueden ser programadas.

Herramientas Digitales

La tecnología ofrece recursos para mantener una planificación global y racional:

- **Microsoft 365:** Se recomienda el uso del calendario asociado al correo institucional Outlook para sincronizar tareas y fechas de evaluación.
- **Bienestar Digital:** Para evitar el uso excesivo del teléfono móvil, fenómeno documentado en la población universitaria (Garrote-Rojas et al., 2018), se sugiere utilizar las herramientas de cuantificación de tiempo y restricción de aplicaciones presentes en los dispositivos móviles o mediante aplicaciones externas.

Técnicas de estudio: El Subrayado comprensivo



La eficacia de una técnica de estudio depende de las necesidades individuales y del tipo de material abordado. Entre las herramientas más utilizadas se encuentra el subrayado, el cual debe ser un acto consciente de discriminación de información y no una simple selección de términos nuevos.

Para un subrayado efectivo, se recomienda seguir un proceso metodológico:

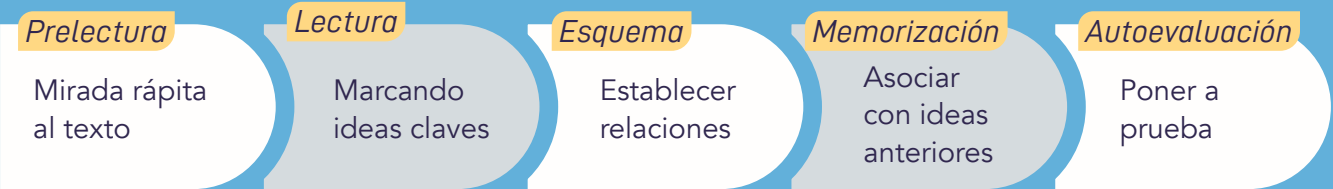
- **Exploración preliminar:** Revisar la estructura general del documento (capítulos, artículos o manuales) e identificar si incluye resúmenes o conclusiones al final de cada sección.
- **Análisis de títulos y subtítulos:** Los títulos suelen presentar conceptos clave o ideas centrales, mientras que los subtítulos ofrecen ideas complementarias supeditadas a los ejes principales.
- **Lectura crítica y discriminación:** Tras reconocer la estructura, se inicia la lectura para distinguir los términos esenciales de la información secundaria.
- **Notas al margen:** Se sugiere complementar el subrayado con breves anotaciones al margen de cada párrafo. Esta práctica facilita la creación de un resumen consolidado al finalizar la lectura.

Método PLEMA para el análisis de textos

Este método propone una secuencia de pasos diseñados para profundizar en el análisis de textos, facilitando la comprensión y la retención de información a largo plazo. Su premisa fundamental es que no es posible memorizar aquello que no se ha comprendido previamente.

El acrónimo PLEMA se desglosa en los siguientes procesos:

- P** **Prelectura:** Consiste en una observación global del texto para identificar su estructura. En esta fase se reconocen palabras clave mediante la revisión de títulos, subtítulos, índices y esquemas visuales.
- L** **Lectura:** Una vez identificadas las palabras clave, se procede a una lectura atenta y concentrada. El objetivo es comprender cómo se desarrollan los conceptos principales. Se recomienda realizar anotaciones marginales y seleccionar párrafos fundamentales para el análisis posterior.
- E** **Esquemas:** En esta etapa se pone a prueba la comprensión mediante la asociación visual de ideas. Implica plasmar de forma ágil y creativa la relación entre conceptos principales y secundarios, o formular preguntas cuyas respuestas se encuentren en el texto.
- M** **Memorización:** Es el proceso de transferir la información de la memoria a corto plazo a la de largo plazo. La consolidación de los esquemas previos es crucial en esta fase, ya que permite integrar la información de manera lógica y duradera.
- A** **Autoevaluación:** Es el paso final para confirmar la comprensión. Se sugiere validar el aprendizaje mediante la colaboración con pares, comparando esquemas, resolviendo dudas de forma conjunta y reflexionando sobre el proceso de lectura realizado.



