



SISTEMA DE ATENCIÓN
INTEGRAL AL ESTUDIANTE



PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍAS

BOLETÍN ELECTRÓNICO

MUND



T

Conectados por la Tutoría



Conceptos

Noticias

Tutografía

Tips

Tutoexperiencia

Ligas a recursos





Boletín Electrónico
Mayo 2015



Presentación

El presente boletín electrónico llega a su 20^a edición y el **Programa Institucional de Tutorías (PIT)**, tiene a través de estas publicaciones, **un mayor contacto con los estudiantes y profesores tutores** que participan activamente en el programa.

El fin último del boletín es hacerte llegar **información actualizada con carácter temático** y de manera constante a través del correo electrónico.

Te invitamos a **archivar, consultar y reenviar a amigos**, colegas y alumnos esta información y así estarás contribuyendo en la difusión y consolidación de la tutoría a nivel Institucional.



www.facebook.com/tutorias.uady



www.facebook.com/programa.tutorias.uady

CONCEPTOS

Resiliencia.

NOTICIAS

De interés y convocatorias.

TIPS

Tips para organizar actividades.

TUTOEXPERIENCIA

Mi tutoexperiencia.

CANALIZACIÓN

Buffet Jurídico.

TEMA LIBRE

Una enfermedad llamada Depresión.

TUTOGRAFÍA

Actividades en la Facultad de Economía y Enfermería.

LIGAS A RECURSOS

Sitios de interés relacionados con la tutoría.

RISITAS

Humor en la tutoría.

CRÉDITOS

RESILIENCIA

En nuestra actividad como docentes y tutores, hemos sido testigos de muchos casos en donde un alumno, a pesar de estar en condiciones adversas, como pudiera ser la dinámica familiar, problemas económicos, mala preparación académica en el nivel medio superior o necesidad de estudiar y trabajar simultáneamente; sale adelante airoosamente en su paso por la institución y posteriormente tenemos la dicha de verlo convertido en un profesionalista de éxito.

Por otro lado, hemos sido testigos de estudiantes que tenían todas las condiciones favorables para salir adelante y al enfrentar alguna adversidad, se han visto sobrepasados por esta.

Historias como las anteriores se repiten a lo largo de la vida y lo podemos constatar cuando leemos biografías de personas que han triunfado a pesar de las adversidades, como podría ser el caso de Frida Kahlo. Estas historias no han pasado desapercibidas en el ámbito de la psicología positiva y en los últimos tiempos ha cobrado fuerza el estudio de la resiliencia.

Este término es tomado de la física y se explica para un material dado, como “la energía de deformación (por unidad de volumen) que puede ser recuperada de un cuerpo deformado cuando cesa el esfuerzo que causa la deformación”. En 1982, se aplicó este concepto al campo social, específicamente en la psicología y sociología, con un estudio publicado por Werner y Smith titulado “Vulnerables pero Invencibles: un estudio longitudinal de niños y jóvenes resilientes”.

Actualmente la Real Academia de la Lengua Española define la resiliencia como la “capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones

límite y sobreponerse a ellas”. De igual manera, la Psiquiatra Rafaela Santos, directora del Instituto Español de Resiliencia, explica que la característica principal de esta capacidad es la resistencia a la adversidad, junto con la capacidad de reconstruirse saliendo fortalecido del conflicto.

Una pregunta interesante sería, ¿Qué hace a las personas resilientes? ¿herencia, ambiente? Si bien la resiliencia tiene alguna predisposición genética, esto es algo que se aprende y empieza en la crianza de los primeros años de vida. Un hecho positivo es que según comenta el Dr. Gonzalo Hervás, el porcentaje de respuestas resilientes es de un 30% a un 50% y mucha gente se sorprende a sí misma cuando se encuentra en una situación adversa y descubre la capacidad que tiene de luchar, superarla e incluso rescatar algún aprendizaje de la situación.



**SUPERAR
LA
ADVERSIDAD**

El poder de la resiliencia

RESILIENCIA

Algunas acciones que se pueden implementar para desarrollar la resiliencia son:

Cultivar las relaciones:

Esto permite ampliar la red de apoyo cuando se necesita ser escuchado o simplemente sentirse apoyado en un momento difícil.

