



Decálogo del buen estudiante

A continuación algunos consejos para desarrollar o mejorar los hábitos de estudio.

➔ Acostumbra a acostarte temprano y no trasnochar. Apaga el televisor y el computador ya que son estimulantes del sistema nervioso.

➔ Toma un desayuno nutritivo, agrégale una fruta y aparta tiempo para sentarte a almorzar. Estas dos comidas son la mejor fuente de energía. En la tarde come liviano y temprano.

➔ Establece un horario fijo para estudiar todos los días. Disminuye el estrés y da confianza.

➔ Busca una zona tranquila y cómoda para estudiar. Desecha las actividades inútiles y escoge una habitación en la casa con los materiales necesarios donde no haya muchas distracciones.

➔ Establece un método de estudio personal, pensar y definir pequeñas tareas a diario y cumplirlas nos protege del estrés.

➔ Una tarea fundamental es saber en que te estás equivocando. Si no sabes o no manejas alguna información, entonces debes aprender lo necesario, no sientas vergüenza de preguntar a tu profesor o tutor.

➔ Cuando te sientas tenso, respira profundamente unas tres veces. Cierra los ojos por un momento y respira lento y profundo, inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Alargar un poco la exhalación es siempre relajante.

➔ Cada día realiza una actividad que te agrade: come algo rico, dibuja o pinta, cocina, conversa con alguien que te guste, sal a caminar haz un poco de ejercicio, baila, canta.

➔ Acostumbra a elongar tu cuerpo. Estira una pierna primero y la otra después, lo mismo con los brazos. Hazlo especialmente en las mañanas.

➔ Sueña con lo que deseas, define tus propósitos y emprende acciones para lograrlos. La mejor manera de no quedarse con la culpa y el estrés es hacer las cosas y no quedarse con las buenas intenciones.

Intercambio Estudiantes de Harvard realizan pasantías en Chile

Por segundo año consecutivo, un grupo de 30 jóvenes estadounidenses llegó a Chile gracias al Programa de Pasantías del Centro de Estudios Latinoamericanos David Rockefeller (DRCLAS).

Durante su primera semana en el país, los estudiantes de Harvard conocieron a sus contactos —altos ejecutivos, directivos o personeros responsables— en las organizaciones locales donde se desempeñaron, y a partir de la segunda semana, trabajaron en esas instituciones o empresas a tiempo completo, durante cuatro días de la semana, dejando los viernes para reuniones con el personal local del DRCLAS, para reflexionar sobre las experiencias de cada uno, viajar e interactuar con líderes políticos, culturales y sociales.

Reciclaje electrónico

Leah Boch, estudiante de Historia de la Cultura Latinoamericana, es oriunda de la ciudad de Providence, situada a 90 kilómetros al suroeste de Boston, sede de la Universidad de Harvard. Ella, como sus 30 compañeros distribuidos en igual número de instituciones públicas, privadas e internacionales en Chile, realizó su pasantía en la empresa chilena Recycla, única en América Latina dedicada al reciclaje de elementos electrónicos. En esta industria, estudió y analizó los aspectos más relevantes de la gestión ambiental, que en el marco de la Responsabilidad Social Empresarial (RSE) aplica Recycla entre sus trabajadores.

“Vine a Chile porque me interesaba, particularmente, realizar mi Internship en algún país en vías de desarrollo, con procesos industriales avanzados y que estuviera realizan-

do acciones positivas para el cuidado del medioambiente”, dice.

Chile apareció, entonces, por su liderazgo económico en América Latina y por su estabilidad política y social, como una nación que al mismo tiempo estaba en búsqueda de soluciones eficientes a los problemas medioambientales propios de su crecimiento industrial y comercial. “Escogí el área medioambiental porque siempre me ha interesado y en Recycla he aprendido mucho. Estoy

muy orgullosa de encontrarme en esta empresa. Además, me interesó mucho realizar mi pasantía en Chile, por la extensa y diversa geografía de este país, lo que me permitiría estudiar los efectos de procesos avanzados para la protección medioambiental en zonas tan disímiles y lejanas como la de los ríos y hielos de la Patagonia, los bosques y lagos de la región centro-sur, el desierto de Atacama y las minas nortinas o los sectores de pesca, en todo el lito-

ral marítimo chileno”, afirma.

La joven estudiante afirma que la experiencia le ha permitido hacer realidad el propósito de conocer la cultura del país y tener contacto personal con otra gente para entender mejor el mundo y luego, transferir ese conocimiento y respeto a los jóvenes y a los niños.

“Continuaré los estudios de Historia y Cultura de América Latina para hacer realidad este propósito. En cualquier disciplina profesional en que me desempeñe en el futuro, será muy importante incentivar a los jóvenes a viajar y a conocer otros países y a tener contacto personal con ellos para, de esa manera, aprender más de su cultura e historia”, comenta Leah Boch.

Por segundo año consecutivo, un grupo de 30 jóvenes del Harvard College, estuvieron en el país realizando pasantías laborales, en el marco del DRCLAS Summer Internship Program-Chile.



Leah Boch, al centro de camiseta celeste, junto a sus compañeros de Harvard y algunos ejecutivos de las empresas en las que trabajaron en Chile.

➔ PREMIO PARA LOS JÓVENES COMPROMETIDOS

Hasta el 29 de septiembre, inclusive, estarán abiertas las postulaciones al Tercer Concurso Nacional de Responsabilidad Social Empresarial (RSE) para Estudiantes de Educación Superior, “El Futuro lo creas TÚ”, organizado por Acción RSE y la Comisión Bicentenario. Para postular hay que ingresar a los sitios www.accionrse.cl o www.bicentenario.gov.cl y registrar la información requerida relacionada con sus proyectos.

“El Futuro lo creas TÚ” tiene como objetivo motivar y potenciar la responsabilidad social en los jóvenes, buscando contribuir al desarrollo del país a través de la realización de proyectos liderados por ellos. Al igual que en las versiones anteriores, tanto el concurso como el seminario cuentan con el apoyo de la Escuela de Administración de la

Pontificia Universidad Católica de Chile, la Escuela de Negocios de la Universidad Adolfo Ibáñez, el Departamento de Ingeniería Industrial de la Universidad de Chile y la Escuela de Economía y Empresa de la Universidad Diego Portales.

Los proyectos serán evaluados por un jurado multistakeholder, compuesto por doce representantes de las universidades convocantes, empresas y organizaciones de la sociedad civil.

Premios 2006

Innovación, asociatividad empresarial, impactos y/o beneficios, replicabilidad y sustentabilidad financiera, serán los principales criterios de evaluación. Los ganadores serán anunciados el 3 de noviembre, durante la IV versión del Seminario RSE,

dirigido a universitarios, que realiza Acción RSE. El primer premio recibirá visibilidad, una asesoría comunicacional estratégica gratuita de McCann-Erickson y apoyo financiero consistente en un millón de pesos para ser invertidos en el proyecto. La versión 2005 del premio fue adjudicado al proyecto Reconstrucción de Espacios Públicos – Universidad de Chile. El proyecto consiste en la reconstrucción de tres espacios públicos ubicados en las comunas de La Pintana, Cerro Navia y Pudahuel. Para dicha tarea se involucró directamente a la comunidad, los municipios y la empresa privada, para que participen en la construcción de una plaza o área verde en beneficio de los habitantes de un sector. Actualmente el proyecto acaba de culminar su primera etapa.