

PROGRAMA DE TUTORÍA MANUAL DE ORIENTACIÓN AL TUTOR



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
1. Información a tener en cuenta sobre el proceso de asignación de tutores-tutorados y la primera comunicación entre ambos.....	4
2. La primera entrevista	4
3. Materiales a entregar al tutorado.....	7
4. Pautas para la orientación.....	8
4.1. Matricula.....	8
4.2. Organización del tiempo.....	8
4.3. Dificultades para la atención / concentración en clase.....	11
4.4. Enfrentamiento a prácticas y exámenes... ..	12
4.5. Planificación / programación de carrera (pregrado)	12
4.6. Definición vocacional en la UP.....	13
4.7. ¿Cuándo derivar?	14

INTRODUCCIÓN

El presente documento contiene información que servirá de orientación a quienes ejercerán la labor tutorial. El objetivo es brindar a los tutores herramientas que les permitan organizar su labor y hacerla más efectiva, contribuyendo así a la calidad de la tutoría que la Universidad del Pacífico ofrece a sus estudiantes.

La información que ofrece este documento, es complementaria a la que se brinda en la *Guía de Estrategia Académica*, la cual se sugiere repasar para revisar pautas de orientación a los estudiantes en cuanto a hábitos de estudio.

El desarrollo de los contenidos inicia con información general sobre el proceso de tutoría, continuando con el desarrollo de la primera entrevista, a la que se le concede un carácter fundamental para sentar las bases del trabajo conjunto a realizar durante el semestre. Luego se detallan los materiales a entregar al tutorado y el cronograma del tutor, herramienta clave que habrá de enmarcar las acciones del tutor durante el proceso de tutoría.

Finalmente, se incluye una sección denominada *Pautas para la orientación*, la cual desarrolla recomendaciones para el abordaje de temas recurrentes durante la tutoría.

1. INFORMACIÓN A TENER EN CUENTA, SOBRE EL PROCESO DE ASIGNACIÓN DE TUTORES - TUTORADOS Y LA PRIMERA COMUNICACIÓN ENTRE AMBOS.

- ✓ Cada estudiante que ha mostrado interés en participar en el Programa de Tutoría, contará con un **tutor asignado desde antes del inicio de la segunda semana de clases**.
- ✓ **Antes del inicio de la segunda semana de clases, el estudiante debe comunicarse con el tutor** para coordinar la primera reunión, la cual debe realizarse antes de la fecha límite para el retiro de asignaturas sin pago de derechos académicos pendientes.
- ✓ **Si finalizada la primera semana el tutor no ha recibido correo alguno del estudiante, se le sugiere tomar acción y comunicarse él mismo para coordinar la primera reunión.**
- ✓ Resulta importante tener en cuenta, cuáles son los **beneficios** que participar en este programa, han sido planteados a los estudiantes en los distintos grupos. Estos establecen **lineamientos y sirven como marco** para el desarrollo de las acciones durante el proceso de acompañamiento:
 - A. Estudiantes de primer ciclo: Ingresantes
 - Recibir seguimiento académico y orientación en toma de decisiones.
 - Ayudarte en el proceso de adaptación a la vida universitaria: tus nuevos hábitos de estudio, todo lo nuevo a lo que debes prestar atención.
 - Absolver dudas y consultas sobre procedimientos UP.
 - B. Estudiantes que, de no haberse dado las disposiciones especiales, hubiesen sido dados de baja en el semestre 2020-I: "Bajas" 2020-I
 - Recibir seguimiento académico y orientación en toma de decisiones.
 - Desarrollar estrategias para mejorar tus resultados académicos.
 - Absolver dudas y consultas sobre procedimientos UP.
 - C. Estudiantes en general: Estudiantes general
 - Recibir seguimiento académico y orientación en toma de decisiones.
 - Desarrollar estrategias para mejorar tus resultados.
 - Absolver dudas y consultas sobre procedimientos UP.

2. LA PRIMERA ENTREVISTA



La primera entrevista es fundamental para establecer un vínculo sólido con el estudiante y recabar información clave que sirva al trabajo conjunto que tutor y tutorado van a realizar durante el semestre. Es aquí cuando el tutor debe poner en práctica sus habilidades de escucha, empatía y asertividad y los conocimientos que sobre la labor tutorial ha adquirido con la experiencia.

