



UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA

BOLETÍN ELECTRÓNICO

MUND



T

Conectados por la Tutoría

Boletín electrónico No. 44



Programa Institucional de Tutoría UADY

Información de contacto  
Correo electrónico: [tutoria.uady@correo.uady.mx](mailto:tutoria.uady@correo.uady.mx)  
Teléfono: 9300130 Ext. 74326



# Contenido

*Tema Académico*

*Noticias*

*Tutoexperiencia*

*Canalización*

*Tema Libre*

*Tips*

*Tutografía*

*Tuto-ríe*





## Presentación:

El boletín electrónico **"Mundo T Conectados por la Tutoría"** llega a su 44° edición, con el objetivo de hacer llegar información actualizada y constante con respecto a sucesos de interés.

A través de estas publicaciones, el Programa Institucional de Tutoría (PIT) pretende tener un mayor contacto con los tutorados, tutores y toda la comunidad de esta casa de estudios.

Te invitamos a consultar y compartir esta información con el fin de contribuir a la difusión y consolidación de la tutoría a nivel institucional.





# Tema Académico

M. En Admón. Rosa  
Pereyra Cuevas  
FCA-UADY

## Plan de Acción Tutorial en la Fase de Tránsito

Cuando un tutorado acude a su primera cita de tutoría, además de iniciar con los generales para conocernos ambos, es importante diseñar un plan personal de tránsito. Armados con la malla curricular, tutor y tutorado deben analizar la posibilidad de llevar cargas máximas y concluir en el plazo ideal. Sin embargo, esto no siempre es posible, por lo que es en la primera entrevista donde debemos escuchar con atención el contexto en el que el tutorado se desenvuelve.

Así, si el estudiante tiene una familia a la cual mantener, o se mantiene por sí mismo, su trabajo es muy importante, por lo que lo más probable es que no pueda llevar carga completa y por tanto, su tránsito será más largo que el plazo ideal. Si el joven tiene el deseo de realizar una estancia de movilidad, hay que considerar ese hecho y vislumbrar que es posible que esto lleve un semestre o más en el tránsito, pues es probable que no sea posible llevar carga completa en el período en el que se reincorpore.





# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA

## Tema Académico

Es importante platicar con él sobre los períodos en que debe realizar su práctica profesional, ya que en ocasiones (al menos en el área de sociales, económico-administrativas y humanidades), los jóvenes desean practicar antes de tiempo, aún careciendo de los conocimientos elementales. No está de más hablar sobre lo que implica el servicio social, y el tiempo que deben dedicarle, pues eso también puede complicar su tránsito.

Una vez analizadas todas estas circunstancias, ya es posible plasmar un plan más real de tránsito. De este modo el joven podrá fijar sus objetivos y estrategias para alcanzar el deseado egreso del plan curricular. También es importante preguntar dónde y cómo se visualiza siendo un profesional, pues esto le permitirá desde el principio, asumir su elección de optativas con responsabilidad.

No hay que dejar de lado platicar sobre las asignaturas libres, que permiten al estudiante esa formación integral tan importante en el MEFI y por supuesto, el Inglés Institucional por el nivel necesario que deben acreditar en el plazo específico que dicte su malla.





# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA

## Tema Académico

Tal vez parece algo abrumador, pero es necesario plasmar todo esto en "blanco y negro", ya sea en un documento electrónico o en papel, así en las sesiones de tutoría subsecuentes podremos comparar lo planeado con la realidad, para hacer los ajustes necesarios. Así estaremos impartiendo la primera clase de administración a nuestros tutorados, indicándoles con el ejemplo, que no debe dejarse al azar todo aquello en lo que tenemos la posibilidad de controlar.





# Noticia

Psic. Jesús Bibian Puc Tun, ED  
Programa Institucional de Servicio  
Social

## Feria Virtual de Difusión de Proyectos de Servicio Social

La feria virtual de servicio social es la primera en esa modalidad, pues ha habido ediciones en cada uno de los campus de la UADY en modalidad presencial. Tiene el objetivo crear un espacio de acercamiento a los estudiantes de los diferentes campus de la UADY con la oferta de las Instituciones solicitantes de prestadores de Servicio Social.

