



ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE



Recomendaciones para Estudiantes ante Emergencia Sanitaria.

**DIRECCIÓN GENERAL DE DOCENCIA
VICERRECTORÍA ACADÉMICA
UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL MAULE**

Talca, Junio 2020





¿Cómo estudiar desde casa en tiempos de pandemia?

Según los datos compartidos por la Unesco, actualmente la pandemia del COVID-19, tiene a la mitad de los estudiantes del mundo sin clases presenciales. Ante este contexto muchas instituciones educativas están realizando sus mejores esfuerzos para dar continuidad al trabajo académico y permitir que sus estudiantes puedan seguir participando de sus clases y desarrollando su formación académica, a través de diversos medios digitales.

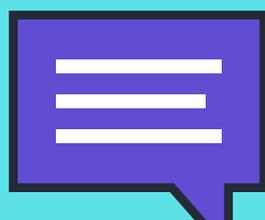


Ante este escenario mundial de emergencia sanitaria y con la finalidad de brindar orientaciones frente a las medidas excepcionales y transitorias que hemos adoptado como Institución, creemos que es fundamental aunar nuestros esfuerzos en la búsqueda de estrategias colaborativas que permitan dar continuidad a los procesos académicos y cautelar la calidad de los proyectos educativos.

Estas medidas se enmarcan en una situación de fuerza mayor y tiene como propósito resguardar la vida, la integridad física y psíquica y la protección de la salud de toda la comunidad educativa. Respetando el principio de autonomía de la UCM y acatando estrictamente las recomendaciones y protocolos que la autoridad sanitaria ha emitido.



Estas medidas buscan cumplir con la obligación de prestar servicios educacionales, resguardando la calidad de ellos y el cumplimiento de las competencias formativas del Proyecto Educativo, sin que esto implique una prolongación de los estudios, a través de alternativas que se adapten a los requerimientos y necesidades de los estudiantes y de acuerdo a la naturaleza de cada programa de estudio.



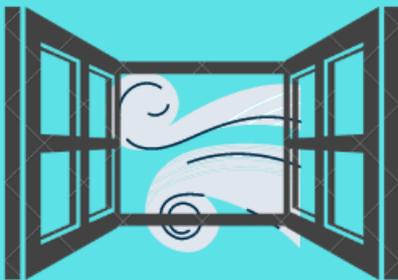
1. Recomendaciones de Autocuidado



- **Lava tus manos** con jabón en forma frecuente.



- **Limpia y desinfecta** con frecuencia superficies, mesas, escritorios, computador e implementos de trabajo.



- **Abre las ventanas** para mejorar la ventilación de los espacios donde habitas.



- **Evita la fatiga visual** para ello revisa y regula el brillo y contraste de la pantalla del computador. Mantén el borde superior de la pantalla al nivel de los ojos.



- **Fija periodos de descanso**, estableciendo pausas entre actividad y actividad. Es importante que en estas pausas, te hidrates, te alimentes o aproveches de realizar ejercicios de elongación para evitar el cansancio corporal por estar sentado frente a un computador.



- **Establece una rutina diaria**, despierta a la misma hora, desayuna y arréglate como si fueras a clases presenciales, eso ayudará a que tu mente se prepare para concentrarse.

2. Recomendaciones para estudiar y participar en clases desde casa.

Antes de Clases

- **Accede a la información, a través de los medios oficiales institucionales:**

Portal UCM: Página web oficial de la UCM.
portal.ucm.cl/

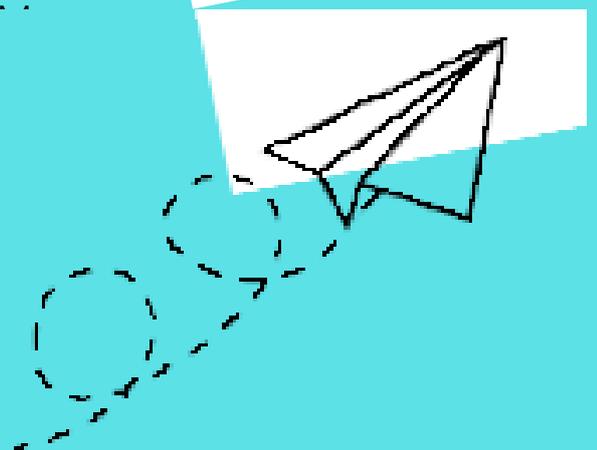
Portal del Estudiante: Página donde puedes acceder para consultar notas, matriz curricular, inscribir actividades curriculares, descargar cupones de pago, certificados de alumno regular, entre otros.)

