



## TALLERES PSICOEDUCATIVOS CAP 2024

Con el objetivo de mejorar y ampliar el apoyo a las unidades académicas y sus estudiantes, el Centro de Apoyo Psicoeducativo (CAP) quiere fortalecer sus intervenciones grupales, entendiendo que los aprendizajes de nuestros alumnos se enriquecen al conocer las experiencias de sus pares y compartir las propias.

Los talleres CAP tienen como objetivo **entregar herramientas psicoeducativas que promuevan el máximo desarrollo académico y vocacional de los estudiantes**, trabajando diversas temáticas y competencias que son fundamentales para enfrentar adecuadamente las exigencias de la vida universitaria.

Algunas indicaciones que resultan fundamentales para una adecuada gestión e implementación de los talleres:

**1. Solicitud:** para realizar la solicitud de un taller CAP, la unidad académica debe enviar un correo a [cap@uandes.cl](mailto:cap@uandes.cl) completando la siguiente tabla:

Carrera	Año	Taller	Cantidad de secciones	Número de convocados	Fecha	Hora de inicio y término	Sala	Necesidad detectada	Responsable

De ser necesarios mayores antecedentes, las psicólogas se pondrán en contacto con la unidad.

**2. Horario protegido:** la unidad académica debe otorgar un horario protegido para la realización del taller, es decir, establecer un horario de clases que permita asegurar la asistencia de los participantes.

**3. Evaluaciones:** en la medida de lo posible, se debe evitar la programación de talleres el mismo día o en las horas previas a una evaluación. Separar ambas actividades permitirá a los estudiantes concentrarse plenamente en cada una de ellas, maximizando así el beneficio que puedan obtener del taller sin distraerse por la cercanía de una prueba.

**4. Calendarización:** la unidad académica debe informar al CAP la fecha y horario del taller con al menos tres semanas de anticipación, para así proteger el horario en la agenda del CAP.

**5. Extensión:** la duración y el número de sesiones de los talleres se definirán de acuerdo a las características de cada caso, la o las temáticas a trabajar y los objetivos esperados, además de la disponibilidad horaria de la carrera. Para favorecer el uso de una metodología activa y participativa, se sugiere considerar 90 minutos por sesión.

**6. Materiales:** algunos talleres requieren el uso de material complementario, como impresiones, papelógrafos u otros, para lo cual se podría necesitar del apoyo de la unidad académica.

A continuación, se presentan las temáticas y objetivos de los talleres que ofrece el CAP para este semestre, con el fin de facilitar la solicitud por parte de las unidades académicas. Todos los talleres se ajustan a la realidad y los requerimientos de cada carrera. Si por alguna razón los talleres propuestos no responden a una necesidad particular de la unidad, es posible evaluar la elaboración de un nuevo taller.

#### Oferta Talleres Psicoeducativos 2024

Tema	Nombre	Objetivo
<b>Motivación académica y desarrollo de carrera</b>	"La Universidad: constantes desafíos"	Reflexionar sobre los desafíos de la vida universitaria, buscando que adquieran una mentalidad que favorezca su adaptación y una actitud activa hacia el aprendizaje.
	"Sentido de carrera"	Fortalecer su motivación con la carrera, visualizándola como una meta a largo plazo que implica desafíos. Trabajar por desarrollar una mentalidad que los empodere frente a sus decisiones académicas.
	"Mi internado: un nuevo contexto de aprendizaje"	Entregar a los estudiantes herramientas para enfrentar un nuevo contexto de aprendizaje, visualizando las competencias necesarias para su desarrollo profesional.
	"Estudiantes estratégicos: el poder de los hábitos"	Reflexionar sobre las características de los estudiantes estratégicos y desarrollar hábitos positivos que promuevan el logro de sus objetivos académicos.
<b>Gestión del tiempo</b>	"Sé dueño de tu tiempo"	Desarrollar habilidades de gestión del tiempo que les permitan maximizar su productividad académica, reducir el estrés y lograr un equilibrio saludable entre el estudio y otras actividades.
<b>Métodos de estudio</b>	"Estudio estratégico"	Promover la aplicación de un modelo estratégico de estudio, considerando las características de la asignatura y personales para lograr los resultados de aprendizaje de una manera eficiente.
<b>Presentaciones y evaluaciones orales</b>	"Estrategias para enfrentar evaluaciones orales"	Favorecer el autoconocimiento de los estudiantes ante situaciones de evaluaciones orales, identificando oportunidades de mejora y desarrollando estrategias para potenciar su rendimiento.
<b>Estrés académico</b>	"Estrés académico: convierte tu estrés en estudio eficiente"	Dar a conocer el funcionamiento del estrés, para que los alumnos tomen conciencia de que un uso adecuado puede ser positivo para su organización y estudio. Promover la prevención del estrés negativo con estrategias de planificación y gestión del tiempo.
<b>Trabajo en equipo</b>	"Multiplicando resultados: aprender a trabajar en equipo"	Reconocer la importancia del trabajo en equipo, tanto en el ámbito académico como profesional, entregando estrategias que favorezcan el logro de objetivos en conjunto.

### CAP

Centro de Apoyo Psicoeducativo  
cap@uandes.cl