

Pluralismo  
Compromiso  
Inclusión



Estamos  
comprometidos con la  
Región de Coquimbo

**Desafíos de la presencialidad:  
Herramientas socioemocionales para el proceso universitario**



Universidad  
Central

# Herramientas socioemocionales para el proceso universitario



Casa Central: Toesca 1783 | Mesa Central: 2 2582 6000  
La Serena: Av. Francisco de Aguirre 0405 | Mesa Central: 51 247 9150



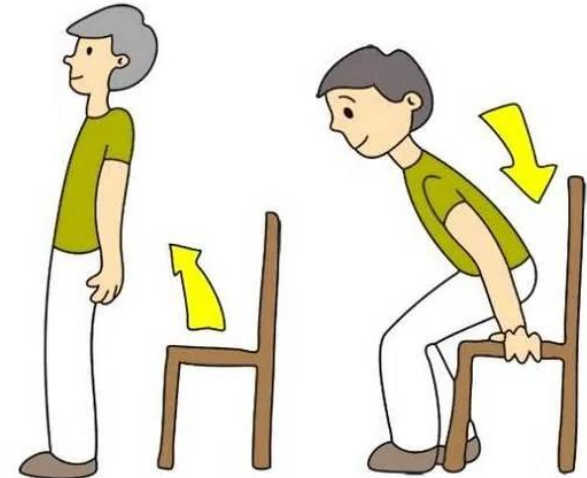
## **Hoy aprenderemos:**

1. *La importancia del cambio: **adaptación y resiliencia como estrategia***
2. *Algunos desafíos de la vida universitaria y **herramientas de organización** para enfrentarlos.*
3. *Estrategias para facilitar **la comunicación** y potenciar las **habilidades sociales** en la universidad.*
4. *Identificar y gestionar **las emociones** que pueden surgir en el proceso.*

## Actividad: Conozcámonos

Te invitamos a participar de esta actividad:

*Vamos a decir algunas frases que comienzan con “**Que se paren los/las que**”, y quienes se sientan identificados/as, lo hayan hecho o vivido antes se tiene que parar del puesto.’*





## ***Conversemos...***

- ¿En estos años de pandemia, has experimentado algún cambio?
- ¿Qué estrategias te han ayudado a enfrentar estos cambios?
- ¿Qué aprendizajes rescatas de estos años desde el inicio de la pandemia?





Universidad  
Central

# *1. Adaptación y resiliencia*

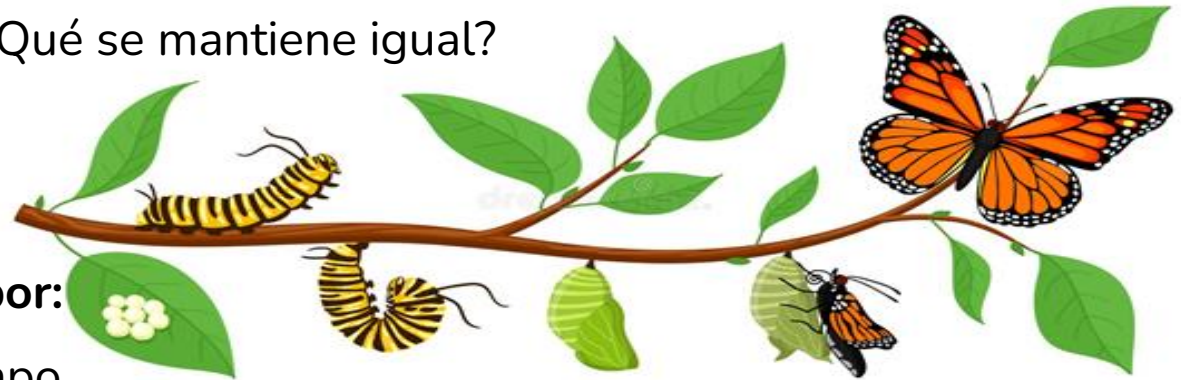
# ¿Qué es el cambio?



Universidad  
Central

Piensa en cómo eras hace 5 o 10 años atrás...

¿Qué ha cambiado? V/S ¿Qué se mantiene igual?