Aceptar la realidad:

Si no se acepta la realidad no se puede actuar ni establecer objetivos realistas. Por otro lado, hay situaciones que no pueden cambiar actualmente y tendrán que aceptarse con paciencia.

Ser optimista:

Esto no significa dejar de ser realista, pero hay que pensar que los tragos amargos pasan y que en la vida también existen los buenos momentos.



Usar un pensamiento constructivo:

No ver las crisis como catástrofes infranqueables, sino ampliar la perspectiva y verlas como retos que pueden ser superados.

Confiar en sí mismo:

En ocasiones el problema parece tan difícil que se cree insuperable. Si no se confía en las capacidades, jamás se descubrirá de lo que se es capaz.

Actuar:

Hay que trabajar en busca de soluciones. Creencias como “y estaba de Dios” o “qué mala suerte tengo”, responsabilizan a causalidades externas, tanto del problema como de la solución e impiden moverse en el sentido necesario.

Desarrollar metas y objetivos:

Establecer objetivos realistas y revisarlos continuamente

Aprender a crecer con los problemas:

Los problemas y las crisis empujan a moverse fuera de la “zona de confort”, a descubrir las capacidades, ser fuertes, pensar en soluciones y ver a los demás y al mundo de forma más realista. Si se aprende a sacar partido de la adversidad, entonces se logrará ser una mejor persona.

Usa el sentido del humor:

Para utilizar el sentido del humor se requiere distanciarse de los problemas y enfocarlos de manera diferente, para generar esa idea que hace reír. El reencuadrar los problemas, permite pensar en soluciones más creativas.

Este constructo está permitiendo generar nuevas investigaciones con personas que han vivido catástrofes naturales y situaciones adversas. Si bien no existe hasta el momento ninguna investigación de lo que puede hacer el tutor para ser un agente que facilite la construcción de la resiliencia en nuestros estudiantes; considero que varias de las acciones sugeridas en este texto pueden servirnos de guía para aconsejarlos cuando nos planteen una situación que les está siendo difícil superar.

Bibliografía:

Fores, A. (2008). *Creecer desde la adversidad*. Ed. Plataforma.

Pereira, R. (2007). *Resiliencia individual, familiar y social*. Editorial Intersalud.

La Vanguardia. (19 de abril de 2015). *¿Eres resiliente?*. Recuperado de <http://www.lavanguardia.com/vida/20121120/54355244814/eres-resiliente.html>

¿Qué es la resiliencia? 12 consejos sencillos para el día a día. Recuperado de <http://www.infosalus.com/actualidad/noticia-resiliencia-12-consejos-sencillos-dia-dia-20140316100133.html>

NOTICIAS

Responsable del PIT UADY imparte taller en Oaxaca



Como parte de sus responsabilidades como Coordinadora de la Red Regional de Tutorías Sur-Sureste de la ANUIES, la Mtra. Nidia Morales Estrella, responsable del Programa Institucional de Tutorías UADY, impartió el taller “Estrategias para combatir la reprobación, deserción y fracaso escolar a los universitarios” los días 27, 28 y 29 de abril en la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca (UABJO). Dicho evento se llevó a cabo en las Instalaciones del Centro de Evaluación e Innovación Educativa (CEVIE) de la UABJO como parte de los talleres del Proyecto del Fondo para Elevar la Calidad de la Educación Superior (FECES) 2015.

Durante el taller, la Mtra. Morales Estrella habló con profesores de la UABJO acerca de los distintos factores que influyen en la deserción y fracaso de los estudiantes y las maneras de combatirlo. De esta manera, la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), por medio de la Mtra. Morales Estrella, colabora de manera interinstitucional con universidades del país para la formación de sus estudiantes.

Reunión de la Red Regional de Tutorías en Chiapas

Del 24 al 27 de marzo se llevó a cabo la XIX Reunión de la Red Regional de Tutorías Sur-Sureste de la ANUIES en la Universidad de Artes y Ciencias de Chiapas. Durante el evento, las Universidades afiliadas trataron diversos temas en lo concerniente a la Tutoría. Además, durante el evento, se implementó un curso para la formación de los representantes Institucionales.

