

Cartilla Caminando a la Excelencia



*Herramientas para
el éxito académico y
profesional*



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**
Vigilada Mineducación

**Bienestar
Universitario**

Área de Desarrollo Humano –
Área de Permanencia y
Graduación con Calidad



Cartilla Caminando a la Excelencia



Las áreas de Desarrollo Humano - Permanencia y Graduación con Calidad, con el ánimo de orientar las acciones encaminadas a la graduación oportuna, han diseñado esta cartilla, en la cual podrás encontrar algunas herramientas para fortalecer las habilidades interpersonales, socioemocionales, las técnicas de estudio, el uso adecuado del tiempo libre, el cuidado de la salud mental, las estrategias de aprendizaje, el autocuidado, entre otras; como recurso para el disfrute de la vida universitaria y el logro exitoso de tu proyecto de vida profesional.

Bienestar Universitario te ofrece una amplia oferta de programas y acciones que contribuyen al mejoramiento de la calidad de vida de los integrantes de la comunidad. A continuación, se resaltan diversas herramientas educativas que hacen parte de la reflexión y oportunidades para fortalecer el crecimiento personal en el camino a la excelencia.



Sintonízate con Bienestar, aprovecha esta oportunidad, fortalece tus capacidades y aprende a superar tus dificultades.

¿Por qué debo realizar la caracterización estudiantil?

Desarrollar o actualizar semestralmente la encuesta de caracterización estudiantil le permite a Bienestar Universitario identificar factores o situaciones que inciden en la permanencia, para establecer acciones que respondan a las necesidades y características de la comunidad estudiantil.

Es muy sencillo. Accede a través del **código QR**, escribe en **usuario y contraseña** tu número de documento de identidad, marca la Seccional Bogotá y da clic en política de datos personales.



Si en tu bienestar quieres pensar, caracterizado debes estar, así 'la U' podrás disfrutar y de paso tu salud mental cuidar.



En este camino al éxito seguramente surgiran dudas, dificultades y oportunidades, deberás trabajar con disciplina y constancia para lograr tus objetivos. En la Universidad cuentas con profesionales en las unidades académicas y áreas administrativas dispuestos a brindar orientación para que des continuidad a tu proyecto de vida profesional. Siempre debes tener presente que tus padres, familiares y amigos son parte fundamental de tu red de apoyo, por ello es importante mantener la confianza, el respeto y una buena comunicación, habilidades sociales básicas para para mantener una sana convivencia.

¿Qué son las habilidades sociales?



Son herramientas fundamentales en cualquier escenario que permiten relacionarnos de manera efectiva y satisfactoria. Benefician el trabajo en equipo, las relaciones interpersonales, el cuidado de la salud mental, facilitan la comunicación y negociación, favorecen emociones positivas, mejoran tu autoestima, entre otros.

Se relacionan a continuación las habilidades sociales básicas para el éxito personal, familiar y profesional:



Saber escuchar

Es la capacidad de atender de forma activa, cercana y empática a quien tenemos en frente, oír no es lo mismo que escuchar.



Empatía e inteligencia emocional

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, ser capaz de entender la situación y los sentimientos que está viviendo otra persona.



Asertividad

Es una habilidad social que nos permite expresar nuestros derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, clara, honesta y sincera, sin herir o perjudicar a los demás.



Resolución de conflictos

Negociar es una de las mejores formas para solucionar conflictos. Para ello se requiere saber escuchar y estar dispuesto a llegar a acuerdos que beneficien a las partes.



Pide ayuda

Solicitar apoyo y orientación enseña a ser personas más honestas y responsables consigo mismas, es un acto de madurez.

¿Qué es la inteligencia emocional?



La inteligencia emocional permite conocer, regular y gestionar nuestras emociones. Según Daniel Goleman, las cinco habilidades claves de la inteligencia emocional son:

- ✓ **Autoconocimiento:** La habilidad para comprender tus propias emociones. Tener autoconocimiento significa entender tus fortalezas personales, debilidades, valores, metas y el impacto en los demás.
- ✓ **Autorregulación:** La habilidad de regular tus emociones. En lugar de actuar impulsivamente, los líderes con una alta autorregulación son capaces de detenerse y examinar sus emociones antes de reaccionar.

