



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Recomendaciones para fortalecer la **Integridad Académica** en el trabajo a distancia

Dirección Académica de Docencia
Vicerrectoría Académica

Estudiantes

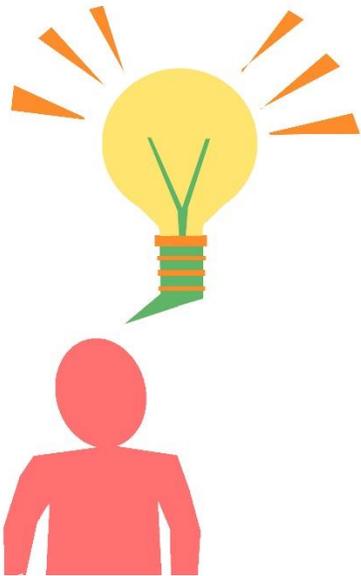
Estamos viviendo tiempos de cambios, que nos invitan a enfrentar nuevos desafíos. La forma de relacionarnos ha cambiado y hemos tenido que adaptarnos a una nueva forma de trabajo, no presencial y a distancia, por lo que hemos tenido que aprender sobre nuevas tecnologías e incorporar nuevas herramientas de trabajo, para ayudarnos a enfrentar de la mejor manera el escenario que estamos viviendo.

En este contexto, no podemos olvidar que nuestro principal objetivo es que **sigamos aprendiendo con integridad, sin descuidar el desarrollo de un trabajo honesto, justo, responsable, respetuoso y basado siempre en la mutua confianza**, ya que ello es la base de un buen aprendizaje, lo que enriquece nuestra formación y nuestra capacidad de creación.

Al ingresar a la Universidad, firmamos un [Código de Honor](#), donde nos comprometimos a actuar con rectitud y honestidad, para ser buenos profesionales, ciudadanos y personas que harán un aporte positivo a la sociedad, lo que no debemos olvidar ahora que trasladamos el aprendizaje a un entorno online.

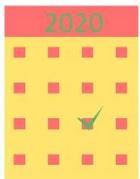
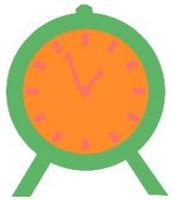
Para fortalecer tu aprendizaje mientras trabajas a distancia, y que éste lo sigas desarrollando de manera íntegra, **aquí te dejamos algunos consejos.**

¡Trabaja con Honestidad!



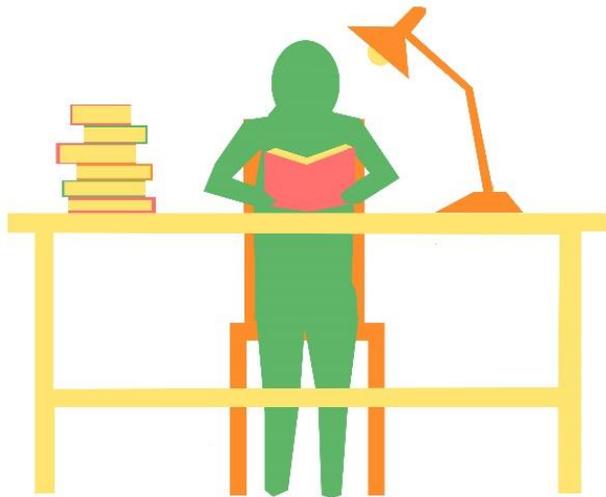
- **Busca y cerciérate que tu trabajo siempre sea realizado con honestidad,** rigurosidad y en base a tus conocimientos y habilidades. Te invitamos a conocer sobre [uso ético de la información](#) en Bibliotecas UC y a seguir su cuenta en Instagram [@bibliotecas_uc](#), donde encontrarás información sobre talleres y actividades online.
- **Recuerda que siempre debes referenciar (citar) las fuentes de información con que realizas tus trabajos.** Valoramos la creación original y respetamos el trabajo de todos y todas, pues es importante y valioso. Para buscar orientación sobre normas de citación, visita [Bibliotecas UC](#).

¡Organízate!



- **Establece metas realistas** y enfócate en ellas.
- **Define un espacio cómodo y adecuado de trabajo para ti, que te permita mantener la concentración.** Intenta no trabajar en el mismo lugar donde duermes, si no es posible, trata de separar ambos espacios visualmente, con un mueble, por ejemplo.
- **Estructura horarios de trabajo y pausas,** estableciendo hitos para comenzar y terminar tu jornada.
- **Planifica tus actividades, tareas y trabajos,** definiendo plazos. Usa tu agenda, pizarra, planner o google calendar, y revisa el [Calendario Académico UC](#) para no perderte las fechas importantes. Te invitamos a revisar algunas [técnicas para estudiar mejor](#) que sugiere CARA UC.
- **Divide tu trabajo en pequeñas tareas,** realízalas con el tiempo apropiado para terminarlas con la calidad que te deje satisfecho. Intenta **estudiar en intervalos no mayores a 45 minutos** y realiza pausas de 10 a 15 minutos entre cada sesión. Intenta matizar con actividades sin pantalla en tus pausas.

¡Maneja tu manera de aprender!



