



Guía del  
**ASESOR**  
**ACADÉMICO**



Universidad de  
**La Sabana**

# ÍNDICE

## I. NATURALEZA DE LA ASESORÍA ACADÉMICA

Un compromiso de la Universidad de La Sabana con los estudiantes .....	5
Características esenciales .....	9
Fines de la asesoría académica .....	7
Actitudes del asesor académico .....	9

## 2. CULTURA UNIVERSITARIA

La Universidad de La Sabana: un proyecto de inspiración cristiana .....	11
---	----

En qué se manifiesta la identidad cristiana de la Universidad  
Una iniciativa de San Josemaría, fundador del Opus Dei  
Qué se espera de los estudiantes

Estilo humano en la Universidad de La Sabana .....	16
--	----

Formación integral y valores compartidos  
Valores institucionales  
Un entorno creado entre todos  
El papel del asesor

## 3. ESTUDIANTES QUE INICIAN LA VIDA UNIVERSITARIA

Situación en la que llegan los estudiantes .....	23
Posibles disposiciones de los estudiantes frente a la asesoría .....	24
Modo de enfocar la asesoría en esta etapa .....	25
La asesoría según las circunstancias de los estudiantes .....	26

**Hábitos que conviene desarrollar en el primer semestre:  
planes de acción** ..... 28

Orden y planificación del tiempo  
Integración en el entorno universitario  
Desarrollo o mejora del método de estudio  
Manejo del estrés

**4. ASESORÍA ACADÉMICA DURANTE LA VIDA UNIVERSITARIA  
Y PREPARACIÓN PARA LA VIDA PROFESIONAL**

**El desarrollo de hábitos y el enfoque de la asesoría  
desde esta perspectiva** ..... 36

**Identificación de los hábitos** ..... 38

**Clasificación y definición de habilidades** ..... 39

**Ocho habilidades que pueden desarrollarse a lo largo  
de los estudios universitarios** ..... 44

Reflexión y análisis  
Voluntad. Capacidad de esfuerzo  
Iniciativa. Motivación  
Trabajo en equipo  
Toma de decisiones y constancia  
Comunicación  
Empatía  
Habilidades sociales

**Otras modalidades de asesoría académica** ..... 56

Asesoría para estudiantes de semilleros de investigación, maestría y doctorado  
Asesoría en prácticas nacionales e internacionales  
Asesoría para estudiantes internacionales  
Asesoría académica programa Pharos

**5. INFORMACIÓN DE INTERÉS**

**Algunos enlaces de interés** ..... 64





## I. NATURALEZA DE LA ASESORÍA

### Un compromiso de la Universidad de La Sabana con los estudiantes

La dedicación a la asesoría académica forma parte imprescindible de su trabajo.

Desde sus inicios, la Universidad de La Sabana se ha caracterizado por la atención personal a sus estudiantes, un componente esencial de la formación universitaria que se realiza de forma especialmente eficaz a través de la asesoría académica<sup>1</sup>.

La Asesoría Académica Personalizada (AAP) es la estrategia formativa que permite adecuar la tarea educativa que realiza la Universidad a las características personales de cada uno de los estudiantes en sus diferentes dimensiones y manifestaciones.

La asesoría académica responde a los objetivos de toda universidad —que es ante todo un lugar de encuentro entre profesores y estudiantes—, y muy especialmente al proyecto educativo de la Universidad de La Sabana, que aspira a la formación integral de los estudiantes, de modo que no solo se capaciten profesionalmente, sino que adquieran las cualidades personales y la preparación necesaria para ser seres humanos responsables, con un alto sentido ético de la vida y de su trabajo. La asesoría académica contribuye a este objetivo proporcionando al estudiante el consejo y la orientación de un profesor desde sus primeros años en la Universidad, de manera que pueda desarrollar mejor todas sus potencialidades y aprovechar al máximo los años de formación universitaria.

La asesoría es, por tanto, un compromiso de la Universidad, no una simple opción que se ofrece a los estudiantes. Un compromiso que asume todo profesor de la Universidad de La Sabana, junto con la investigación, la docencia y la proyección social. La dedicación a la asesoría académica forma parte imprescindible de su trabajo.

<sup>1</sup> *Guía del asesor académico*, Secretaría General, Universidad de La Sabana. 2 edición, diciembre de 2004.



## Características **esenciales** :

La asesoría académica tiene características propias que la diferencian de otras posibles relaciones profesor-estudiante:

► **Es personal:** proporciona de forma individualizada consejo y orientación. Se ofrece a todos los estudiantes, también a aquellos que están solo por un periodo de tiempo limitado en la universidad.

► **Es voluntaria** para el estudiante y, por tanto, no es evaluable ni forma parte del currículo académico. Esto la distingue de otras actividades docentes como las tutorías, que pueden ser evaluables y obligatorias, y que se dan en el marco de una asignatura. Debido a su carácter libre los estudiantes la perciben como una apuesta clara por parte de los profesores para favorecerlo. No hay que olvidar que al decidir estudiar en la Universidad de La Sabana han elegido formar parte de una institución que se caracteriza por el trato personal y por la propuesta específica de la asesoría. En este sentido, es conveniente que los asesores tomen la iniciativa en algunas ocasiones, por ejemplo, en la primera entrevista o cuando detectan que el estudiante tiene algún problema.

► **Es universitaria**, va dirigida a personas adultas y responsables. No sustrae la iniciativa ni la responsabilidad del estudiante sino que pretende más bien contribuir a que tome las riendas de su propia formación. Responde a la necesidad universal de contar con el consejo y el apoyo de una persona con experiencia para avanzar eficazmente en cualquier área. Además, puesto que la propuesta formativa de la Universidad va más allá de lo estrictamente profesional, la asesoría contribuirá a que el estudiante descubra otros horizontes que le ayudarán a formarse como ciudadano culto —participando, por ejemplo, de la vida cultural que se desarrolla en su entorno—, y con valores tales como la solidaridad, entre otros.



## Fines de la asesoría :

Algunos de los objetivos de la asesoría son los siguientes:

► **Informar y orientar desde el comienzo de los estudios universitarios.** El inicio de la universidad es un momento que requiere especial apoyo por parte del asesor, quien puede informar detalladamente de los aspectos más importantes de la vida universitaria y de los rasgos distintivos de la Universidad de La Sabana. Es también tarea del asesor orientar al estudiante respecto a la participación activa en todos los ámbitos de la Universidad, aconsejar sobre la organización del tiempo o prever posibles deficiencias o dificultades en el proceso de aprendizaje.

► **Contribuir a la formación en hábitos personales y competencias profesionales.** Por su carácter personal, la asesoría es una excelente herramienta para el desarrollo de hábitos y actitudes en el estudiante. El conocimiento por parte del profesor de los puntos fuertes y de las carencias de los alumnos, así como de sus circunstancias personales y capacidades, permite proponer un plan de formación personal que favorezca el desarrollo de aquellos hábitos y actitudes más necesarios para realizar con competencia los estudios, o aquellos que les serán exigidos en su futuro trabajo profesional.

## Orientación **curricular** :

► Con frecuencia el diseño de la ruta académica permite al estudiante elegir distintos itinerarios u orientaciones seleccionando determinadas asignaturas. El consejo y la experiencia del asesor son claves para que esas decisiones se ajusten a sus capacidades e intereses; en definitiva, a su situación real. Es frecuente, además, que los estudiantes acudan al asesor con preguntas relativas a la gestión académica, trámites, normativas, etc.

► Ayudar a decidir en el ámbito de la *orientación profesional*. Conforme se desarrollan los estudios, es necesario definirse profesionalmente, según las preferencias personales, las necesidades y las cualidades. Si el asesor ha seguido de cerca el itinerario del estudiante, con frecuencia su opinión es punto de referencia para tomar esas decisiones.

Junto con los aspectos mencionados, la relación entre el asesor y el estudiante cubre otros muchos, tan diversos e imprevisibles como las propias relaciones humanas. El asesoramiento personal proporciona ocasiones de establecer relaciones particularmente valiosas, tanto por el momento en que se encuentra el estudiante universitario, como por el entorno estimulante que supone la Universidad.

Para que la asesoría sea realmente eficaz e incida en la formación y el desarrollo personal de los estudiantes es necesaria la *continuidad* en las entrevistas. La experiencia dice que son más eficaces las entrevistas breves y frecuentes que las conversaciones extensas pero esporádicas. Por este motivo es conveniente que en el primer semestre la *frecuencia sea quincenal*.

La *Guía del asesor* se ha elaborado como una ayuda práctica para que el profesor pueda encontrar ideas y contenido para las entrevistas de la asesoría. Pretende contribuir a que esta tarea se realice de manera continuada, y que sea realmente útil para atender las necesidades específicas que puedan surgir, por ejemplo, en los estudiantes de primer semestre, y para la formación integral de los estudiantes.





## Actitudes del asesor académico

Para que la asesoría alcance sus objetivos se requieren del asesor unas actitudes básicas, que se pueden resumir en el siguiente perfil:

### Ejemplaridad

El profesor merecerá la confianza del estudiante si le ofrece un ejemplo de coherencia personal y una verdadera disponibilidad para atender sus problemas o necesidades específicas, con un trato sereno, considerado, cordial y ecuánime. La relación personal se obstaculiza si el estudiante se siente tratado con arbitrariedad, si no se siente aceptado como es o descubre falta de coherencia entre lo que el profesor dice y lo que vive.

### Confianza y respeto

La confianza es clave en la relación personal. Es conveniente que el asesor facilite al estudiante un clima que favorezca la posibilidad de tratar con transparencia temas variados, de carácter personal o relacionados con la Universidad. El asesor debe confiar siempre en la palabra del estudiante —actitud que fomenta su responsabilidad— y respetar su libertad personal y sus opiniones, sin dejar de mostrar razones que permitan descubrir posibles errores o carencias. Siempre se debe respetar que el estudiante no desee hablar sobre alguna cuestión, sin invadir su intimidad. Asimismo, el respeto a la privacidad forma parte del compromiso asumido en la tarea de asesoría académica.

## Sentido positivo

Los estímulos suelen ser más eficaces que las correcciones. Es preciso descubrir los aspectos positivos de cada situación para apoyarse en ellos y ayudar a mejorar, afrontando los problemas con optimismo y tranquilidad; subrayando que, aunque en ocasiones no se alcancen los objetivos buscados, el esfuerzo contribuye al desarrollo personal. Se deben evitar comentarios negativos sobre otras personas o la ironía, que podría generar desconfianza. Si el estudiante se siente comprendido es más fácil hacerse cargo de los problemas o las dificultades y encontrar la solución.

El perfil del asesor académico coincide con las condiciones personales, académicas y profesionales del buen profesor universitario. Sin embargo, la principal característica que debe poseer el asesor académico es la de *querer ayudar a sus estudiantes*, lo anterior acompañado de un conjunto de actitudes y conocimientos entre los que cabe destacar:

- ▶ Identificación con los valores institucionales.
- ▶ Disposición para el diálogo, el saber escuchar y el comprender.
- ▶ Ejemplaridad y coherencia en la conducta personal.
- ▶ Discreción para vivir el sigilo profesional y el respeto por la intimidad del estudiante.
- ▶ Conocimientos pertinentes al saber que cultiva.
- ▶ Conocimientos acerca de hábitos, métodos y estrategias de aprendizaje.
- ▶ Conocimientos básicos de didáctica y pedagogía.
- ▶ Conocimiento del contexto sociocultural que rodea a los jóvenes en la actualidad.



## 2.

## CULTURA UNIVERSITARIA

Una de las funciones del asesor es proporcionar a los estudiantes información detallada que les ayude a integrarse a la vida universitaria. Esta tarea es especialmente importante en el primer semestre, pero con frecuencia se sigue llevando a cabo en otros momentos de la vida académica del estudiante. En esta sección se proporciona material sobre dos cuestiones que hacen parte de la cultura universitaria: la identidad cristiana de la Universidad de La Sabana y el comportamiento propio de un estudiante universitario.