En la primera entrevista, el tutor debe comenzar el llenado de la **Ficha de Seguimiento**, la cual ha de permitirle llevar un registro del trabajo realizado con el tutorado. La primera sesión cuenta con una serie de preguntas abiertas para la realización de una entrevista semi estructurada, que permitirá tener como resultado una imagen inicial de la situación del tutorado y establecer el marco del trabajo a realizar durante el semestre.



A continuación, se detallan las preguntas de esta entrevista inicial, el objetivo de las mismas y aspectos a considerar:

1) **¿Cuál ha sido tu motivación para inscribirte en el Programa de Tutoría? ¿Qué esperas de este espacio? ¿Cómo crees que te puedo ayudar como tutor?**

La idea es poder recoger las expectativas del estudiante y definir junto con él los alcances del programa: hasta donde podrá intervenir el tutor. Es importante determinar si el estudiante tiene expectativas irreales. Por ejemplo: asesoría en determinada materia, intermediación con padres o profesores, etc.

2) A continuación, presentamos algunas preguntas que sugerimos emplear durante la primera entrevista.

- **¿Cómo describes tu desempeño en la universidad?**

Esta información ayuda a recoger la percepción que el estudiante tiene respecto a su desempeño en la universidad. Debe ser contrastada con el historial académico.

- **¿Cuáles crees que son las fortalezas y recursos con los que cuentas para afrontar las exigencias universitarias?**

Con esta pregunta, se espera ir recoger aspectos clave en el estudiante y, al mismo tiempo, que él logre identificar cuáles son los recursos con los que cuenta para afrontar sus estudios, qué características le resultan favorables, en qué áreas su desempeño es mejor, etc. Aquí resulta importante recoger tanto aspectos internos (por ejemplo, la perseverancia) como externos (condiciones que le permiten dedicarse solo a estudiar)

- **¿Cuáles son los aspectos que consideras podrías mejorar para alcanzar resultados satisfactorios y/o las variables que podrían interferir?**

Identificar determinados aspectos que podrían interferir en que los estudiantes no logren alcanzar resultados satisfactorios y establecer los que podrían ser abordados durante las sesiones de tutoría. Al igual que en las preguntas anteriores, es importante prestar atención tanto a elementos internos (por ejemplo, niveles bajos de tolerancia a la frustración) como a elementos externos (como, por ejemplo, problemas familiares, etc.)

En el alumno reporte que su rendimiento se ha visto afectado por algún tema en particular,

- **¿Qué pasó? ¿Qué afectó tu rendimiento?**



El objetivo de esta pregunta es indagar de la manera más detallada posible, las causas o motivos que -de acuerdo a la opinión del estudiante- afectaron el rendimiento académico y que derivaron en calificaciones poco satisfactorias.

- **¿Se trata de situaciones o circunstancias que permanecen actualmente? ¿Qué es (o debería ser) diferente en el presente semestre?**

Es posible que en algunos casos se trate de dificultades familiares, emocionales, sentimentales, económicas, etc. Hay que determinar si las circunstancias o preocupaciones que interfirieron con el rendimiento académico del estudiante permanecen, han cambiado o desaparecido, para poder así evaluar el posible impacto en el desempeño académico del estudiante en el presente semestre.

- **¿Has pensado en alguna alternativa de solución?
¿Has hecho –o pensado hacer- algo por tu cuenta para remediar la situación?**



El objetivo es identificar si hay algún tipo de iniciativa que haya sido tomada por el estudiante, a fin de reforzarla desde la tutoría o ayudarlo a encaminarla de la mejor manera. Por ejemplo: haber elegido una mejor combinación de cursos para la matrícula, reducir carga académica, contar con apoyo académico adicional, mudarse a la casa de los abuelos que queda más cerca de la Universidad, podrían ser medidas concretas que denotan que el alumno es consciente de su situación de emergencia y que ha reaccionado para tomar el control.

- *¿Están tus padres (o apoderados) al tanto de tu situación académica? De ser así, ¿cuál es su opinión en torno a la misma?*

A fin de identificar las condiciones en las que el estudiante enfrentará el semestre en el que se encuentra, es muy importante identificar si cuenta con el apoyo familiar necesario o si el entorno familiar se configura como una presión significativa a considerar, sea por la presión directa que ejerce en el estudiante o por el esfuerzo que para este representa, el tener que ocultar o “disfrazar” su situación real.