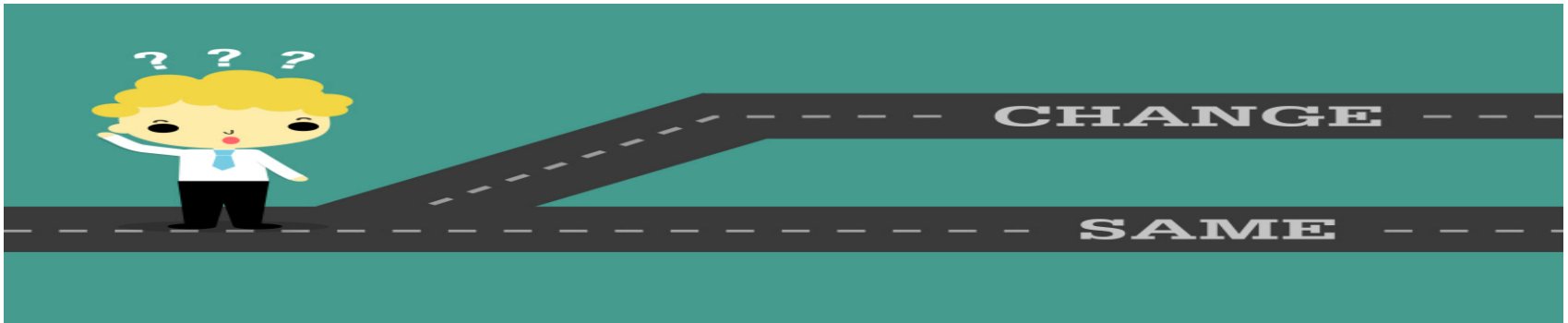
El cambio se caracteriza por:

- Ser intrínseco del tiempo
- Depende del momento y de cada situación específica

**“El cambio es inherente a todo lo que tiene vida, sobre todo en las personas “**

## ¿Qué es el cambio en las personas?

- Es una dinámica propia de la existencia.
- Se produce por complejos procesos de autorrealización, eventos precisos afortunados o desafortunados (dificultades de la vida misma).
- Es un proceso mediante el cual la mente humana se adapta a las necesidades y exigencias nuevas.







## **Resiliencia**

*"Capacidad de un material, mecanismo o sistema para **recuperar** su estado inicial cuando **ha cesado la perturbación** a la que había estado sometido"*  
(RAE. 2022)

### **Y ¿en nosotros?**

*"Capacidad de **adaptación** de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos"*

# Resiliencia



Universidad  
Central





Universidad  
Central



# ¿Qué cambios podríamos vivenciar en la universidad?

## *¿Cómo enfrentar el cambio en la universidad?*

- Cuidando mi bienestar físico y mental.
- Comunicar y enfrentar la adversidad.
- Adecuar mi planificación y gestión del tiempo.
- Capacidad de entusiasmo y curiosidad.
- Búsqueda del apoyo psicosocial (DAVE).
- Percepción realista.
- Actitud esperanzadora del futuro.
- Poner en practica mis habilidades sociales.



## ¿Qué otras estrategias ayudan a enfrentar los desafíos universitarios con resiliencia?

- Ten presente que los desafíos que toca vivir no siempre se pueden predecir.
- Hay aspectos contextuales que se desarrollarán distinto a lo imaginado.
- Es decir, hay situaciones de la vida cotidiana que no están bajo tu control.
- Por ende puede ayudar recordar: **lo que sí depende de mí y buscar alternativas de solución a las dificultades que se te presenten en el camino.**





## Actividad: Instancia participativa

Pensando en la imagen anterior

- ¿Qué sientes que depende de ti este nuevo año?
- ¿Qué aspectos crees que no están en tus manos?





Universidad  
Central

## ***2. Desafíos académicos asociados al proceso universitario***

***Aprender a organizar los tiempos personales con la vida universitaria***



# Desafíos de organizar y compatibilizar tiempos entre la vida universitaria y personal



Universidad  
Central

- La universidad implica ser más **autónomo** en la organización de los propios tiempos.
- Se vuelve necesario asumir un rol de **auto-monitoreo** y **proactividad** en el aprendizaje.
- La libertad que implica **auto-gestionar** los tiempos, puede generar sentimientos ambivalentes (libertad- independencia v/s autocontrol).
- Tomar peso a lo que implica esta transición, que es una **fase de adaptación**
- Relevante **tomar conciencia** de las responsabilidades académicas.
- Definir cuál es la importancia del estudio para ti y darle esa **prioridad**.





## **EJERCICIO:** ***Auto-observación de mis tiempos***

	Menos de 2 horas	Entre 2 y 4 horas	De 4 a 6 horas	De 6 a 8 horas	Más de 8 horas
Clases					
Estudio					
Comer					
Dormir					
Tareas domésticas					
Recreación					
Descanso					
Computador/celular					



***Puedes agregar otras actividades como traslado, trabajo, hobbies, etc.***

	Menos de 2 horas	Entre 2 y 4 horas	De 4 a 6 horas	De 6 a 8 horas	Más de 8 horas
Clases			x		
Estudio		x			
Comer	x				
Dormir				x	
Tareas domésticas	x				
Recreación		x			
Descanso		x			
Computador/celular		x			

## ***Y si percibes que estás destinando menos tiempo del deseado a lo personal, ¿Qué puedes hacer?***

- Incorpora hábitos, es decir, patrones comportamentales y prácticas que se repiten en el tiempo para cuidarte a ti mismo/a.
- Observa si estas dando el tiempo adecuado a tus necesidades básicas en el día ( horas de sueño, alimentación, ejercicios).
- Piensa en las actividades que te motiva hacer aparte de la universidad y establece un horario específico diario para llevarlas a cabo.