### La Universidad de La Sabana: un proyecto de inspiración cristiana :

La Universidad de La Sabana es un proyecto educativo de inspiración cristiana. Es importante que los asesores conozcan el alcance de esta afirmación para poder cubrir una faceta específica de la asesoría: proporcionar a los estudiantes la *información* necesaria para que puedan participar de manera plena en la vida universitaria. Los estudiantes son conscientes de que la información es un derecho y agradecen que se les transmitan los aspectos fundamentales para conocer mejor la institución en la que realizan sus estudios.

Conviene también subrayar que la Universidad de La Sabana está abierta a personas de toda procedencia y religión, y que promueve sus fines en un ambiente de *libertad* y *respeto* por las opiniones, las creencias religiosas y las ideas políticas de los profesores y estudiantes.



## En qué se manifiesta la identidad cristiana de la Universidad :

Este rasgo de la Universidad de La Sabana se manifiesta en múltiples aspectos:

- ▶ *La propuesta docente e investigadora* de la Universidad de La Sabana responde a un sentido cristiano de la persona, del mundo y de la sociedad, y busca una unión coherente entre fe, razón y vida; nuestra docencia busca abordar también las implicaciones éticas y prácticas del conocimiento. “La verdad se dirige al individuo en su totalidad, invitándonos a responder con todo nuestro ser. Verdad significa más que conocimiento: conocer la verdad nos lleva a descubrir el bien” (Benedicto XVI). La verdad compromete. Para todos los estudiantes —creyentes o no— la formación que proporciona la Universidad debe ser un estímulo para plantearse *cuestiones últimas*, las más radicales: *¿qué sentido tiene mi vida?, ¿por qué existe el mal?, ¿dónde radica la dignidad de la persona?, ¿qué me hace feliz?* De la respuesta a estas preguntas depende la orientación de la entera existencia.
- ▶ La Universidad ofrece a los estudiantes que lo deseen la posibilidad de *profundizar en el conocimiento de la fe cristiana* mediante el estudio de materias teológicas, con el convencimiento de que un universitario que quiera vivir de acuerdo con la fe necesita una sólida preparación que esté al nivel de su desarrollo intelectual en otras áreas.
- ▶ Asimismo, *la apuesta decidida por la solidaridad* que la Universidad propone a los estudiantes animándolos a que participen en actividades de voluntariado y a que dediquen parte de su tiempo a los más necesitados tiene profundas raíces cristianas. La solidaridad se considera no solo una actividad que complementa de manera eficaz la formación universitaria, sino también una actitud que deben desarrollar en el ejercicio profesional, sirviendo a la sociedad con su futuro trabajo.





► *La Capellanía Universitaria* ofrece a empleados, profesores y estudiantes actividades de formación cristiana que les ayuden a crecer en la dimensión religiosa de su vida —atención espiritual, Santa Misa, confesión, etc.—. Cada año la Capellanía facilita la formación para recibir los Sacramentos de la iniciación cristiana: Bautismo, Confirmación y Eucaristía; ofrece retiros espirituales y convivencias, así como también catequesis para vivir mejor los tiempos litúrgicos de la Iglesia. Las actividades de la Capellanía Universitaria están abiertas a la libre participación de todos los estudiantes, profesores y empleados.

► Por último, la identidad cristiana se manifiesta en un trato con las personas que se caracterice por la caridad, la justicia y el respeto a la libertad, valores no exclusivamente cristianos pero con los que la Universidad está especialmente comprometida. En palabras del actual Gran Canciller, Mons. Javier Echevarría:

Querer a las personas, a todas y a cada una, respetarlas como merecen, exige en primer término descubrir a cada individuo en su propia singularidad: sus necesidades, su manera de ser, sus capacidades, sus circunstancias. Nunca pueden considerarse como simples recursos, o como números de una estadística, o como piezas para el diseño de una determinada estrategia<sup>2</sup>.

<sup>2</sup> Mons. Javier Echevarría, “El humanismo cristiano en la dirección de empresas”, conferencia inaugural del Simposio del IESE en el 50 aniversario.

## Una iniciativa de San Josemaría, fundador del Opus Dei

La Universidad de La Sabana es una iniciativa que promovió San Josemaría Escrivá, fundador del Opus Dei, institución de la Iglesia Católica que tiene como fin contribuir a la misión evangelizadora de la Iglesia difundiendo la llamada universal a la santidad y el valor santificador del trabajo ordinario.

Afirmaba San Josemaría que el trabajo es “medio de desarrollo de la propia personalidad, vínculo de unión entre las personas y un modo de contribuir al progreso de la humanidad”<sup>3</sup>.

Como consecuencia de esta visión, en la Universidad de La Sabana el trabajo bien hecho y el cuidado de los detalles son valores muy importantes, tanto en lo que se refiere a las tareas intelectuales como a las materiales, porque todos los trabajos tienen la misma dignidad si se realizan con amor y espíritu de servicio.



San Josemaría nació en Barbastro, España, el 9 de enero de 1902. Fue ordenado sacerdote en Zaragoza en 1925. El 2 de octubre de 1928 fundó, por inspiración divina, el Opus Dei. Falleció en Roma el 26 de junio de 1975; fue canonizado por Juan Pablo II el 6 de octubre de 2002. Su fiesta, que es también fiesta de nuestra Universidad, se celebra el 26 de junio; su cuerpo reposa en la iglesia de Santa María de la Paz, en Roma (Viale Bruno Buozzi 75).

<sup>3</sup> Josemaría Escrivá de Balaguer, “Es Cristo que pasa”, núm. 47.



## Qué se espera de los **estudiantes** :

La Universidad de La Sabana está abierta a estudiantes de todas las culturas y religiones de distinta procedencia, nacional e internacional; por eso les facilita *información acerca de la Universidad* de la que forman parte. Así, la presencia o iniciativa de los capellanes, la orientación integral de la docencia o las oportunidades de conocer y vivir la fe podrán ser entendidas por todos como manifestaciones lógicas de su identidad cristiana.

En la Universidad se intenta fomentar el respeto por las creencias religiosas, así como por las ideas políticas y las opiniones personales de los estudiantes; de todos ellos se espera esa misma *actitud de respeto*. Además, la Universidad aspira a que los estudiantes aprovechen los medios que se les ofrecen para *profundizar en la fe* y adquirir convicciones sólidas que puedan ser un referente en su vida profesional y social.





## Estilo humano en la Universidad de La Sabana

### Formación integral y valores compartidos

El proyecto educativo de la Universidad de La Sabana está orientado a la *formación integral* de los estudiantes: implica transmisión no solo de conocimientos, sino también de actitudes y valores. Este enfoque es consecuencia de que en la persona, conocimiento y cualidades están estrechamente relacionados.

Además, la misión de la Universidad, por su naturaleza, aspira a formar personas íntegras, con virtudes, comprometidas con la verdad y que ayuden a la mejora de la sociedad.

La integridad personal a la que contribuye la formación universitaria incluye *aspectos internos* (respeto a la verdad, responsabilidad, visión ética de las cuestiones, aprecio a las personas, etc.), y *aspectos externos* que son expresión de los internos dado que, más allá de los convencionalismos o las modas, la forma de trabajar, comportarse y tratar a los demás manifiesta las propias actitudes y valores.

En este sentido, la Universidad propone un estilo universitario marcado por el *trabajo bien hecho*, *el respeto por los demás* y *el cuidado de las cosas*, valores que requieren cualidades personales como la responsabilidad, las buenas maneras o la sobriedad. Estos principios son un referente para todos: trabajar o estudiar en la Universidad de La Sabana supone asumirlos como marco de convivencia.



## Valores institucionales

Las actividades de la Universidad de La Sabana aspiran a hacer presentes unos *valores que guían y caracterizan el quehacer diario* de quienes forman la Universidad y configuran su ambiente y su cultura.

Entre esos valores cabe mencionar los siguientes:

**Sensatez:** hace referencia a la capacidad que tienen los seres humanos de actuar racionalmente, guiándose por el sentido común y por la verdad. Una persona sensata es aquella que no solo dice la verdad correctamente, sino que además se maneja en su vida de acuerdo con el sentido común, sin dejarse llevar por emociones incontrolables como el odio, la amargura, la pasión o la violencia.

**Rigor:** es la capacidad de exigirse mediante el autoconocimiento de las capacidades y habilidades en relación con la voluntad.

**Tolerancia:** es el respeto por las ideas, las creencias o las prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias. Es la actitud que una persona tiene respecto de aquello que es diferente de sus valores. Es la capacidad de escuchar y aceptar a los demás comprendiendo el valor de las distintas formas de entender la vida.

**Respeto:** el respeto por las personas es la aceptación y la valoración positiva del otro. Significa valorar a los demás y todo lo que los rodea. Conlleva una aceptación incondicional de la persona tal y como es. Es decir, una aceptación sincera de sus cualidades, actitudes y opiniones; una comprensión de sus defectos. En el plano humano, el respeto por las personas implica no considerarse superior a nadie. Por naturaleza, los seres humanos sienten tener el derecho a ser respetados por los demás en su modo de ser, de actuar y de expresarse. Esto exige el deber de respetar igualmente a todas las personas.

**Justicia:** es una de las cuatro virtudes cardinales, que inclina a dar a cada uno lo que le corresponde o pertenece. Esta virtud regula la igualdad o proporción que debe haber entre las cosas, cuando se dan o cambian unas por otras. Implica derecho, razón, equidad.



**Responsabilidad:** la responsabilidad es el valor que guarda relación con el asumir las consecuencias de todos aquellos actos que realizamos en forma consciente e intencionada. Se trata de uno de los valores humanos más importantes, el que nace a partir de la capacidad humana para poder optar entre diferentes opciones y actuar, haciendo uso de la libre voluntad, de la cual resulta la necesidad de asumir todas aquellas consecuencias que de estos actos se deriven.

La responsabilidad de las personas es de suma importancia, ya que se trata de uno de los valores que permiten mantener en orden la vida en comunidad, demostrando a partir de esto el compromiso con las propias decisiones y con las consecuencias que estas pueden generarle tanto a la persona como a quienes la rodean.

**Orden:** es mucho más que acomodar cosas y objetos, es poner todas las cosas de la vida en su lugar. El valor del orden debe ayudar para darle a cada cosa su peso, a cada actividad su prioridad. A cada afecto el espacio que le corresponde.

**Lealtad:** la lealtad es corresponder, es una obligación que se tiene al haber obtenido algo provechoso. Es el compromiso de defender lo que se cree y en quien se cree. Por eso el concepto de lealtad se da en temas como la Patria, el trabajo, la familia o la amistad. Cuando algo o alguien ha dado algo que es bueno, se le debe mucho más que agradecimiento.

**Solidaridad:** se piensa en la solidaridad como una actitud que se debe asumir en emergencias y desastres, sin embargo, esta es una característica de la sociabilidad que inclina al hombre a sentirse unido a sus semejantes y a la cooperación con ellos. La solidaridad es la ayuda mutua que debe existir entre las personas, no porque se les conozca o sean amigos, sino porque todos tenemos el deber de ayudar al prójimo y el derecho a recibir la ayuda de nuestros semejantes.



**Autenticidad:** el valor de la autenticidad le da a la persona autoridad sobre sí misma ante sus gustos y caprichos, iniciativa para proponerse y alcanzar metas altas, carácter estable y sinceridad a toda prueba, lo que le hace tener una coherencia de vida. La autenticidad da a la persona una confianza natural, pues con el paso del tiempo logra cumplir con los deberes que le son propios en el estudio, la familia y el trabajo, procurando perfeccionar el ejercicio de estas labores, superando la apatía y la superficialidad, sin quejas ni lamentaciones. Por la integridad que da el cultivo de este valor, nos convertimos en personas dignas de confianza y honorables, poniendo nuestras cualidades y aptitudes al servicio de los demás, pues nuestras miras van más allá de nuestra persona e intereses.