3) Objetivos del programa de tutoría

Finalizadas las preguntas, es importante definir los objetivos del programa de tutoría, aquellos definidos por la Universidad, y los que de manera particular se fijen con cada tutorado.

El programa de tutoría en la Universidad del Pacífico está dirigido a todos los estudiantes matriculados por lo que, dependiendo del grupo al que pertenece y la situación particular de cada uno, se definen objetivos.



Por ejemplo, en el caso de un alumno que forma parte del grupo “Bajas” 2020-I, podrían plantearse objetivos tales como:

- ✓ Aprobar el promedio, aprobando todos los cursos.
- ✓ Aprobar el promedio, aprobando todos los cursos, con el mejor promedio posible

Asimismo, sería posible establecer objetivos más allá del rendimiento académico en sí (pero que impactan en el mismo):

- ✓ Definir la vocación / motivación (si son parte de los elementos que han perjudicado el rendimiento académico en el semestre anterior).
- ✓ Desarrollar hábitos de estudio.
- ✓ Otros.

➔ Se recomienda que los objetivos sean registrados por escrito en la primera reunión, de modo que se pueda hacer referencia a los mismos durante el semestre.

4) Anotaciones / Registro de ocurrencias

La ficha de seguimiento cuenta con un espacio para hacer anotaciones en cada reunión o luego de las comunicaciones que se realicen con el tutorado. Se recomienda registrar los acuerdos que se tomen con el tutorado en cada reunión, y cualquier información que sirva para hacer un mejor seguimiento de cada caso.

5) Revisión de la matrícula del presente semestre



Se debe revisar la matrícula del semestre junto con el estudiante: identificar los cursos, los profesores (y qué sabe de ellos, si ya los conoce), si está en “bicas” o “tricas”, si la carga académica es la recomendable para un semestre en observación (por ejemplo: verificar que el estudiante NO se haya matriculado en seis cursos en su preocupación por “no atrasarse” o “recuperar”).

El tutor NO puede OBLIGAR al estudiante a cambiar su matrícula o retirarse de uno o varios cursos, pero se lo puede sugerir siempre en el marco de sentar las mejores condiciones para su recuperación académica.

3) MATERIALES A ENTREGAR AL TUTORADO

Luego de la entrevista inicial, la definición de objetivos y la revisión de la matrícula del semestre, el tutor debe entregar a su tutorado los siguientes materiales, los cuales se espera contribuyan a los objetivos del programa y a la realización de un mejor seguimiento:





- **Planificador Estudiantil UP (versión descargable):** se trata de una herramienta puntual para la organización y planificación de actividades; cuenta con el calendario académico incorporado, fechas e información clave para una gestión académica adecuada, desde el punto de vista administrativo.
- **Fascículo “Guía de Estrategia Académica” (versión descargable):** es una guía que resume pautas para estudiar (dónde, cómo, cuánto tiempo, con quién), estrategias para el buen desempeño en las evaluaciones y el manejo de la ansiedad ante la evaluación. Se sugiere invitar al tutorado a leer el material para discutirlo en la segunda reunión en base a las siguientes preguntas: *¿hay alguna estrategia que ya aplicas? ¿alguna sugerencia te parece muy difícil de seguir? ¿hay alguna estrategia adicional que te funcione?,* ayudándolo así a reflexionar sobre sus propios recursos, estrategias y alternativas.

4) PAUTAS PARA LA ORIENTACIÓN A LOS TUTORADOS

A continuación, detallamos algunas pautas para la orientación a de los tutorados, que podrían ayudarlo en las reuniones y en la labor tutorial en general.