La feria tuvo lugar del 11 al 15 de enero de 2020, en transmisiones en vivo en el Facebook oficial del Programa Institucional de Servicio Social (PROISS) ([www.facebook.com/UADYPROISS](http://www.facebook.com/UADYPROISS)) y es organizado con cada uno de los responsables de servicio social de las facultades que integran la Comisión Coordinadora de Apoyo al Servicio Social (COCOASS) y el PROISS.







# Noticia

## Feria Virtual de Difusión de Proyectos de Servicio Social



Fueron un total de 7 mesas paneles (alrededor de 40 proyectos de servicio social de 15 Instituciones diferentes entre Dependencias Gubernamentales, Organizaciones de la Sociedad Civil y Dependencias y facultades de UADY) donde los responsables de Institución pudieron explicar en que consiste cada proyecto de servicio social.

Hay un total de 413 proyectos aprobados y que se ofertaran como una opción de servicio social para el período febrero - julio de 2021, en donde se solicitan cerca de 2,500 estudiantes. Se espera que haya una asignación de alrededor de 1,500 estudiantes.

Toda la información sobre los 413 proyectos aprobados se puede consultar en:

[https://www.serviciosocial.uady.mx/web\\_graficas/index\\_proy.php](https://www.serviciosocial.uady.mx/web_graficas/index_proy.php)







## Tutoexperiencia

Lic. en Educ. Nelly María Isabel  
Leal Pérez, MES  
Facultad de Educación

A pesar de lo desafortunado que pueda parecer la situación de confinamiento de estos tiempos el Programa de Tutoría de la Unidad Multidisciplinaria Tizimín (UMT) no quiso dejar pasar la actividad que año tras año es apreciada y esperada por alumnos y profesores: la Semana de la Tutoría.

En esta ocasión correspondía la edición número XIII de esta actividad, la cual se llevo a cabo del 9 al 13 de noviembre de 2020 y estuvo dirigida a los alumnos de la Licenciatura en Educación de la UMT. El propósito fue "Fomentar la participación de los alumnos y los tutores en el programa de tutoría".

Dadas las condiciones actuales se decidió realizarla de modo virtual a través de un grupo privado de Facebook en el cual participan alumnos y profesores tutores.

En total fueron 15 actividades que se realizaron, las cuales incluyeron el diseño de un logotipo alusivo a la Semana,





## Tutoexperiencia

actividades donde alumnos y profesores tuvieron oportunidad de demostrar sus conocimientos acerca del programa de tutoría, de los profesores tutores y las dependencias de la UADY; tener convivencia virtual con sus compañeros y profesores para participar en concursos donde escribieron sus experiencias con la tutoría, hicieron porras y memes a la tutoría, dibujaron a su tutor, cocinaron, se disfrazaron con su tutor, entre otras.

La experiencia finalmente fue satisfactoria pues en esta edición se tuvo una gran participación de los alumnos y profesores. En la evaluación de la actividad los alumnos manifestaron que les agrado el medio en el que se realizó, lo cual permitió convivir aún a la distancia, desestresarse de las actividades diarias, involucrarse con los otros tutorados del mismo tutor, conocer e integrar a los alumnos de nuevo ingreso, entre otros.

Finalmente, con satisfacción afirmo que la XIII Semana de la Tutoría, aún en la virtualidad, cumplió con su propósito.





# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA

## Tema Libre

M.P.H. María Elena Arguez Castilla  
Coordinación General del Sistema de  
Licenciatura

Dejamos atrás el 2020, año difícil, complicado y de muchos retos para todos e iniciamos el 2021, con la esperanza de que el panorama mundial en aspectos económicos, académicos, sociales, emocionales y demás, cambien para bien, pero, nos topamos con que el dar por finalizado un año, no significa que haya finalizado la pandemia que nos viene impactando de diversas maneras a cada uno de nosotros, a nuestras familias y a la sociedad en general. La pandemia, que tiene como principal actor al COVID-19, continúa, aunque con la esperanza de las vacunas y de que pronto podamos salir sin temor al contagio o por lo menos, sin temor a que éste sea algo letal.

Una forma en la que nos sigue afectando la situación, aún en este nuevo año, es produciéndonos estrés.