<http://www.portalalumnos.ucm.cl/v2/>

UCM Virtual: Portal de comunicación entre docentes y estudiantes.

Es el espacio virtual oficial de descarga de contenidos de las actividades curriculares e interacción para las clases de la UCM.

<https://lms.ucm.cl>

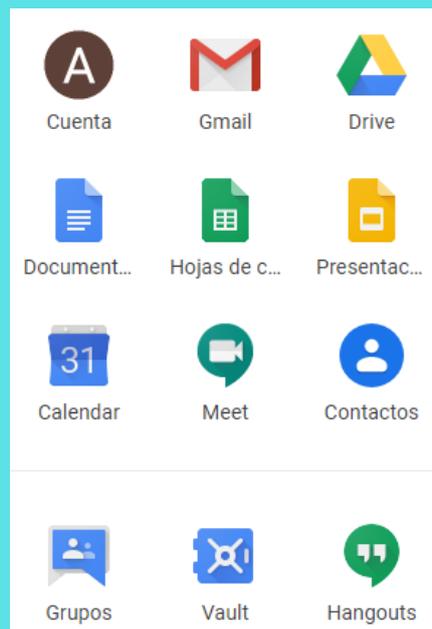




Correo institucional del estudiante: Página donde el estudiante podrá acceder a su correo institucional.

<http://alu.ucm.cl>, teniendo a disposición los siguientes recursos:

- Correo con capacidad de 50 Gb (incluye calendario y contactos).
- Google Drive con capacidad de 1 Tb.
- Video Llamadas por Google Meet con capacidad de grabación y hasta 250 personas.
- Módulo de Chat con Hangouts.
- Aplicaciones Ofimáticas (Documentos, Hojas de Cálculos, Presentaciones).



Redes Sociales:



<https://www.facebook.com/ucatolicadelmaule/>



<https://twitter.com/ucatolicamaule>



<https://www.instagram.com/ucatolicamaule/>



https://www.youtube.com/channel/UCI6mMQ5izHQA9MvWUAUV_Eg



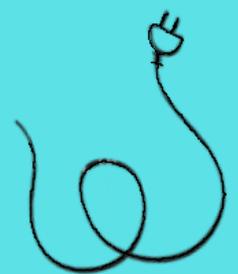


- **Lee y revisa las recomendaciones** para el estudiante online ante la emergencia sanitaria. Lee con atención las orientaciones y lineamientos institucionales entregados por la Universidad Católica del Maule, en respuesta a la contingencia sanitaria para asegurar la continuidad académica.

- **Selecciona un espacio dentro de tu casa** en el que te sientas cómodo y en lo posible sin distracciones. Procura que no sea tu habitación, ni la cama, ya que la idea es que estés atento(a) y dispuesto(a) a participar de la clase.

- **Informa a tu familia** cuáles son los horarios de estudio y actividades académicas, ya que es importante su apoyo para que no se mezcle con el tiempo de dinámica familiar o con tareas del hogar. De lo contrario utiliza audífonos.

- **Revisa el funcionamiento de equipos y conexión a internet** antes de cada una de tus clases. Esto con el objetivo de asegurar el funcionamiento de tu equipo, cámara, micrófono y audífonos. Además de confirmar que se cuenta con conexión a internet para unirse a la transmisión de la clase, disminuyendo la probabilidad de problemas de orden técnico. En caso de no poder conectarte procura informar a tus profesores(as) y revisar con posterioridad las grabaciones de clases y material disponible.