La Mtra. Nidia Morales Estrella, quien funge como Coordinadora de la Red, consideró relevante el intercambio de conocimientos y experiencias para innovar y fortalecer los Programas de Tutorías de las diferentes Universidades. Al evento acudieron Universidades y Tecnológicas de Oaxaca, Veracruz, Campeche, Tabasco y Yucatán.



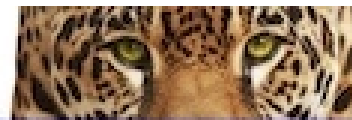
UADY
UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

“Luz, Ciencia y Verdad”

NOTICIAS

Contínúa el Proceso de Selección para aspirantes a Licenciatura UADY 2015 - 2016

BACHILLERATO / LICENCIATURA / POSGRADO



Contínúa disponible en la página web de la Universidad la liga para seguir con el Proceso de Selección de aspirantes a Licenciatura UADY 2015 - 2016. Las primeras 2 etapas ya fueron concluidas (Registro y carga de fotografía). Ahora se dará paso a la etapa 3 (impresión del pase de ingreso al examen) del 11 al 20 de mayo. Al proceso de selección aún le faltan las siguientes etapas:

Etapa 3: impresión del pase de ingreso al examen (11 al 20 de mayo). Para imprimir tu pase de ingreso deberás entrar nuevamente al SIPS, con tu clave y contraseña, y seguir las indicaciones que ahí te proporcionen.

Etapa 4: consulta de indicaciones previas al Examen de Selección (20 al 24 de mayo). A fin de garantizar que el día del examen no tengas contratiempos, te recomendamos revisar las indicaciones y sugerencias que estarán a tu disposición en el sitio www.seleccion.uady.mx, opción "Licenciatura".

Etapa 5: presentar el EXANI II (24 de mayo). La UADY emplea el Examen Nacional de Ingreso a Licenciatura (EXANI II) en su proceso de selección para el ingreso a los diferentes programas de licenciatura.

Etapa 6: consultar relación de sustentantes seleccionados (A partir del 8 de junio). La relación de sustentantes seleccionados se publicará en el sitio www.uady.mx, el 8 de junio a partir de las 12:00 horas y en la prensa local el 9 de junio.

Los sustentantes que no sean seleccionados podrán ser candidatos a ocupar un lugar en licenciaturas afines si a estas le quedan cupos disponibles. Los sustentantes seleccionados deberán completar el proceso de llenado de hoja estadística, realizar sus trámites de inscripción y presentar el examen institucional de Inglés.

Para más información y descarga de la convocatoria completa visita www.seleccion.uady.mx.

NOTICIAS

Segundo Foro con Estudiantes será en septiembre



El Programa Institucional de Tutorías y el Comité Promotor de dicho programa se encuentran trabajando para que se lleve a cabo el Segundo Foro con Estudiantes. En este espacio, se escuchará la voz del alumnado en lo que respecta a la actividad tutorial dentro de la Universidad con el objetivo de realizar mejoras al Programa y conocer las necesidades de los estudiantes.

Los preparativos continúan para que el Foro se realice el día 25 de septiembre de 2015 en las instalaciones de la APAUADY. En el evento, podrán participar alumnos de tercer a décimo semestre que hayan tenido por lo menos 2 sesiones de tutoría registradas en el SICEI. Cabe destacar que la selección de los estudiantes se hará de manera aleatoria.

Se espera la participación de 200 personas para este evento, de las cuales, 170 serán estudiantes, cada facultad será encargada de enviar a 10 alumnos y se contará con la participación de los estudiantes de la Unidad Académica de Bachillerato con Interacción Comunitaria (UABIC) y de la Unidad Multidisciplinaria de Tizimín (UMT).

En los próximos meses, el Comité Promotor del Programa Institucional de Tutorías (COPPIT) tendrá reuniones de trabajo para definir los detalles del evento, que será el segundo en su tipo, ya que el primero se realizó durante el año 2013.

TUTOEXPERIENCIA

Colaboración: Andrea Ortiz Campos - Estudiante de la Licenciatura en Rehabilitación - Facultad de Medicina

Mi tutoexperiencia

Para contextualizar un poco debo decirles que soy una persona que jamás había tenido un tutor; he de suponer que todavía no era algo actual cuando estudié mi preparatoria.