## ***Si percibes durante el semestre que estás destinando menos tiempo del deseado a tus prioridades, ¿Qué puedes hacer?***

- Arma una lista con todas las actividades diarias y semanales que tienes que realizar y asigna un puntaje de 1 a 5 según grado de urgencia y prioridad para ti.
- Aprende a controlar tu propio tiempo y compatibilizar con el tiempo de otros ( familia, amigos/as, conocidos)
- Aprende a delegar, poner limites y socializar tu horario con tu familia.



## *Herramientas para organizar tiempos personales y académicos*

- Apóyate con un planificador.
- Mantén tu calendario de actividades a la vista y de fácil acceso.
- Conoce los programas de cada asignatura desde inicios de semestre.
- Ten claridad de horarios de clases, tiempos de traslado, fechas de evaluación y tiempo de estudio autónomo recomendado en los programas.
- Comunica a otras personas las dificultades que tengas.
- Pide ayuda a tutores, compañeros, profesores, director de carrera ...para recibir sugerencias y orientación.
- Participa del taller **DAVE** de organización del tiempo. “El tiempo es oro” si lo requieres.
- Solicita asesoría en consejería educacional **DAVE**





Universidad  
Central

***Te invitamos a utilizar nuestros  
servicios en consejería y salud  
DAVE:***

*Consejería clínica*

*Consejería educacional*

*Terapia complementaria Flores de Bach*

*Consejería matrona*

*Atención primeros auxilios*



***Escríbenos a: [daveregioncoquimbo@ucentral.cl](mailto:daveregioncoquimbo@ucentral.cl)***

Casa Central: Toesca 1783 | Mesa Central: 2 2582 6000

La Serena: Av. Francisco de Aguirre 0405 | Mesa Central: 51 247 9150

# Estar informado es la base para facilitar tu adaptación en la universidad:



Universidad Central

- Instagram: [@dave.ucenrc](https://www.instagram.com/dave.ucenrc)







Universidad  
Central

## ***3. Practicando las habilidades sociales***

## ***Actividad: Instancia participativa***

¿Qué habilidades sociales percibes tener para relacionarte con tus compañeros/as?

¿Qué expectativas tienes respecto a las relaciones sociales que puedan darse en la universidad?





## *Universidad y socializar*

- La época universitaria puede ser un momento estresante y emocionante.
- Iras conociendo nuevas personas: compañeros/as, docentes, funcionarios/as.
- Es una oportunidad para tener nuevas amistades y establecer red de contactos que te ayuden en el proceso de adaptación y tu vida universitaria.





## ***Cómo conocer a mis compañeros/as***

Te dejamos algunas ideas que podrían ser de ayuda:

1. Llega más temprano a clase o quédate al finalizar.
2. Intenta conversar con alguien nuevo cada día.
3. Utiliza espacios comunes como comedor, biblioteca, patios.
4. Participa en actividades como talleres y charlas.
5. Únete a alguna agrupación o club.
6. Toma la iniciativa y haz una invitación: como conocer juntos el lugar, almorzar, llegar a la universidad o hacer un panorama fuera de esta.





## *Cómo conocer a mis compañeros/as*

7. Acepta las invitaciones que te hacen si concuerdan con lo que quieres.
8. Haz grupos o parejas de estudio o trabajos.
9. Trabaja con diferentes grupos
10. Únete a los grupos de WhatsApp o de otras plataformas de tu curso.
11. Muéstrate, no te aisles.





## Cómo empezar una conversación

- **Sonríe y saluda:** De una manera que te sea cómoda y natural. Si bien estamos con mascarilla, la mirada también sonríe.
- **Utiliza un lenguaje y tono de voz adecuado:** Ya que no podemos ver toda la cara y facciones, tu voz será una herramienta. Puedes empezar con un lenguaje calmado y cordial sin ser formal. Esto depende de la situación y personas.
- **Revisa tu postura corporal:** Evita cruzar los brazos o mantener la vista baja. Evita mirar tu celular. Intenta tener los brazos abiertos y relajados y poniendo atención la persona que tienes frente.
- **Contacto visual asertivo:** Tu mirada es lo que ahora más se ve de tu cara. Es importante hacer contacto visual, y también puedes desviar la mirada de forma natural.