### EL ESTRÉS ...

Es

- La reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda
- Estado de fuerte tensión Fisiológica o psicológica
- Preparación para el ataque o huida
- Comienzo de una serie de enfermedades

No es

- Necesariamente nocivo, ayuda a alcanzar los objetivos deseados
- Ansiedad
- Miedo
- Causa directa de las enfermedades, aunque contribuye a su desarrollo





El estrés no es necesariamente nocivo, en ocasiones, nos puede ayudar a alcanzar nuestros objetivos, pero ¿por qué algunas personas responden mejor que otras?, eso depende de:

1. Características del evento	2. Contexto social del individuo
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Causa</li> <li>•Intensidad</li> <li>•Duración</li> <li>•Lo abrupto del evento</li> <li>•Lo peligroso o riesgoso del evento</li> <li>•Las circunstancias agregadas al evento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Configuración biopsicosocial</li> <li>•Apoyos disponibles</li> <li>•Experiencias pasadas y/o exposición repetitiva a situaciones estresantes</li> <li>•Cercanía geográfica y psicológica del evento</li> <li>•Resiliencia</li> </ul>

Cuando el estrés nos rebasa, puede contribuir al desarrollo o exacerbación de alguna enfermedad física y/o mental.

Ante los diversos panoramas, existe el **Servicio de Atención Psicológica (SAP)** que brinda acompañamiento y consejo psicológico a estudiantes de licenciatura de la Universidad. Si lo requieres, solo hay que enviar un mensaje a través de la página de facebook, instagram o correo electrónico.



Servicio de Atención Psicológica UADY



sap.uady



atencion.psicologica@correo.uady.mx





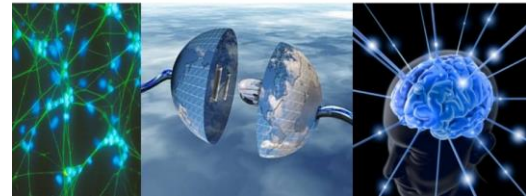
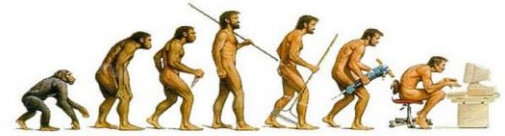
## Tema Libre

Psic. Annie Herrera P.  
Facultad de Derecho

### Las emociones

No puedes evitar sentir emociones. Las emociones están ahí porque **tienen una función evolutiva**, un sentido biológico de supervivencia. Si nuestros antepasados no hubieran sentido miedo delante de una manada de tigres, probablemente el ser humano no hubiera llegado hasta hoy en día.

¿Puede una persona controlar sus las emociones?



Algunos expertos dicen que tenemos el control total sobre nuestras emociones, otros dicen que no existe forma de controlarlas.

Lo que sí es una realidad es que **la forma en que interpretas tus emociones puede cambiar la forma de como las vives y de como las manifiestas.**





## Tema Libre

El cómo reacciones frente a una emoción en concreto condicionará como actuará sobre ti.

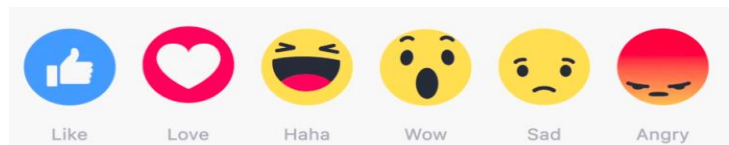
Ejem- quien sufre ante el hecho de continuar el semestre de forma virtual, mira la noticia como algo negativo, como una señal que le envía su mente de que no va a aprender nada y no vale la pena incluso continuar.

Cuando otras personas, interpretan esa misma noticia como un reto, y miran la situación como una oportunidad de experimentar

algo que tiene aún mayores esfuerzos y les emociona la idea de probarse en ello.

La moraleja es que ante el estímulo que genera la emoción, tu cuerpo te proporciona la energía para hacer algo, pero el cómo uses esa energía lo decides tú.

Podrías preguntarte, ¿qué tan consciente estoy del cómo funciona la energía que una emoción genera en mi persona?



¿He tenido algún problema porque mi manejo de la emoción ha sido desajustado? ¿qué otras reacciones más ajustadas habría podido tener?