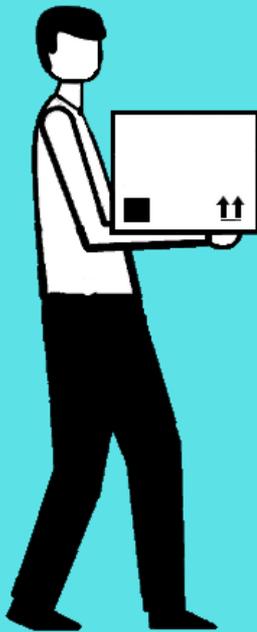
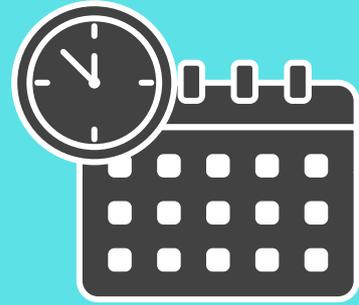


- **Descarga antes de la clase la aplicación o programa a utilizar**, de modo que puedas practicar su uso y familiarizarte con la plataforma y los recursos que debes utilizar para interactuar.



- **Revisa a diario tu correo electrónico y plataforma virtual**, esto te permitirá mantenerte informado y actualizado ante eventuales cambios.
- **Ingresa a la plataforma virtual** al menos **5 minutos antes** del inicio de la clase.
- **Accede de forma diaria a la plataforma virtual** y revisa las posibles modificaciones de la planificación de la Actividad Curricular.
- **Planifica y organiza tus tiempos anticipadamente**, esto permitirá poder optimizar el trabajo y el tiempo que destinas a cada una de tus actividades tanto personales como académicas.

- **Organiza un calendario,** priorizando tus tareas y actividades con las que debes cumplir. Esto te permitirá recordar tus compromisos. Este calendario puedes realizarlo, a través de la plataforma UCM Virtual, aplicaciones o bien en un planner que puedes crear tu mismo(a).

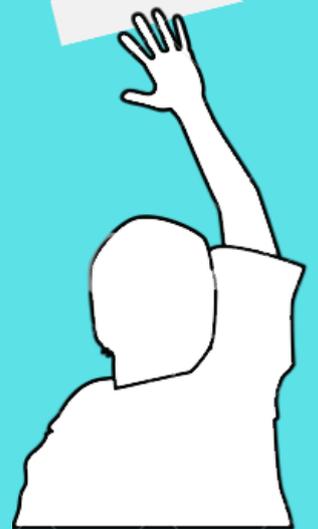


- **Procura previo a tus clases,** revisar la información y material de clases compartido por tu profesor(a) en el aula virtual. Esto facilitará tu estudio. Además de mantenerte informado y con expectativas de lo que se abordará en la clase y lo que se espera logres en ella.

- **Procura mantener comunicación constante con tus profesores y compañeros(as).** En el caso que por alguna razón no puedas contactarte con tus profesores o Director(a) de Escuela, avisa a uno de tus compañeros(as) de curso para que pueda informar de tu situación.



- **Implementación de clases.** Las clases se pueden realizar bajo tres opciones dependiendo del contexto y/o recursos: Clase en vivo, Clase grabada y Clase con material en ambiente línea.
- Recuerda que para el desarrollo de tus clases vía teams, **NO debes descargar la plataforma para unirte a la clase** (reunión), es el **profesor(a) quien enviará la invitación a tu correo electrónico** cuando realice la programación.
- **Al inicio de las clases activa tu cámara** para saludar y ver a los asistentes, facilitando así la interacción y aminorando la incertidumbre de lo que implica trabajar a distancia. Durante el desarrollo de las clases mantén desactivada la cámara y el micrófono para asegurar una conexión estable. Sólo enciéndelos cuando el profesor(a) lo solicite y cuando desees participar.
- **Anímate a participar e interactuar en clases**, presentando tus dudas, consultas u opinando respecto de los temas abordados, no dejes preguntas sin resolver, tus mismas inquietudes pueden ser compartidas por tus compañeros(as) y en conjunto con el profesor(a) pueden resolverlas. Para ello puedes utilizar la opción "**levanta tu mano**" que ofrece Teams o bien, el **panel de mensajería grupal (chat)**. Esto permitirá que las intervenciones puedan ser moderadas para que se realicen en forma ordenada y sean escuchadas por todos los participantes.