Al ingresar a la facultad me enteré de que necesitaba un "tutor" y que esto era obligatorio para todos los alumnos de nuevo ingreso. Oficialmente había encontrado mi primer reto, ¿Por qué necesito un tutor?, me preguntaba, ¡Pero vaya! Esa fue la mejor pregunta que me había hecho hasta el momento y que ahora pretendo contestar.

Tal vez empezaría contestando mi pregunta con más preguntas (en verdad tenía muchas dudas al respecto) y el



mismo hecho de ser estudiante universitario implicaba un cambio enorme, ciertamente no pretendía que los problemas se resolvieran por arte de magia; pero aceptémoslo, tenemos la esperanza de que secretamente así sea.

En mi primer año se me asignó un tutor con el que no logré tener alguna afinidad, por ello, en segundo solicité una reasignación en la cual me permitieron sugerir algún maestro con el que pudiera continuar el proceso de la tutoría. A partir de ese momento encontré a una tutora que ha enriquecido mi experiencia universitaria en diversos sentidos.

Ella me ha orientado en cada una de las situaciones académicas en las que me he involucrado, como concursos de conocimientos, convocatorias para becas; incluso en otros ámbitos tal es el caso del bullying o las adversidades en mi situación familiar.

Por otra parte, puedo decir que me ha enseñado mucho tanto en clases como fuera de ellas, se ha preocupado por mi formación académica y mi crecimiento personal, me ha dado lecciones que no precisamente han sido mediante una exposición de diapositivas; incluso cuando mis ideas están vagando sin poder ser concretadas me ha ayudado a dirigir las, algo que desde luego no es tarea fácil.

Y ahora que estoy a unos meses de finalizar mis estudios solo puedo decir que me siento afortunada de contar con una tutora, pero sobre todo con una amiga.

Entonces, ¿Por qué necesitaba un tutor?... Lo dejo a su consideración.





Colaboración:

Abog. Martha Ferráez Evia

Coordinadora de Tutorías

Facultad de Derecho

Canalización: Buffet Jurídico

*Entrevista a la Maestra en Derecho Pilar Ventura,
Responsable del Buffet Jurídico Gratuito de la
Facultad de Derecho de la Universidad Autónoma de Yucatán*

¿Cuándo se creó este buffet?

Este buffet funciona desde el año de 1973.

¿Cuál fue el objetivo por el cual se creó este buffet?

El principal objetivo por el que la Facultad de Derecho instituyó este servicio fue para abrir a los estudiantes de la licenciatura la oportunidad de aplicar los principios de la Ciencia del Derecho, desarrollar y potencializar las competencias adquiridas durante su proceso de formación y promover en ellos la solidaridad con los grupos vulnerables, a través de la asesoría y apoyo a las personas de escasos recursos económicos.

De esta manera, se evidencia la contribución de la Universidad Autónoma de Yucatán como Institución de Educación Superior con alto grado de responsabilidad social y comprometida con la formación de Abogados

¿Qué tipo de servicios brinda el buffet?

El servicio de Asesoría Jurídica, se presta sin costo alguno (cobro de honorarios) para el usuario quien sólo cubre los gastos que derivan del procedimiento, es decir, copias certificadas y simples, copias fotostáticas, certificados, actas, constancias e Inscripciones del Registro Civil y del Registro Público de la Propiedad, honorarios del Notario, pago de derechos, impuestos y demás documentos requeridos para integrar la escritura respectiva en los casos de compraventa, donación, división y rectificación de medidas, apoyo para el transporte o gasolina para los asesores quienes no perciben remuneración alguna, entre otros.



Canalización: Buffet Jurídico

¿De qué manera las personas pueden tener información sobre los servicios ofrecidos por el Buffet?

El servicio que presta el Jurídico Gratuito es de manera personalizada, directamente con el interesado, por lo que no se proporciona información vía telefónica, correo electrónico o cualquier otro medio de comunicación. Tampoco se labora con base en cita y la atención es en el orden de prelación en que hubiere llegado el usuario y la disponibilidad de los Asesores Jurídicos.

¿En qué consiste el trabajo que realizan los estudiantes?