- **Revisa constantemente tus puntos fuertes y débiles**, buscando la manera de aprender que más te acomode para cada asignatura. Ello aportará a fortalecer tus capacidades. Puedes utilizar resúmenes, mapas conceptuales, narrar la materia a tus compañeros a través de videoconferencias, entre otros.
- **Cuando te enfrentes a un nuevo aprendizaje, trabaja la información, llévala a ejemplos, vincúlala con aprendizajes anteriores y toma notas** tanto cuando participes en videoconferencias, como cuando realices lectura de textos y realices los ejercicios propuestos en la asignatura.
- **Participa en las clases, pregunta, usa el chat y revisa todo el material que suban tus profesores.** Evalúa su importancia, ya que es la clave para alcanzar tu meta de aprendizaje.
- **Utiliza los tutoriales de Canvas**, ya que es la plataforma por la que se desarrollarán tus clases vía online. Te invitamos a revisar [este link](#) donde los encontrarás, y a revisar las [10 claves para comenzar un curso online](#).
- **Si es un tema que te cuesta manejar**, puedes tomar el curso [Hábitos y Estrategias de Estudio](#) que ofrece CARA UC durante el próximo semestre.

¡Maneja la ansiedad!



- **Descansa adecuadamente**, procurando dormir y levantarte a la misma hora, en un ambiente tranquilo y reparador. Te invitamos a visitar [Ansiedad, Estrés y Sueño](#), donde encontrarás algunos tips para hacer pausas, manejar la ansiedad y buen dormir.
- **Aliméntate de forma saludable**, si tienes la posibilidad ponte al sol y realiza actividades que te relajen, te ayudará a mantener la concentración y a rendir mejor. Visita [UC Saludable](#), donde encontrarás más consejos.
- **Procura no almorzar frente al computador**, tómate tu tiempo para hacerlo con tranquilidad.
- **Incorpora en tu día actividades de ocio**, como realizar algún deporte, leer un libro o actividades manuales, limitando el uso de la tecnología.
- **Te invitamos a seguir la cuenta [@saludestudiantiluc](#) en Instagram.** Encontrarás consejos en diversos temas y actividades en línea, que te ayudarán a manejar la ansiedad en tiempos de cuarentena.

¡Comunícate!



- **Mantente en contacto siempre con tus profesores, ayudantes y tutores,** para resolver dudas y solicitar apoyo.
- **No pierdas el contacto con tus compañeros y compañeras,** recuerda que todos están enfrentando nuevos desafíos y se pueden prestar apoyo.
- **Si identificas que requieres ayuda para realizar tus trabajos, ¡pídela!** Te invitamos a conocer las [Tutorías Académicas](#) que ofrece CARA UC y a acceder al [Drive de Tutorías Académicas](#) para conocer qué asignaturas tienen tutorías.
- **Si sientes ansiedad, ¡pide ayuda!** Ello favorecerá que tomes las mejores decisiones. Te invitamos a visitar la [Unidad de Apoyo Psicológico de Salud Estudiantil UC](#).

Te invitamos a visitar distintos servicios de la Universidad

¡Esperamos que estos consejos te ayuden a fortalecer tu aprendizaje en esta etapa de cambios!

Y no olvides, que a pesar de que hemos cambiado nuestra modalidad de trabajo, la Universidad va a seguir apoyándote.

Siempre puedes contar con tus profesores y profesoras, ayudantes y tutores, así como contactar a tu Unidad Académica si tienes dudas o dificultades.

Te invitamos también a visitar otras unidades de la Universidad, donde encontrarás diversas herramientas y recursos de apoyo.

Bibliotecas UC

Encontrarás apoyo para el buen desarrollo de tus investigaciones, aprender sobre uso ético de la información, normas de citación, cómo buscar información, entre otros.

Centro de Apoyo al Rendimiento Académico y Exploración Vocacional (CARA)

Encontrarás herramientas para potenciar el desarrollo de habilidades académicas, para que vivas con éxito y satisfacción tu proceso de aprendizaje.

Dirección de Registros Académicos

Podrás acceder al calendario de actividades académicas, a los reglamentos de la Universidad, al sistema de Alertas y Permanencia Académica, información sobre inscripción y retiro de cursos, entre otros servicios.

Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE)

Encontrarás información sobre vida universitaria, liderazgo estudiantil, talleres extraprogramáticos y desarrollo profesional.

Departamento de Asistencia Socioeconómica UC (DASE)

Encontrarás información sobre aranceles y beneficios UC.

Formación General

Encontrarás toda la información que necesitas sobre los requisitos de Formación General; electivos en otras disciplinas, antropológico-éticos, teológicos, certificados académicos y habilidades comunicativas en inglés y español.

**Programa de Apoyo a la Comunicación
Académica (PRAC)**

Te ofrece apoyo para la adquisición y desarrollo de habilidades comunicativas necesarias para enfrentar de mejor forma los cursos en el contexto universitario.

Inclusión UC

Te entregará información sobre oportunidades de acceso y aprendizaje, que disminuyan barreras para una participación plena y con equidad.

Salud Estudiantil

Encontrarás apoyo y orientación a tus necesidades de salud, tanto física como mental.

Programa Madres y Padres UC

Si eres madre o padre, te invitamos a inscribirte en este Programa. Recibirás orientaciones para apoyarte en este proceso.

Referencias

- Asociación Chilena de Seguridad (2020). Información Teletrabajo. https://www.achs.cl/portal/centro-de-noticias/Documents/achs_informacion_%20teletrabajo_covid.pdf
- Purdue University. Online Student Toolkit. <https://www.purdue.edu/innovativelearning/supporting-instruction/instructional-development/toolkit/#organization>
- UC San Diego. Academic Integrity (2020). Prevent Cheating. <https://academicintegrity.ucsd.edu/take-action/prevent-cheating/students/index.html>
- UC San Diego. Digital Learning (2020). Promoting Academic Integrity in Digital Learning. <https://digitallearning.ucsd.edu/whatwedo/integrity.html>

Todas las imágenes utilizadas en este documento son de creación original.



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Dirección Académica de Docencia
Vicerrectoría Académica