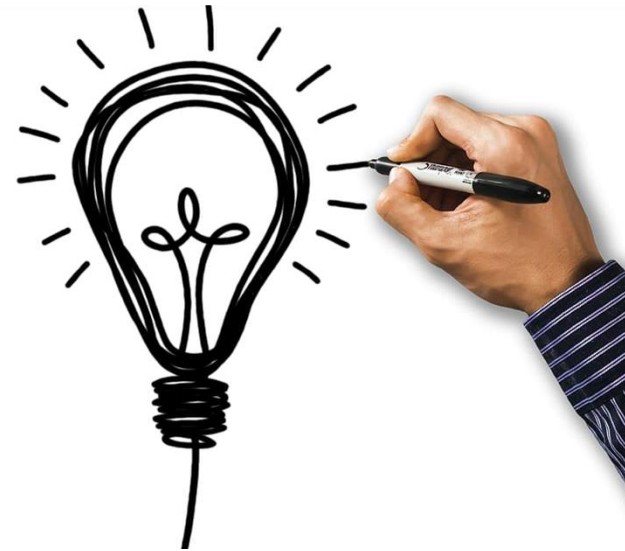
## Cómo empezar una conversación

- **Pregunta el nombre, recuérdalo y utilízalo:** Esto demuestra interés por la persona que tienes al frente.
- **Preséntate diciendo tu nombre y algo de ti:** De donde eres, tu edad, carrera, etc.
- **Pregunta sobre temas generales.** Ej: edad, de donde es, carrera, qué les parece el ambiente, si conocen a alguien, etc.
- **Sé un buen oyente:** Escucha con atención y anima a otros/as a hablar sí mismos.
- **Habla sobre ti:** Es importante que tu también compartas información sobre ti mismo o tus ideas para generar confianza. Si tu no te abres, nadie puede entrar a conocerte.



## *A tener en cuenta*

1. **Es normal si sientes nervios o ansias:** ten en cuenta que muchos están en las mismas condiciones que tú. Si te sientes muy nervioso, puedes llevar un objeto pequeño en la mano que te permita descargar o usar técnicas de relajación.
2. **Sé tú mismo/a:** No tienes que cambiar para encajar. Si te concentras en tus talentos, fortalezas, valores y gustos atraerás a las personas correctas.
3. **No le temas al rechazo:** Si intentas iniciar una conversación y recibes un no como respuesta, lo más saludable es aceptar la situación y retirarse. No te frustres y busca tu lugar.







## ***A tener en cuenta***

- 4. Sé receptivo/a y respeta las personas que sean diferentes a ti:** Mantén la mente abierta y dispuesta a aprender de la diferencia.
- 5. Repite y practica:** Mientras más lo practiques se te hará más fácil y tendrás menos malestar.
- 6. Concibe como un aprendizaje:** Puede haber dificultades, pero es un momento para poder mejorar y adquirir nuevas habilidades.
- 7. Sé paciente:** Hacer lazos fuertes con las personas toma tiempo, día a día los irás conociendo mejor y podrás identificar con quien iniciar una buena amistad.



Universidad  
Central

## *4. Reconocimiento de las emociones*

## Actividad: Reconociendo mis emociones

¿Cómo te sentiste los primeros 6 meses de la pandemia?

¿Qué sentiste cuando llegaron las primeras vacunas en febrero de 2021?

¿Cómo te has sentido estos últimos meses que se han flexibilizado algunas medidas de seguridad?



1



2



3



4



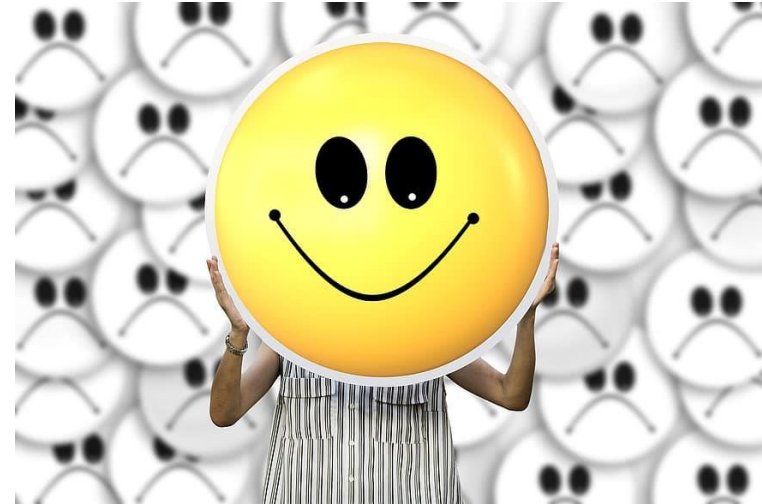
5



6

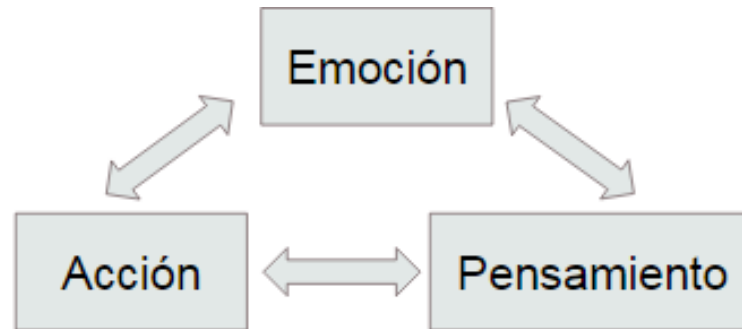
## Emociones

- Son agrupaciones de respuestas químicas que cumplen un papel regulador orientado a la adaptación del organismo.
- Se activan como respuesta a un acontecimiento.
- Surgen a partir de mecanismos que organizan la información
- Estas sensaciones corporales también movilizan nuestras acciones.
- Son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo estamos.
- Contribuyen eficazmente a la sobrevivencia humana.



