



Centro de Apoyo al  
Desarrollo del Estudiante  
Universidad de Concepción

# OFERTA DE TALLERES

## 2024

---

Unidad de Apoyo al Aprendizaje  
Unidad de Adaptación a la Vida Universitaria

Tus logros  
**nuestra motivación**



## OFERTA DE TALLERES 2024

Los talleres del CADE están clasificados según el nivel académico al cual pertenece el público objetivo de la intervención. Los cuales son:

### Nivel 1

#### **BÁSICO**

Talleres enfocados en estudiantes de primer año.

### Nivel 2

#### **INTERMEDIO**

Talleres enfocados en estudiantes de primer a tercer año.

### Nivel 3

#### **AVANZADO**

Talleres enfocados en estudiantes de cursos superiores, desde tercer año en adelante.



Las principales líneas de intervención son:

### **ADAPTACIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA:**

Talleres que buscan facilitar la adaptación al contexto de la educación superior. Estos talleres son para sus estudiantes si usted considera que requieren orientación para:

- a.** Conocer los apoyos y servicios que la universidad tiene para ellos.
- b.** Fortalecer la comunicación y la realización de presentaciones orales.
- c.** Potenciar una vida universitaria integral.

### **SALUD MENTAL Y BIENESTAR:**

Talleres que promueven el reconocimiento de habilidades personales que ayudan al fortalecimiento de la salud mental y el bienestar. Estos talleres son para sus estudiantes si considera que requieren conocer:

- a.** Cómo afrontar situaciones estresantes del contexto universitario.
- b.** Herramientas para gestionar la ansiedad.
- c.** Cómo promover el respeto y la sana convivencia.

### **AUTORREGULACIÓN DEL APRENDIZAJE:**

Estos talleres buscan promover en los estudiantes habilidades básicas para lograr un proceso de aprendizaje acorde a las exigencias del contexto universitario. Estos talleres son para sus estudiantes si usted considera que requieren:

- a.** Fortalecer su motivación académica.
- b.** Conocer diferentes técnicas de estudios para identificar las más adecuadas para cada uno.
- c.** Favorecer una adecuada administración del tiempo.

### **COMPETENCIAS PARA EL MUNDO LABORAL:**

Talleres enfocados en necesidades orientadas al desarrollo de competencias para enfrentar de mejor manera sus prácticas intermedias y profesionales, y su inserción en el mundo laboral.

### **ALFABETIZACIÓN DIGITAL:**

talleres que buscan entregar y sacar el máximo provecho de herramientas para trabajar con el objetivo de valorar el uso de las TIC'S. Estos talleres son para sus estudiantes si usted considera que requieren orientación para:

- a.** Conocer y aplicar herramientas básicas de Excel.
- b.** Conocer y aplicar herramientas avanzadas de Excel, orientadas al uso de esta aplicación en el marco de las ciencias.
- c.** Aplicar las distintas funciones de la calculadora en el estudio de las matemáticas y ciencias básicas.

### **HABILIDADES TRANSVERSALES:**

talleres que buscan reflexionar desde una mirada crítica los alcances de los cambios sociales y culturales ocurridos en Chile y América Latina.



# Adaptación a la vida Universitaria

Adaptación  
a la vida  
Universitaria

## Todo sobre el CADE\*

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Instancia informativa en la que se busca presentar las diversas estrategias con las que el CADE acompaña y apoya a los estudiantes en su trayectoria universitaria.

**1 SESIÓN**

Adaptación  
a la vida  
Universitaria

## Bienvenido/a a la UdeC: Un nuevo escenario, nuevos desafíos\*

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Orienta respecto a los diversos cambios que conlleva el ingreso a la educación superior, poniendo énfasis en las nuevas necesidades, problemáticas y desafío.

**1 SESIÓN**

Adaptación  
a la vida  
Universitaria

## Equilibrando mi vida personal y mis estudios

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Comprender la importancia de complementar de manera óptima el tiempo de estudio con la vida social y de ocio, a través del conocimiento de estrategias prácticas que tributan al logro de aquello.