- **Procura estar atento(a) a tus clases, evita distracciones** como chatear, ver televisión, escuchar música, jugar videojuegos y/o revisar información que no corresponda durante el desarrollo de éstas.



- Durante tus clases, mantén **abiertas sólo las ventanas con las páginas e información relacionada con el trabajo de la clase**, cierra otras ventanas para así asegurar una mejor conexión, rendimiento de tu equipo y facilitar tu concentración.



- **Mantén una conducta respetuosa con tus compañeros(as) y profesores(as) durante el desarrollo de las clases.** Recuerda que todos y todas están pasando por la misma situación y en algunos casos puede ser más complejo aún.
- **Infórmate** de lo que se espera lograr en la actividad curricular, actividades de enseñanza y aprendizaje e instancias evaluativas, plazos, vías y fechas de entrega.

- **Ante cualquier dificultad o eventualidad que te impida rendir una evaluación**, ya sea por problemas de equipo, conectividad y/o acceso a materiales, **comunícala en forma inmediata** a tu profesor(a). Esto permitirá que el docente esté en antecedente de tu situación y pueda actuar con criterios de flexibilidad, entendiendo la flexibilidad como la entrega de oportunidades y no una disminución de la calidad y nivel de exigencia.





- **Durante las evaluaciones recuerda mantener una conducta enmarcada en el respeto, la responsabilidad y la honestidad**, acorde con la normativa interna, evitando en todo momento realizar, fomentar y/o respaldar acciones que atenten contra los principios orientadores de la institución y los propios de la formación profesional, como plagio, copia, suplantación de identidad, falsificación de documentos o cualquier tipo de mal uso de materiales.



- **Solicita a tus profesores(as) retroalimentación** respecto de las actividades y evaluaciones desarrolladas. Esto te permitirá conocer y reflexionar sobre tus aciertos, fortalezas y los aspectos en los que debes mejorar.

- **Ante cualquier situación o problema que dificulte tu asistencia a clases**, contáctate e informa en primera instancia al profesor(a) responsable de la actividad curricular.



Después de Clases



- **Establece rutinas diarias de estudio** para cumplir con las actividades de tu cronograma académico.
- **Dedica al menos una hora diaria** a la revisión de material y lo desarrollado en las clases.

- **Usa medios de comunicación complementarios o alternativos** a los de uso oficial para mantener un contacto cercano e inmediato ante cualquier eventualidad y tener disponibles los links de descarga del material de la clase (videos, presentación, etc.). Éstos pueden ser canales como YouTube, uso redes sociales, utilizando para ello cuentas de uso privado como Facebook, Instagram o inclusive grupos internos de WhatsApp. Esto considerando que son redes de rápido acceso y que, dada la contingencia, la mayoría de las compañías han habilitado para uso gratuito e ilimitado (Recordar que estas instancias son opcionales y complementarias al uso formal que se solicita de la plataforma UCM Virtual y que deben ser acordadas conjuntamente con el profesor(a) responsable y el curso).



- **Crea carpetas y organízalas con la información que debes descargar de cada una de tus clases,** ordenando tus archivos en la nube, o bien generando una base de datos en tu computador. Este registro te facilitará la forma en que estudias y accedes al material.



- **Usa todos los medios de consultas** que la fecha se te han presentado como alternativas de comunicación: foros, chats, comunicación vía teams, correo electrónico, redes sociales, etc.



- **Investiga y profundiza tanto en los temas abordados en las clases como en el uso de plataformas y recursos tecnológicos,** enriquecete con otras experiencias e información adicional que puedes buscar en forma autónoma.



3. Técnicas de Estudio

- **Sé sistemático y constante** en tus actividades, sólo así no acumularás trabajo. “No dejes para mañana, lo que puedes hacer hoy”.
- **Respalda tu información** en una nube, utilizando plataformas como Onedrive, Dropbox o Google Drive.



