

# PRIMA

PROGRAMA DE INICIACIÓN Y  
MOTIVACIÓN ACADÉMICA



SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES  
INGRESANTES DE LA CARRERA DE  
VETERINARIA



# FUNDAMENTO

El primer año implica nuevas exigencias académicas y mayor autonomía. En este contexto, PRIMA busca fortalecer habilidades blandas clave para sostener el aprendizaje, el bienestar y el desempeño académico.



El programa se fundamenta en problemáticas frecuentes del ingreso:

Bajo rendimiento académico

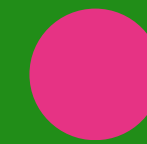
Sobrecarga de estrés

Dificultades de adaptación

Falta de autorregulación y planificación

Temor al error y frustración

Riesgo de desvinculación temprana



PRIMA propone una intervención breve, intensiva y vivencial orientada a:

Promover autoconciencia

Reconocer fortalezas personales

Revisar creencias limitantes

Mejorar la comunicación intra e interpersonal

Favorecer la autonomía académica y la permanencia

# OBJETIVOS



## GENERAL

Facilitar una instancia de autoconocimiento y desarrollo personal que brinde herramientas aplicables a la vida universitaria en las nuevas generaciones de estudiantes en la institución.

## ESPECÍFICOS

- **Autoconocimiento aplicado:** desarrollar autoconciencia y comprensión de creencias/patronos personales para mejorar decisiones y desempeño académico.
- **Autogestión y adaptación:** incorporar herramientas concretas de autorregulación, hábitos y gestión del tiempo para sostener rendimiento, bienestar y continuidad.
- **Convivencia y proyección:** fortalecer habilidades comunicacionales y de regulación emocional, orientadas a prevenir conflictos y proyectar metas con claridad, propósito y valores.

# Formato general del PRIMA

Modalidad presencial | Metodología vivencial

Programa orientado a la participación activa, la integración grupal y la reflexión individual, mediante:

- **Disertaciones enfocadas**
- **Dinámicas grupales**
- **Aplicación práctica**
- **Retroalimentación**
- **Insights individuales**
- **Autoevaluaciones online breves**

Duración

- **3 jornadas consecutivas**
- **4 horas diarias**
- **2 módulos de 1 h 45 min + descanso de 30 min**
- **Carga total: 12 horas- 6 sesiones**
- **Seguimiento en tutorías de orientación**



# Estructura de cada SESIÓN

- CENTRAMIENTO Y MINDFULNESS
- DISERTACIÓN TEÓRICA
- DINÁMICA DE IMPLEMENTACIÓN
- MOMENTO DE RECONOCER E INSIGHT
- ACTIVIDAD EN CASA



