



NOTICIAS

Estudiantes de la Facultad de Ingeniería realizan taller Norma APA



Profesionales de los programas APRENDE y PACE ULS dictaron un taller enfocado en citar una fuente en un trabajo escrito.

Alumnos y alumnas de la de las carreras de Ing. Civil Ambiental e Ing. Civil en Minas de la Universidad de La Serena, participaron del taller de Norma APA, realizado por profesionales de los programas APRENDE y PACE ULS.

El objetivo de esta instancia fue que los estudiantes puedan aplicar referencias y citas en formato APA o bien conocida como "American Psychological Association", en sus trabajos académicos.

Paula Vargas psicóloga del Componente AES del Programa de Acompañamiento PACE ULS, explicó que estas normas "se pueden definir como un

conjunto de estándares creados por la Asociación Psicológica Americana con el objetivo de agrupar la manera en la que se presentan los trabajos escritos a nivel global, diseñadas particularmente para proyectos de grado o cualquier tipo de documento de investigación".

En esta línea, Mauricio Juica, psicólogo del Programa APRENDE ULS, detalló los objetivos de la realización de este taller. "Básicamente buscaba que los estudiantes logren conocer y aplicar referencias y citas en formato APA en la elaboración de trabajos, investigaciones, informes y otros escritos en contexto universitario; conocimiento fundamental para ellos". Y agregó que "esperamos que los alumnos que participaron en esta instancia conozcan la estructura de las citas y referencias en formato APA, como también aplicar el formato en la producción de textos y diferenciar el uso de la norma APA de acuerdo con las fuentes a utilizar al momento de citar".

Al consultar por la realización del taller, los profesionales indicaron que tanto los programas APRENDE y PACE están abiertos a recibir solicitudes para dictar talleres para las cuatro facultades de la casa de estudios superiores.

Escrito por Daniel Aguayo, Programa PACE ULS



HORA DE APRENDER

► **Mauricio Juica Romero**
Psicólogo APRENDE ULS

¿CÓMO COMBATIR EL ESTRÉS?

Antes de la evaluación:

► **Conoce a tu enemigo:** Analiza las características de lo que vas a estudiar, guíate por preguntas como ¿Qué hay que hacer?, ¿Qué dificultades tiene?, ¿Qué partes tiene?, ¿Recuerdo haber estudiado algo parecido?, ¿Qué no entiendo?, ¿Qué sé y no sé sobre el tema?, ¿Qué quiero lograr con esta sesión de estudio?, ¿cuáles son los resultados de aprendizaje esperados para esta evaluación? (esto último aparece en el programa de la asignatura). Conocer a qué te estas enfrentando te permitirá organizar estratégicamente tus sesiones de estudio, priorizando tiempo de preparación para los contenidos que te son más complejos, teniendo claridad de tus puntos fuertes, herramientas y capacidades que posees para abordar la tarea, y estableciendo metas realistas que te permitan tener claridad de lo que aprendiste al final de cada hora de estudio, para así, generar la sensación de que vas avanzando y logrando lo que te propones, y por ende generar confianza en lo aprendido.

► **Ajusta tu estrategia:** No todas las materias requieren la misma estrategia de aprendizaje. Conocer las características de la tarea a la que te enfrentas (dificultad, conocimientos previos que posees o que necesitas, pasos a seguir, etc.), te permite adaptar tu forma de estudiar a estas diferentes características y requerimientos de la tarea.

► **Entrena tu cuerpo:** Descansa y aliméntate adecuadamente. De acuerdo con la National Sleep Foundation, recomienda un rango ideal de 7 a 9 horas de sueño diarias para un adulto joven, ya que contribuye a la retención de lo que has aprendido durante el día. También puedes realizar ejercicios de relajación para reducir la tensión de tu cuerpo. Tensa por unos segundos distintas partes de tu cuerpo y luego suéltalas para así generar una sensación de alivio y relax. Practica actividad física al menos 3 veces por semana.

► **Prepara tu mente:** Piensa en la evaluación como una oportunidad para mostrar cuanto has estudiado. Practica relajación y respiración profunda, pasatiempos y hobbies.

► **Controla el momento y lugar:** Llega temprano a la sala y elige una ubicación cómoda, con buena iluminación para rendir la prueba.

Durante la evaluación:

► **Elige a tu oponente:** Si te quedas en blanco ante una pregunta, sáltala y continua con la siguiente.

► **Utiliza lo que sabes:** Si esto sucede con toda la prueba, toma una pregunta y comienza a escribir en una hoja en blanco todo lo que recuerdes respecto al tema, para así activar tu memoria.

► **Focaliza tu atención:** Si tu pensamiento se centra en la ansiedad del momento, enfócate en lo que debes hacer y muévete a la acción.

► **Recuerda tu entrenamiento:** Enfócate en lo que sabes, en el momento y la forma en que lo estudiaste para así activar el recuerdo.

¿Problemas para superar el semestre?

¡SÚPERALOS! YO TE AYUDO

Ingresa a aprendeuls.userena.cl/yoteayudo y completa el formulario de solicitud de acompañamiento.

Manuel Cerda Campaña
Tutor Coordinador

Su-lín Chea Gajardo
Tutora Coordinadora

TUTORÍA AL INSTANTE EL RIESGO ACADÉMICO

En aquellas situaciones donde percibamos un cierto riesgo académico, recomiendo establecer dos medidas generales:

En primer lugar, analiza personalmente aquellas asignaturas que te están costando más, como también las estrategias de aprendizaje utilizadas para su estudio.

En segundo lugar y lo más importante, **proyecta tus análisis personales en acciones:**

- Busca apoyo en tus redes personales.
- Pregunta y asiste a las clases.
- Prepara tus evaluaciones con días de anticipación.
- Pide ayuda a alguna compañera(o) que maneje la materia y/o
- Solicita apoyo en los programas de acompañamiento de la Universidad (Aprende ULS, entre otros).

Además, **recuerda cuidar tu salud física y mental:** duerme bien, come sano, realiza deportes y/o actividades artísticas que te motiven.

Hedbenhard Contreras Díaz
Tutor Psicología Aprende ULS



#MotivateParticipaAPRENDE

► aprendeuls.userena.cl