Recomendaciones para periodos de evaluación

Los periodos de exámenes requieren una preparación que combine la eficiencia académica con el cuidado de la salud mental. Se sugieren las siguientes estrategias para afrontar estas etapas de manera óptima:

Gestión del entorno y planificación

- **Adecuación del espacio:** Es fundamental contar con un lugar de estudio ordenado y libre de distractores. Se fomenta el uso de las dependencias universitarias, como la Biblioteca, sus salas de estudio y áreas verdes silenciosas.
- **Organización del tiempo:** El uso de calendarios o aplicaciones de gestión permite estructurar jornadas de estudio con fechas y horarios específicos para cada materia, evitando la acumulación de contenidos.

Estrategias de aprendizaje activo

- **Elaboración de Material Propio:** Se recomienda la creación de resúmenes, mapas mentales y fichas de conceptos.
- **Técnicas de Socialización:** Explicar los contenidos a pares o repasar apuntes en voz alta son métodos efectivos para consolidar el aprendizaje y detectar vacíos de información.

Bienestar y manejo de la ansiedad

- **Acciones de Autocuidado:** Es natural experimentar ansiedad ante las evaluaciones. Por ello, se sugiere complementar el estudio con pausas de descanso y momentos de interacción social que aporten al equilibrio emocional.
- **Técnicas de Relajación:** La práctica de ejercicios de respiración consciente, ya sea de forma individual o grupal, contribuye a regular los niveles de estrés.
- **Perspectiva Constructiva:** Se promueve evitar juicios severos o comparaciones con el desempeño de otros estudiantes tras finalizar una evaluación, enfocándose en el propio proceso de aprendizaje.

Acompañamiento socioemocional y autocuidado

11



El ingreso a la educación superior implica desafíos que impactan la dimensión emocional y física. Es fundamental desarrollar la capacidad de identificar señales tempranas de estrés para aplicar estrategias de regulación efectivas.

Identificación de señales de alerta

Ante situaciones desafiantes, el organismo y la mente pueden manifestar indicadores de sobrecarga en distintas áreas:



Señales Físicas
Ensiones musculares, cefaleas, alteraciones del sueño, malestar estomacal, fatiga o taquicardia.



Señales emocionales
Irritabilidad, cambios de humor constantes, sentimientos de inseguridad, confusión o angustia.



Señales conductuales
Reacciones impulsivas, llanto sin causa aparente, alteraciones en el apetito o aumento en el consumo de sustancias estimulantes.



Señales cognitivas
Dificultad para la concentración, bloqueos mentales, baja tolerancia a la frustración y preocupación excesiva por el futuro.

Estrategias para el Bienestar Integral



Para mitigar estas señales y fortalecer la resiliencia académica, se recomiendan las siguientes líneas de acción:

Planificación realista

Se sugiere establecer un horario equilibrado que contemple no solo el estudio, sino también la alimentación, el sueño y el ocio. Centrarse en metas diarias pequeñas y alcanzables a corto plazo contribuye a reducir la sensación de agobio y aumenta la percepción de avance.

Hábitos saludables y alimentación

Mantener una hidratación adecuada y una alimentación equilibrada previene la fatiga y mejora la concentración. Se recomienda respetar los horarios de las comidas y evitar el estudio inmediatamente después de la ingesta de alimentos, ya que el proceso de digestión puede producir somnolencia y disminuir la retención de información.

Higiene del sueño

El descanso es determinante para el funcionamiento cognitivo y emocional. Para regular el ciclo sueño-vigilia se sugiere:

- Mantener un horario fijo para levantarse.
- Establecer rituales relajantes antes de dormir y evitar el uso de pantallas o sustancias estimulantes (café, té, nicotina).
- Si no se logra conciliar el sueño tras 30 minutos, se recomienda realizar una actividad tranquila fuera de la cama hasta sentir sueño, evitando monitorear constantemente el reloj para no incrementar la ansiedad.

Técnicas de relajación

- **Regulación física:** Practicar la respiración profunda (inhalación nasal y exhalación lenta) y la relajación muscular progresiva (tensar y soltar grupos musculares como los hombros).
- **Reestructuración cognitiva:** Ante pensamientos limitantes como “no seré capaz”, se sugiere sustituirlos por afirmaciones racionales y enfocadas en el esfuerzo y la organización.
- **Vínculos sociales:** Mantener una comunicación fluida con familiares y amigos permite poner las emociones en perspectiva y fortalecer la red de apoyo.