a. MATRÍCULA

- Muchos estudiantes se matriculan en muchos cursos o “combinan” cursos muy demandantes durante un semestre, preocupados por “no atrasarse más” en sus estudios. Hay que recordarles que la prioridad es ¡que sus estudios continúen! Y que para ello deben salvar la permanencia en la Universidad, siendo preferible ser cauteloso. 
- En el caso de encontrarnos con una matrícula “poco estratégica” (muchos cursos, mala combinación de los mismos, etc.), no podemos obligar al alumno a retirarse de un curso, pero si remarcarle la importancia de enfocarse en los objetivos más importantes. Es conveniente preguntar primero al tutorado las razones que lo llevaron a definir su matrícula e indagar cómo piensa manejar la cantidad y exigencia de los cursos. Si las estrategias del estudiante no parecen claras o muy sólidas en su definición, el tutor puede sugerir el retiro de una materia (recordar la fecha límite para el retiro de asignatura sin pago de derechos académicos) y poner a consideración del estudiante la decisión final.
- Puede ser de ayuda realizar una planificación de los próximos semestres y de los períodos de verano donde podrán llevar cursos extraordinarios (considerando el costo y el hecho de que es un ritmo de estudio más exigente), para que pueda ver otras alternativas para recuperar el atraso que les preocupa. 
- Si a medida que avanza el semestre se puede anticipar que el alumno salvará su permanencia en la Universidad, se le puede orientar respecto a futuras matrículas, y trabajar con él la planificación detallada en el punto anterior. Ver punto 4.4. Planificación / Programación de carrera (Pregrado)
- Cuando la preocupación / presión por terminar la carrera en cinco años es muy fuerte, se puede hacer referencia a las múltiples razones por las que la mayoría de alumnos termina en un tiempo mayor al establecido: intercambio estudiantil, oportunidades laborales, dedicación a actividades extracurriculares (que también suman a su formación), situación económica y otras propias del alumno y su familia; todas, más allá de lo estrictamente académico.

b. ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

- Se recomienda hacer el ejercicio de “organización del horario”. Es básicamente, un ejercicio de “visualización”, pues permite al estudiante identificar claramente la distribución de sus tiempos ocupados y libres. Usted cuenta con formatos de horario “en blanco” en caso de necesitarlos para poder trabajar con los tutorados en sus reuniones. El objetivo del ejercicio es que el tutorado pueda ver el “tiempo real” del que dispone para estudiar, descansar, dedicarse a actividades extracurriculares, etc. Las pautas para este ejercicio son:



a) Registrar:

- **Horario de clase** de la Universidad (clases académicas y extraacadémicas)
- **Horario de actividades extracurriculares** que se consideren ‘fijas’, por ejemplo: entrenamientos, estudio de idiomas, trabajo, voluntariado, etc.

- **Tiempo destinado a actividades personales** que también consideren 'fijas' y que esperan poder cumplir, por ejemplo: asistencia a misa, visita a los abuelos, etc.

b) **'Bloquear' en el horario el tiempo destinado a:**

- **La hora** en que se levantan y el tiempo que les toma desayunar y asearse antes de salir a la universidad. Importante: deben desayunar.
- **El tiempo real de transporte** que van a invertir en movilizarse durante el día (idas y vueltas).

- **El tiempo destinado a alimentación y sueño;** lo ideal es que ambas se lleven a cabo alrededor de la misma hora todos los días. Si van a almorzar a casa, incluir el tiempo de transporte. De igual manera, deben calcular la hora a la que deberían acostarse para estar descansados al día siguiente. El número de horas que una persona debe dormir no es estandarizado,



pero no deberían dormir menos de seis horas ni más de ocho (no porque un día tengan clase tres horas más tarde que los demás, significa que esos días pueden dormir más, es mejor levantarse a la misma hora que los otros días y aprovechar el tiempo para repasar o ir a la universidad a sacar copias). La medida para reconocer sus necesidades de sueño es identificar cómo se despiertan al día siguiente; es importante no confundir cansancio con flojera.

- Recomendarles considerar en su programación actividades que aparentemente toman poco tiempo y pueden demandar mucho más: almorzar en la UP, estacionar (por ejemplo, si tienen que ir al H 4° sótano y luego tienen clase en el 5° piso del A).

Hasta aquí el estudiante puede visualizar el tiempo ocupado y el tiempo libre, que recibe el nombre de 'horario flexible' (en contraposición al resto de actividades programadas, que se consideran 'fijas'), el cual debe ser asignado a estudiar, hacer trabajos, vida social / familiar, ocio, etc. En este momento, **el estudiante puede hacer una evaluación inicial respecto a si considera que el tiempo que tiene disponible es escaso, suficiente o de sobra.**



c) **Recomendaciones sugeridas para la administración del 'horario flexible':**

- **Identificar las horas de mayor lucidez para estudiar y dedicarlas al estudio de los cursos más difíciles.** Las horas de menor lucidez –por ejemplo, inmediatamente después de almuerzo- deben reservarse para aquellas cosas que no requieren mucha concentración: sacar copias, revisar el correo, ordenar el cuarto, sacar libros de biblioteca, etc. Para hacer estas actividades también es recomendable utilizar los “huecos” cortos en el horario de clase.



