

**UNIVERSIDAD DE CALDAS**  
**DESARROLLO HUMANO Y CONVIVENCIA UNIVERSITARIA**

**¿Cómo gestionar la ansiedad en período académico?**

- Respirar profundo.
- Realizar caminatas por la naturaleza.
- Hacer ejercicio.
- Alimentarse adecuadamente.
- Intentar no consumir bebidas energéticas.
- Higiene del sueño.
- Estudiar adecuadamente.

**¿Qué técnicas de estudio hay efectivas?**

Recuperación activa (Active recall): Esta técnica implica recordar información sin tener acceso directo a ella, es decir, intentar recordar activamente lo que has aprendido. Puedes hacerlo mediante la elaboración de preguntas sobre el material de estudio y luego intentar responderlas sin consultar tus notas.

Técnica Feynman: Nombrada en honor al físico Richard Feynman, esta estrategia consiste en explicar conceptos complejos en términos simples y comprensibles. Al enseñar un tema a otra persona o simplemente al simular que lo haces, puedes identificar lagunas en tu comprensión y reforzar tu aprendizaje.

Método Cornell: Esta técnica implica dividir tus notas en tres secciones: una columna para tomar apuntes durante la clase o la lectura, otra columna para resumir las ideas principales y una sección inferior para resumir el contenido en tus propias palabras. Esto facilita la revisión y el repaso posterior.

Espaciado y repaso: Este método se basa en distribuir el estudio de un tema a lo largo del tiempo en lugar de concentrarlo todo en una sola sesión de estudio. Al programar sesiones de repaso espaciadas en el tiempo, refuerzas la retención a largo plazo y evitas olvidar la información rápidamente.

El palacio de la memoria (Método de loci): Este método utiliza la visualización de lugares familiares para organizar y recordar información. Al asociar elementos del material de estudio con lugares específicos en un lugar familiar, como tu casa, puedes recorrer mentalmente estos lugares para recordar la información de manera más efectiva.

- Disfrutar del estudio como motivador.

**¿Cómo sobrellevar el estrés o los pensamientos intrusivos?**

- Escribir los pensamientos o las actividades durante el día para identificar los pensamientos intrusivos.
- Respirar profundo.

- Realizar caminatas por la naturaleza.
- Hacer ejercicio.
- Alimentarse adecuadamente.
- Socializar.

### **¿Qué es la violencia basada en género?**

Es todo acto u omisión que genera daño ya sea físico, sexual, psicológico o económico que está dirigido a una persona debido a su género, identidad de género, orientación sexual o expresión de género. La violencia de género puede afectar a cualquier persona, pero suele ser perpetrada principalmente contra mujeres y niñas.

La violencia basada en género es una violación de los derechos humanos y tiene graves consecuencias para las víctimas, tanto a nivel físico como emocional, afectando tanto en el ámbito familiar, social y académico. Por lo tanto, se aborda esta problemática desde un enfoque integral que incluya la detección, la prevención, la promoción, la atención y la sanción a los perpetradores.

### **¿Qué hacer cuando la víctima directa es una amiga/conocida mía?**

Si eres amiga(o)/conocida(o) de una persona que haya sido víctima de alguna violencia basada en género que le afecte en la dimensión sexual, física y psicológica puedes indicarle que acuda al servicio de urgencias de su EPS. En caso de que aún no haya realizado la portabilidad en su EPS, siempre le atenderán en urgencias de ASSBASALUD de la Enea y San Cayetano, también en casos de emergencia podrá comunicarse con el canal de atención para casos de violencia: Línea 155, o con la Policía Nacional al 123.

A su vez, podrá contactar al Grupo Especial de Equidad y no Discriminación para que active la ruta de atención de violencias basadas en género, discriminación y/o prejuicio ya sea por la línea amiga: 3217133147 o al correo [grupospecial.genero@ucaldas.edu.co](mailto:grupospecial.genero@ucaldas.edu.co), dónde se le brindará atención inicial y se remitirá la información a las entidades que correspondan según sea el caso en los sectores Justicia, salud y protección, además se le brindará el acceso a los servicios específicos institucionales, así como se adoptaran medidas de protección para asegurar la continuidad del plan de estudios y al trabajo.