Es importante considerar que, si alguna de las señales mencionadas persiste en el tiempo o se agudiza afectando significativamente el bienestar personal y académico, se recomienda tomar contacto con la respectiva Escuela o acudir al Centro de Atención Psicológica (CAP) a través del correo electrónico: secretaria.cap@ugm.cl.

Conciliación de Vida universitaria, laboral y roles de cuidado

12

Para el estudiantado que compatibiliza sus estudios con el ámbito laboral o con responsabilidades parentales y de crianza, la gestión del tiempo no es solo una herramienta de organización, sino una estrategia fundamental de bienestar.



Estrategias para la dualidad trabajo-estudio

La clave para combinar estas responsabilidades sin descuidar la salud mental radica en una planificación minuciosa y una comunicación efectiva:

- **Asistencia y apoyo académico:** Se recomienda mantener una asistencia constante a clases para evitar el rezago de contenidos. El uso de apuntes, resúmenes y mapas mentales facilita el estudio en tiempos acotados.
- **Comunicación institucional y laboral:** Es fundamental informar la situación de estudiante-trabajador tanto a los empleadores como a los docentes. Esta transparencia permite que el entorno laboral tenga mayores consideraciones y que el equipo docente pueda ofrecer alternativas en la entrega de material o flexibilidad en evaluaciones según sea necesario.
- **Red de apoyo entre pares:** Integrarse con los compañeros de curso permite acceder a apuntes e información relevante en caso de inasistencias por motivos laborales.



Estudios universitarios y responsabilidades de cuidado

Conciliar la formación profesional con la crianza es un desafío que requiere equilibrar la rigurosidad académica con la flexibilidad que demanda el entorno familiar:

- **Planificación adaptativa:** Si bien es recomendable asignar horarios fijos para el estudio mediante calendarios digitales, es vital permitir un margen de flexibilidad para atender imprevistos familiares. Contar con un plan de contingencia reduce significativamente los niveles de ansiedad.
- **Gestión por prioridades:** Se sugiere el uso de herramientas como la Matriz de Eisenhower, que permite clasificar las tareas según su urgencia e importancia, asegurando que el esfuerzo se concentre en lo que realmente impacta en el rendimiento y la estabilidad familiar.
- **Aprovechamiento de bloques de tiempo:** Ante la ausencia de jornadas largas de estudio, se recomienda el uso de bloques cortos y eficaces mediante la Técnica Pomodoro (incorporada previamente en este manual).



Bienestar y autocuidado integral

El proceso de estudiar, trabajar y cuidar puede generar un desgaste físico y emocional considerable. Por ello, se consideran fundamentales las siguientes prácticas:

- **Higiene del estilo de vida:** Procurar un descanso de 7 a 8 horas diarias y una alimentación equilibrada para optimizar el funcionamiento cognitivo.
- **Espacios de ocio:** En la planificación semanal, se deben incluir horas destinadas al descanso, deporte o actividades recreativas que permitan recargar energías.
- **Salud mental y relajación:** La práctica de mindfulness, yoga o meditación es esencial para el manejo del estrés.
- **Recursos institucionales:** La Dirección de Desarrollo Estudiantil y el Sistema de Acompañamiento Integral ponen a disposición del estudiantado actividades presenciales y virtuales orientadas al bienestar. En caso de requerir apoyo especializado, se encuentran disponibles el Centro de Atención Psicológica (CAP) y la asesoría de la Unidad de Financiamiento Estudiantil (UFE).

Redes de Apoyo: El Valor del vínculo en la vida universitaria

13



El fortalecimiento de las redes de apoyo es un eje transversal para el éxito del estudiantado, especialmente para quienes deben compatibilizar múltiples roles. Estas redes se definen como vínculos sociales duraderos que desempeñan un papel crítico en el mantenimiento de la integridad física y psicológica, el equilibrio emocional y la provisión de orientación, recursos y retroalimentación.