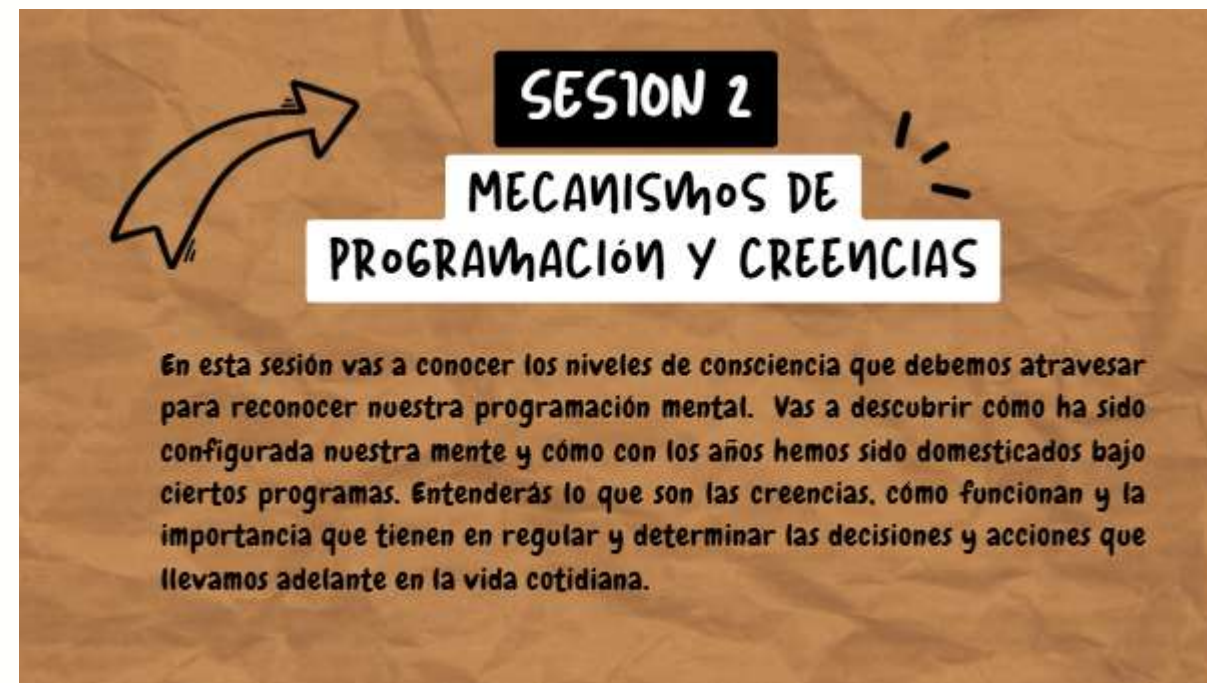
# PROGRAMA GENERAL



## SESIÓN 1 PRESENTACIÓN E INTRODUCCIÓN

En esta sesión vas a conocer un poco más acerca de mí y qué es el desarrollo personal. Vamos a comenzar a indagar sobre el mundo de la psicología positiva, el coaching y las herramientas que puedes obtener para apoyarte en el desafío de tu vida universitaria. Vamos a tener en cuenta algunos acuerdos y posturas que debemos asumir si queremos obtener el mayor rendimiento posible de esta formación. Vamos a comenzar a ver como vas jugando con este desafío que has iniciado para tu futuro.

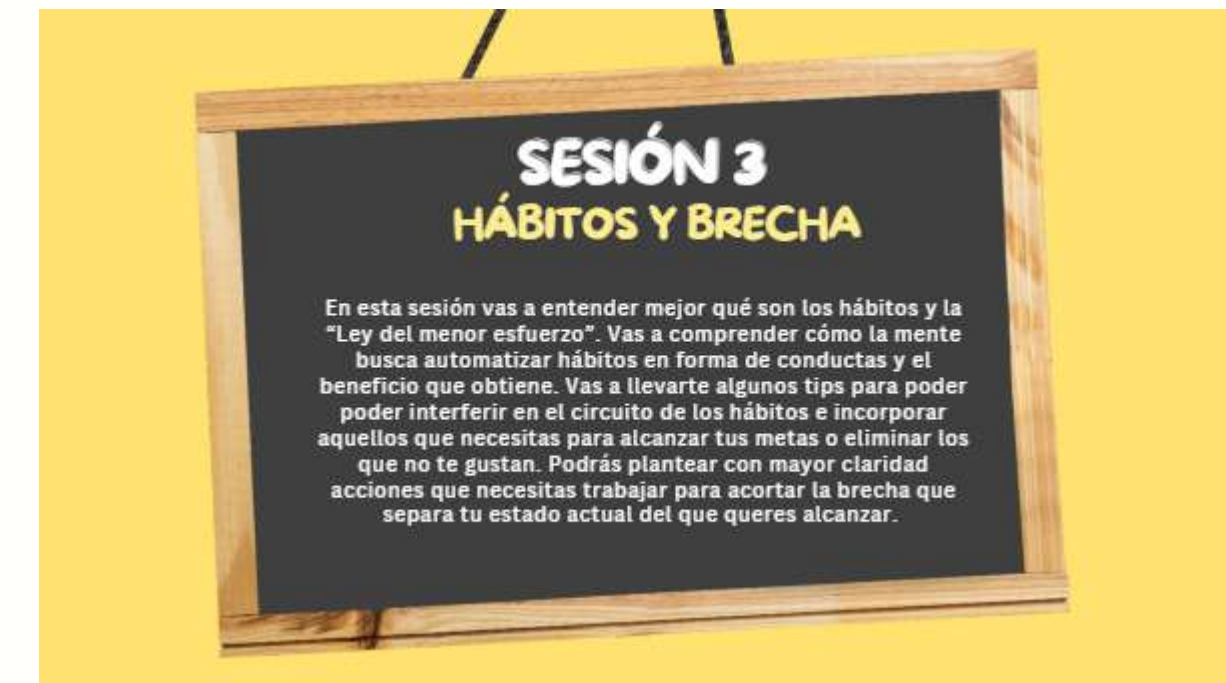
**Acuerdos, Responsabilidad y  
Compromiso**