## Emociones

- Las emociones son normales y cada una tiene funciones. Por ello es importante cuando las sentimos





## *Alegría*

Función de reproducción:  
nos incentiva las relaciones  
interpersonales, nos motiva  
a actuar y crear cosas  
nuevas



## *Tristeza*

Aparece ante la pérdida,  
decepción, frustración y  
sensación de falta de  
control. Permite señalar lo  
que nos genera malestar y  
nos permite generar un  
cambio.



## *Miedo*

Permite advertirnos,  
alertarnos, prepararnos,  
evaluar y protegernos ante  
una situación de peligro,  
amenaza o incertidumbre.  
Moviliza energía para  
actuar.



Universidad  
Central

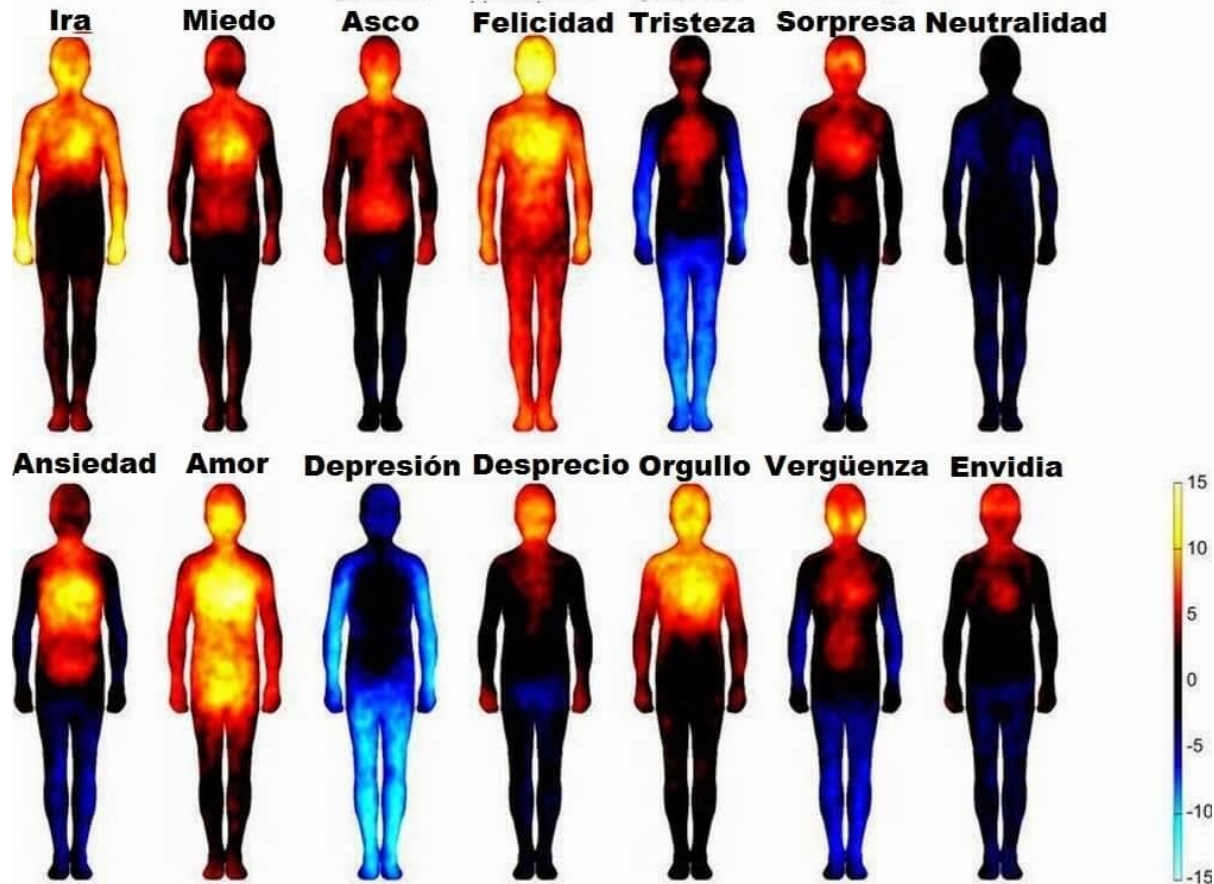
## *Cómo identificar las emociones*

1. Describir la situación
2. Focalizarse en los pensamientos
3. Reconocer sensaciones físicas
4. Explorar la conducta
5. Analizar lo sucedido
6. Aprendizajes