- **Descubre de qué forma se te hace más fácil aprender.** Aprende como funciona tu cerebro y adapta tu forma de estudiar a tu forma de aprender:

Si te resulta más fácil por medio de la **lecto-escritura**, entonces subraya palabras, toma apuntes con las ideas centrales, repasa las lecturas más de una vez.

Si te resulta más fácil aprender por medio de imágenes, es decir por **medios visuales**, entonces estudia a través de esquemas, notas de colores, dibujos y/o organizadores gráficos (mapas conceptuales, esquemas, cuadros sinópticos, etc.)

Si te resulta más fácil aprender escuchando, es decir por **medios auditivos**, graba las clases para escucharlas nuevamente y/o utiliza audiolibros.

Si te resulta más fácil aprender con un estilo **Kinestésico**, a través de la práctica y acción, solicita a tu profesor(a) realizar ejercicios, demostraciones y/o experimentos.

4. Herramientas útiles para el desarrollo de tareas



- **Utiliza la cuenta de correo otorgada por la institución @alu.ucm.cl.** Es a esta dirección donde llega la información oficial por parte de la Universidad, por lo que su uso es indispensable.
- **Prioriza el uso del navegador Google Chrome, para asegurar una navegación más rápida y segura.** La mayoría de los navegadores web ofrecen el mismo servicio, la conexión a internet por parte del usuario, sin embargo no todos ofrecen la misma calidad y sincronización de información.
- **Si deseas editar videos** de forma gratuita desde tu teléfono, están opciones como Splice, Quick o Video Maker. Desde tu PC puedes editar videos con programas como MS Movie Maker, Blender o Shotcut, los cuales son alternativas de edición gratuitas.
- **Para descargar videos de youtube,** en las webs útiles de UCM Virtual, encontrarás un link directo a un servicio para descargar videos de youtube en unos pocos pasos. Alternativas hay muchas y además de la que recomienda UCM Virtual: <https://www.y2mate.com/es15>, también puedes optar por esta otra alternativa: <https://es.savefrom.net/1-youtube-video-downloader-1.html>

- **Si necesitas convertir archivos**, Internet entrega un montón de alternativas de conversión de archivos (como por ejemplo convertir pdf u otros). Una de las herramientas de conversión de pdf más utilizadas es small pdf, que en unos cuantos clicks, permitirá la conversión de dichos archivos a diferentes formatos. Para ingresar a small pdf puedes hacerlo directamente desde la UCM Virtual en el apartado de Webs útiles.



- En el mismo apartado encontrarás una página especial para la conversión de diferentes tipos de archivos (<https://cloudconvert.com>).

- **Si vas a realizar un trabajo colaborativo online**, existen varios recursos gratuitos que pueden aprovecharse para compartir archivos, como Dropbox, OneDrive de Microsoft o Google Drive. Trabajar colaborativamente implica ser muy ordenados con los documentos y las distintas versiones que se crean de los mismos. De los mencionados la mejor opción es **Google Drive**. Total integración con navegador Google Chrome y con las cuentas alu.ucm.cl, garantiza un trabajo de nivel.



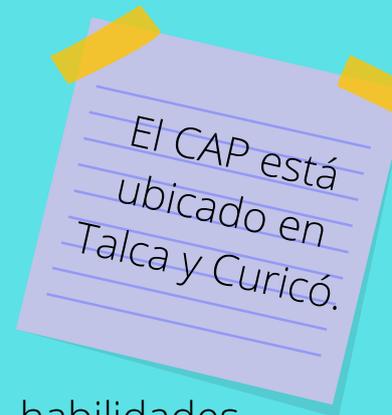
5. Apoyos Estudiantiles



La Universidad Católica del Maule cuenta con el **Centro de Apoyo al Aprendizaje (CAP)**, unidad que tiene por objetivo favorecer el proceso de aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes, poniendo en marcha dispositivos de acompañamiento disciplinarios y psicoeducativos, a través de la coordinación de una serie de **Programas de Acceso Inclusivo** a la UCM, con el fin de que cientos de jóvenes vean restituido su derecho de estudiar en la Educación Superior, y **Programas de Apoyo y Acompañamiento**, una vez que ya haz ingresado a la universidad (independiente de la vía de acceso).