- ✓ **Motivación:** Las razones por las que quieres tener éxito. Reconocer tu motivación te ayuda a adaptar tu comprensión empática.
- ✓ **Empatía:** La habilidad de conectar con la forma en que otras personas se sienten. La empatía a menudo se considera la piedra angular de la inteligencia emocional, ya que es una base importante para otros estados emocionales.
- ✓ **Habilidad social:** La habilidad para comunicarse y colaborar con otros. Goleman compara las habilidades sociales con la habilidad para guiar a otros para promover tus ideas.

La educación emocional es la habilidad de escuchar casi cualquier cosa sin perder tus estribos y tu autoestima.

Robert Frost



Inteligencia emocional PIJ

¿Recuerdas la última vez que...	¿Dónde estabas?	¿Con quién estabas?	¿Cuándo fue?	¿Qué pasó?
 estuviste asustado/a?				
 estuviste triste?				
 sentiste asco?				
 te sorprendiste?				
 estuviste contento/a?				
 estuviste enfadado/a?				
 estuviste avergonzado/a?				

¿Sabes la función de nuestras emociones?

Empareja las emociones con su función.



Reflexión y pedir ayuda



Reclamar y superar obstáculos



Evitar peligros



Motivación y optimismo



Guía nuestra conducta



Previene intoxicación y nos distancia de situaciones sociales

¿Es fundamental preparar y asistir a clase?



Asistir a clase representa una oportunidad de aprendizaje cognitivo, físico y social, no se trata solo de asistir a la clase para registrar una asistencia, hay que ser parte activa en la misma. Adicionalmente, es una oportunidad para compartir con los compañeros experiencias enriquecedoras que aportarán al proyecto de vida profesional.

Antes, durante y después de la clase

- ✓ Preparar la clase, leer con antelación los temas a trabajar.
- ✓ Tomar apuntes para mejorar la retención de ideas.
- ✓ Realizar preguntas para aclarar dudas.
- ✓ Evitar distracciones con dispositivos móviles.
- ✓ Después de las clases es importante leer y repasar los temas desarrollados.
- ✓ Realizar diagramas o esquemas de lo explicado favorece la apropiación de lo trabajado.
- ✓ Repasar con tus compañeros y aclarar dudas refuerza el aprendizaje.

Favorece tu aprendizaje mediante hábitos de estudio

Planifica y organiza el lugar de estudio

- ✓ Contar con un lugar agradable, organizado, con buena iluminación facilita una mayor concentración.
- ✓ Evita las distracciones y mantén una buena ventilación en el área de estudio para estar alerta y despierto.
- ✓ Organizar previamente los elementos necesarios para el estudio le permitirá evitar levantarse a cada rato, favoreciendo así la concentración.
- ✓ Evitar compartir este espacio con otras personas, facilitará una mayor concentración.
- ✓ Disminuir el brillo de la pantalla del computador o dispositivo favorece el cuidado de la su salud visual.





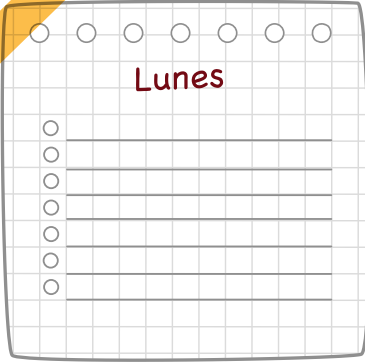
Existen diversas estrategias para apropiarse los conocimientos y estilos de aprendizaje para el cumplimiento de tus metas. No hay una **“fórmula mágica”** para aprender y estudiar, éstas varían según los estilos de aprendizaje, las asignaturas, los tipos de prueba a presentar, etc. A continuación, encontrarás algunas técnicas que pueden combinarse para hacer el estudio más eficiente, así podrás optimizar el tiempo dedicado al estudio para disfrutar de otras actividades lúdicas, creativas y sociales, las cuales contribuyen al cuidado de tu salud física y mental.