**Alegría:** la alegría es algo simple, pero no sencillo. Es simple apreciar si una persona es alegre o no, y la forma en la que ilumina a los demás, sin embargo, tratar de ser una persona así no es sencillo. La alegría es un gozo del espíritu; surge, en primer lugar, de una actitud, la de decidir cómo afronta nuestro espíritu las cosas que nos rodean. Quien se deja afectar por las cosas malas, elige sufrir. Quien decide que su paz es mayor que las cosas externas, entonces se acerca más a una alegría. Una alegría que viene desde adentro.

**Libertad:** es la capacidad de proponerse una meta y dirigirse hacia ella, es el poder de dirigir y dominar los propios actos, es el autodomínio con el que los seres humanos gobernamos nuestras acciones. La libertad no se construye. No es como la perseverancia, la fortaleza o la paciencia, virtudes que requieren de un esfuerzo constante y continuo para hacer de ellas una parte integral de nuestra vida. La libertad se ejerce de acuerdo con los principios fundamentales que nacen en la conciencia, en la familia y en la sociedad, es ahí donde este valor se orienta, forma, educa y respalda, forjando personas íntegras.

## Un entorno creado entre todos

La transmisión de valores en la Universidad se lleva a cabo en todos los ámbitos —en el aula, en la biblioteca, en las instalaciones deportivas, en los espacios comunes—, y en todas *las situaciones* —en las clases, en las entrevistas de asesoría y tutorías, en los contactos informales con compañeros o personal no docente, en el deporte, en el tiempo libre, la cultura, el arte, etc.—.

Por eso, junto con su oferta docente, la Universidad tiene el compromiso implícito de ofrecer a los estudiantes un *entorno adecuado* que les facilite el estudio y el trabajo personal, que favorezca la adquisición de buenos hábitos intelectuales y humanos. Esto se logra con la calidad y el cuidado de las instalaciones, pero aún más con un clima humano que creamos entre todos. Actitudes como el respeto y la atención, la puntualidad, el cuidado del arreglo personal y el buen uso del lenguaje contribuyen de forma decisiva a crear ese ambiente.

Todo forma en la Universidad, y todos formamos en ella. Por eso podemos pedir a los estudiantes que contribuyan personalmente a crear un entorno adecuado.

Debemos transmitirles la importancia de que asuman los valores antes indicados como un modo de favorecer la *convivencia* respetuosa propia de la Universidad y de facilitar la formación universitaria propia y ajena.





## El papel del asesor

La participación de los profesores es esencial, por su compromiso con los fines de la Universidad, por su relación constante y directa con los estudiantes, y por la posibilidad que tienen de incidir en su formación a través de la asesoría académica. Del profesor universitario se espera, ante todo, el buen ejemplo, así como la disponibilidad, el interés y la iniciativa personal para ayudar a los estudiantes a mejorar en estos aspectos cuando sea necesario.

Una de las tareas del asesor es *informar* a los estudiantes, especialmente a los que comienzan sus estudios, acerca de los valores propios de la Universidad y sus consecuencias prácticas. El contexto de una conversación personal permite, además, resolver dudas o adecuar a las circunstancias de determinados estudios los aspectos generales aquí indicados; asimismo, puede ser ocasión de ofrecer ejemplos concretos. A continuación se señalan de forma orientativa algunos *aspectos prácticos* que se pueden proponer a los estudiantes. Se han agrupado según el modo de trabajar, presentarse y comportarse.

### ► Modo de trabajar

En la Universidad se espera que los estudiantes trabajen con responsabilidad, con iniciativa, asumiendo los problemas y las dificultades. Los profesores procuramos orientar, aconsejar, sugerir, pero no sustituimos el esfuerzo ni el protagonismo del estudiante. Al margen de acciones graves que pueden tener consecuencias disciplinarias (copiar en un examen, plagiar material escrito), el trabajo debe estar bien hecho en todos los sentidos, tanto en el contenido como en sus aspectos formales.

### ► Modo de presentarse

En la Universidad de La Sabana no existe una forma de vestir predeterminada, pero eso no significa que la presentación personal se considere irrelevante. Como otros aspectos exteriores, tiene que ser acorde con el contexto y con la tarea que se va a realizar, que es la propia de la Universidad: el estudio y el trabajo.

### ► Modo de comportarse

Cuidar las formas elementales de educación manifiesta respeto hacia las personas. Además, el entorno universitario debe contribuir a crear una cultura de esfuerzo y responsabilidad que facilite el aprendizaje, y esto se consigue entre todos, principalmente gracias a los estudiantes.



3.

## ESTUDIANTES QUE INICIAN LA VIDA UNIVERSITARIA

El primer semestre en la Universidad tiene características propias que hacen especialmente relevante la tarea del asesor. De una adecuada orientación del estudiante pueden depender su rápida integración en el entorno, su rendimiento académico y el enfoque que dé a sus estudios universitarios. Por otro lado, la tarea del asesor se facilita posteriormente si desde el primer año se establece un diálogo constructivo y una relación de confianza con el estudiante.

En este capítulo se ofrecen reflexiones sobre la situación de la que pueden partir los estudiantes de primero, así como algunas sugerencias para abordar la asesoría en esta etapa.

## Situación en la que llegan los estudiantes

Con frecuencia, los estudiantes de primero se encuentran aún en la etapa final de la adolescencia, por lo que pueden presentarse actitudes o dificultades que generalmente desaparecen a lo largo del curso académico.

Las *dificultades* con las que se enfrentan pueden estar motivadas por:

- ▶ Una cierta inseguridad y dependencia afectiva: inmadurez personal.
- ▶ Falta de conocimientos académicos básicos.
- ▶ Carencia de método de estudio o método de estudio no apropiado al ámbito universitario.

También conviene tener en cuenta la *diversidad de necesidades* de los estudiantes que son originariamente de Bogotá y los que vienen de fuera, o los que provienen del extranjero. En la mayoría de los casos, estos últimos necesitarán un mayor apoyo.

Los *intereses inmediatos* de los estudiantes de primero suelen centrarse en tres ámbitos:

- ▶ Lograr un buen método de estudio para cursar con provecho la carrera.
- ▶ Saber organizar bien el tiempo para cumplir con todo.
- ▶ Situarse en el entorno, tener amigos.





## Posibles disposiciones de los estudiantes frente a la asesoría :

Entre los estudiantes que comienzan sus estudios podemos encontrar distintas actitudes o disposiciones frente a la asesoría académica:

**Inseguridad, inmadurez:** propia de personas que confunden al asesor con alguien en quien descargar la responsabilidad de su crecimiento. Es conveniente que aprendan a tener recursos propios. El asesor ha de procurar hacer compatibles la comprensión y la cercanía con un trato que manifieste que son ellos los protagonistas de su formación.

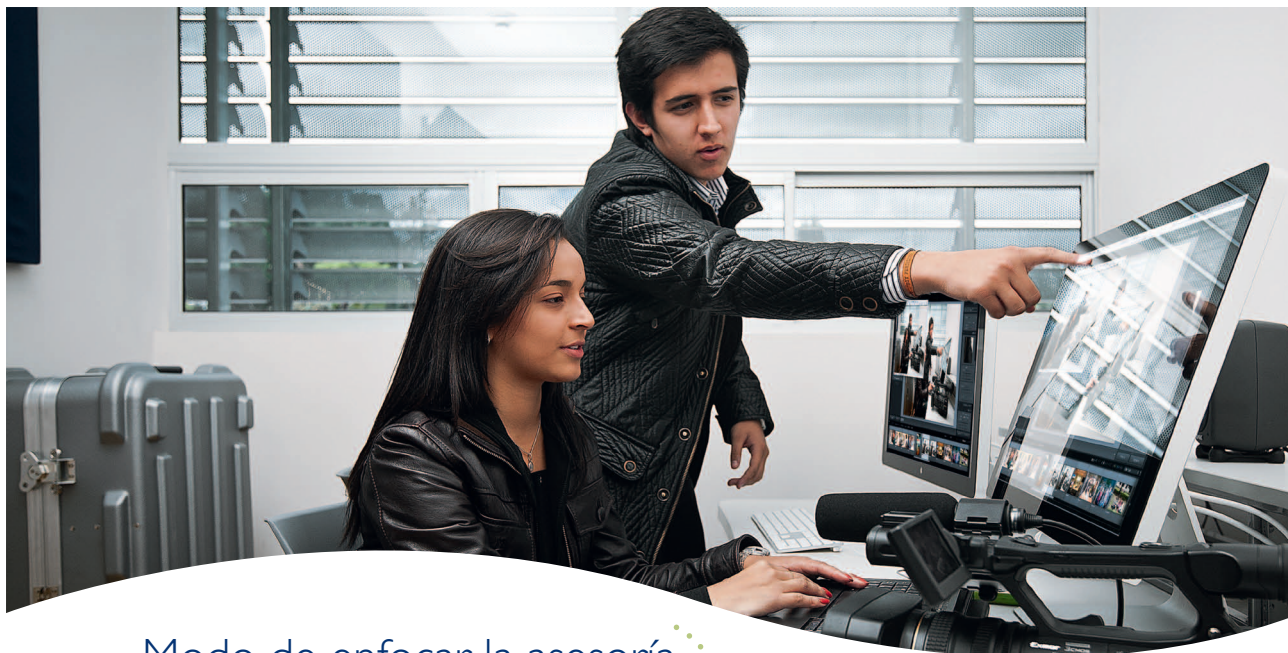
**Adulación:** si se diera este tipo de actitud en un estudiante es importante que el asesor evite cualquier manifestación de “coleguismo”, así como un trato preferente.

**Indiferencia:** se manifiesta en estudiantes a los que les falta motivación, ya sea porque consideran que la asesoría no les sirve para nada, o porque piensan que no la necesitan. En estos casos, es frecuente que evalúen el resultado de cada entrevista para decidir si les compensa volver o no. Debe intentarse que cada entrevista les aporte algo; si se les motiva y se les presta una ayuda eficaz se puede llegar a entablar una buena relación de asesoría.

**Temor a molestar:** hay estudiantes que no llegan a entrevistarse con el asesor por motivos triviales: por timidez, porque no lo encuentran, no quieren molestar o no coinciden con él, etc. En estos casos conviene ponerse en contacto con ellos para facilitarles al menos la primera entrevista, e intentar no terminar cada conversación sin concretar la fecha de la siguiente e, incluso, algún punto que interese abordar la próxima vez.

**Prevenición:** puede darse el caso de estudiantes que ven en la asesoría un modo de intromisión o de control. Conviene marcar claramente los rasgos que definen la asesoría como actividad universitaria. En estos casos es aconsejable extremar la prudencia a la hora de tratar temas más personales si la iniciativa no parte del estudiante.





## Modo de enfocar la asesoría en esta etapa

El conocimiento que se tenga de cada asesorado es la base de la eficacia de la ayuda académica y personal que se le ha de prestar. Conviene tener en cuenta que la asesoría es un encuentro entre dos personas: cada estudiante es diferente y no se pueden aplicar normas rígidas; de todos modos, se señalan algunos factores que pueden tenerse en cuenta en la asesoría de los estudiantes recién llegados a la Universidad:

- ▶ El nivel de *conocimiento* propio que muestra el estudiante (aquello que manifiesta en la primera entrevista).
- ▶ Los *datos externos* que son indicadores de su situación real: notas de bachillerato, cómo son sus relaciones familiares, los amigos, etc.

Por parte del asesor, es necesario mostrar:

- ▶ Confianza, que supone acogida y disposición positiva respecto a las posibilidades de mejora.
- ▶ Interés real por el asesorado: recordar los datos que nos dan para tenerlos en cuenta en otro encuentro, o los temas que se han tratado ya.
- ▶ Apoyo efectivo.

Desde el principio, conviene que el profesor centre su ayuda en la *preparación académica* de cada estudiante, que es el núcleo de su vinculación con la Universidad. Al mismo tiempo, hay que procurar que estos descubran que la Universidad les propone una *formación integral* que los ayuda a mejorar como personas.

En las primeras entrevistas es importante que se dé cierta empatía; ayudar a superar la barrera inicial entre profesor-estudiante. Para conseguirlo puede ser útil hablar de otras cuestiones que no sean él mismo; propiciar reuniones de grupo con otros asesorados para que se conozcan entre ellos, etc. Puede facilitar el diálogo preguntándole por cosas que el estudiante conoce bien y de las que le puede resultar más fácil hablar: familia, aficiones, etc.