- **Plantearse metas para las sesiones de estudio:** “hoy voy a resolver la PC pasada”, “hoy leeré dos capítulos”, “hoy voy a hacer un resumen/esquema de lo leído la vez pasada”, “hoy es estudio en grupo”, “hoy leo solo teoría”, “hoy es la lectura sugerida”. Esto ayuda a que el estudiante comience con algo en mente y no se vea “abrumado” por lo mucho que tiene que hacer o, por el contrario, minimice su sesión de estudio porque es poco. Además le ayuda a monitorearse sobre cómo está avanzando, si sus metas son realistas, si el tiempo que dedica es adecuado, por qué no está cumpliendo (se distrae en FB, la lectura es más densa de lo pensado, los capítulos son más largos, no comprende algunos contenidos), etc.

- **No dedicar más de dos horas al estudio de un solo curso;** después de ese tiempo, el cerebro no asimila ni procesa la información que está recibiendo, por lo que es

importante cambiar de estímulo. Es mejor estudiar un curso en períodos breves cada día en vez de hacerlo varias horas corridas (mejor estudiarlo dos horas al día durante cinco días, que cuatro horas en un solo día); esto evita el aburrimiento y el cansancio. Muchos alumnos tienen la idea de que si estudian pocas horas, no están siendo productivos, y no es así. Menos es más.

- **Para los cursos de números:** si el alumno tiene planeado, por ejemplo, tres sesiones de estudio de un curso a la semana, es recomendable que dediquen la primera de esas sesiones al estudio y comprensión de la teoría, antes de “lanzarse” a resolver prácticas.



- **Intercalar los cursos** para no seguir con la misma actividad mucho tiempo. Es importante intercalar cursos fáciles y difíciles, agradables y desagradables, **de letras y de números**.

- **Descansar** diez minutos por cada hora, y media hora cada tres horas. Si les cuesta llegar a sostener el estudio por 45 o 50 minutos, empezar con periodos más cortos, con un descanso también más corto, y cada semana ir aumentando minutos al estudio hasta llegar a los 45 o 50 ideales. La analogía más sencilla es con el ejercicio físico de correr: vamos sumando tiempo y distancia cada cierto tiempo cuando entrenamos para una maratón, no corremos 10 km de golpe el primer día.



- **Repaso:** 15 minutos al final del día y/o minutos antes de la siguiente clase del curso. Anotar dudas que surjan en el momento, hacer anotaciones personales, vincular lo aprendido a temas relacionados vistos en otros cursos, etc.

- Para las sesiones de **estudio grupal** que se contemplen en el horario, hay que señalar que este tipo de estudio debe ser considerado como un complemento del individual, que debe hacerse de manera previa. El estudio en grupo debería servir para absolver dudas, ver cómo se resolvió un ejercicio que no salió en el estudio individual (en el caso de los cursos de números), discutir diversos autores con diversos puntos de vista (en el caso de los cursos de letras). Puede sugerirse a los tutorados el “reparto de lecturas sugeridas” entre dos o tres compañeros (adicionales a las obligatorias que todos deben leer) para enriquecer las discusiones.



- **El éxito del horario de estudio depende de que se haga semanalmente**, pues cada semana presenta particularidades. Cada vez que haya una modificación significativa en el horario, se pueden usar las horas en blanco para recuperar el tiempo que se pierde de estudio. A medida que pasa el tiempo, cada uno irá conociéndose mejor, sabrá cuánto tiempo les toma realizar determinadas actividades, identificará qué les resulta fácil o difícil y ajustar sus horas de la mejor manera.

c. DIFICULTADES PARA LA ATENCIÓN / CONCENTRACIÓN EN CLASE¹

Las pautas a continuación, se pueden emplear en semestres presenciales:

- Se recomienda llegar temprano a la clase para poder escoger un lugar lo más alejado posible de distracciones (ventana, puerta, compañeros bulliciosos) y cerca del profesor.
- Revisar los apuntes de la clase anterior, revisar el silabo para anticipar los temas, conceptos e ideas que se tratarán en la clase.
- Prestar mayor atención cuando el profesor esté sintetizando información, cuando hace una lista, cuando establece relaciones de causalidad, cuando utiliza mucho tiempo explicando una idea y cuando usa el tono de voz o frases que indican la importancia de lo que dice: *“Esta es la fija para el parcial...”*



- Hacer preguntas cuando no se tiene un concepto claro. Si el estudiante refiere que no hace preguntas en clase por “roche” o “temor al ridículo”, es importante pedirle que evalúe su experiencia previa (a veces, la realidad “devuelve” información que no es igual a las “creencias” que se tienen sobre un tema). *¿Te ha pasado realmente el que un profesor o compañeros se han burlado de tu pregunta en clase? ¿Te ha pasado que no interviniste en clase por temor, otro compañero si lo hizo y el profesor reconoció / felicitó su intervención? ¿Qué es lo peor que podría pasar?* Son algunas preguntas para invitar al estudiante –al menos- a reflexionar.



- Hacer anotaciones al margen en los apuntes que se van tomando en clase: ideas, palabras clave, lectura sugerida, signos de interrogación (por si quedaron dudas). Escribir con letra legible, asegurándose de entender las abreviaciones que se utilizan
- Revisar los apuntes dentro de las 24 horas siguientes a la clase. Revisar y añadir anotaciones al margen (con nuevas ideas que puedan surgir en la revisión).

d. ENFRENTAMIENTO A PRÁCTICAS Y EXÁMENES

- Es importante identificar lo más precisamente posible, las dificultades del estudiante para estudiar de manera previa a las prácticas y exámenes y para enfrentarlos al momento de la evaluación:
 - **Falta de organización** para dedicar el tiempo suficiente (revisar recomendaciones para la organización del tiempo).
 - **Falta de método de estudio.** Se puede sugerir la realización de **simulacros** (sobre todo para cursos de números). Un verdadero simulacro no es solo “hacer PCs pasadas” sino replicar todas las condiciones de la práctica o examen real:
 - ✓ Tiempo disponible (recordar la importancia de contar con reloj durante las evaluaciones).
 - ✓ Espacio disponible (los espacios para resolver y responder son limitados).
 - ✓ Uso de lapicero.
 - ✓ Uso de hojas de borrador limitadas.



¹ Listen actively and take great notes. Princeton University. <http://www.princeton.edu/mcgraw/library/for-students/great-notes/>

Si el estudiante logra hacer dos simulacros en la semana previa a la PC o examen, llegará a la evaluación como si fuera la tercera de esa semana sobre los mismos temas, lo que debería ayudarlo a calmar su ansiedad y a tener mayor seguridad. El simulacro es un 'entrenamiento' en las condiciones de evaluación, las cuales se hacen más familiares y por lo tanto permiten al estudiante estar 'en control' de la situación.

○ **Falta de seguridad sobre sus conocimientos y/o contenidos desarrollados en el curso:**

✓ Anímelo a preguntarle al profesor, durante la clase o fuera de ella. Que pida ejercicios o lecturas complementarias.

✓ En caso de que el alumno asista a alguna academia, sugiérale que evalúe si se trata de un recurso que realmente le sirva (y justifique la inversión).



✓ En caso el alumno cuente con algún profesor particular, recuérdale que el profesor no debe "resolver" para que él "mire" cómo lo hace. Aprovechar a un profesor particular es que este se convierta en alguien que descubra la forma de razonar y proceder por parte del alumno y descubra sus fallas o errores en el proceso, ayudándolo a identificarlas y remediarlas.

✓ Anímelo a revisar evaluaciones anteriores para identificar claramente los errores o dificultades presentadas. Si se identifica el error o la dificultad con precisión, será más fácil que las acciones que se tomen estén orientadas a la solución.

✓ Recomiende evitar comentarios acerca del curso o los temas que se abordarán en la práctica o examen, minutos antes de los mismos. Mejor es ir al baño, mojarse la cara, estar fresco y comer algo de azúcar.

○ **Bloqueo o ansiedad durante la evaluación:**

✓ Respirar profundamente ayuda a regular el ritmo cardíaco y a enfocar la mente en la tarea a realizar.