Universidad  
Central





## EJ: Diario Emocional



Universidad  
Central

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENSACIÓN FÍSICA	EMOCIÓN	QUE HICE	QUE PUEDE HACER	QUE PUDE HABER APRENDIDO
Que ha generado la emoción. Puedes escribir los detalles que quieras y de forma objetiva	Que tuviste en tu cabeza cuando se presentó la situación	Que experimentaste en ese momento	Que sentiste. Date el tiempo de explorar bien si hay más de una.	Que hiciste después de sentir la emoción. ¿Cómo las expresaste y como actuaste?	Elabora después de analizar lo que sientes y tus acciones. Piensa en que podrías hacer si la situación se repite	Incluye conclusiones, si tu cuerpo te ayudo a identificar tus emociones, si actuaste correctamente y cómo puedes mejorar.



## Actividad: Diario Emocional

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENSACIÓN FÍSICA	EMOCIÓN	QUE HICE	QUE PUDE HABER HECHO	QUE PUDE HABER APRENDIDO
En la primera semana de clases solicitan hacer un trabajo grupal de 3 personas. En el curso, no conozco a mis compañer@s.	“No conozco a nadie”, “¿Qué pasa si me quedo sol@?”, “¿Y si nadie quiere ser conmigo?”, “¿Cómo lo hago para ser con alguien?”, “¿Y si soy el/la unic@ que queda sin grupo?”	Palpitación , calor facial, sudoración , respiración más agitada, inquietud	Ansiedad	Me quedé paralizad@ viendo como algunos estudiantes se paraban en la sala y preguntaban el uno al otro si querían ser en su grupo. Pasaron un par de minutos hasta que alguien se acercó a mí y me pregunto. Le dije que sí. Y me dijo que iba a buscar a alguien más para que se uniera mientras yo seguía sentad@. Me sentí más tranquil@	En vez de decidir actuar, decidí no hacer nada. Esto me generó más ansiedad porque se iba cumpliendo que todos iban formando grupos y yo no. El no buscar grupo, no disminuye mi ansiedad. Solo disminuyó cuando tuve grupo. Por lo que la próxima vez yo también me debería movilizar y buscar.	La ansiedad también moviliza energía para actuar. Si es que yo no me movilizo y no pregunto, tampoco puedo disminuir la ansiedad. Tampoco puedo esperar depender de que otros se movilicen por mí. También es importante que yo actué para ir conociendo a mis compañer@s e ir desarrollando nuevas habilidades sociales.

## Otra forma de identificar y regular las emociones: Técnicas de relajación

- Estas permiten contactarse con el cuerpo, las sensaciones y emociones.
- Ayudan a tomar consciencia de cómo las experiencias cotidianas nos afectan.
- Permite despejarse de estas preocupaciones por un momento.
- Facilita la autoobservación.



## *EJ: Respiración cuadrada*



Universidad  
Central



*Ps. Rodrigo Zúñiga*  
*DAVE Coquimbo*

## Actividad: Después de este taller aprendí

Anota 3 principales aprendizajes y cómo los aplicarías en tu rutina universitaria

1. Hoy aprendí ... Y me gustaría ....

2. Hoy aprendí ... Y me gustaría ....

3. Hoy aprendí ... Y me gustaría ....



# Te invitamos a nuestro ciclo de talleres DAVE primer semestre 2022



Universidad  
Central

## ABRIL

- El tiempo es oro
- Regulación de la ansiedad

## MAYO

- Pausas activas saludables
- Técnicas de relajación
- Comunicación asertiva

## JUNIO

- Gestión de las emociones
- Libérate del estrés





Universidad  
Central

**Te invitamos a contestar nuestra encuesta para evaluar esta actividad:**

<https://n9.cl/m7zi7>





Universidad  
Central

***Mantente en contacto a través de nuestras plataformas:***

***Sitio web DAVE:***

<https://www.ucentral.cl/ucentral/site/edic/base/port/davecoquimbo.html>

***Sitio web Consejería y Salud DAVE:***

<https://www.ucentral.cl/ucentral/site/edic/base/port/consejeriaysaludcoquimbo.html>

***Instagram:***

[@dave.ucenrc](https://www.instagram.com/dave.ucenrc)







Universidad  
Central

***Te invitamos a utilizar nuestros servicios en  
consejería y salud DAVE:***

*Consejería clínica*

*Consejería educacional*

*Terapia complementaria Flores de Bach*

*Consejería matrona*

*Atención primeros auxilios*

**Escribirnos a [daveregioncoquimbo@ucentral.cl](mailto:daveregioncoquimbo@ucentral.cl)**





Universidad  
Central

[www.ucentral.cl](http://www.ucentral.cl)



**4 AÑOS ACREDITADA**  
GESTIÓN INSTITUCIONAL | DESDE DICIEMBRE 2017  
DOCENCIA DE PREGRADO | HASTA DICIEMBRE 2021  
VINCULACIÓN CON EL MEDIO



Universidad  
Central

# OTRAS sugerencias que te pueden ayudar a tener un excelente año 2022



Casa Central: Toesca 1783 | Mesa Central: 2 2582 6000  
La Serena: Av. Francisco de Aguirre 0405 | Mesa Central: 51 247 9150

## 1. Otra forma de identificar y regular las emociones: Comunicar

- Es posible que no seas el único/la única que se está sintiendo así en la universidad
- Hablarlo te permite compartir vivencias y también vincularte con otras personas
- Permite que las personas sepan lo que te sucede.