Es una buena experiencia fijar, en cada entrevista, el día y la hora de la siguiente. También se pueden emplear otras estrategias de comunicación como el correo electrónico o las redes sociales para invitarlo a acudir a la asesoría.

La *ayuda del asesor* se orienta a proporcionar:

**Información:** transmitir de forma individualizada algunos aspectos sobre la naturaleza de la Universidad, de modo que le resulte más fácil integrarse rápidamente. Concretamente, el *modo de ser propio de un estudiante universitario* es un tema que conviene tratar de forma personal en las primeras entrevistas.

**Formación:** ayudar a los estudiantes a tener un conocimiento sobre *en qué y cómo mejorar*. En el primer semestre de universidad es importante verificar que tienen un *buen método de estudio*, así como detectar posibles lagunas o deficiencias en materias básicas. También interesa que desde el principio sean conscientes de la importancia de una adecuada *gestión del tiempo*, de modo que aseguren una dedicación y esfuerzo continuos a lo largo del semestre y vayan cumpliendo los plazos de las distintas actividades docentes. Además, la asesoría debe contribuir a que aprecien todas *las dimensiones* de la vida universitaria: dando el debido protagonismo a los estudios, conviene transmitirles la importancia de que desarrollen otras facetas: la vida cultural, el deporte, la solidaridad.

**Entrenamiento:** a través de la asesoría se pueden sugerir *metas concretas y pautas* para lograr hábitos y destrezas que les ayuden a lograr sus objetivos de manera fácil. Se trata de estimular su propia motivación y de sugerir metas asequibles que se revisen de forma periódica. Esta dimensión de la asesoría requiere *continuidad y frecuencia*, así como el compromiso tanto del asesor como del estudiante.

## La asesoría según las circunstancias de los estudiantes

La asesoría pretende ser una labor personalizada. Según las circunstancias particulares de cada estudiante, esta ayuda puede incidir en unas cuestiones o en otras. Se recogen algunas de las situaciones posibles:

**El estudiante que no es consciente de sus bajos resultados académicos:** cree que va bien pero los indicadores externos dicen que no. La asesoría deberá orientarse a mejorar el conocimiento que tiene de sí mismo, aprendiendo a valorar la realidad. En estos casos es preciso hablar claramente para intentar mostrarle su situación académica.

**El estudiante que percibe las áreas de mejora:** se le puede ayudar a definir objetivos y a desarrollar la voluntad y la disciplina.

**El estudiante que va bien pero no lo percibe así:** el apoyo y la confianza del asesor, así como consejos concretos que le ayuden a enfrentarse a las dificultades, pueden suponer una mejora en el rendimiento y la superación personal del estudiante.

**El estudiante que va bien y es consciente de ello:** en ese caso es preciso ayudarle a abrir horizontes; fomentar su ilusión por su formación profesional que se traduzca en un plan de trabajo que vaya configurando su perfil profesional: idiomas, prácticas, lecturas. Conviene mantener el interés en la asesoría y ayudarle a exigirse. También se le pueden proponer planes que enriquezcan su formación: asistencia a seminarios, trabajos de investigación, voluntariado, etc.

Es especialmente importante la continuidad en las entrevistas de asesoría académica durante el primer año de estudios, ya que la frecuencia asegura el seguimiento de estos estudiantes y hace más fácil detectar a tiempo posibles dificultades en el aprendizaje o en la integración a la Universidad.



## Hábitos que conviene desarrollar en los primeros periodos académicos: **planes de acción**

A continuación se indican planes de acción específicos para el desarrollo de *cuatro hábitos* o aspectos que son especialmente relevantes en primer semestre: la planificación y organización del tiempo, la adquisición o mejora del método de estudio, la integración en la Universidad, y el control del estrés. Se señalan los posibles temas que se deben tratar y el enfoque con el que se pueden abordar en la asesoría.

### Orden y planificación

El orden y el aprovechamiento del tiempo son cualidades que interesa trabajar especialmente con los estudiantes de primero, dado que contribuyen a mejorar el rendimiento y a evitar la dispersión. Algunas manifestaciones de estos hábitos, son:

- ▶ Orden mental: saber establecer una jerarquía de valores y de líneas de acción. Aprender a tener disciplina mental y control sobre la imaginación.
- ▶ Orden material: tener organizadas las cosas.
- ▶ Saber jerarquizar las tareas: poner lo importante antes de lo que parece urgente, y dar importancia a lo que realmente la tiene.
- ▶ Saber planificar el tiempo en función de las metas y los objetivos por alcanzar.
- ▶ Evaluar la realización de lo planificado, la calidad del método de trabajo, el rendimiento del tiempo dedicado al estudio y a la ejecución de trabajos, etc.
- ▶ Aprovechar el tiempo.



## Orientaciones para las entrevistas de asesoría académica

- ▶ Enseñar a distinguir, en casos concretos, entre lo importante y lo que no lo es, y entre lo urgente y lo que no lo es en casos concretos.
- ▶ Orientar acerca del tiempo que se requiere para las distintas actividades.
- ▶ Sugerir un horario flexible que resulte realista.
- ▶ Como se trata de evaluar el rendimiento, hay que mirar más lo que se hace que lo que se pretende hacer.

## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Escribir brevemente cada día lo que hay que hacer; adjudicarle un orden y buscarle un tiempo. Al finalizar el día, comprobar si se han cumplido los objetivos o no.
- ▶ Establecer un horario de estudio realista. Utilizar una agenda. Dejar algún tiempo por si hay imprevistos.
- ▶ Poner fecha de terminación a los planes. Planificar la terminación del trabajo unos días antes de la fecha de entrega.
- ▶ Aprovechar los espacios de tiempo entre clase y clase para solucionar alguna duda o completar apuntes.
- ▶ Aprender a concentrarse y a controlar la imaginación y la memoria.
- ▶ Examinar el tiempo real dedicado a tareas, ver si ha sido necesario y proporcional, y qué asuntos se han quedado sin abordar.
- ▶ Ser puntual.
- ▶ Saber priorizar tareas: dar importancia a lo que realmente la tiene; distinguir lo urgente de lo importante.
- ▶ Mantener el orden en la mesa de estudio, los apuntes, la habitación.
- ▶ El descanso no es “tiempo muerto”, es importante hacer un plan para aprovecharlo: lectura, deporte o actividades culturales.

## Integración en el entorno universitario

La incorporación a la Universidad supone un cambio que habitualmente requiere cierto esfuerzo de adaptación. La integración en este entorno supone:

- ▶ Un buen conocimiento de la naturaleza de la Universidad y la formación que imparte.
- ▶ Sentirse parte del proyecto, participar activamente en todas las dimensiones de la vida universitaria.
- ▶ Comunicarse correctamente: enseñar a dialogar, especialmente en la asesoría. Manifiestar las dificultades o las deficiencias a quien corresponda: director de estudiantes, profesores, familia o amigos.

### Orientaciones para las entrevistas de asesoría

- ▶ Explicar qué significa el nivel académico y el modo de desenvolverse en la Universidad. Poner ejemplos concretos que ilustren los conceptos generales.
- ▶ Introducir a los estudiantes en la vida universitaria: actividades culturales, sociales y deportivas que promueve Bienestar Universitario.
- ▶ Ayudar a vencer reacciones de timidez que pueden ser una dificultad para asumir responsabilidades y en el desempeño profesional.
- ▶ Mostrar el valor de la confidencialidad y el respeto a las personas. Dar cauce a lo negativo; resolver los problemas mediante el diálogo; dar la información necesaria a quien corresponda. Ejercer cierto control y discernimiento sobre lo que se debe decir y a quién.



## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Explicar el modo de ser propio de un universitario con ayuda del material de apoyo que esté disponible. Si se puede, conviene acudir a ejemplos concretos, o advertir acerca de lo que puede ser un comportamiento erróneo o poco adecuado.
- ▶ Darle a conocer todas las actividades (de solidaridad, culturales, deportivas, etc.) que se ofrecen desde la Dirección de Bienestar Universitario y su posible participación en alguna de ellas. Asimismo, que conozca todos los apoyos en materia de acompañamiento personal con los que la Universidad cuenta (Tu Línea Amiga, el Instituto de La Familia, Capellanía, etc.).
- ▶ Enseñar a encauzar aquello que se puede mejorar o se ve como negativo hacia quien lo pueda solucionar.
- ▶ Aconsejar que intervenga en clase o en público y que participe en lo que se organiza en su facultad.

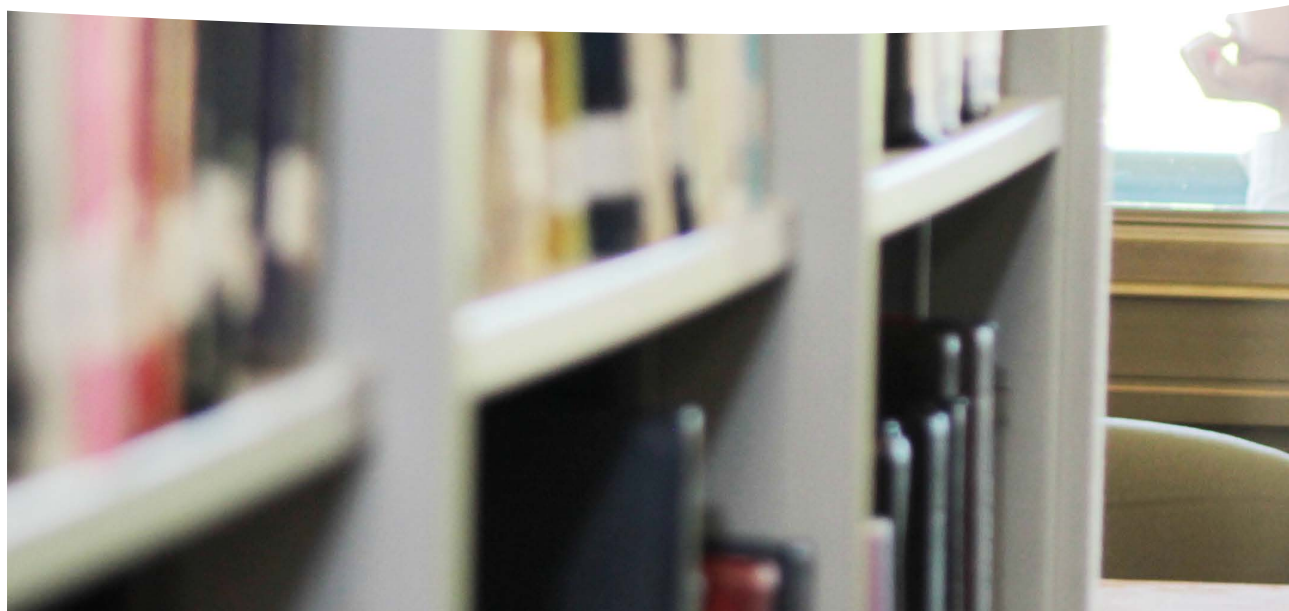
## Método de estudio

El primer año en la Universidad es fundamental para adquirir los hábitos intelectuales necesarios de un universitario y los específicos para la carrera. Para ayudar a la reflexión y posterior plan de acción en este aspecto, los estudiantes pueden diligenciar un test del método de estudio (disponible en la Agenda del estudiante). Puede resultar útil pedirles que lo hagan y comentarlo en una de las primeras entrevistas de asesoría.

Es importante tener en cuenta la capacidad de cada estudiante, el tipo de educación recibida y las posibles dificultades que pueda tener.

### Orientaciones para las entrevistas de asesoría académica

- ▶ Transmitir los aspectos clave del método de estudio: comprensión, memorización, análisis, deducción.
- ▶ Orientar sobre la actitud que hay que tener en clase según los distintos tipos de asignaturas por cursar.
- ▶ Hacer hincapié en la necesidad de ser constantes: un método es un proceso, adquirir un buen método de estudio requiere tiempo para que se refleje en hábitos.
- ▶ Recomendar la lectura habitual como un modo de mejorar la capacidad de concentración y como un excelente “deporte” intelectual.





## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Formular preguntas concretas acerca del método de estudio que adquirió en el bachillerato. Puede emplearse el test de método de estudio (Agenda del estudiante).
- ▶ Determinar cuál es su punto débil en cuanto al método de estudio: si solo razona, o memoriza, o lee, o hace esquemas.
- ▶ Detectar posibles lagunas; identificar los conocimientos básicos que precisa para la carrera y poner medios para corregir las deficiencias en determinadas materias.
- ▶ Tener información precisa sobre cómo se evalúa la asignatura para invertir en cada actividad docente el tiempo adecuado.
- ▶ Hacer ejercicios de concentración. Detectar con qué se distrae.
- ▶ Proponerse estudiar cada semana las horas que se estime necesario para cada asignatura.
- ▶ Utilizar la bibliografía recomendada y el material de las asignaturas.
- ▶ Tener una entrevista antes y después de los exámenes para evaluar los resultados del método empleado.



## Manejo del estrés

Este hábito es importante para evitar que se creen situaciones de tensión que afecten el rendimiento, especialmente en momentos en los que se puede producir una acumulación de trabajo o si no se ha sabido gestionar bien el tiempo disponible. Algunas recomendaciones para su manejo son:

- ▶ Mantener la serenidad ante situaciones de presión.
- ▶ No dejarse llevar por los impulsos, deseos y estados de ánimo. Controlar la hiperactividad o la apatía, si se dieran.
- ▶ Madurez emocional ante la presión del ambiente. Hacer lo que se cree que se tiene que hacer, independientemente de la aprobación general o de que lo hagan otros.

### Orientaciones para las entrevistas de asesoría

- ▶ Ser positivos y escuchar hasta el final.
- ▶ Fomentar la seguridad en sí mismo. Ver la influencia del entorno: amigos, familia, etc.
- ▶ Si se percibe que la inestabilidad de ánimo es manifestación de problemas de fondo, como situaciones personales o familiares difíciles, remitir a quien puede proporcionar una ayuda más especializada: en ocasiones el médico; también puede ayudar el capellán.



## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Hacer una relación de situaciones que agobian. Intentar verlas desde fuera, identificar lo que se puede solucionar y proponer los medios para hacerlo.
- ▶ Hacer deporte de manera habitual. Cuidar la alimentación y el sueño.
- ▶ Establecer si es preferible empezar a estudiar por aquello que más trabajo cuesta o que gusta menos. Si esta medida parece útil, seguirla con disciplina.
- ▶ Rectificar los errores sin hundirse ni buscar excusas. Aceptar correcciones de familiares, amigos o profesores.
- ▶ Hacer una descripción de los altibajos de ánimo:
  - Por qué se producen.
  - Cuánto duran.
  - En qué afectan.
  - Cómo se superan.





4.

## ASESORÍA ACADÉMICA

### DURANTE LA VIDA UNIVERSITARIA Y PREPARACIÓN PARA LA VIDA PROFESIONAL

El desarrollo de hábitos y el enfoque de la asesoría desde esta perspectiva

La persona humana es susceptible de perfeccionarse intrínsecamente, es decir, de crecer en humanidad o, como dirían los clásicos, de incrementar su esencia. Esto es posible gracias a los hábitos y a las virtudes, puesto que le permite perfeccionarse, ya que el ser humano no es un dato fijo y clausurado. En efecto, si bien ser hombre es algo de lo que se parte, no es, sin embargo, algo que no sea susceptible de crecimiento.

“¿Qué relevancia concentran los hábitos y las virtudes de cara a la educación? [...] Educar esencialmente no consiste [...] en dar contenidos racionales ni en adoctrinar en formas de comportamiento, sino en suscitar hábitos intelectuales y virtudes en la voluntad”<sup>4</sup>.

<sup>4</sup> J. Sellés, *Educación y Educadores*. Disponible en: [www.unav.es/tmoral/virtudesyvalores/vgeneral/hjf.pdf](http://www.unav.es/tmoral/virtudesyvalores/vgeneral/hjf.pdf) [Consultado el 10 de octubre de 2011].





Cuando se trata de adquirir *nuevos hábitos*, en muchas ocasiones este proceso empieza por desarraigar costumbres contrarias. Es preciso comprender primero cómo se crean hábitos a través de la toma de decisiones, y en qué medida se puede influir en este proceso. También es importante comprender las dificultades que puede suponer adquirir un hábito nuevo, para dar apoyo y estímulo al estudiante cuando el avance no es todo lo rápido que se esperaba.

Por tratarse de comportamientos, los hábitos son el resultado de los conocimientos, las motivaciones y las habilidades de la persona. Las características innatas vienen dadas y no se pueden cambiar. Conviene, en cambio, centrarse en los aspectos *que se pueden mejorar*: los conocimientos, las motivaciones y las habilidades. Las vías para conseguir cada uno de estos desarrollos son, respectivamente, la información, la formación y el entrenamiento.

El objetivo principal del plan que se propone a continuación es ayudar a los estudiantes a que piensen, planteen y desarrollen su propio programa de formación, teniendo en cuenta que el desempeño de su futuro trabajo profesional requiere una preparación basada en la formación académica y en las capacidades personales, incluyendo distintas competencias y habilidades.

## Identificación de los hábitos

Una alternativa es proporcionar al estudiante información sobre los hábitos, de modo que él mismo identifique aquellos aspectos que quiere desarrollar.

### Un posible plan de entrevistas

- ▶ **Primera entrevista.** En la primera entrevista conviene explicar al estudiante qué son los hábitos, cómo se adquieren y su importancia tanto en el proceso formativo en la Universidad como en su futuro profesional. Se le puede entregar un listado de habilidades para que reflexione sobre sus puntos fuertes y puntos de mejora, y decida qué hábitos le interesa desarrollar. La mejora en alguno de estos aspectos incide de manera positiva en otros, por lo que conviene intentar que el estudiante se centre en el desarrollo de uno de estos hábitos, al menos durante un tiempo.
- ▶ **Segunda entrevista.** Una vez identificados los hábitos que interesa desarrollar, el asesor y el estudiante pueden establecer el plan de acción. En esta Guía se proporciona material específico para el desarrollo de ocho habilidades. Conviene que en esta etapa del proceso el estudiante tome la iniciativa, y el asesor le ayude a concretar un plan de acción adecuado, delimitando objetivos y los medios para lograrlos. También se le puede animar a que tenga en cuenta la visión de personas de su entorno, para así completar los datos acerca de sí mismo, que se tratarán en la siguiente entrevista.
- ▶ **Tercera entrevista.** A los quince días convendría volver a ver al estudiante para evaluar si los objetivos establecidos eran adecuados. Puede ser también la ocasión de orientarle acerca de la actitud que le conviene desarrollar ante determinados sucesos; las actividades complementarias que puede realizar, las asignaturas o actividades docentes que complementan la formación que necesita para lograr los objetivos propuestos, entre otras.
- ▶ **Cuarta y quinta entrevistas.** El resto de las entrevistas (una o dos más), pueden consistir en una revisión del plan de acción: logros que ha alcanzado en ese tiempo respecto al hábito que se había propuesto desarrollar, posibles dificultades y cómo superarlas, etc.

## Clasificación y definición de **habilidades**

Área intelectual	Área volitiva-emocional	Área social
<p>Cuál es el foco de atención en el modo de conocer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluación</li> <li>• Intuición</li> <li>• Orientación a los procesos</li> <li>• Orientación a las personas</li> </ul>	<p>Emociones (estados afectivos que favorecen la acción)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación</li> <li>• Control emocional</li> <li>• Optimismo</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>	<p>Influencia en los demás</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicación</li> <li>• Persuasión</li> <li>• Liderazgo</li> <li>• Habilidad social</li> </ul>
<p>Qué es prioritario al analizar una situación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis</li> <li>• Conceptualización</li> <li>• Sujeción a la norma</li> <li>• Innovación</li> </ul>	<p>Voluntad y motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniciativa</li> <li>• Dinamismo</li> <li>• Ambición</li> <li>• Automotivación</li> </ul>	<p>Relación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Independencia</li> <li>• Relación</li> <li>• Empatía</li> <li>• Trabajo en equipo</li> </ul>
<p>Papel de la voluntad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificación</li> <li>• Organización</li> <li>• Perseverancia</li> <li>• Decisión</li> </ul>		

## Área intelectual

- ▶ **Evaluación.** Capacidad de ceñirse a los hechos, buscar evidencias y datos concretos, hacer análisis precisos de las situaciones. Esta capacidad implica un buen manejo de los datos objetivos y cuantitativos utilizando la lógica y argumentaciones a partir de las evidencias contrastables. Es un factor que está muy próximo al principio de realidad.
- ▶ **Intuición.** Habilidad para anticipar los hechos sin necesidad de hacer referencia a los datos concretos. Es propia de personas con inspiración, que deducen las causas o consecuencias de una acción a partir de pocos indicios, sin contar con evidencias claras.
- ▶ **Orientación hacia los procesos.** Facilidad para trabajar en tareas relacionadas con el funcionamiento de los objetos y con actividades vinculadas con el uso de instrumentos. Es propia de personas a las que les gusta observar y manipular objetos concretos y que se centran en dar los pasos necesarios para conseguir los objetivos y en seguir una metodología exhaustiva.
- ▶ **Orientación hacia las personas.** Se caracteriza por el interés en todo lo relacionado con las personas: su interacción, sus motivos, o el porqué de su comportamiento.
- ▶ **Análisis.** Capacidad de detectar los puntos críticos y descomponer estructuras complejas en sus elementos. Se relaciona con la pericia para diferenciar lo esencial de lo accesorio, así como en la atención a los detalles y los aspectos concretos de las situaciones.
- ▶ **Conceptualización.** Hábito que permite tener una visión global de las cosas, y capacidad para abstraer y formular leyes e hipótesis a partir de datos concretos. Las personas con esta capacidad pueden simplificar lo complejo y reducir una gran cantidad de información; son generalistas y teóricas.
- ▶ **Sujeción a las normas.** Propia de personas disciplinadas que se rigen por las normas sociales establecidas. Está estrechamente vinculada con la resistencia al cambio de las “tradiciones” o los modos de hacer.





- ▶ **Innovación.** Cualidad muy relacionada con la creatividad. Las personas innovadoras son imaginativas, tienen ideas nuevas y poco frecuentes. Generan con gran facilidad soluciones a problemas o situaciones complejas. Pueden crear muchas ideas en poco tiempo.
- ▶ **Planificación.** Capacidad para anticipar los acontecimientos pensando y decidiendo con antelación cómo realizarlos. Propia de personas que tienden a programar antes de pasar a la acción y que controlan el tiempo de que disponen. Estas personas definen objetivos y delimitan las fases y los recursos necesarios para su cumplimiento, y señalan una previsión secuencial de los acontecimientos.
- ▶ **Organización.** Habilidad propia de personas metódicas, precisas y ordenadas. Son capaces de manejar de la mejor manera posible todos los datos disponibles para su posterior utilización.
- ▶ **Perseverancia.** Se manifiesta en la tenacidad en el comportamiento, persiguiendo el cumplimiento de los objetivos, aunque aparezcan dificultades y obstáculos en su consecución. Es propia de personas que insisten una y otra vez hasta lograr lo buscado sin desalentarse: mantienen una gran constancia y acaban lo que inician.
- ▶ **Decisión.** Capacidad de tomar con agilidad una opción. Las personas decididas actúan con rapidez, si bien este exceso de rapidez en algunas ocasiones puede conducir a elecciones precipitadas.