Conoce varias técnicas de estudio

- ✓ Subraya lo importante, utiliza plumones, resaltadores.
- ✓ Revisa tus propios apuntes de la clase.
- ✓ Resume y organiza tus ideas a través de esquemas, mapas mentales, dibujos.
- ✓ Elabora fichas de trabajo.
- ✓ Realiza descansos para favorecer la concentración y relajarse.
- ✓ Combina materias, se recomienda no concentrarse en una sola materia sino intercalar.
- ✓ Elabora preguntas sobre los temas de trabajo.
- ✓ Repasa o relea, te permitirá afianzar lo estudiado.

Planeador semanal

Lucha por tus sueños



Lunes

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

A weekly planner for Monday, featuring a grid background, a header with seven punch holes, and a vertical list of ten circles on the left side.



Martes

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

A weekly planner for Tuesday, featuring a grid background, a header with seven punch holes, and a vertical list of ten circles on the left side.



Miércoles

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

A weekly planner for Wednesday, featuring a grid background, a header with seven punch holes, and a vertical list of ten circles on the left side.



Jueves

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

A weekly planner for Thursday, featuring a grid background, a header with seven punch holes, and a vertical list of ten circles on the left side.



Viernes

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

A weekly planner for Friday, featuring a grid background, a header with seven punch holes, and a vertical list of ten circles on the left side.



No olvidar

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

A weekly planner for 'No olvidar', featuring a grid background, a header with seven punch holes, and a vertical list of ten circles on the left side.

¿Qué son las tutorías académicas?

Si presentas dificultades en una o varias asignaturas, puedes solicitar directamente a través de la plataforma SINU, o en tu facultad, apoyo a tu proceso de aprendizaje a través de las **tutorías académicas**. Son espacios en los cuales podrás profundizar sobre temas desarrollados en la clase, aclarar dudas y fortalecer el aprendizaje con la orientación del docente tutor.



No dudes en solicitar acompañamiento académico. Los docentes están dispuestos para apoyar en este camino al éxito profesional.

Antes de continuar, te dejamos otra herramienta que puedes utilizar para organizar tus trabajos. Utilízala en un lugar de tu vivienda y de esta forma recordarás con más facilidad tus actividades:



¿Cuál es la importancia de la salud mental?



Mantener una buena salud favorece la capacidad de rendimiento y eficiencia en las actividades cotidianas, por ello, debes prestar atención, no solo a la salud física, sino a la **salud mental** y el bienestar. De esta manera, fortalecerás la capacidad colectiva e individual de pensar, manifestar sentimientos, interactuar con los demás, ganar tu sustento y disfrutar de la vida.

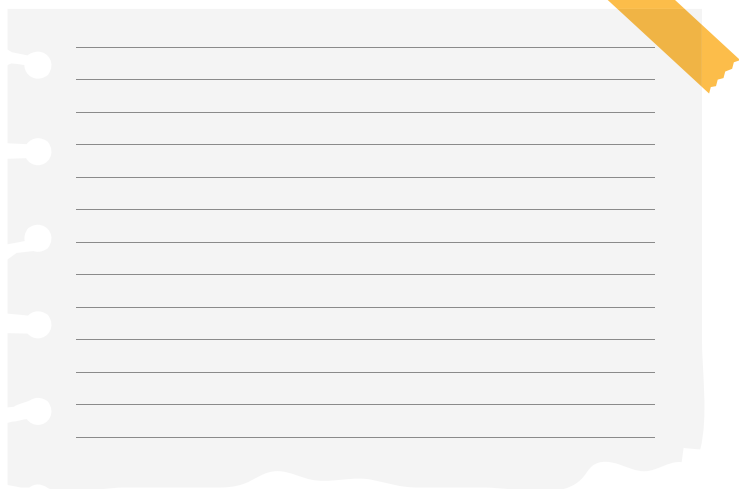
A continuación, se describen algunos de los trastornos que afectan la buena salud mental:

- ✓ **Ansiedad:** Es una reacción normal que provoca cambios en diferentes sistemas del cuerpo por una intensa sensación de intranquilidad, preocupación y miedo que se genera frente a estímulos percibidos como riesgosos. Suele venir acompañada de sudoración, temblores, dificultad para respirar, entre otras.
- ✓ **Trastornos del sueño:** Son problemas para dormir e incluyen dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, sufrir de demasiado sueño o tener conductas anormales durante el mismo.