✓ Sugiera la ya conocida estrategia del 'barrido' (leer toda la PC o examen antes de comenzar a responder e iniciar con las preguntas más sencillas) y recomiende 'sumar' la estrategia de 'anotaciones al margen':

- En los cursos de números: anotar con lápiz al lado de las preguntas o ejercicios todo lo que estos 'evoquen' en el estudiante. Por ejemplo: la fórmula a utilizar, si es igual al que vieron con el JP, si hay algo que no debe olvidar o revisar al final, si le parece que es fácil, difícil o trabajoso.

- En los cursos de letras: anotar ideas o hacer un brevísimo esquema de la respuesta antes de comenzar a redactar.



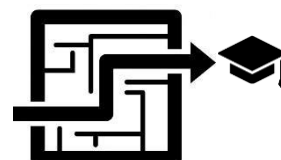
Esta estrategia lo ayudará a 'ganarle al bloqueo' que suele sobrevenir cuando 'no sale' un ejercicio, produciendo ansiedad e inseguridad. Si se tratase de un caso en que la ansiedad natural ante la evaluación ya tiene visos de ataque de pánico o manifestaciones físicas de consideración² sugiérale acercarse al área de Psicopedagogía de la Universidad.

² Dolor en el pecho, sensación de asfixia, mareos, náuseas, malestar estomacal, sensación de adormecimiento u hormigueo, sensación de sofocación, escalofríos, sudoración, temblor.

- ✓ Es importante precisar al estudiante que cierto nivel de ansiedad en un examen es natural y hasta necesario para mantenerse alerta. Es un nivel de ansiedad muy elevado el que puede ser contraproducente. Si el alumno sufre de una ansiedad muy elevada, se le puede recomendar:

e. PLANIFICACIÓN / PROGRAMACIÓN DE CARRERA (Pregrado)

- Imprimir el plan de estudios / malla académica (sar.up.edu.pe) y hacer un *checklist* de los cursos ya aprobados.
- Con los cursos pendientes de aprobación, armar una programación tentativa de los próximos semestres, teniendo como límite el semestre en que el alumno espera egresar.
- Considerar en la programación:
 - Actividades paraacadémicas pendientes
 - Cursos electivos
 - Semestres / períodos de práctica pre profesional (puede significar la reducción de la carga académica)
 - Semestre de intercambio estudiantil (de ser de interés para el estudiante).



f. DEFINICIÓN VOCACIONAL EN LA UP

- Al hablar de definición vocacional en la UP, se hace referencia al proceso mediante el cual un estudiante de la Universidad del Pacífico define cuál de las nueve carreras que se ofrecen dentro de la Universidad será su alternativa definitiva para concluir sus estudios de pregrado. Es probable que un proceso de orientación vocacional, en lo que respecta a preferencias profesionales, derive a un interés por el mundo de los negocios, entorno empresarial, etc. Así, el estudiante está en el 'lugar correcto' pero no necesariamente en la 'carrera correcta'. Ayudar al estudiante a definir su vocación puede significar un impacto positivo en su motivación y por tanto, en su rendimiento académico.



- Se sugiere la revisión de las mallas académicas de las carreras de interés para la familiarización con los cursos y el esquema general ¿interesa? ¿llama la atención? ¿qué es lo que más y menos gusta? Podría sugerirse la elaboración de un listado de pros y contras.
- Todo lo que ayude a tomar una decisión informada es bienvenido en este momento: la revisión de la información contenida en la página web, la revisión de folletos informativos disponibles en las facultades y en Admisión, entrevistarse con profesores, egresados de la UP, autoridades académicas o vinculados a la gestión académica de las facultades, etc.
- Puede ser de utilidad el ejercicio de planificación / programación de carrera, para determinar qué cursos de especialidad que ya se llevaron pasarían a ser electivos de otra carrera; si el cambio supondría un atraso de uno, dos o más semestres, etc.
- Es posible que se mencione a los padres como elementos clave en el proceso de definición vocacional, muchas veces por una marcada oposición al cambio de carrera. Es importante considerar la presión / temor que esto puede representarle al estudiante, pero también lo es el invitarlo a no desistir en la posibilidad de mantener una comunicación abierta con sus padres sobre el tema. Respecto a esta última consideración, es importante que el estudiante considere la diferencia entre manifestar una disconformidad con la carrera actual basada en simples afirmaciones como "no me gusta", "no es lo mío", "no puedo con los cursos" a una



basada en argumentos sólidos y concretos que respalden el **por qué no** le gusta, no es lo suyo y **por qué si** la otra alternativa de carrera le resulta más atractiva.