## Área volitiva-emocional

- ▶ **Relajación.** Capacidad de mantener la tranquilidad incluso en situaciones de tensión. Propia de personas que pueden enfrentarse a situaciones difíciles o conflictivas de forma serena.
- ▶ **Control emocional.** Se presenta en personas que saben dominar sus sentimientos de manera que se pueda actuar con inteligencia.
- ▶ **Optimismo.** Tendencia a ver el lado positivo de las cosas. Las personas que poseen esta característica transmiten entusiasmo y alegría.
- ▶ **Flexibilidad.** Capacidad de adaptarse a los cambios y a situaciones imprevistas. Es propia de personas adaptables y abiertas, que no se cierran ante nuevos planteamientos. Asumen el cambio, participan de él e incluso pueden llegar a promoverlo.
- ▶ **Iniciativa.** Se relaciona con la orientación a la acción. Es característica de personas que empiezan las cosas sin necesidad de que nadie se lo indique. Buscan de forma activa nuevas oportunidades y posibilidades de mejora. Normalmente hacen más de lo que se les exige, mejoran los resultados y evitan problemas futuros.
- ▶ **Dinamismo.** Implica ser una persona activa, con energía y vitalidad, capaz de realizar varias cosas simultáneamente. A la persona dinámica le suele gustar el ejercicio físico.
- ▶ **Ambición.** Propia de personas luchadoras, capaces de asumir retos aunque sean difíciles de alcanzar. Tienen planteadas metas elevadas en su vida, buscan la consecución de sus objetivos en todas las facetas. Suelen ser personas orientadas hacia los resultados.
- ▶ **Automotivación.** Se presenta en personas que tienen motor propio y se ilusionan con la tarea que realizan. No es necesario supervisar su trabajo ni estimularles.

## Área social

- ▶ **Comunicación.** Capacidad de transmitir las propias ideas. Un buen comunicador logra expresarse y ser comprendido por los demás; transmite lo que desea. Suele utilizar un lenguaje comprensible y cercano.
- ▶ **Persuasión.** Capacidad para convencer. Las personas que se destacan en esta habilidad consiguen influir en los demás. Es una competencia muy conveniente en tareas como las que desarrolla un buen negociador o vendedor.
- ▶ **Liderazgo.** Capacidad para orientar, apoyar y dirigir al resto de los integrantes de un grupo. Las personas que se destacan en esta característica suelen responsabilizarse de los demás y suelen ser tenidos muy en cuenta por el grupo que les sigue y les pide su opinión u orientación.
- ▶ **Habilidad social.** Esta cualidad describe a personas desenvueltas, que saben actuar en sociedad y aciertan haciendo lo más oportuno en cada momento. Son capaces de iniciar y mantener relaciones sociales de forma oportuna, y defender sus criterios y puntos de vista eficazmente.
- ▶ **Independencia.** Capacidad que supone saber trabajar de forma autónoma, sin necesidad de apoyarse en el grupo ni solicitar su aprobación para actuar. En algunas personas se manifiesta por el deseo de trabajar en solitario, dado que de esta forma logran mayor libertad.



## Ocho habilidades que pueden desarrollarse a lo largo de los estudios universitarios

A continuación se proporciona material para el desarrollo de ocho habilidades. Dichas habilidades están estrechamente relacionadas con las descritas anteriormente, de modo que pueden seleccionarse aquellas que hagan referencia más directa a las áreas de interés del estudiante.

De cada una de ellas se indica una definición más detallada, orientaciones para las entrevistas y posibles planes de acción.

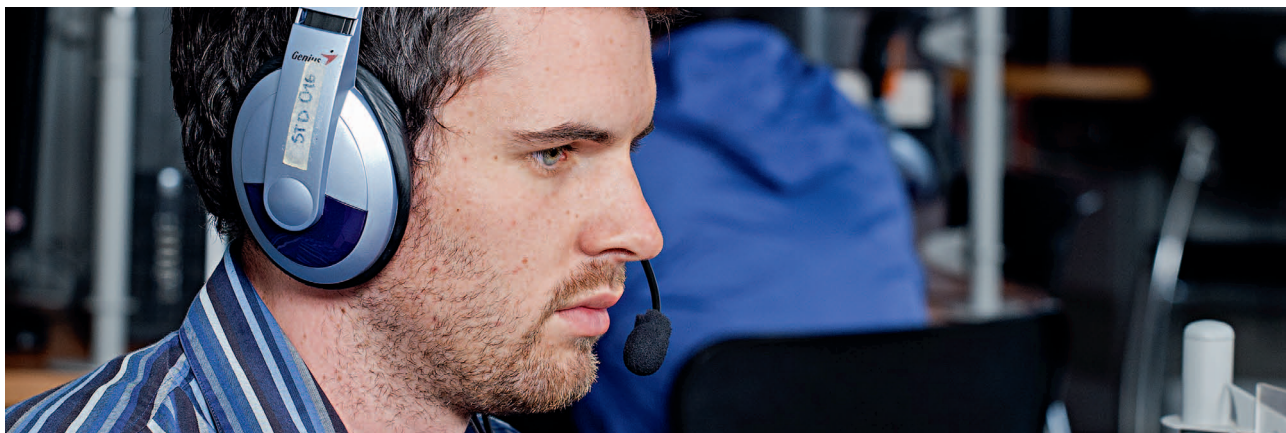
- ▶ Reflexión y análisis.
- ▶ Voluntad. Capacidad de esfuerzo.
- ▶ Iniciativa. Motivación.
- ▶ Trabajo en equipo.
- ▶ Toma de decisiones. Constancia.
- ▶ Comunicación.
- ▶ Empatía.
- ▶ Habilidades sociales.

### Reflexión y análisis

Esta capacidad contribuye a que nuestros actos estén dirigidos por las convicciones personales y respondan a la situación real, y a evitar la superficialidad en el modo de pensar y de ser. Algunas de sus manifestaciones son:

- ▶ Capacidad de observación. Ajustarse a los hechos, las evidencias y los datos concretos para llegar al porqué y el para qué de las cosas y de los sucesos.
- ▶ Verificar las intuiciones o las causas que atribuimos a un determinado efecto. Hacer juicios a partir de los datos reales.
- ▶ Tener visión de conjunto.
- ▶ Tener capacidad de inducción y deducción: saber pasar de lo general a lo concreto, y de lo concreto a lo general.





## Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Inculcar que la búsqueda de la verdad está en la raíz misma de la formación universitaria.
- ▶ No dar las soluciones, sino ayudar a que el propio estudiante las encuentre a partir de preguntas.
- ▶ Enseñar a no hacer generalizaciones infundadas, y a apoyar las afirmaciones en datos o en razones bien argumentadas.
- ▶ Encauzar de modo constructivo las sugerencias de mejora; evitar la crítica negativa.

## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Detectar los puntos fuertes y débiles de la propia personalidad, del método de estudio y de los conocimientos básicos necesarios.
- ▶ Adquirir un conocimiento claro de la inspiración cristiana de la Universidad. Formarse un criterio propio basado en la realidad, y no en prejuicios.
- ▶ Preguntarse las causas de sus fallos o éxitos valorando con la máxima objetividad la influencia de las circunstancias externas y su propia responsabilidad.
- ▶ Descubrir los motivos principales de distracción en el estudio y decidir el momento y lugar adecuados para estudiar.
- ▶ Concretar la frecuencia óptima para las entrevistas de asesoría y animar a descubrir cuáles pueden ser los temas de interés.



## Voluntad. Capacidad de esfuerzo

Esta es una cualidad imprescindible para alcanzar los objetivos propuestos; requiere un entrenamiento constante a través de decisiones concretas. Algunas manifestaciones de esta competencia son:

- ▶ Hacer libremente lo que se debe en cada momento, con o sin ganas.
- ▶ Repetir esfuerzos hasta que se haga fácil lo difícil.
- ▶ Tomar decisiones. Pensar antes de decidir y asumir las consecuencias. Contar con la opinión de las personas adecuadas.
- ▶ Asumir compromisos. Llevar las cosas hasta el final.

## Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Ser positivos ante los avances. Proponer metas cortas y asequibles.
- ▶ Identificar hasta qué punto “se quiere y no se puede”, o falta motivación y por eso no se pone el esfuerzo necesario.
- ▶ Puede ser útil aconsejar la lectura de libros que ejemplifiquen y muestren todo lo bueno que se consigue con el esfuerzo.

## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Evaluar la propia fuerza de voluntad.
- ▶ Estudiar con constancia hasta conseguir los objetivos.
- ▶ Asumir compromisos concretos. Proponerse alguna actividad no académica durante todo el curso, como el voluntariado, pertenecer a algún equipo de deporte o presentarse para representante de facultad.
- ▶ Asistir habitualmente a clase procurando sacar el máximo partido (preparación previa, participación).
- ▶ Hablar de las formas de entretenimiento y diversión que suponen una evasión de la realidad, como el alcohol o las drogas, que hacen perder la capacidad de esfuerzo y el control sobre uno mismo.
- ▶ Participar en actividades deportivas que ayuden a desarrollar la capacidad de esfuerzo.

## Iniciativa. Motivación

Esta habilidad se relaciona con la orientación a la acción. Consiste en tener motor propio, no esperar que las cosas vengan dadas. Algunas manifestaciones de esta competencia son:

- ▶ Visión amplia. Ilusión profesional. Tener un proyecto vital y profesional propio. Curiosidad e interés por todo.
- ▶ Tener las metas y los objetivos que se han de alcanzar y en plazos definidos.
- ▶ Determinar con realismo la capacidad de influencia y actuación: en qué medida se pueden solucionar las dificultades o alcanzar los objetivos, y qué aspectos quedan fuera de nuestro control.
- ▶ Iniciativa. No esperar que las cosas vengan dadas, poner los medios para alcanzar los objetivos.
- ▶ Optimismo. Centrarse en los aspectos positivos para superar las dificultades. No dejarse llevar por el agobio.

### Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Marcar metas ambiciosas desde el principio.
- ▶ Sugerir planes extraacadémicos que amplíen sus intereses.
- ▶ Actitud activa frente a las dificultades académicas.



## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Tener un plan de lectura interesante: literatura, ensayos, etc. Leer la prensa.
- ▶ Asistir a las actividades de la Universidad que le interesan. Plantearse al menos una actividad mensual.
- ▶ Tener un plan atractivo para los meses de vacaciones: realización de prácticas, mejorar un idioma, colaborar en un proyecto social o en alguna actividad organizada por la Capellanía, etc.
- ▶ Participar en proyectos sociales. Hacer deporte.
- ▶ Proponerse tres objetivos que le gustaría conseguir en el semestre y los medios que podría poner para alcanzarlos. Por ejemplo, participar activamente en un trabajo, aportar ideas al Consejo de Facultad, etc.
- ▶ Plantearse colaborar en un grupo representativo o de investigación.
- ▶ Sugerir mejoras en su clase, en la facultad, etc.





## Trabajo en equipo

El trabajo en equipo es la capacidad que ayuda a fomentar un ambiente de colaboración, comunicación y confianza entre los miembros de un equipo. Aunque todos los equipos son grupos, no todos los grupos son equipos. Un equipo se compone de un número reducido de personas con capacidades complementarias que tienen un propósito común y unos objetivos compartidos ante los que son mutuamente responsables.

## Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Hablar del desarrollo y las dificultades de los trabajos en equipo que realice.
- ▶ Saber diferenciar entre trabajo en equipo y trabajo en grupo.
- ▶ Detectar cuál es su actitud frente al trabajo en equipo y las posibles dificultades que debe afrontar.
- ▶ Fijar los objetivos personales que se pueden conseguir con este método de trabajo, además de los contenidos teóricos que se adquieren.

## Planes de acción para el estudiante

- ▶ Respetar las funciones que cada uno tiene en un equipo.
- ▶ Aprender a dialogar: escuchar cuando hablan los demás; intentar comprender su postura; buscar puntos en común.
- ▶ No querer hacerlo todo uno mismo.
- ▶ Fiarse de opiniones diferentes a las de uno mismo; ceder en lo opinable.
- ▶ Estar dispuesto a cambiar cuando se ve que otras personas están en lo cierto.
- ▶ Puntualidad en los plazos de entrega; actitud colaboradora; responsabilidad.
- ▶ Conocer a las personas del equipo para que cada una pueda aportar sus conocimientos.
- ▶ Saber reaccionar ante los imprevistos.
- ▶ Fomentar el deporte en equipo.