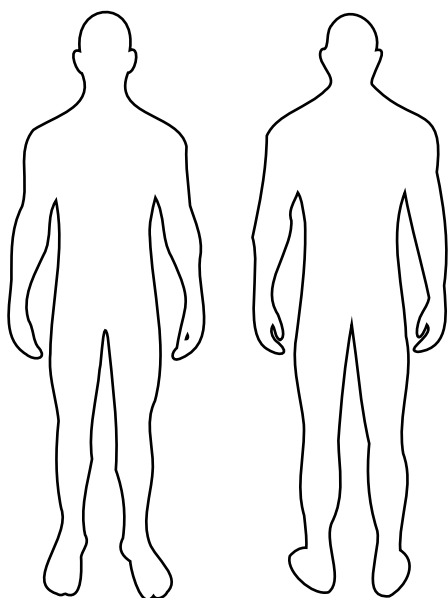
- ✓ **Depresión:** Es un trastorno emocional que afecta el desarrollo de las actividades cotidianas, generando tristeza y pérdida de interés. La depresión afecta a personas de todas las edades y condiciones sociales, y de todos los países.
- ✓ **Trastornos por uso de sustancias (alcohol, psicoactivos):** El consumo de alcohol causa alteraciones de la conciencia; el funcionamiento cognitivo, la percepción, el afecto o la conducta. El consumo de psicoactivos daña la salud, el daño puede ser físico o mental y a menudo está asociado a daño en el funcionamiento social. Adicionalmente, según reglamento estudiantil, le puede generar sanciones según lo normado en los capítulos 11, art. 326 y 37, y el capítulo 12, art. 38.
- ✓ **Estrés:** Es una respuesta fisiológica y psicológica que se activa frente a situaciones que consideramos difíciles de manejar.



Ahora bien, escribe algunos de los pensamientos o sentimientos que te agobian:



¿Tienen efecto sobre tu cuerpo esos pensamientos o sentimientos?
¿Dónde se localizan esos efectos?





Te brindamos una lista de señales que pueden permitirte reconocer si existen amenazas a tu salud mental. Si consideras que presentas una o más de éstas, es importante que puedas atenderlas de manera oportuna. **Busca orientación y ayuda.**

¿Cómo me afectan estos pensamientos o sentimientos?

A nivel físico

- ✓ Cansancio y poca energía la mayor parte del tiempo.
- ✓ Dolores de cabeza, dolores musculares.
- ✓ Agitación intensa, no proporcional a la situación que la genera.
- ✓ Aumento o disminución del sueño o apetito.

A nivel cognitivo

- ✓ Dificultades para lograr concentrarse.
- ✓ Disminución de la memoria.
- ✓ Pensamientos negativos en relación a los sucesos ocurridos, a la percepción de uno mismo y a la percepción sobre los otros.
- ✓ Dificultad para tomar decisiones.

A nivel emocional

- ✓ Presencia de irritabilidad, tristeza, miedo, frustración, con mayor frecuencia o intensidad.
- ✓ Disminución del disfrute en actividades que antes gustaban.
- ✓ Sensación de agotamiento emocional.
- ✓ Distanciamiento de compañeros, amigos y colegas.
- ✓ Dificultad para reconocer y expresar emociones propias.

A nivel laboral

- ✓ Disminución de la motivación por el trabajo.
- ✓ Percepción de alta demanda laboral.
- ✓ Insatisfacción respecto a las funciones realizadas.
- ✓ Disminución en el rendimiento laboral.
- ✓ Dificultad para alcanzar las metas.

Ten en cuenta:

Cuanto más te centras en tus propias acciones podrás influir el mundo inmediato que te rodea: en las personas y situaciones que encuentras cada día. **Vive acorde a tus valores y cuídate a ti mismo.**



Realiza una lista de los cinco valores que más te destacan y consideras que son los más importantes para tu vida:

1.

2.

3.

4.

5.