## SESIÓN 2 MECANISMOS DE PROGRAMACIÓN Y CREENCIAS

En esta sesión vas a conocer los niveles de consciencia que debemos atravesar para reconocer nuestra programación mental. Vas a descubrir cómo ha sido configurada nuestra mente y cómo con los años hemos sido domesticados bajo ciertos programas. Entenderás lo que son las creencias, cómo funcionan y la importancia que tienen en regular y determinar las decisiones y acciones que llevamos adelante en la vida cotidiana.

**Programación de Pensamientos,  
Creencias y Valores**



## SESIÓN 3 HÁBITOS Y BRECHA

En esta sesión vas a entender mejor qué son los hábitos y la "Ley del menor esfuerzo". Vas a comprender cómo la mente busca automatizar hábitos en forma de conductas y el beneficio que obtiene. Vas a llevarte algunos tips para poder poder interferir en el circuito de los hábitos e incorporar aquellos que necesitas para alcanzar tus metas o eliminar los que no te gustan. Podrás plantear con mayor claridad acciones que necesitas trabajar para acortar la brecha que separa tu estado actual del que quieres alcanzar.

**Desarrollo de Hábitos**



## SESIÓN 4 GESTIÓN DEL TIEMPO

En esta sesión vas a reconocer el tiempo como un recurso valioso. Vas a comprender la diferencia entre dormir y descansar. Podrás conocer elementos que mejorarán tu descanso para hacerlo más efectivo. Además podrás ordenar tu tiempo para invertirlo de acuerdo a tus objetivos y prioridades, reconocer tus distracciones y también patrones similares a los que aplican las personas de alto rendimiento.

**Gestión del Tiempo y Descanso**



## SESIÓN 5 ASERTIVIDAD EN LA COMUNICACIÓN

En esta sesión vas a poder reconocer los estilos de comunicación que utilizamos frecuentemente. También podrás encontrar algunas herramientas que hagan que tu comunicación sea mas ordenada, honesta y clara de acuerdo a lo que necesites. Entenderas lo que son las declaraciones fundamentales, los pedidos y las ofertas.