Dimensiones del apoyo social

El apoyo social es la percepción de contar con una red fiable en momentos de necesidad. Este recurso actúa como un predictor de satisfacción y bienestar, vinculándose de manera positiva con el rendimiento académico. Sus fuentes principales son:

- **Entorno íntimo:** Relaciones cercanas con familia y amigos que ofrecen soporte emocional y logístico directo.
- **Relaciones sociales interpersonales:** Vínculos con pares y colegas que comparten experiencias similares.
- **Comunidad universitaria:** El ecosistema institucional, incluyendo talleres, actividades extracurriculares, conversatorios y servicios de apoyo.

Redes de Apoyo externas y servicios de emergencia

Además de los recursos institucionales de la UGM, existen redes de apoyo externas que ofrecen orientación gratuita y especializada en salud mental y seguridad. Estos servicios operan bajo estrictos estándares de confidencialidad y anonimato.

Servicio	Alcance y Descripción	Contacto / Horario
Prevención del Suicidio	Atención de psicólogos capacitados para emergencias y crisis de salud mental.	*4141 (24/7)
Fono Drogas y Alcohol	Orientación para personas afectadas, familiares y amigos.	1412 (24/7)
Hablemos de Todo (INJUV)	Chat de orientación psicológica para jóvenes entre 15 y 29 años.	hablemosdetodo.injuv.gob.cl L-V: 10:00 a 21:00 Hrs. S: 11:00 a 17:00 Hrs.
Línea Libre	Contención e intervención en crisis para jóvenes atendido por profesionales.	1515 linealibre.cl L-V: 10:00 a 16:30 Hrs.
Orientación Violencia (SernamEG)	Apoyo a mujeres que sufren o son testigos de maltrato físico o psicológico.	1455 08:00 a 00:00 Hrs.



¡Deseamos que tengas un excelente
año académico 2026!

La **Universidad Gabriela Mistral** reafirma su compromiso con el acompañamiento integral de cada estudiante. En este desafío y proyecto universitario, la comunidad avanza en conjunto para asegurar una experiencia de aprendizaje sólida, saludable y exitosa.

Bienvenidos a la Comunidad Mistralina.

Referencias bibliográficas

- Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique: The Life-Changing Time-Management System*. Crown Publishing Group.
- Recursos para el aprendizaje autónomo, Dimensiones para Estudiantes, Universidad Nacional Autónoma de México. Mayo 2024:
<https://recursosautonomia.cuaieed.unam.mx/para-estudiantes/practicas-de-estudio/>.
- Littlewood, W. (1996). "Autonomy": an Anatomy and a Framework. *System*. 2 (4). 427- 435.
- Quant, Diana Melissa Sánchez, Angélica, *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica* Vol. 3 Núm. 1 Procrastinación, procrastinación académica (2012) Pág. 45-59.
- Garrote-Rojas, Daniel, Jiménez-Fernández, Sara, C Gómez-Barreto, Isabel M9.(2018). Problemas Derivados del Uso de Internet y el Teléfono Móvil en Estudiantes Universitarios. *Formación universitaria*, 11(2), 99-108.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000200099>.
- Gil Sepúlveda, Isabel Lucía Técnicas de Estudio en *Revista Publicaciones Didácticas* (2016). Recuperado el 01 de mayo de 2024 en:
<https://core.ac.uk/download/pdf/235857211.pdf>.
- Rosales-Staktus, S. & Roig-Vila,R. (2017). El relato digital (digital storytelling) como elemento narrativo en el ámbito educativo. *Notandum*, 44, 163 - 174.
https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/58973/1/2017_Rosales_Roig_Notandum.pdf
- Sallee, M. W. (2015). *Understanding the Experiences of College Student-Parents: A Case Study*. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 17(3), 309-328.
- Normativas, Universidad Gabriela Mistral, 2024:
<https://www.ugm.cl/la-universidad/normativas>
- Mesa de Ayuda y Aprendizaje Estudiantil, de la Universidad de Chile.
- Dirección de Acompañamiento Académico y Socioemocional de la Universidad Católica de Temuco.
- Recursos de Apoyo, Dirección de Salud Mental, Universidad de O Higgins.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 97-104.
- Kaufman, P. (2014). Balancing Work, Family, and School: A Study of Parenting Students in Higher Education. *The Journal of College Student Development*, 55(4), 344-359.