Su función principal es desempeñarse como Asesores Jurídicos y proporcionar al usuario la orientación adecuada para la correcta solución del problema jurídico en cuestión, por lo que tienen bajo su total responsabilidad el trámite y/o gestión de los asuntos asignados por la Coordinación del Jurídico, hasta su conclusión.

Por otra parte, se desempeñan como facilitadores en la aplicación de los Métodos Alternos de Solución Pacífica de Conflictos (Negociación, Conciliación, Mediación, Justicia Restaurativa) en los casos que lo requieren.



¿Quiénes pueden recibir los servicios del Buffet?

Usuarios de la ciudad, localidades y municipios del interior del estado así como personas provenientes de otras entidades federativas, pues se ha atendido a ciudadanos de Campeche, Tabasco y Quintana Roo, Veracruz, Puebla, Oaxaca y México, D. F. entre otros.

¿Cuáles son las áreas de Derecho que se tratan en las Asesorías Jurídicas del Buffet?

La Asesoría Jurídica se presta en todas las áreas del Derecho.

Los trámites y o gestiones más comunes que se llevan a cabo son los siguientes:

Derecho Civil: diligencias de Apeo y Deslinde, interdictos, jurisdicción voluntaria de información judicial ante el Juez (extravío de factura o acreditar ciertos hechos), servidumbre, prescripción, juicio Extraordinario Hipotecario, contestación de Juicio Extraordinario Hipotecario.

Derecho Familiar: pensión alimenticia, guarda y custodia, divorcio (administrativo, voluntario y sin causales), sucesión intestada y testamentaria, Régimen de Convivencia Familiar y contestación de Juicios de Pérdida de Patria Potestad.

Derecho Laboral: despido Injustificado (Se atiende sólo al trabajador) y finiquitos (cálculo).

Canalización: Buffet Jurídico

Derecho Penal: abuso de confianza, fraude, robo, despojo de cosa inmueble, lesiones, violencia familiar, incumplimientos de obligaciones de asistencia familiar, homicidio, violación, abuso sexual, amparos (exploratorios, directos e indirectos) y daño en propiedad ajena.

Derecho Mercantil: Juicio Ejecutivo Mercantil (contestación de demanda).

Derecho Administrativo: trámites y gestiones ante Instituciones y dependencias de Gobierno: Registro Público de la Propiedad del Estado, Catastro, Registro Civil, Notarial, entre otros.

Con todos los cambios que se han dado últimamente en la aplicación de Justicia en el Estado, ¿cómo se garantiza que los Asesores Jurídicos están preparados para desempeñar adecuadamente el trabajo?

Los Asesores se actualizan en forma permanente a través de la impartición de cursos y talleres de capacitación por personal calificado que colaboran con el Jurídico Gratuito de la Facultad.

¿Cómo llegan los estudiantes al Buffet Jurídico gratuito?

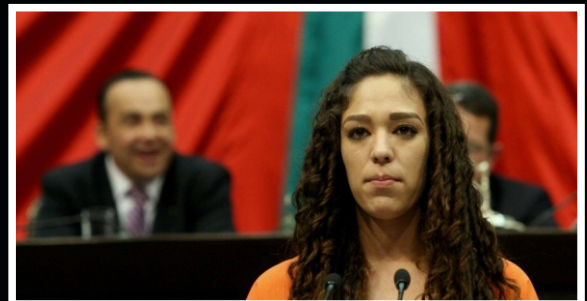
Hay tres vías:

1. Por servicio social.
2. Práctica jurídica, que es un requisito de titulación (se necesita que los estudiantes acrediten mínimo un año).
3. Como forma de titulación en práctica profesional.

¿Algo que quisiera agregar?

Sí, me gustaría que tuvieran conocimiento de que, la labor que se realiza en el Jurídico Gratuito es reconocida por las autoridades federales, estatales y municipales, así como por las diversas dependencias de gobierno quienes canalizan al Jurídico Gratuito de la Facultad a las personas que carecen de recursos económicos y necesitan tramitar algún asunto de carácter legal.