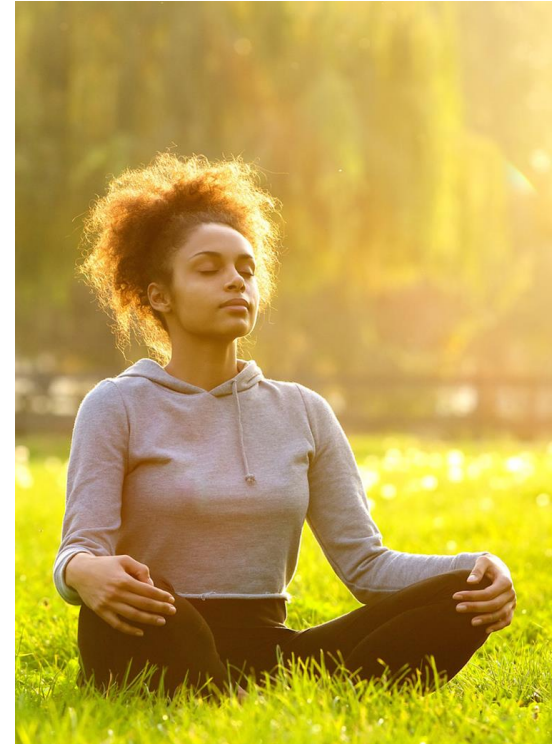
- Permite expresar si necesitas apoyo de los/las demás.
- Es posible que te conozcas mejor.
- Puedes saber qué necesitas para sentirte mejor.
- Ayuda a regular las emociones y recibir contención.



## 2. *Respiración controlada*

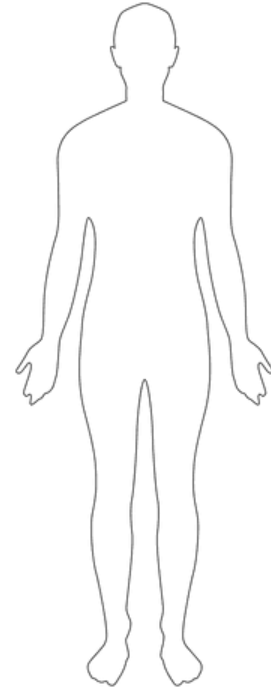
La respiración es voluntaria e involuntaria:  
voluntariamente podemos respirar más lento, lo que disminuye la frecuencia cardíaca y de otras funciones reguladas por el sistema nervioso autónomo.

Por tanto, aunque no podemos regular voluntariamente algunas funciones, como la actividad cardíaca, podemos hacerlo indirectamente a través de la respiración.