PROGRAMAS DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO UCM

- **Alfabetización Académica (A+A):** Acompaña al estudiante en el proceso de adquisición de un conjunto de estrategias cognitivas y conocimientos lingüísticos necesarios para interpretar y producir textos de estudio.
- **Acompañamiento en Matemáticas:** Fortalece las habilidades asociadas al área de Matemática, en estudiantes de primer ingreso.
- **Apoyo Psicoeducativo:** Talleres dirigidos a estudiantes en temas como Gestión y planificación del estudio, Gestión del Tiempo, Manejo del Estrés Académico, Salud Mental, entre otros.



- **Centro de Tutorías:** Comunidad de aprendizaje entre estudiantes, que reconoce la relevancia de los pares tanto para la integración a la vida universitaria como a la cultura académica.
- **Programa de Apoyo y Recursos para la Inclusión (PARI):** Apoya el proceso de adaptación a la vida universitaria y promueve la permanencia de los estudiantes con discapacidad, desarrollando sus habilidades y competencias en diferentes ámbitos.
- **Apoyo en Inglés:** Fortalece las habilidades asociadas al inglés, y los contenidos vistos en clases, en estudiantes de primer año.
- **Apoyo en Ciencias:** Fortalece competencias en actividades curriculares asociadas a Biología y Química, en estudiantes de primer año.
- **Apoyo en Matemáticas:** Fortalece competencias en actividades curriculares asociadas a Matemática, en estudiantes de primer año.



Más Información:



<http://www.cap.ucm.cl/>

capalca@ucm.cl

capcurico@ucm.cl

<https://www.facebook.com/CAPUCM/>

<https://twitter.com/ucatolicamaule>

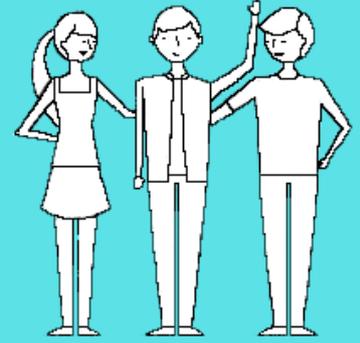
6. Recursos Digitales para Estudiantes

- Video Cómo Acceder a la UCM virtual,
link: <https://www.youtube.com/watch?v=EnFFEyqQMV4&feature=youtu.be>
- Video Cómo Unirse a una reunión en Teams,
link: <https://youtu.be/WvzGZg9fhY4>
- Video Cómo tomar ramos,
link: <https://www.youtube.com/watch?v=fh0ivgKqfek&feature=youtu.be>
- Video DGE,
link: <https://www.youtube.com/watch?v=sc6wVbjVulg&feature=youtu.be>,
- Video ¿Qué es un SCT?,
link: <https://www.youtube.com/watch?v=BTSZssCI7IE&feature=youtu.be>
- Video ¿Qué es un SCT?, (segunda parte),
link: <https://www.youtube.com/watch?v=7mf68O2Ev-4&feature=youtu.be>





Recomendaciones Finales



- Solicita ayuda y soporte a los profesores(as) cuando sea necesario.
- Sé flexible, considera que pueden surgir modificaciones o variaciones en lo planificado, lo importante es mantenerte informado(a).
- Empatiza con el esfuerzo y propósito común de continuar con el aprendizaje desde la casa con las herramientas virtuales dispuestas.
- Presta atención a las necesidades de ayuda de otros compañeros(as) que pudiesen estar en una situación más compleja que la tuya.
- Sé paciente, el escenario y la contingencia actual es un momento complejo y de incertidumbre para todos. Esta modalidad de trabajo es una nueva experiencia en la cual el apoyo y trabajo conjunto es clave.
- Asume el reto de las clases y el aprendizaje virtual con responsabilidad y compromiso, así como apertura a descubrir nuevas formas de aprender.

Universidad Católica del Maule
Vicerrectoría Académica
Dirección General de Docencia





ucm

UNIVERSIDAD CATOLICA DEL MAULE