

Estudiantes 1G

Guía de orientación para estudiantes 1G

¿En qué consiste el Programa de Mentorías 1G?

El programa de Mentorías busca establecer un vínculo entre estudiantes 1G y profesores de la Escuela de Psicología, a través de la asignación de un profesor mentor para cada estudiante 1G al momento de comenzar la carrera. El mentor debe acompañar y apoyar a los estudiantes 1G en el proceso de transición e integración a la universidad, con un foco en las necesidades particulares de estos estudiantes.

Durante su estadía en la universidad, el estudiante 1G puede apoyarse en el mentor que le será asignado, a través de diversas instancias, entre ellas:

- Encuentros presenciales (normalmente 1 o 2 al mes) en los que el estudiante puede compartir sus inquietudes, problemas o experiencias personales.
- El estudiante puede manifestar al mentor sus intereses académicos para que éste pueda hacer recomendaciones que le permitan al estudiante hacer elecciones académicas informadas. De este modo, y con base en los intereses del estudiante, el mentor puede sugerir profesores para distintos cursos, incentivar la participación en proyectos de investigación, recomendar y facilitar documentos o libros de temas específicos, etc.
- Solicitar al mentor información sobre actividades universitarias, y otros servicios y recursos que la universidad ofrece (Unidad de Asuntos Estudiantiles, Salud Estudiantil, CARA, DASE, entre otros).

El mentor debe procurar mantener algún tipo de contacto con el estudiante, al menos, durante momentos clave a lo largo del primer año de universidad, por ejemplo, antes y durante las primeras evaluaciones, final de semestre, toma de ramos, entre otros.

Paso a Paso

1. El primer contacto:

- El **objetivo** de este contacto inicial es coordinar el primer encuentro presencial con tu mentor. En este primer contacto tu mentor debe explicarte brevemente cuáles son sus funciones y cómo puede ser de ayuda para ti. Probablemente no has tenido la experiencia de reunirte con un mentor y no sabes qué preguntar o qué temas hablar con él. Sugerimos que preguntes todo lo que se te pueda ocurrir, no limites tus inquietudes por las dudas que puedas tener sobre qué preguntar, pues tu mentor te hará saber si no está capacitado para responder alguna de tus preguntas.
- Tu mentor se pondrá en contacto contigo via e-mail, presentándose, y ofreciendo diversos horarios para poder reunirse contigo. No se recomienda el uso de redes sociales privadas para estas comunicaciones (ej. Facebook, Whatsapp, Twitter, etc.)

2. El primer encuentro

- El **objetivo** del primer encuentro es acordar los márgenes de la relación. En base a la disponibilidad horaria de ambos, tú y tu mentor deben coordinar la frecuencia,

horario y lugar de las futuras reuniones, y establecer el medio de comunicación mediante el cual establecerán contacto.

- Este primer encuentro también es una instancia para que tú y tu mentor puedan conocerse mutuamente. Puedes preguntarle a tu mentor aspectos relevantes de su formación académica, sobre sus intereses personales o acerca de sus actividades recreativas.
- Este primer encuentro debe ser en la universidad, en horarios de oficina, y normalmente debería tener una duración entre los 30 y 60 minutos. Puedes proponer a tu mentor algún lugar en el que te sientas cómodo para realizar el primer encuentro.

Para orientarte en tu primer encuentro te proponemos algunos puntos relevantes que pueden ser tratados:

- **Presentación:**

Puedes partir mencionando tu nombre y la posición que ocupas en tu familia. Para que tu mentor pueda conocer diversos aspectos de tí, puedes comentarle sobre aquello que te motivó para ingresar a psicología, cómo fue tu experiencia en la enseñanza media, algunos de tus intereses tanto académicos como personales, etc. Tu mentor acogerá todo lo que quieras narrarle, sin embargo, no te sientas obligado a exponer aspectos de ti que consideres sensibles. Si deseas exponer estas vivencias puedes hacerlo, no obstante, cuando lo hagas, hazlo porque estás motivado a hacerlo y porque te sentiste presionado.

- **Sobre la carrera:**

¿Qué cosas te entusiasman, preocupan o ponen nervioso cuando piensas en tu experiencia como estudiante de la UC?. Puedes comentárselo a tu mentor y profundizar en estos temas en sus siguientes encuentros.

- **Sobre las próximas reuniones:**

Hablen sobre cómo llevarán la relación en adelante. Acuerden con qué frecuencia reunirse, cómo mantendrán el contacto y cuáles son sus expectativas respecto a la mentoría. Intenta acordar estos aspectos de la forma más concreta posible, fijando fechas, horarios, lugares y para próximas reuniones.

- **Despedida:**

Antes de finalizar el encuentro asegurate de que has resuelto todas tus dudas, en caso de aún tengas preguntas, realizarlas con absoluta libertad. Además, si deseas que un tema específico sea abordado en los siguientes encuentros, puedes manifestarlo para que tu mentor pueda planificar las próximas reuniones con base en ello.

3. Sobre los siguientes encuentros

El **objetivo** de los siguientes encuentros es abordar temáticas específicas según tus necesidades y que puedas recibir apoyo en momentos clave del año académico. Puedes ser contactado o contactar a tu mentor durante los siguientes momentos clave:

- **Marzo:** Actividades de bienvenida para los Novatos
- **Abril:** Primeras evaluaciones del semestre. Inicio periodo para eliminar un ramo de la carga académica.
- **Junio:** Final de semestre, evaluaciones y época de exámenes
- **Julio:** Primera toma de ramos
- **Agosto:** Inicio del segundo semestre
- **Septiembre:** Primeras evaluaciones del semestre. Inicio periodo para eliminar un ramo de la carga académica.
- **Noviembre:** Final de Semestre, evaluaciones y época de exámenes
- **Diciembre:** Toma de ramos para el año próximo

¿Qué hacer si pierdes el contacto con tu mentor?

- Intenta acordar fechas y horarios de encuentro que puedas cumplir. Si sucede algún evento inesperado que te impide asistir a la reunión agendada con tu mentor, avisale lo antes posible para que él/ella pueda estar al tanto de la razón que te llevó a no asistir.
- Si no eres contactado por tu mentor al menos 1 o 2 veces al mes, comunícate con el ayudante de 1G (Cristobal Arriagada <caarriagada@uc.cl>).
- En caso de que, por diversos motivos, tu no hayas respondido los correos de tu mentor, o tu no hayas solicitado algún encuentro, y quieras volver a reunirte con él/ella, puedes escribirle directamente manifestando tu interés por volver.