**1 SESIÓN**

\*Talleres se realizan solo el primer semestre, debido a su carácter introductorio a la universidad.



# Adaptación a la vida Universitaria

Adaptación  
a la vida  
Universitaria

## ¿Me comunico de forma adecuada? Compartamos algunos tips

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

**1 SESIÓN**

Busca facilitar diversas estrategias para lograr una comunicación efectiva y reflexionar acerca de la importancia de la escucha activa.

Adaptación  
a la vida  
Universitaria

## ¿Te cuesta hablar en público? ¡Te apoyamos con algunos tips!

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

**1 SESIÓN**

Entrega diversas herramientas y estrategias enfocadas en el manejo de la ansiedad y el estrés causados ante evaluaciones y presentaciones orales.



## Salud mental y bienestar

Salud mental  
y bienestar

### Contención psicológica para afrontar situaciones estresantes

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca identificar qué son los eventos críticos y cuáles son los recursos personales para afrontar estas situaciones y contribuir al bienestar personal y de otros(as).

**1 ó 2 SESIONES**

Salud mental  
y bienestar

### Tu bienestar es primero, autocuidado para universitarios

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca reconocer y trabajar estrategias de autocuidado, privilegiando el bienestar emocional y salud mental personal en el contexto universitario.

**1 ó 2 SESIONES**

Salud mental  
y bienestar

### Paren el mundo, me bajo aquí: Manejo de ansiedad

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca reconocer qué es la ansiedad, por qué nos sentimos ansiosos, sus usos, funcionalidad y sintomatología.

**2 ó 3 SESIONES**

Salud mental  
y bienestar

### Promoviendo la sana convivencia entre estudiantes universitarios

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca promover y concientizar a los estudiantes respecto a la importancia del respeto y la sana convivencia dentro como fuera del aula, poniendo énfasis en la diversidad y las consecuencias de la violencia.

**1 ó 2 SESIONES**



# Autorregulación del aprendizaje

Autorregulación  
del aprendizaje

## Y a ti ¿Qué te motiva?

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Conozcan el concepto de compromiso académico e identifiquen formas en que un mayor compromiso influye sobre el éxito académico, además de reflexionar sobre sus motivaciones y metas.

**1 SESIÓN**

Autorregulación  
del aprendizaje

## Aprendiendo a aprender

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca adquirir estrategias cognitivas y metacognitivas, además de técnicas que contribuyen a la productividad y aprendizaje, conciliando intereses académicos y personales.

**1 SESIÓN**

Autorregulación  
del aprendizaje

## Deja de procrastinar y gestiona tu tiempo

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca que los(as) estudiantes conozcan qué es la procrastinación, las consecuencias y apliquen estrategias útiles para mejorar su productividad y el manejo de su tiempo, mediante la adecuada utilización de la agenda, listado de tareas y aplicaciones tecnológicas.

**1 SESIÓN**



# Autorregulación del aprendizaje

Autorregulación  
del aprendizaje

## Elaboración de mapas conceptuales y mentales como estrategia de aprendizaje

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Desarrollar habilidades académicas de síntesis en los(as) estudiantes por medio de la elaboración y uso de mapas conceptuales y mentales como estrategia de aprendizaje.

**1 SESIÓN**

Autorregulación  
del aprendizaje

## Resolución de problemas científicos y matemáticos.

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Conocer y aplicar métodos para resolver problemas científicos y/o matemáticos, utilizando principalmente la estrategia de los 4 pasos de Polya.

**1 SESIÓN**



## Competencias para el mundo laboral

Competencias  
para el mundo  
laboral

### Preparándome para mi práctica y/o internado profesional

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca proporcionar apoyo en el proceso personal y profesional a la hora de ingresar a la práctica profesional y/o internado, intentando así fortalecer capacidades de afrontamiento a dicho proceso favoreciendo el desempeño exitoso del/la estudiante.

