



Apoyo Psicológico Educativo para nuestros estudiantes de Medicina Veterinaria

¿En qué consiste este apoyo?

La Psicología Educativa se enfoca en apoyar a los estudiantes en adquirir herramientas que permitan cuidar su salud mental y favorecer el aprendizaje. Las temáticas abordadas en sesión psicológica por nuestra Psicóloga Valeria Inostroza, son las siguientes:

- Planificación y Técnicas de estudio.
- Manejo de estrés y ansiedad.
- Administración de tiempo.
- Ansiedad ante evaluaciones orales o escritas.
- Dificultades de concentración.
- Orientación vocacional.
- Dificultad en expresión oral: Exposiciones en disertaciones o tesis.
- Desmotivación.
- Higiene del sueño.
- Confrontación de pensamientos automáticos y creencias irracionales que dificultan el rendimiento académico.

Si tu dificultad se vincula alguna temática personal, como conflictos familiares, personales, entre otros, el apoyo que necesitas es Psicológico Clínico.

¿Cómo identificar si necesitamos un Psicólogo Educativo o Clínico?

Envía un correo directamente a nuestra Psicóloga Valeria Inostroza (vinostrozag@udec.cl), mencionando los siguientes datos:

1. Nombre completo.
2. Matrícula.
3. Rut.
4. Campus.
5. Asignaturas cursando I Semestre 2020.
6. Motivo de consulta breve (En pocas palabras expresa por qué crees necesitar apoyo psicológico)

Posteriormente, la psicóloga se contactará contigo, indicando si el apoyo que necesitas es Clínico o Educativo.

¿Quién brinda el apoyo psicológico clínico en la UdeC?

Si eres del **Campus Chillán**, puedes recibir apoyo por los psicólogos de Asuntos Estudiantiles.

En cambio, si perteneces al **Campus Concepción**, el apoyo es abordado por los psicólogos de la DISE.

En el caso de que el apoyo sea educacional ..

¿Cuál es el método utilizado por la Psicóloga de la Oficina de Educación Veterinaria?

Actualmente hemos implementado dos canales para ejecutar nuestras sesiones psicológicas educativas, ajustada tus medidas.

1. Sesiones Psicológicas Sincrónicas: A través de la plataforma TEAMS, se realizan sesiones psicológicas online, de manera instantánea en una fecha y hora acordada previamente con la profesional. En las sesiones se abordan estrategias y herramientas asociadas a la dificultad que el/la estudiante manifiesta.

2. Sesiones Psicológicas Asincrónicas: A través de la plataforma Whatsapp, se envían estrategias vinculadas a la necesidad del/la estudiante, quien luego debe ejecutarlas por una semana y la profesional envía más material, la subsiguiente, dependiendo del ritmo y ejecución del alumno(a).

Es importante señalar que cualquiera sea el canal de ejecución de las sesiones ambos cumplen con el mismo objetivo. Lo que cambia es sólo el canal y el estudiante escoge el que es más cómodo para él o ella y se comienza a trabajar sesión a sesión.

Muchos de tus compañeros ya se encuentran trabajando a través de estos dos canales o incluso algunos han optado por mezclar las sesiones, en algunos casos sesiones sincrónicas y luego asincrónicas.

Directora Prof. Verónica López L. : veronicalopez@udec.cl
Ps. Valeria Inostroza G. : vinoastroza@udec.cl
Dr. Alejandro Santa María S. : asm@udec.cl