Hoy en día el Bufete Gratuito forma parte del Programa Red Nacional de Atención a Víctimas de la Subsecretaría de Prevención, Vinculación y Derechos Humanos, Dirección General de Derechos Humanos de la Secretaría de Seguridad Pública Federal; programa que deriva del Acuerdo Nacional por la Seguridad, la Justicia y la Legalidad publicada en el Diario Oficial de la Federación en 28 de agosto de 2008.



TEMA LIBRE

UNA ENFERMEDAD LLAMADA DEPRESIÓN

La depresión es una enfermedad crónica, recurrente y potencialmente peligrosa para la vida. Se caracteriza porque las personas pueden presentar diversos síntomas entre los cuales se mencionan: tristeza profunda, anhedonia, falta de interés, sentimientos de inutilidad y/o culpa excesiva, pensamientos suicidas, insomnio o hipersomnia, aumento o pérdida de peso, fatiga o pérdida de la energía, entre otros (Asociación Americana de Psiquiatría, 2005).

La depresión es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes, afectando al 20% de la población mundial. Afecta aproximadamente al doble de mujeres con respecto a los hombres (Berton y Nestler, 2006; Sadek y Nemeroff, 2000).

Actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha mencionado que la depresión es la principal causa de morbilidad en las naciones en desarrollo.

En México el panorama es similar y los resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica del año 2005 muestran que el 8.8% de los mexicanos ha presentado por lo menos un cuadro depresivo alguna vez en su vida y el 4.8% lo tuvo en el transcurso del año previo a la encuesta, lo que resultará en una elevada utilización de los servicios de salud y descenso de la productividad laboral (Secretaría de Salud, 2007).

Históricamente se ha propuesto que la depresión es causada por una deficiencia en las catecolaminas noradrenalina (NA) y serotonina (5-hidroxitriptamina, 5-HT). Sin embargo, recientemente se ha puesto en duda que la deficiencia de estas catecolaminas sea el único factor



involucrado en el desarrollo de la depresión, pues los medicamentos antidepresivos tradicionales, cuyo blanco primordial son las neuronas noradrenérgicas y/o serotoninérgicas, no son efectivos en aproximadamente el 50% de los pacientes con depresión (Berton y Nestler, 2006).

Por lo tanto, las limitaciones de la teoría de las catecolaminas han llevado a realizar más investigaciones para continuar la búsqueda de nuevos modelos etiológicos de la depresión.



TEMA LIBRE



Clasificación de los síndromes depresivos.

Las clasificaciones de los síndromes depresivos, se encuentran plasmadas en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM IV, Asociación Americana de Psiquiatría, 2005) y la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10, Organización Panamericana de la Salud, 1995), ambas basadas en la clasificación de síntomas que buscan un consenso en aras de una aplicación práctica y de un lenguaje común que permita el trabajo científico entre investigadores y clínicos.

En el manual DSM-IV, la depresión es considerada como un trastorno del estado de ánimo y se subdivide en las siguientes categorías: trastorno depresivo mayor, trastorno distímico y trastorno depresivo no especificado (Asociación Americana de Psiquiatría, 2005).

En la CIE-10 la depresión se incluye entre los trastornos del humor (afectivos) y se clasifica en: episodio depresivo leve, moderado, grave sin síntomas psicóticos, grave con síntomas psicóticos, otros tipos de episodios depresivos y depresivos sin especificación, mismos que suelen acompañarse de un cambio en la actividad general asociada con otros síntomas, la mayoría de las veces secundarios.

Este tipo de trastornos tiende a ser recurrente y a menudo el inicio de un episodio se relaciona con la presencia de acontecimientos o situaciones estresantes (Organización Panamericana de la Salud, 1995).

Los criterios de diagnóstico para la depresión del manual DMS-IV, así como el CIE-10, suelen concordar en diversos puntos, los cuales se muestran en la tabla 1.

Un episodio de depresión mayor se caracteriza por manifestar cinco de los síntomas mencionados anteriormente, diariamente o casi todos los días durante al menos 2 semanas. La severidad se considera como leve, moderada o grave, en función del grado de deterioro laboral y social, y no debe estar relacionada con el abuso de sustancias psicoactivas o un trastorno mental orgánico (Asociación Americana de Psiquiatría, 2005).