**Comunicación Asertiva**

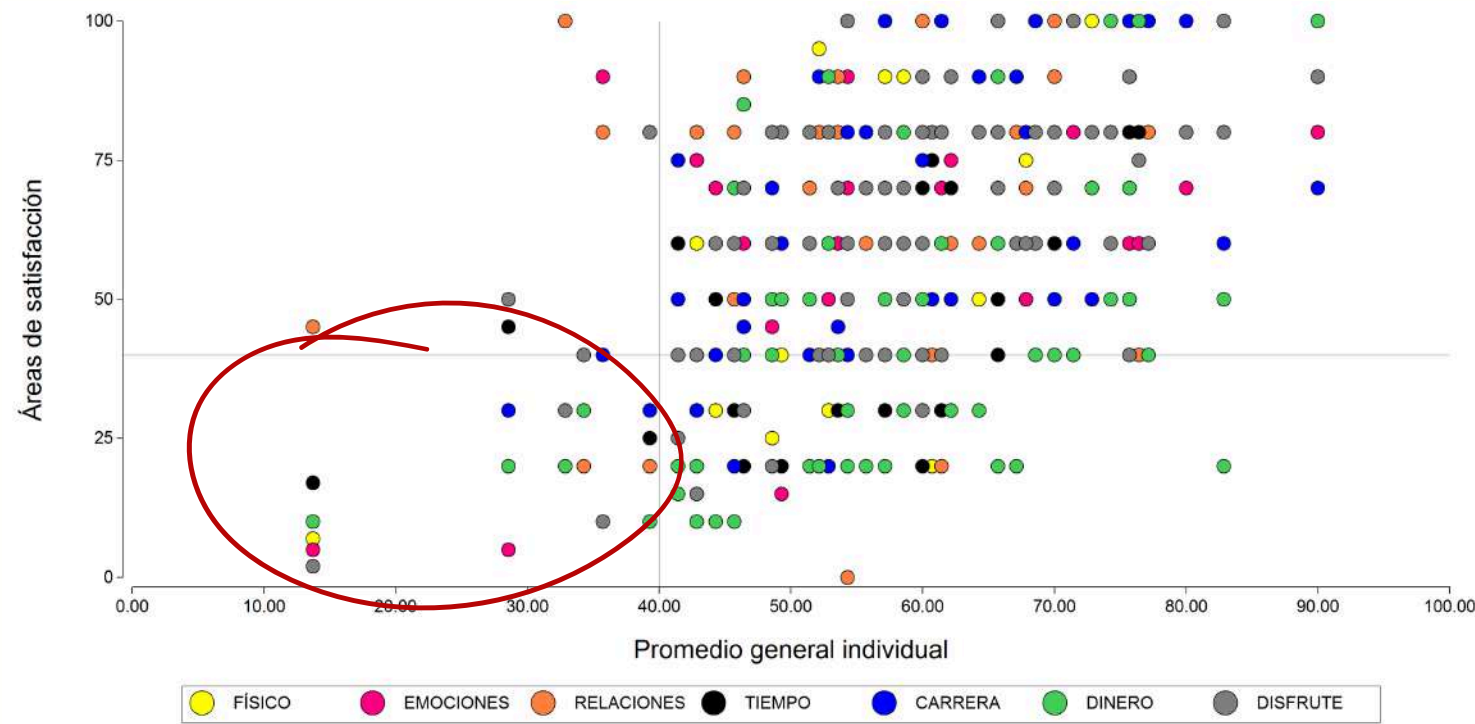


## SESIÓN 6 EMOCIONES Y ESTADOS

La intención de esta sesión es que puedas conocer mejor qué es una emoción y como se diferencia de un estado de ánimo. Podrás comprender que las emociones tienen una función fisiológica y que no existe nada malo con ellas. También podrás comprender desde dónde viene el estrés y la ansiedad y tendrás algunas técnicas para gestionarlos.