En el caso que la persona no esté segura de acercarse a la oficina, podrás dejar sus datos para que nosotros la contactemos aquí. (LINK BUZON DE DENUNCIAS)

### **¿A quién se le prestara el servicio de estabilización, atención y acompañamiento?**

Se les brindará estos servicios a las personas afectadas que pertenezcan a la comunidad universitaria independiente del estamento al que pertenezca y sin distinción del lugar de ocurrencia de los hechos de violencia, discriminación y/o prejuicio ni del vínculo institucional del agresor con la Universidad de Caldas.

También, a las víctimas de hechos de violencia, discriminación y/o prejuicio ocurridos en el campus universitario, o por fuera del mismo, realizados por las y los integrantes de la comunidad universitaria en el marco, en razón o con ocasión de las actividades propias y misionales de la Universidad de Caldas.

### **¿Qué es el programa Permanece con calidad de la Universidad de Caldas?**

Es una estrategia de acompañamiento y atención temprana para estudiantes de programas de pregrado y posgrado, que a través de una red de apoyo que orienta líneas e iniciativas de trabajo desde los ámbitos académico, físico, mental, psicológico, socioeconómico, jurídico y familiar, busca abordar la multicausalidad de la deserción estudiantil, con el propósito de mitigar su incidencia para lograr la graduación exitosa

### **¿Cuáles son las principales estrategias que tiene el programa Permanece con calidad?**

Sistema Tutorial: Donde un docente Tutor realiza acompañamiento individual a los estudiantes en temas relacionados con lo académico y activas rutas de acompañamiento psicosocial

Espacios de Formación Humana: estrategia de apoyo académico relacionada con fortalecer los hábitos de estudio, estilos de aprendizaje, orientación ocupacional entre otras.

"Te acompaño" las mentorías como apoyo a la permanencia: Estrategia de acompañamiento entre pares, donde estudiantes de semestres avanzados apoya a estudiantes de primeros semestres en Gestión, orientación y apoyo tanto académico, como de adaptación a la vida universitaria

### **¿Cuándo se considera un estudiante deserto?**

se considera a aquel que ha dejado de matricularse por dos o más períodos académicos consecutivos y tampoco presenta grado

### **¿Qué talleres ofrece Bienestar Universitario?**

Bienestar Universitario ofrece una variedad de talleres enfocados en la salud mental, hábitos de estudio y de habilidades socioemocionales. Entre ellos se encuentran talleres sobre prevención del suicidio, primeros auxilios psicológicos, depresión, ansiedad, adicciones desde una perspectiva biopsicosocial, memoria, atención y concentración, procrastinación, habilidades para hablar en público, gestión emocional, y duelo, entre otros.

### **¿Qué técnicas de estudio me podrías recomendar?**

Recuperación activa (Active recall): Esta técnica implica recordar información sin tener acceso directo a ella, es decir, intentar recordar activamente lo que has aprendido. Puedes hacerlo mediante la elaboración de preguntas sobre el material de estudio y luego intentar responderlas sin consultar tus notas.

Técnica Feynman: Nombrada en honor al físico Richard Feynman, esta estrategia consiste en explicar conceptos complejos en términos simples y comprensibles. Al enseñar un tema a otra persona o simplemente al simular que lo haces, puedes identificar lagunas en tu comprensión y reforzar tu aprendizaje.

Método Cornell: Esta técnica implica dividir tus notas en tres secciones: una columna para tomar apuntes durante la clase o la lectura, otra columna para resumir las ideas principales y una sección inferior para resumir el contenido en tus propias palabras. Esto facilita la revisión y el repaso posterior.

Espaciado y repaso: Este método se basa en distribuir el estudio de un tema a lo largo del tiempo en lugar de concentrarlo todo en una sola sesión de estudio. Al programar sesiones de repaso espaciadas en el tiempo, refuerzas la retención a largo plazo y evitas olvidar la información rápidamente.

El palacio de la memoria (Método de loci): Este método utiliza la visualización de lugares familiares para organizar y recordar información. Al asociar elementos del material de estudio con lugares específicos en un lugar familiar, como tu casa, puedes recorrer mentalmente estos lugares para recordar la información de manera más efectiva.

- Disfrutar del estudio como motivador.

### **¿Qué puedo hacer si tengo problemas con las drogas?**

Puedes agendar un acompañamiento psicológico con nosotros. Ofrecemos hasta tres sesiones iniciales para evaluar tu situación. Si es necesario, luego serás remitido a la IPS Universitaria para recibir atención especializada.