Presencia de 5 ó más de los siguientes síntomas, diariamente durante un período de 2 semanas, de los cuales uno de ellos debe ser el 1 ó el 2:

1. Estado de ánimo depresivo o irritable (tristeza profunda).
 2. Disminución del interés en las actividades placenteras y la capacidad de experimentar placer (anhedonia).
 3. Significativo aumento o pérdida de peso (cambio de > 5% en un mes).
 4. Insomnio o hipersomnia.
 5. Agitación o retardo psicomotor.
 6. Fatiga o pérdida de energía.
 7. Sentimientos de inutilidad o de culpa excesiva.
 8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
 9. Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.
- Tabla 1. Los criterios de diagnóstico para la depresión**

TIPS

Tips para organizar actividades

La mayoría de nosotros vivimos con alto nivel de estrés y atribuimos esto a la “falta de tiempo” en nuestras vidas.



¿Cómo podemos organizarnos mejor y disponer de espacios de tiempo adecuado para cada actividad incluyendo el descanso y la diversión?



1. Lo primero es enlistar las actividades que realizas cada día, y la duración de las mismas, sin omitir ni modificar lo que en realidad sucede. Haz esto por una semana, día por día.



2. Identifica los tiempos ociosos o poco productivos. Es importante recordar que las redes sociales si bien nos mantienen informados, también ocupan gran parte de nuestro tiempo al utilizarlos dentro del espacio destinado a otras actividades (se convierten en organismos parasitarios de la actividad que debería tener toda nuestra atención). Lo mismo sucede cuando utilizamos los juegos del celular o la computadora.



3. Haz ahora una lista de las actividades que debes realizar y sus tiempos por orden de importancia. Incluirás también el comer, dormir, leer, convivir, etc.



5. Elabora finalmente una lista que servirá como control diario para cumplir tus metas, un presupuesto de tiempo, una especie de check list.

4. Después elimina del primer listado los tiempos ociosos y las actividades parasitarias



TIPS

Tips para organizar actividades



7. Al final de la semana es muy probable que no hayas cumplido al pie de la letra con tu presupuesto de tiempo diario, pero es seguro que disminuirás considerablemente los tiempos ociosos y tendrás más tiempo disponible para las actividades que benefician tu persona.

6. Pon en práctica tu “presupuesto de tiempo” y evalúa al final del día, que cumpliste, que no, y ajusta el presupuesto del siguiente día.



8. Si efectúas el ejercicio por unas semanas, cuando te des cuenta te sentirás más relajado y completarás adecuadamente las actividades planteadas. Tendrás tiempo para ti y tu esparcimiento, además de que no te sentirás como que necesitas más de 24 horas al día.



Es importante hacer esto por escrito. Es la única manera de “ver” y darte cuenta de en qué ocupas las horas del día. Solo así podrás hacerlos ajustes que necesitas. La práctica, hace al maestro.

TUTOGRAFÍA

Curso-taller "Aprendiendo a Aprender", dirigido a los estudiantes de segundo semestre de las carreras de Licenciado en Economía, Licenciado en Comercio Internacional y Derecho. En el taller se abordan temas relacionados con estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio. El taller se impartió durante el mes de mayo.



TUTOGRAFÍA

Segunda reunión del Comité Promotor del Programa Institucional de Tutorías (COPFIT), llevada a cabo el pasado 20 de abril en la Facultad de Ingeniería. Durante la reunión se abordaron temas como los retos del Programa Institucional de Tutorías, su alineación al Modelo Educativo de Formación Integral (MEFI) y la propuesta para el Segundo Foro con Estudiantes.



TUTOGRAFÍA

Plática de Movilidad 2015 para alumnos de la
Facultad de Enfermería.



Cursos de
Primeros Auxilios
propocionados a
alumnos de la
Facultad de
Enfermería
durante
las semanas
culturales.

LIGAS A RECURSOS

ZOTERO

ZOTERO es una herramienta gratuita y fácil de usar para ayudar a **recopilar, organizar, citar y compartir** sus fuentes de investigación.