**1 SESIÓN**

Competencias  
para el mundo  
laboral

### Apresto Laboral I: Competencias que marcan la diferencia

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca que los(as) estudiantes puedan conocer las competencias laborales más demandadas para un puesto de trabajo, además de identificar las propias y otros elementos fundamentales al momento de ingresar al mundo laboral.

**1 SESIÓN**

Competencias  
para el mundo  
laboral

### Apresto Laboral II: Cómo insertarme en el mercado laboral.

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Busca entregar a estudiantes de último año, herramientas que les permitan enfrentar esta etapa mejor preparados(as) a través del autodescubrimiento y el cuestionamiento sobre su futuro y preferencias, para que así puedan empezar a experimentar y reconocer sus fortalezas y debilidades.

**1 ó 2 SESIONES**



## Alfabetización digital

Alfabetización Digital

### Excel es mi copiloto I Herramientas Básicas.

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Proporcionar herramientas elementales para lograr un uso efectivo de Excel y favorecer el estudio universitario en diferentes áreas. Dirigido a estudiantes que requieran conocer las herramientas básicas de gestión de datos y cálculos sencillos, como el uso de fórmulas y funciones asociadas a tablas de datos.

**1 SESIÓN**

Alfabetización Digital

### Excel es mi copiloto II Herramientas aplicadas al estudio de Ciencias.

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Entregar claves para lograr un adecuado uso del Excel con el objetivo de favorecer el estudio en el área de las ciencias. Dirigido a estudiantes que conozcan las funciones básicas de este software y requieran aplicar diferentes herramientas a los contenidos teóricos para facilitar la elaboración de gráficos, presentación de la información y extracción de datos a partir de una base de datos.

**1 SESIÓN**

Alfabetización Digital

### Sácale el jugo a tu calculadora

Nivel 1

Nivel 2

Nivel 3

Aprender a utilizar las funciones más comunes de una calculadora científica, orientado a su aplicación en asignaturas de matemática o ciencias con el propósito de optimizar y facilitar el estudio de las temáticas asociadas.

**1 SESIÓN**



# Habilidades Transversales

Habilidades  
Transversales

## Pensamiento crítico en el contexto de una ciudadanía global.

Nivel  
1

Nivel  
2

Nivel  
3

Analizar y reflexionar, desde el pensamiento crítico, de las diversas trayectorias históricas y sus coyunturas socioculturales. El eje temporal está definido hacia la segunda mitad del siglo XX y comienzos del XXI, teniendo a Chile y América Latina como eje espacial.

**2 SESIONES**





## **REQUERIMIENTOS PARA CONSIDERAR AL MOMENTO DE HACER LA SOLICITUD:**

La asistencia mínima a cada taller será de 10 estudiantes, mientras que la máxima será de 50 a 60 asistentes por sesión. En caso de no contar con el mínimo de asistentes, se dará la opción de reagendar la actividad.

El o la docente a cargo de la asignatura o que solicitó el taller debe estar presente durante la ejecución de este.

En cada taller el o la relatora pedirá a los/as estudiantes firmar una lista de asistencia, y llenar un formulario mediante el escaneo de un código QR con sus teléfonos personales.

Se requerirá para la ejecución del taller contar con una sala o auditorio reservado con antelación. El espacio debe incluir apoyo audiovisual (computador, proyector o pizarra digital, equipo de audio y/o micrófono).

Se pedirá cautelar el uso de los horarios asignados para el taller, y del espacio destinado para ello, además de designar a una persona responsable de la carrera que solicitó el taller, para recibir y colaborar con él o la relatora CADE durante la ejecución de la actividad.

Se exigirá solicitar el o los talleres con mínimo una semana de anticipación respecto a su ejecución.

Los talleres CADE constituyen una instancia formativa dirigida al estudiantado, por lo que se evitará que estos sean contemplados como una actividad sujeta a calificación.



Centro de Apoyo al  
Desarrollo del Estudiante  
**Universidad de Concepción**

Tus logros  
**nuestra motivación**

[CADE.UDEC.CL](http://CADE.UDEC.CL)