## Toma de decisiones. Constancia

La toma de decisiones es el proceso en el que la persona debe escoger entre dos o más alternativas. La constancia se manifiesta en la tenacidad en el comportamiento, persiguiendo el cumplimiento de los objetivos, aunque aparezcan dificultades y obstáculos en su consecución.

### Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Ante las decisiones hacer hincapié en la necesidad de reflexión y análisis, y en el ejercicio de la libertad personal, sin excesivas vacilaciones.
- ▶ Ayudar a definir de manera correcta los problemas o las dificultades que surjan, para buscar las alternativas posibles y poder tomar la decisión correcta.
- ▶ Ante una decisión o un problema, saber seleccionar la información relevante para tomar partido o solucionarlo.
- ▶ Valorar las consecuencias de las propias decisiones.

### Planes de acción para el estudiante

- ▶ Enfrentarse a las diversas opciones en la orientación de los estudios con una actitud activa: decidir su orientación académica y, si es el caso, profesional.
- ▶ Contrastar las decisiones académicas o personales antes de ponerlas en práctica, pedir consejo a las personas adecuadas.
- ▶ Reflexionar y no actuar precipitadamente o dejándose llevar por la inercia. Ante una decisión, analizar los pros y los contras y elegir.
- ▶ Analizar con profundidad las causas de un problema sin dejarse llevar por las primeras impresiones.
- ▶ Realizar planes de acción concretos para cada decisión, pensando en qué puede salir mal y en soluciones alternativas si la que se ha escogido no funciona.
- ▶ Comprometerse en actividades sociales, culturales o deportivas.





## Comunicación

La comunicación es la capacidad de expresarse y ser entendidos por los demás, utilizando un lenguaje acorde al interlocutor, comprensible y cercano, escuchando y transmitiendo ideas de manera efectiva.

### Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Buscar los momentos oportunos para decir las cosas.
- ▶ Tener capacidad de escucha.
- ▶ Transmitir lo que se desea logrando el impacto buscado: poner ejemplos, insistir de forma atractiva.
- ▶ Escoger el canal de comunicación adecuado.

### Planes de acción para el estudiante

- ▶ Resumir lo que se ha tratado en clase o en una conferencia.
- ▶ Analizar cómo se habla, si la gente entiende lo que se dice.
- ▶ Analizar cómo es la propia escucha: si se mira al que habla, si se es capaz de repetir lo que ha oído.
- ▶ Concretar el mensaje: no “irse por las ramas”.

## Empatía

La empatía es la disposición de ponerse en el lugar de los demás, de escucharlos, de averiguar el porqué de su comportamiento entendiendo fácilmente sus pensamientos y sentimientos.

### Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Ponerse en el lugar de la otra persona, analizar la realidad desde su punto de vista.
- ▶ Interpretar de manera correcta el lenguaje no verbal: qué quiere decir el tono de voz con el que habla, cómo interpretar los silencios, etc.
- ▶ No realizar otra actividad cuando hablamos con una persona.

### Planes de acción para el estudiante

- ▶ Preguntar a los demás. Intentar escuchar cuando se está hablando con otra persona, en lugar de hablar solo de lo propio.
- ▶ Pensar qué cosas molestan a los demás para evitarlas.
- ▶ Pensar cómo son las personas con las que se convive para poder ponerse en su lugar fácilmente.
- ▶ Tener en cuenta los aspectos no verbales en el lenguaje: la cara, el tono de voz, los movimientos, etc., para entender mejor a la persona con la que se está hablando.
- ▶ No interrumpir con opiniones en contra de lo que se nos dice y responder solo después de haber escuchado.
- ▶ Mantener una escucha activa, no pasiva.

## Habilidades sociales

Las habilidades sociales tienen que ver con el saber relacionarse con la gente, tener recursos ante las distintas situaciones e interés por lo social.

### Orientaciones para la asesoría académica

- ▶ Hacer ver la repercusión que tienen las acciones de cada uno en el conjunto de la clase, de la Universidad.
- ▶ Pensar en las necesidades y las posibles dificultades de compañeros y conocidos.
- ▶ Mostrar las posibilidades de influencia positiva en el entorno.
- ▶ Considerar a la Universidad como propia, pensar en iniciativas para mejorar las cosas o poner en marcha otras nuevas.

### Planes de acción para el estudiante

- ▶ Hablar entre clase y clase, o con ocasión de las prácticas, con gente que no sea del grupo de amigos.
- ▶ Buscar puntos de unión con la gente —compañeros de clase, vecinos—, por ejemplo, aficiones comunes.
- ▶ Cuidar la limpieza de lo que se usa o de los lugares comunes.
- ▶ Tratar con respeto a todos, especialmente a las personas mayores.
- ▶ Saber estar y presentarse de manera adecuada a cada ocasión. Por ejemplo: no llevar ropa de deporte a clase.
- ▶ Iniciar temas de conversación e interesarse por las opiniones y los gustos de personas a las que se conoce poco.
- ▶ Detectar si hay personas aisladas o con dificultades en la clase, tener iniciativa y adelantarse a ofrecer apoyo o ayuda.
- ▶ Aprovechar la participación en actividades sociales, culturales o deportivas para mejorar las relaciones sociales.

## Otras modalidades de asesoría académica

### Asesoría para estudiantes de semilleros de investigación, maestría y doctorado

El Sistema de Tutoría Integral (STIP)<sup>5</sup> se propone como estrategia de acompañamiento para estudiantes de semilleros de investigación, maestría y doctorado, que continúe y supla la Asesoría Académica Personalizada (AAP) dirigida a estudiantes de pregrado. Propende por una formación integral, fundamentada en virtudes, valores y principios en el campo profesional específico de la investigación. En una relación unívoca, al igual que en la AAP, el tutor acepta la singularidad de cada tutorando y se compromete con su desarrollo académico e investigativo y con su potenciación como ser humano social.

El STIP busca orientar el proceso de formación y actuación en investigación del estudiante hacia una dimensión integral. Concibe a la persona como un ser humano racional, con inteligencia y voluntad, regido por razones, emociones, valores y principios, sobre el cual se facilita el desarrollo y el fortalecimiento de competencias investigativas. Se pretende promover un desarrollo y fortalecimiento equilibrado y armónico de las facetas intelectual, humana, social y profesional del estudiante.

La formación para la investigación es un proceso personalizado del estudiante en el que el tutor (formador) facilita y promueve la adquisición sistematizada de conocimiento, el desarrollo de habilidades y actitudes para la adquisición de competencias genéricas y específicas de investigación, fundamentadas en virtudes, valores y principios.

Está en el tutor detectar, fomentar y potenciar dichas características mediante actividades de observación, de análisis y de reflexión crítica, de argumentación y síntesis, de documentación y comunicación, y de trabajo en equipo, diseñadas con mayor o menor complejidad según el nivel de desarrollo de los estudiantes, y que se expresarán como actuaciones competentes de investigación.

<sup>5</sup> B. Klotz y M. A. Mazzanti, *Sistema de tutoría integral personalizada para estudiantes de semilleros de investigación y posgrados*, 2010.



## Asesoría en prácticas nacionales e internacionales

La práctica académica profesional es una actividad de carácter formativo, en la que el estudiante se apropia en forma guiada y supervisada de un rol profesional a través de su inserción a un escenario laboral específico, posibilitándole la aplicación integrada de las competencias que ha adquirido a través de su formación universitaria. Aproxima al estudiante a los posibles ámbitos laborales en los que podrá desempeñarse profesionalmente y a una comprensión más compleja y global de las problemáticas y situaciones en las que esté involucrado<sup>6</sup>.

Por ser un momento de vital importancia para la vida académica y profesional del estudiante, requiere del acompañamiento especial de parte de profesores o tutores, que con su experiencia orienten el proceso de incursión a la vida laboral.

Las prácticas son una ocasión para iniciarse en el mundo laboral y en el desarrollo de *hábitos de trabajo*, que se adquieren generalmente en el contexto de un equipo. Es importante poner el máximo esfuerzo y responsabilidad para realizar un trabajo de calidad. A continuación se señalan algunos aspectos que se pueden tener en cuenta:

- ▶ Comenzar con puntualidad, avisar si se prevé o surge un retraso o imprevisto.
- ▶ Trabajar bien: con intensidad, sin mediocridad, terminando las tareas.
- ▶ Exponer las dudas que surjan, decir con sencillez que no se ha entendido algo o si se considera necesario contar con la ayuda de alguien.
- ▶ Mantener el orden y la limpieza de todo lo que se utiliza: que en nuestra ausencia sea posible encontrar la información necesaria o continuar con la tarea que estábamos llevando a cabo.
- ▶ Flexibilidad: ser capaces de dedicar un tiempo adicional al trabajo o realizar una tarea diferente de la inicialmente planeada.
- ▶ Colaborar con los demás, tener una disposición de servicio.

<sup>6</sup> Mónica Castilla Luna (Directora de Currículo), "La práctica profesional en la Universidad de La Sabana", 16 de febrero de 2011.

## Imagen profesional

La forma de vestirnos refleja no solo los gustos personales sino también el tipo de relación que establecemos con los demás. Es importante que la indumentaria sea acorde con la de las personas del entorno y la normativa o imagen de la empresa.

Aunque el tipo de prácticas y sus exigencias en cuanto a imagen pueden variar, como norma general no sería adecuado utilizar en un ambiente profesional ropa o calzado deportivo.

Ante la duda conviene preguntar si la empresa establece algún tipo de norma en el vestir. En cualquier caso, la discreción es una apuesta segura.

## Respeto por los demás

Las buenas maneras reflejan respeto y atención a las personas. Es importante cuidar los siguientes aspectos de educación en el entorno laboral:

- ▶ Saludar y despedirse de las personas, agradecer un favor o disculparse ante un error.
- ▶ Cuidar el lenguaje: no emplear palabras malsonantes o expresiones excesivamente coloquiales; preguntar si es adecuado hablar de tú a las distintas personas con las que se trate. Si se diera el caso, conviene ser especialmente cuidadosos en las conversaciones por teléfono o en el correo electrónico.
- ▶ Usar de forma adecuada las instalaciones: contribuir al orden y la limpieza generales.

En un ambiente de trabajo el comportamiento tiene que *reflejar determinados valores*, como el aprovechamiento del tiempo, la seriedad, la responsabilidad o la iniciativa. En consecuencia, deben evitarse expresiones fuera de lugar en un entorno laboral (risas, gritos), así como comportamientos que sugieran informalidad: conversaciones inútiles, dedicar más tiempo del necesario al descanso, falta de agilidad para responder una llamada, dar la impresión de que no se es responsable o no se sabe.

Las prácticas pueden ser también una oportunidad no solo de desarrollar las propias cualidades, sino también de aprender de los demás. Conviene cultivar una actitud receptiva y atenta para aprender de las virtudes y los valores de las personas que nos rodean.

## Evaluación en las prácticas

A continuación se indican algunas de las preguntas que pueden hacerse a los estudiantes durante o una vez finalizada la práctica profesional:

- ▶ ¿Ha tenido una visión global del trabajo que se hace en la empresa, o por el contrario, le ha parecido que lo que hace es algo aislado, que no tiene que ver con el resto?
- ▶ ¿Está bien definido el perfil del trabajo que debe desarrollar? ¿Ha podido contar con el consejo y la supervisión de alguna persona?
- ▶ ¿Ha buscado soluciones a los problemas que se han presentado? ¿Ha tenido que desarrollar la creatividad o generar ideas nuevas en alguna de las actividades que ha realizado?
- ▶ ¿Ha trabajado con constancia e intensidad? ¿Ha dejado algún objetivo sin cumplir?
- ▶ ¿Ha cumplido el horario de trabajo, o ha tenido alguna dificultad para hacerlo?
- ▶ ¿Se han producido situaciones difíciles o de conflicto? ¿Cómo las ha abordado?
- ▶ ¿Se ha enfrentado al trabajo con entusiasmo y optimismo o, por el contrario, se ha fijado en lo costoso y en las dificultades?
- ▶ ¿Le ha costado adaptarse: al equipo de trabajo, al ambiente, al horario, a las actividades que tiene que hacer?
- ▶ ¿Se ha propuesto alguna meta en el periodo de prácticas? ¿Cuál(es)? ¿Qué ha hecho para alcanzarlas?
- ▶ ¿Ha tenido que exponer su opinión sobre algún tema? ¿La ha sabido defender?
- ▶ ¿Cómo califica estas prácticas en cuanto a los conocimientos teóricos que tenía y los que la empresa le pide? ¿Y los conocimientos prácticos?
- ▶ ¿Cómo valora el desarrollo de competencias profesionales en la carrera y en la Universidad? ¿Piensa que necesitaría desarrollar más alguna de ellas?
- ▶ Para los estudiantes que están realizando sus prácticas en el exterior es importante tener en cuenta los aspectos señalados a continuación para la atención de estudiantes internacionales, pues esta es su condición al estar en un país extranjero. Esta asesoría se realizará virtualmente por correo electrónico o por medios como skype.