Es una herramienta de investigación que detecta automáticamente el contenido en su navegador web, lo que le permite añadir a su



biblioteca personal con un solo clic. Ya sea que usted está buscando un pre-impresión en arXiv.org, un artículo de revista de JSTOR, una noticia del *New York Times*, o un libro de su catálogo de la biblioteca universitaria, Zotero tiene cubierto con soporte para miles de sitios. Recoge toda su investigación en una única interfaz de búsqueda. Puede agregar archivos PDF, imágenes, audio y archivos de vídeo, las instantáneas de las páginas web, y realmente todo lo demás.

Zotero indexa automáticamente el contenido de texto completo de la biblioteca, lo que le permite encontrar exactamente lo que estás buscando con sólo unas pocas pulsaciones de teclas.

¿Quieres hacer bibliografías en estilo APA o Vancouver? Este plug in es una buena opción y es compatible con los navegadores populares como mozilla y Chrome.

<https://www.zotero.org/>

GOO.gl.

Es conocido como URL shortener o acortador de direcciones web, es un sitio en el cual tu solo tienes que pegar la dirección electrónica que quieras acortar y el programa te generará en línea otra dirección más corta pero que te llevará al mismo sitio que la que tu pegaste inicialmente.



<https://goo.gl/>

Generador de Códigos QR.

Un QR code es basado en un código de barras que puede ser leído por smartphones para dirigirse a páginas web sin necesidad de teclear la dirección. Solo pega la dirección en el recuadro y genera tu propio código en línea a manera de imagen escaneable.



<http://es.qr-code-generator.com/>

RISITAS

Humor en la tutoría

Llega un yucateco con su esposa
a un finísimo restaurante

-Ay boxito, te volaste la barda
al invitarme a este lugar

-Linda hermosa, tú te mereces esto y más,
pide lo que se te antoje

-Mesero ¿que me recomiendas pedir?

-Pues un champagne

-Pero tráemelo con su cham café



Pedrito llega corriendo con
su maestra a su última clase

-Pedrito, esta muy bien tu tarea
pero te faltó la presentación

-Damas y Caballeros, con
ustedes LA TAREAAAAAAAAA

Un Dziritz a su mejor
amigo el Chel

Dziritz: Oimes Chel ¿Porqué tu
abuela cierra sus ojos cuando
se pone su crema?

Chel: ¿Eres huiro o te haces?
porque la crema se
llama nivea.





- Doctor! vengo porque a mi Chichí le duele mucho la pierna.
- Seguramente es la edad.
- ¡Pues la otra tiene la misma edad y no le duele!

Una pareja de yucatecos en el DF

Entrevistador: ¿De donde nos visitan?

Ella: De la tierra del Faisán y del Venado

Entrevistador: ¿De Yucatán?

Ella: Así es Mulix, de la Blanca Mérida

Entrevistador: Y díganme ¿Qué opinan sobre las marchas aquí en el DF?

Ella: Como mi Chichí me inculcó, estoy a FAVOR de la libertad de expresión

Él: Y yo.

Ella: Tú te callas

Él: Pero si no me has dejado hablar

Ella: Te callas

Él: Arriba el Matriarcado



CRÉDITOS

Agradecimiento por su colaboración:

Mtra. Nidia Morales Estrella
Programa Institucional de Tutorías.
nidia.morales@uady.mx

Mtro. Juan Pacheco Lizama
Facultad de Enfermería.
juan.pacheco@uady.mx
Tel. 9 24 22 14 Ext. 1013

PLCS. Eduardo Coral Ricalde
Programa Institucional de Tutorías.
tutorias.uady@gmail.com

Mtra. María Elena Argáez Castilla
Centro de Atención al Estudiante Prepa 2.
elena.argaez@uady.mx

Br. Andrea Ortiz Campos
Facultad de Medicina
Tel. 9 24 05 54

Abog. Martha C. Ferraez Evia
Facultad de Derecho.
martha.ferraez@correo.uady.mx
Tel. 9 82 78 56

Mtra. Elsy Pérez Padilla
Facultad de Medicina.
ppadilla@uady.mx
Tel. 9 24 05 54 Ext. 1123

Mtra. Enna Donde Espinosa
Facultad de Ingeniería Química.
enna.donde@uady.mx
Tel. 9 46 09 93 Ext. 1167

Mtra. Rosa Pereyra Cuevas
Facultad de Contaduría y Admon.
pcuevas@uady.mx
Tel. 9 81 09 26 Ext. 201