Solo aquellos que se arriesgan a ir demasiado lejos pueden descubrir lo lejos que pueden llegar.

T. S. Eliot.



¿Cómo fortalecer el autocuidado?

Es responsabilidad de todo ser humano el autocuidado y la protección de la salud mental, por ello:

- ✓ Identifica y reconoce tus pensamientos, sin juzgarte por ellos.
- ✓ Orienta tus pensamientos de manera positiva.
- ✓ Habla con personas cercanas, sobre cómo te sientes.
- ✓ Evita el consumo de alcohol y psicoactivos, no abuses de los videojuegos, utiliza adecuadamente las redes sociales.
- ✓ Realiza pausas activas durante tu jornada laboral o escolar.
- ✓ Incluye hábitos saludables en tu rutina: realizar actividad física regular, alimentarte sanamente y cuidar tus horarios de sueño.
- ✓ Ocupa tu mente en actividades que te produzcan tranquilidad: pintar mándalas, leer, cantar, bailar, ver una película o serie, caminar.
- ✓ Intenta construir y potenciar relaciones sanas y duraderas.
- ✓ Aprende a manejar tus emociones, es importante para que encuentres calma y refugio, y para que expreses tus emociones de manera asertiva.

Colorea y relájate: Mientras lo haces, piensa en las cosas que mejor te hacen sentir.



¿Qué papel juegan las habilidades comunicativas?

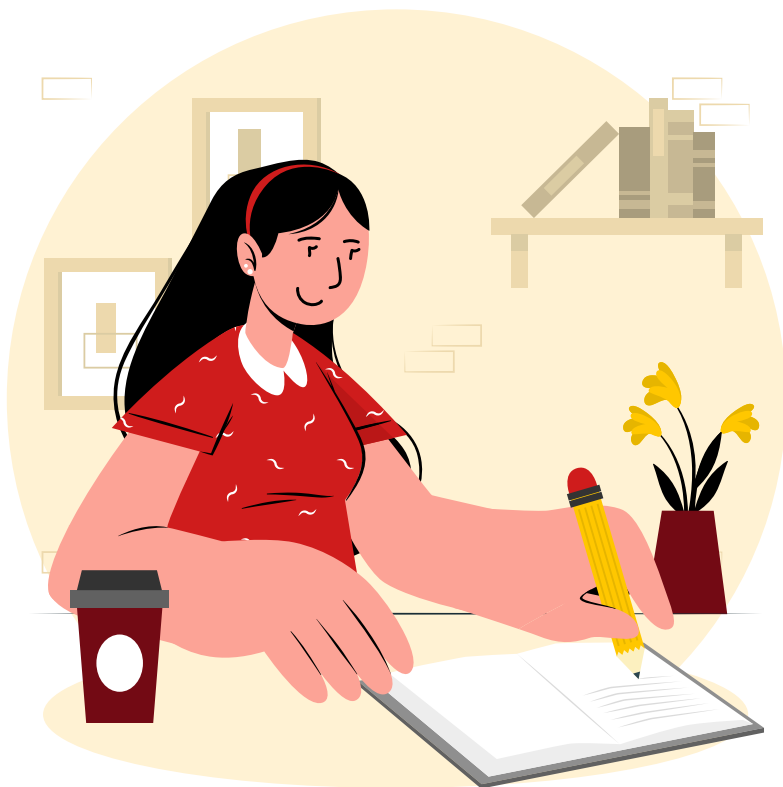
Como puedes ver, en este camino a la excelencia no se trata solo de ser muy bueno en una disciplina, se busca complementar los procesos de formación de manera integral y para ello es fundamental utilizar asertivamente nuestras **habilidades comunicativas**. Éstas facilitan el desenvolvemos en los diferentes ámbitos de nuestra vida y, por ende, contribuyen en el éxito personal, familiar y profesional.



Recuerda que la comunicación se da de forma oral y escrita, cada una de ellas tiene diversos componentes que permiten enriquecer este proceso. Es así como en **la comunicación oral** se destacan:

- ✓ **El emisor:** Quien transmite el mensaje.
- ✓ **El receptor:** Persona que recibe o a quien le llega la información.
- ✓ **Mensaje:** Contenido de la información que transmite.
- ✓ **Canal:** Este puede variar dependiendo del mecanismo utilizado: cara a cara, teléfono, etc.
- ✓ **Situación:** Es el contexto en el que se da la comunicación y que influye en el sentido y en la interpretación del mensaje.