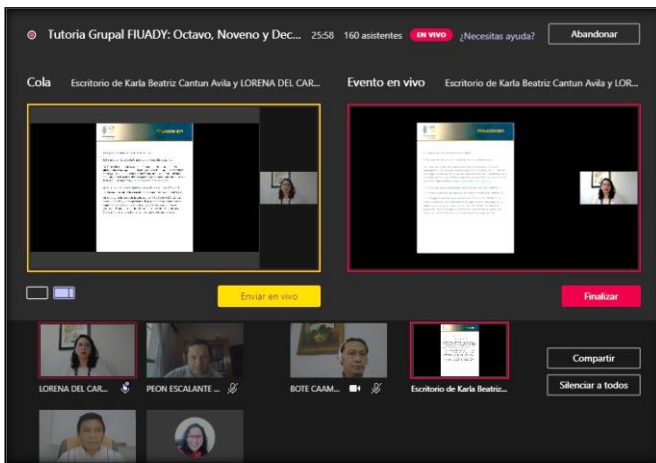




## Tema Libre

MOCE. Rogelio Daniel Bote Caamal  
Coordinador de Tutoría  
de la Facultad de Ingeniería

El Comité de Tutoría de la Facultad de Ingeniería, organizó del 23 al 28 de noviembre la primera semana de tutoría en su modalidad individual y en la modalidad grupal del 30 de noviembre al 4 de diciembre de 2020.



Tutoría individual

### SEMANA DE TUTORÍA

Alumnos de 1°-5° semestre

Temas a tratar:

- Seguimiento académico y trayectoria escolar.

Fecha: Del lunes 23 al viernes 27 de noviembre.  
Importante: Agenda tu sesión a partir del 18 de noviembre con tu tutor.

Atentamente

Secretaría Académica y Comité de Tutoría de la FIUADY

Algunos de los aspectos que se abordaron:

- ✓ Seguimiento académico y trayectoria escolar.
- ✓ Orientación para de llevar los cursos virtuales.
- ✓ Procesos académico-administrativos para la titulación
- ✓ Incurción al Módulo de Vinculación Profesional
- ✓ Servicio Social con las respectivas adaptaciones que se están realizando por la actual pandemia.



Hacemos un reconocimiento a los tutores, tutorados, así como al personal administrativo que estuvo involucrado en esta actividad, lo cual seguramente se traduce en beneficio del alcance de los objetivos de la Tutoría.  
Y tú...¿Ya acudiste a tu sesión de Tutoría?







## Tips

# “Tips para cuidarme durante el confinamiento”

Conéctate con amigos para realizar tareas (aunque no sea en equipo).



Establece horarios lo más parecido posible a tu rutina anterior a la pandemia.

Crea una lista de tareas y pendientes y márcalas una vez que la hayas realizado.



Debate con amigos los temas vistos en clase.





Establece tiempos para la recreación y el descanso.



Durante las clases levántate y estira el cuerpo para no sentirte agotado.

Utilizar una libreta o agenda para tener como recordatorios las fechas de entregas de proyectos, exámenes o pendientes a realizar.



Busca un espacio cómodo y tranquilo para trabajar.

Jorge Aguayo, Alejandra Estrada, Andrés Sosa y Luis Villanueva.  
Facultad de Psicología.





## Tuto-ríe

## MOCE Nidia Gpe. Morales Estrella Programa Institucional de Tutoría

Sabías que los **trabalenguas** permiten mejorar la dicción y son un excelente ejercicio para los músculos y las articulaciones de la boca



•Un babilonio se ha ababillado y atabillado con una trabilla y una hebilla mientras garbillaba, ¿quién lo desababillará y desatabillará de la trabilla y la hebilla? El desababillador y desatabillador que lo desababillare y desatabillare de la trabilla y la hebilla, buen desababillador y desatabillador será.

•Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto, mi gusto gustaría del gusto que gusta tu gusto. Pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto, mi gusto no gusta del gusto que gusta tu gusto.

Tomado de: <https://educacion2.com/trabalenguas-dificiles-para-adultos/>





# Créditos

M. En Admón. Rosa Pereyra Cuevas

**FCA-UADY**

Lic. en Educ. Nelly María Isabel

Leal Pérez, MES

**Facultad de Educación**

MOCE. Rogelio Daniel Bote Caamal

**Facultad de Ingeniería**

Jorge Aguayo, Alejandra Estrada,

Andrés Sosa y Luis Villanueva.

**Facultad de Psicología**

Psic. Annie Delia Herera Perera

**Facultad de Derecho**

M.P.H. María Elena Argaez Castilla

**Coordinación General del Sistema**

**de Licenciatura**

Psic. Jesús Bibian Puc Tun, ED

**Programa Institucional de Servicio**

**Social**

MOCE. Nidia Gpe. Morales Estrella

**Programa Institucional de Tutoría**