## Asesoría para estudiantes internacionales

En su apuesta por la internacionalización es cada vez mayor el número de estudiantes de fuera que se incorporan a la Universidad de La Sabana. Estos alumnos pueden presentar algunas *necesidades específicas* que conviene tener en cuenta en el asesoramiento.

En general, los estudiantes internacionales son muy receptivos: agradecen la orientación y el consejo del asesor, y están abiertos a conocer las distintas facetas de la vida universitaria. Por las dificultades prácticas a las que a veces se enfrentan, conviene contactarse con ellos rápidamente y, tras una primera conversación, fijar la fecha de las sucesivas entrevistas.

Como con todos los estudiantes que llegan el primer año, es conveniente tratar con ellos las cuestiones que se han explicado en esta Guía. Es también especialmente importante dar la información sobre la *identidad cristiana* de la Universidad de La Sabana y tratar los aspectos sobre el *Estilo Humano en la Universidad*. Muy posiblemente esperarán este tipo de información, ya que en otros países es frecuente que se explique con claridad la misión y el ideario de las instituciones a las personas que se incorporan a ellas, y que se transmitan los aspectos prácticos: costumbres, forma más común de presentarse, comportamiento que se espera de ellos, etc.

A continuación se indican algunas sugerencias concretas de cuestiones que conviene tratar en las entrevistas de asesoramiento. Además, para cualquier duda relacionada con estos estudiantes se puede acudir al Servicio de Relaciones Internacionales.





## Temáticas para la entrevista

En el caso de estudiantes internacionales es especialmente importante asegurarse de que sus necesidades básicas están cubiertas, y que están en condiciones de llevar a cabo sus objetivos académicos.

**Cuestiones académicas.** De forma breve y general se puede tratar sobre sus objetivos académicos y su nivel de conocimiento del idioma. Dar una breve explicación del sistema universitario, créditos, tipos de asignaturas, conveniencia de asistir a clases, características de las clases, prácticas, exámenes y convocatorias.

**Sistema de estudio.** Detectar si entiende las explicaciones, si dispone de bibliografía adecuada, y si le pueden proporcionar manuales en su idioma. Tratar la conveniencia de tomar apuntes, abordar el número de horas aproximadas de estudio que se requieren por hora de clase, etc.

**Asignaturas en las que está matriculado.** Comprobar si el número de créditos es el adecuado y es capaz de afrontarlos. Intentar descubrir dónde puede encontrar dificultades. Si se dieran en una materia concreta, es importante remitirlo al profesor de la asignatura. Si fuera el caso, puede ser pertinente que el asesor informe previamente al profesor de alguna circunstancia concreta del estudiante.

**Normas básicas de educación en el aula y la Universidad.** Se debe explicar, por ejemplo, que no se lleva comida ni bebida al aula, que se debe vestir adecuadamente y contribuir al orden y la limpieza. Conviene no dar nada por sentado e indicarlo con naturalidad: su cultura y costumbres pueden ser muy diferentes a las nuestras.



**Matrícula.** Conviene asegurarse de que su matrícula está finalizada, que posee el carné de estudiante y las contraseñas de acceso a servicios informáticos y biblioteca.

**Cuestiones extraacadémicas.** En líneas generales, interesa hacer hincapié en la necesidad de aprovechar su estancia en la Universidad, animándolo a relacionarse con las personas de su clase. Conviene detectar qué aspectos le cuestan más de la cultura con la que se ha encontrado y darle información que le ayude a situarse.

**Choque cultural.** Debe tenerse en cuenta el choque cultural al que se enfrentan estos estudiantes con frecuencia. Por otra parte, en estas primeras semanas pueden encontrarse en situación de desconcierto o desánimo por cuestiones burocráticas: documentos que han de poner al día y presentar en determinado plazo. Sus necesidades suelen ser reales y urgentes.

**Alojamiento.** Es bueno preguntar sobre el tipo de alojamiento en el que está y valorar si es el adecuado para esa persona. Muchas veces un consejo a tiempo puede ayudar mucho a la integración en la Universidad.

**Trámites de extranjería.** Comprobar que tiene al día su documentación.

**Contactos básicos.** Comprobar que posee información sobre los contactos con los que cuenta un estudiante de sus características: el director de estudiantes de la Facultad o el jefe de Relaciones Internacionales de la Universidad.

**Situación económica.** Conocer los datos suficientes al respecto: si la tiene resuelta, si tiene que trabajar, si tiene un crédito educativo o necesita algún tipo de orientación.

## Asesoría para estudiantes del programa Pharos

La Universidad de La Sabana, consciente de la necesidad de fortalecer aquellos estudiantes con especiales capacidades de liderazgo y excelencia, y con el objetivo de desplegar en ellos sentido y responsabilidad social, crea el programa Pharos.

Este programa de formación, que se desarrolla durante un año, tiene como objetivos:

- ▶ Formar en liderazgo a un grupo de estudiantes de la Universidad.
- ▶ Proporcionar herramientas de crecimiento personal como base para el ejercicio de este liderazgo.
- ▶ Promover el ejercicio de la solidaridad como medio para adquirir el liderazgo y como aplicación del mismo.

La asesoría académica que se ofrece desde esta modalidad está orientada a la consecución de dichos objetivos.

Los asesores y estudiantes asumen el compromiso de realizar mensualmente lo siguiente:

- a. Un taller de crecimiento personal, preparado con antelación, que sirva de complemento y base de la Asesoría Académica Personalizada.
- b. Una entrevista entre ambos.

Cada estudiante, asesorado y motivado por su asesor, deberá proponerse realizar un plan de solidaridad en beneficio de los demás.





## 5.

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

### Bienestar Universitario

La Dirección de bienestar Universitario coordina actividades que contribuyan a la formación integral de la comunidad universitaria de La Sabana, y como complemento de la actividad académica de sus estudiantes.

[Bienestar.universitario@unisabana.edu.co](mailto:Bienestar.universitario@unisabana.edu.co)

<http://www.unisabana.edu.co/unidades/bienestar-universitario/pagina-principal/>

Algunos de los programas que impulsa son:

- **Línea amiga:** la Línea @miga es un servicio de asistencia psicológica diseñado para atender situaciones que puedan ser consideradas como críticas, es un espacio que de forma gratuita y confidencial permite a la comunidad universitaria recibir orientación psicológica. A este programa se puede acceder de forma personal, telefónicamente, a través del celular, por correo electrónico y por MSN.

<http://www.unisabana.edu.co/unidades/bienestar-universitario/linea-amiga/>

[tulineamiga20@unisabana.edu.co](mailto:tulineamiga20@unisabana.edu.co)



- ▶ **La Sabana tu segundo hogar:** este programa se ofrece a los estudiantes de primer semestre que vienen de otras ciudades o países para que se adapten más rápida y fácilmente a nuestra Universidad.
- ▶ **Vivienda Sabana:** este programa se ofrece principalmente a los estudiantes de otras ciudades que han venido a la Universidad, es una opción de vivienda durante su periodo académico, donde pueden encontrar un sitio confiable, seguro y con las condiciones necesarias de alojamiento en la ciudad de Bogotá y en los municipios aledaños a la Universidad.
- ▶ **Programa de Tutoría para Becarios (PTB):** este programa busca acompañar y guiar a los estudiantes de estratos socioeconómicos 1, 2 y 3 que se vinculan a la Universidad con algún tipo de beca durante su primer semestre para facilitarles la adaptación a la vida universitaria ofreciéndoles un apoyo integral. Los tutores de los becarios de primer semestre son estudiantes de segundo semestre en adelante de la misma carrera que tengan un excelente rendimiento académico.
- ▶ **Auxilio de alimentación:** es un programa que ofrece la Universidad a los estudiantes que no cuentan con recursos para mantener una buena alimentación. Cuando el asesor identifique problemas económicos puede remitir al estudiante a las oficinas de Bienestar para que se pueda evaluar la viabilidad de otorgar este apoyo.
- ▶ **Programa Aprendamos a Trabajar (PAT):** es un programa de carácter social que brinda preferentemente a los estudiantes con necesidades económicas y buen rendimiento académico la posibilidad de formarse para el trabajo a través de una educación teórico-práctica, fomentando en ellos la realización del trabajo bien hecho con el fin de que adquieran las competencias personales, humanas y técnicas necesarias para su futuro desempeño profesional.

## Lost & Found

En este programa, con el apoyo de las personas que trabajan en seguridad y servicios generales, se recogen los objetos perdidos y olvidados por la comunidad universitaria con el fin de darles la oportunidad de recuperarlos.



## Instituto de la Familia

Es una Unidad Académica que tiene como objetivo analizar, a partir de la investigación científica interdisciplinar propia, las situaciones de los diversos contextos familiares, además de ofrecer los servicios de asesoría personal y familiar.

[http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia/  
acerca-del-instituto-de-la-familia/quienes-somos/](http://www.unisabana.edu.co/instituto-de-la-familia/acerca-del-instituto-de-la-familia/quienes-somos/)

[instituto.familia@unisabana.edu.co](mailto:instituto.familia@unisabana.edu.co)

## Capellanía

La Capellanía Universitaria ofrece sus servicios a todos los miembros de la comunidad universitaria que lo desean, en diálogo constante y abierto con cuantos participan en sus actividades, y facilitando foros de encuentro para todos, cualesquiera que sean sus creencias.

<http://www.unisabana.edu.co/unidades/capellania/nuestra-mision/>

[capellania@unisabana.edu.co](mailto:capellania@unisabana.edu.co)

## Alumni

Es una agrupación de graduados de los programas de pregrado y posgrado de la Universidad, promovida desde la Institución. Tiene la misión de mantener activa la relación universidad-graduados y de estos entre sí, a través de sus redes: contacto, bienestar, conocimiento, negocios y cooperación, construidas colectiva y solidariamente para mutuo beneficio.

<http://alumni.unisabana.edu.co/>



## Internacionalización

La Dirección de Relaciones Internacionales ofrece a todos los estudiantes de la Universidad programas de movilidad internacional, doble titulación, inglés en el exterior, becas y recursos para la movilidad, misiones académicas y Sígueme (Movilidad nacional). Para los estudiantes extranjeros se ofrecen los siguientes programas: Latin American Studies Program, Buddy Program y el programa I want to learn Spanish.

<http://www.unisabana.edu.co/unidades/internacional/la-sabana-internacional/>

## Becas

A través del Programa de Becas y Ayudas Económicas la Universidad valora la excelencia académica y facilita el acceso y la permanencia en la Universidad de sus estudiantes. El programa ofrece diferentes modalidades de becas y ayudas atendiendo al rendimiento académico y a la situación socioeconómica y familiar del interesado, así como el presupuesto destinado para el programa al que aspira o cursa.

<http://www.unisabana.edu.co/unidades/becas/nuestra-mision/>

## Financiación

La Universidad ofrece diferentes mecanismos para crédito educativo por medio de convenios con entidades financieras entre las cuales se encuentran Icetex, bancos, cajas de compensación familiar y distintos fondos que financian la educación.

<http://www.unisabana.edu.co/financiacion/noticias-y-eventos-importantes/>









NOTAS