**Gestión Emocional**

# Resultados para el acompañamiento



Identificación de factores distractores en estudiantes

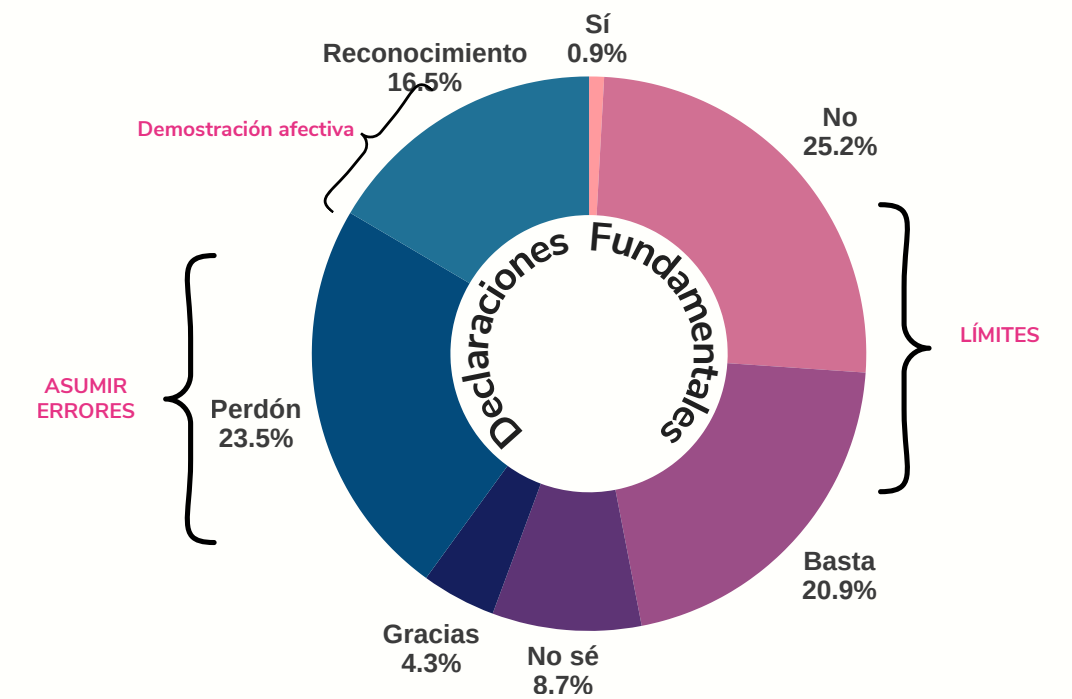
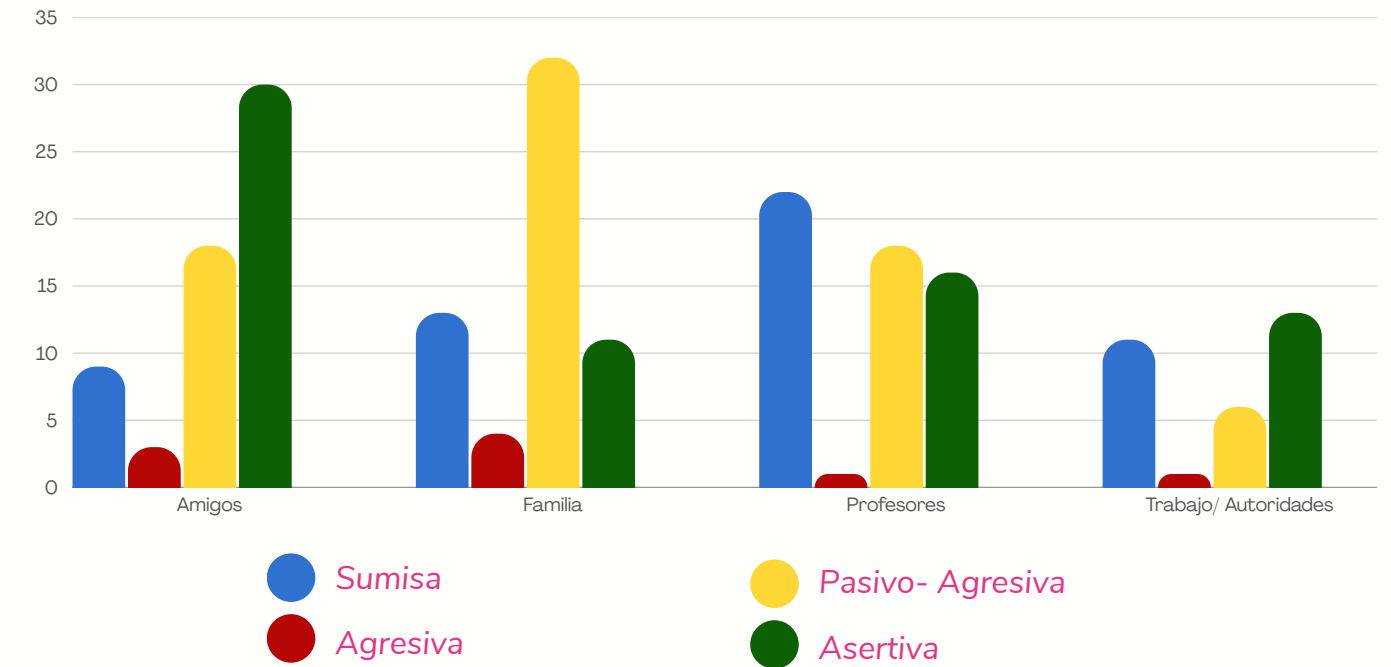
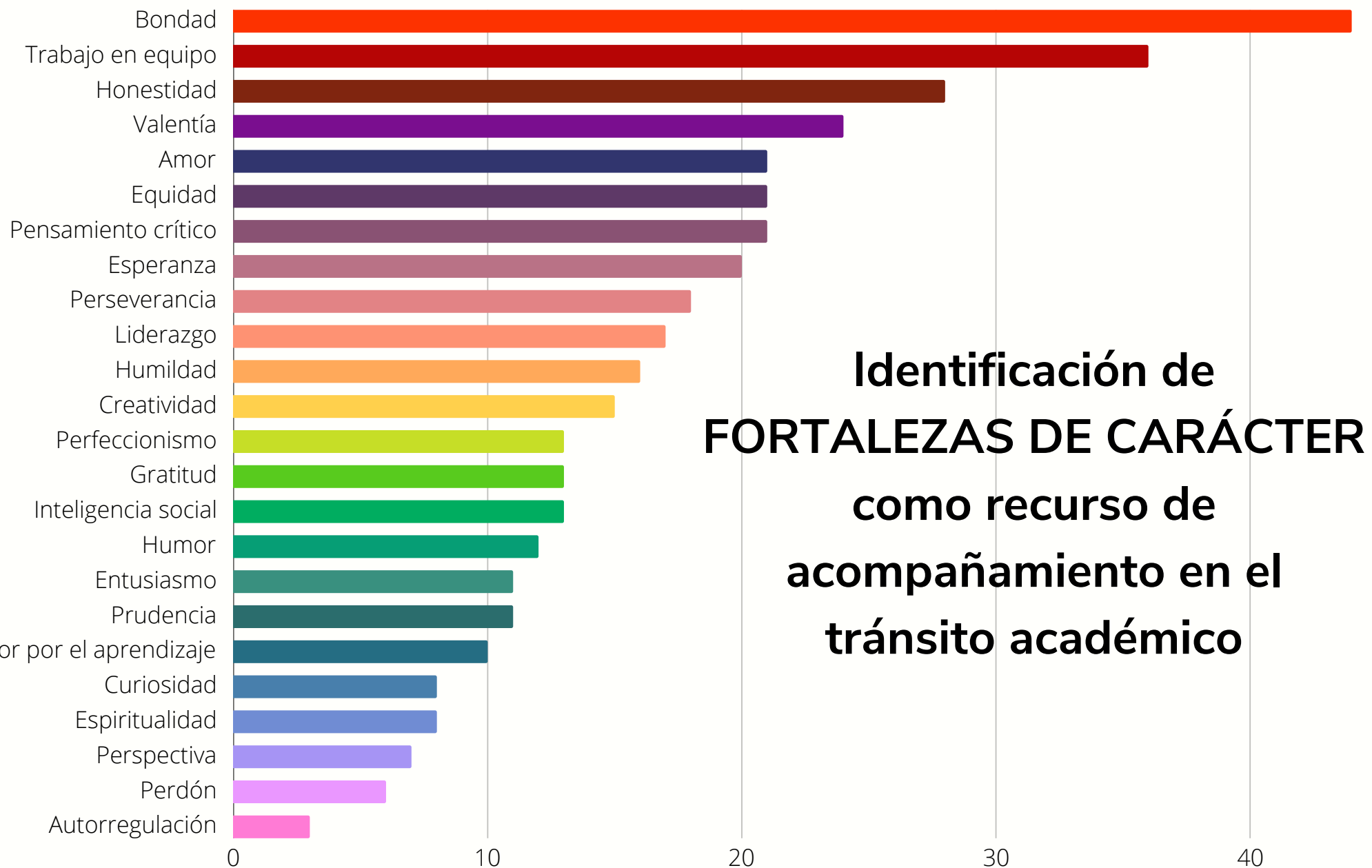
Identificación de estudiantes con autopercepción crítica de aspectos que pueden afectar su desempeño académico



Identificación de estados emocionales.

Identificación de estudiantes con factores predisponentes a la ansiedad y depresión

# Resultados para el acompañamiento



**Identificación de estilos comunicativos y LIMITANTES en la comunicación**

# Consideraciones Finales

- PRIMA permite acompañar a estudiantes de primer año en una etapa clave de transición, adaptación e integración a la vida universitaria, fortaleciendo habilidades para el aprendizaje, el bienestar y el desempeño académico.
- Desde una metodología vivencial y grupal, permite relevar información valiosa sobre la cohorte ingresante, favoreciendo intervenciones institucionales más oportunas y contextualizadas.
- **Ventajas del programa**
  - Favorece la adaptación al primer año
  - Promueve autonomía y responsabilidad académica
  - Fortalece la convivencia entre pares y docentes
  - Detecta necesidades socioemocionales tempranas
  - Aporta información útil para tutorías y acompañamiento institucional
  - Contribuye a prevenir frustración, bajo rendimiento y desvinculación temprana