En la comunicación oral juega un papel importante el tono de voz utilizado, la gesticulación, la velocidad al hablar, la postura y la escucha. No se trata de emitir información en un solo sentido, se trata de permitir el intercambio de opiniones, emociones e ideas de manera inmediata, aspecto que demanda atención del receptor para comprender.



La **comunicación escrita** es sencilla y directa, es eficiente para transmitir información y conocimientos en el tiempo. Requiere una mayor apropiación del lenguaje para redactar ideas, textos, comunicaciones claras y con significado. Es por ello que la ortografía es fundamental para evitar escribir mensajes que sean ambiguos.

El reforzar estas habilidades te permitirá aumentar el desempeño en muchos ámbitos de tu vida personal, social, familiar y profesional.

Como puedes darte cuenta, son varios aspectos que permiten fortalecer las dimensiones del ser humano, por ello piensa y actúa de manera positiva, evita las personas tóxicas, valórate por lo que eres, no permitas que nadie te manipule o violente, cuida su salud.

Nos podemos equivocar, pero podemos mejorar y sobresalir.



Atrévete a caminar, aunque sea descalzo; a sonreír, aunque no tengas motivos, y a ayudar a otros sin recibir aplauso.

Anónimo



Finalmente, ten presente siempre tus prioridades y metas. La vida es una oportunidad y a su vez una responsabilidad, implica asumir compromisos y estar dispuestos a aprender, compartir y aceptar a las personas que nos rodean, a perdonar y a valorar los detalles cotidianos.

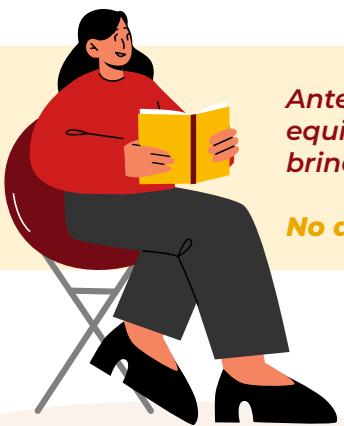
**NO
DEFALLEZCAS.**



Tomado de:

- <https://latam.cengage.com/gimnasia-cerebral-la-importancia-de-mantener-activa-la-mente/>
- [https://www.psicologos.com.co/articulos/para-que-sirven-las-habilidades-sociales,](https://www.psicologos.com.co/articulos/para-que-sirven-las-habilidades-sociales)
- <https://lamenteesmaravillosa.com/que-son-las-habilidades-sociales/>
- [https://www.psicoglobal.com/habilidades-sociales/asertividad,](https://www.psicoglobal.com/habilidades-sociales/asertividad)
- <https://www.avancepsicologos.com/gestion-emocional/>
- <https://asana.com/es/resources/emotional-intelligence-skills>
- <https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/emociones/aspectosEsenciales/tipos/emocionesPositivas/home.htm>
- <https://lecturaagil.com/tecnicas-de-estudio/>
- [https://www.idat.edu.pe/blog/12-tecnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje,](https://www.idat.edu.pe/blog/12-tecnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje)
- <https://www.caracteristicas.co/comunicacion-oral/>
- https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2
- <https://todosobrecomunicacion.com/la-comunicacion-escrita/>

Y aportes profesionales de las áreas de Desarrollo Humano, y Permanencia y Graduación con Calidad



Ante las dificultades, cuentas con un equipo de profesionales dispuestos a brindar apoyo.

No dudes en preguntar.

Nada te impide caminar y el éxito alcanzar



*"Todo gran sueño comienza con un soñador.
Recuerda siempre que tienes dentro de ti la
fuerza, la paciencia y la pasión para alcanzar a
las estrellas y cambiar el mundo".*

Harriet Tubman.



**UNIVERSIDAD
LIBRE®**
Vigilada Mineducación

**Bienestar
Universitario**