- Si el tema vocacional va más allá de una definición y se acerca más a una duda vocacional, que ponga al estudiante en posibilidad de contemplar opciones de carrera fuera de la Universidad, se puede recomendar asesoría personalizada en el área de psicopedagogía de la Universidad.

g. **¿CUÁNDO DERIVAR?**

- A continuación, presentamos la descripción de algunos cuadros en los que lo más conveniente será la derivación a psicólogos profesionales para la adecuada orientación y manejo del caso. En caso sospeche o reconozca la presencia de síntomas de corresponden a estos cuadros, no dude en comunicarse con Jorge Pérez-Reyes, coordinador de Orientación Psicopedagógica (perezreyes_j@up.edu.pe / anexo 2251) para que pueda registrarlo y proceder con la atención pertinente.

- **Depresión**



Las características de la depresión pueden ser muy variadas, al igual que el tiempo que dura y su gravedad. Sin embargo, para ser diagnosticada con depresión, una persona necesita la presencia de cinco o más de los siguientes síntomas, durante al menos dos semanas:

- ✓ Sentimientos de tristeza, abatimiento, pesadumbre o infelicidad la mayor parte del tiempo. En la adolescencia también se puede presentar irritabilidad, ira, sensación de vacío o nerviosismo.
- ✓ Falta de motivación, apatía, indiferencia o disminución de la capacidad de disfrute. Falta de interés por iniciar y mantener relaciones interpersonales.
- ✓ Problemas de memoria, atención, concentración o toma de decisiones.
- ✓ Agitación o enlentecimiento psicomotor.
- ✓ Insomnio o hipersomnio.
- ✓ Aumento o disminución del apetito.
- ✓ Fatiga o pérdida de energía
- ✓ Sentimientos excesivos de inutilidad o culpa. Autoestima y pensamientos negativos.
- ✓ Ideas recurrentes de muerte o de suicidio.

- **Ansiedad**

Una persona con ansiedad generalizada presenta las siguientes características:

- ✓ Preocupación excesiva sobre varios acontecimientos o actividades (como el rendimiento laboral o escolar), que se prolongan más de seis meses.
- ✓ El individuo siente que no puede controlar este estado de constante preocupación.
- ✓ La ansiedad y preocupación se asocian a tres (o más) de los seis síntomas siguientes (algunos de los cuales han persistido más de seis meses):
 - inquietud o impaciencia
 - agotamiento
 - dificultad para concentrarse o tener la mente en blanco
 - irritabilidad
 - tensión muscular



- alteraciones del sueño (dificultad para conciliar o mantener el sueño, o sensación al despertarse de sueño no reparador)

- **Trastornos de la conducta alimentaria**

Estudiantes con **anorexia nerviosa** pueden presentar las siguientes características:

- ✓ Miedo intenso a ganar peso o a convertirse en obeso, incluso estando por debajo del peso normal.
- ✓ Alteración de la percepción del peso o la silueta corporales, exageración de su importancia en la autoevaluación o negación del peligro que comporta el bajo peso corporal.



Estudiantes con **bulimia nerviosa** pueden presentar las siguientes características:

- ✓ Ingesta de alimento en un corto espacio de tiempo en cantidad superior a la que la mayoría de las personas ingerirían en un período de tiempo similar y en las mismas circunstancias
- ✓ Sensación de pérdida de control sobre la ingesta del alimento (p. ej. Sensación de no poder parar de comer o no poder controlar el tipo o la cantidad de comida que se está ingiriendo)
- ✓ Conductas compensatorias inapropiadas, de manera repetida, con el fin de no ganar peso, como son provocación del vómito, uso excesivo de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos; ayuno y ejercicio excesivo.

- **Otras dificultades que merecen atención de un especialista pueden incluir, pero no se limitan a:**



Uso de sustancias, presencia de alucinaciones, presencia de ideas bizarras, estrés excesivo, problemas familiares, abuso físico, sexual o psicológico, entre otros.

Finalmente...

Invite a sus tutorados a mantenerse saludables y a llevar una vida equilibrada: comer, dormir, hacer ejercicio... todo ello contribuye a manejar el estrés y al rendimiento académico esperado.