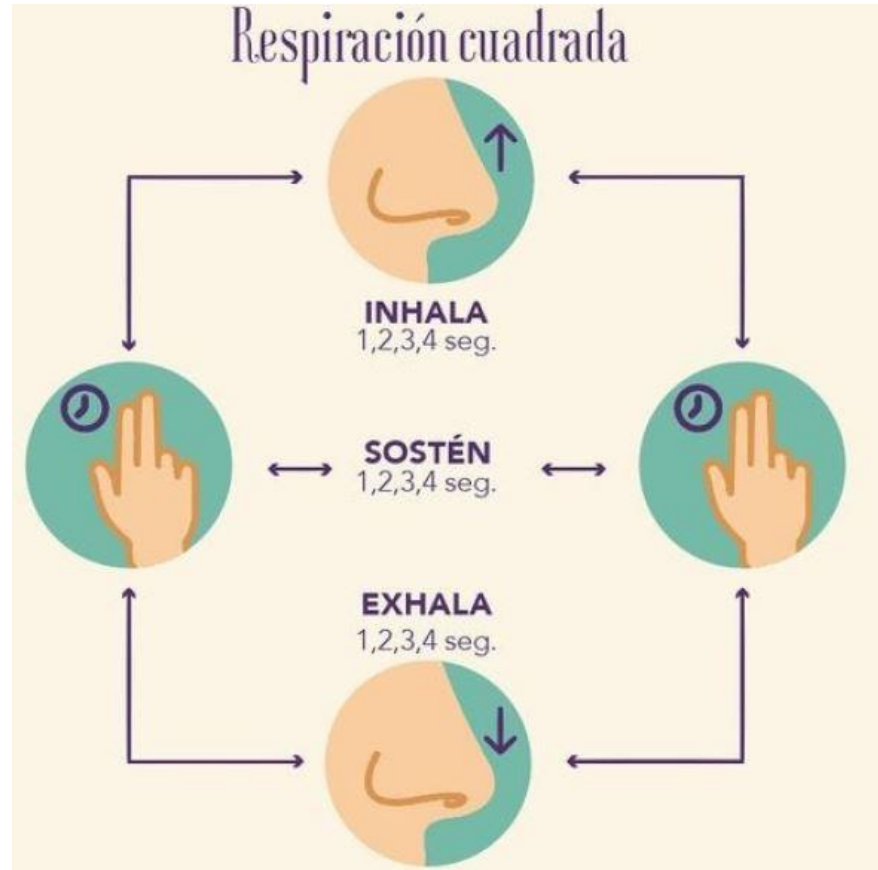


### 3. Actividad: Mapa Corporal

1. Piensa cómo te sentías hoy en la mañana.
  2. Dibuja o imagina mentalmente las partes del cuerpo que hayas sentido esta emoción.
  3. ¿Qué emoción podría haber sido?
- En algunos lugares podemos coincidir, pero también podemos sentirla en diferentes lugares que otras personas. Lo importante es reconocerte.
  - Repite este ejercicio con todas las emociones para reconocer las partes del cuerpo implicadas en estas emociones.



## 4. EJ: Respiración cuadrada



Universidad  
Central



## 5. EJ: Respiración



Universidad  
Central



[https://youtu.be/\\_9OdL6c10Sg](https://youtu.be/_9OdL6c10Sg)



<https://youtu.be/WjEE-toATXg>

## 6. *Imaginería*

Consiste en conectar una serie de imágenes imaginarias o recordadas que generan emociones de tranquilidad y/o positivos.

Permite acceder a recuerdos y memorias corporales-emocionales de calma para regular los estados emocionales.



## 7. EJ: Lugar ideal



Universidad  
Central

**Terapeuta Floral Gladys Rodríguez  
DAVE Santiago**



## 8. EJ: Nube

Imagina que pasan las nubes y en cada una de ellas escribe mentalmente una de tus preocupaciones para que se las lleve el viento.

## 9. EJ: Globo

Inhala y exhala pensando en un globo que se infla lentamente y luego se deshinch.





## 10. *Grounding*

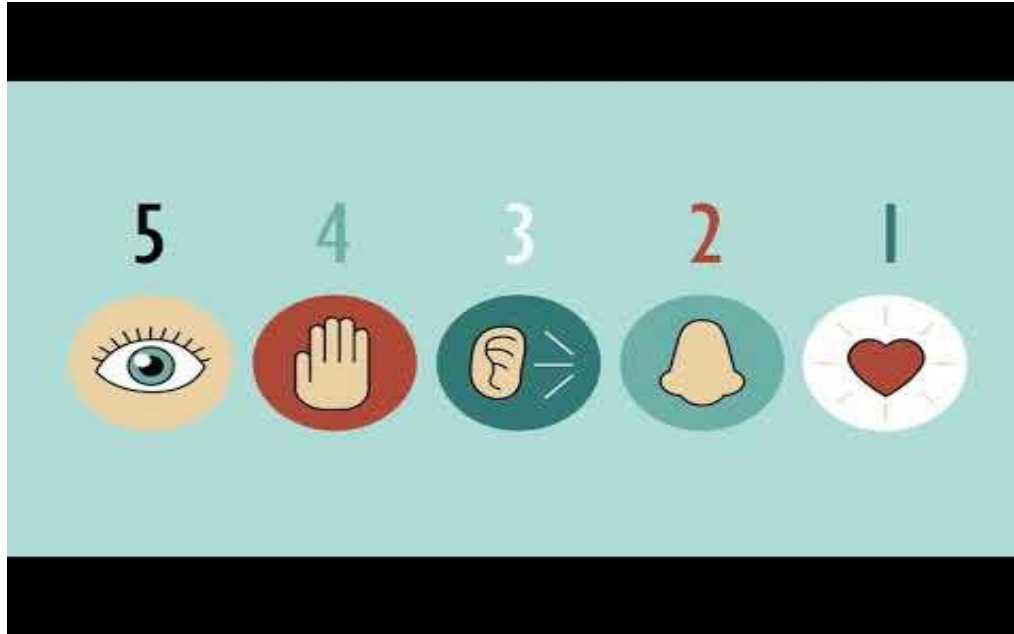
Grounding significa "conectarse con la tierra".  
Consiste conectarte con tu realidad a través de tus  
5 sentidos.

Esto te permite centrarte en el presente, llevando a  
la regulación emocional.

Ayuda a disminuir la ansiedad, angustia y estrés.



# 11. EJ: Grounding 5-4-3-2-1



5

things you can see



4

things you can touch



3

things you can hear



2

things you can smell



1

thing you can taste

Pluralismo  
Compromiso  
Inclusión



Estamos  
comprometidos con la  
Región de Coquimbo