



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Mundo T Boletín No. 38, Mérida, Yucatán. *Conectados por la tutoría* Enero 2019



Imagen: Programa Institucional de Formación y Actualización de Tutores



Programa Institucional de Tutorías UADY

Información de contacto
Correo electrónico: tutoria.uady@correo.uady.mx
Teléfono: 9-28- 13-05 Ext.74302



Presentación:

El presente boletín electrónico llega a su 38° edición, con el objetivo de hacer llegar información actualizada y constante respecto a todo los sucesos de importancia dentro de la universidad. A través de estas publicaciones, el Programa Institucional de Tutoría (PIT) pretende tener un mayor contacto con los estudiantes, profesores, 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.





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Contenido:

Tema Académico

Canalización

Noticias

Tutoexperiencia

Tutografía

Tema Libre

Tips

Tuto-ríe





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Tema Académico

Mtra. Nelly Ma. Isabel
Leal Pérez
Facultad de Educación

Autogestión del aprendizaje

Hoy en día las instituciones educativas tienen como expectativa formar de modo integral al estudiante; esto supone desarrollar al máximo sus capacidades.

De este modo, se espera que el estudiante posea iniciativa, sea responsable de sus actos y que tenga la capacidad de relacionarse de modo efectivo con los demás, entre otras cualidades.

Esto conlleva que el estudiante logre participar activamente en la construcción de su aprendizaje, en la utilización de sus recursos para abordar situaciones e imprevistos (Heredia-Vega, 2016) y por supuesto que todas estas tareas las realice con autonomía.

En esencia se espera que sea capaz de ser autogestor de su aprendizaje.





Tema Académico

De este modo, el estudiante debe asumir que la única persona responsable de su aprendizaje es el mismo, por lo que deberá movilizar todos los medios necesarios para lograr el éxito.

Por tanto, debe olvidar la idea de esperar que el profesor le indique cada paso a dar. Requiere de elementos motivacionales propios a fin de liderar su aprendizaje, desarrollar habilidades de búsqueda y análisis crítico de la información así como saber canalizar sus energías en forma productiva (Soler, Solanas, Aymerich y Brugada, 2011)

En esencia ser autogestor implica identificar críticamente los recursos que debe movilizar para el logro de sus aprendizajes.

Heredia-Vega, M.(2016) La autogestión del conocimiento de estudiantes universitarios. *Maestro y sociedad*, 90-106

Soler, M., Solanas, P., Aymerich, M. y Brugada, R. (2011)

Autogestión en el proceso de aprendizaje: el viaje a itaca.





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Noticia

Autora

M. Ed. Damaris A. Mijangos Cuj
Responsable del Programa
Institucional de Impulso y Orientación
a la Investigación - PRIORI

Ganador de la UADY en el Quinto Congreso Interinstitucional de Jóvenes Investigadores - 2018

El Quinto Congreso Interinstitucional de Jóvenes Investigadores se llevó a cabo los días 15 y 16 de noviembre de 2018 en la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), con la participación de más de 230 estudiantes de diversas instituciones de Educación Superior de México.

Se presentaron varios proyectos de investigación que fueron evaluados por miembros del Sistema Nacional de Investigadores del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (SNI-CONACYT), donde 14 alumnos de Estado de Yucatán participaron.



De éstos, diez alumnos perteneciente a la Universidad Autónoma de Yucatán, 2 de la Universidad de Oriente y 2 del Instituto Tecnológico de Tizimín.





Noticia

La Directora de Vinculación de la Dirección Adjunta de Posgrado y Becas del CONACYT, Mtra. Gisela Morales González comento:

"El evento es importante porque concentra a los ganadores de los Encuentros Estatales, y estos esfuerzos están dirigidos a jóvenes que están interesados en la investigación;

presentan sus proyectos, la mayoría para la obtención de su grado y otros que están desarrollando investigación que pueden continuar en una maestría y doctorado".



Cena de premiación de 5° Congreso Interinstitucional de Jóvenes Investigadores





Noticia

La clausura del evento se realizó en el Museo del Horno Alto N° 3. Durante dicha ceremonia se premiaron los 3 primeros lugares de las 7 áreas de investigación.

El alumno Mario Alberto Gorocica Góngora de la Licenciatura en ingeniería física de nuestra Universidad obtuvo el 2 lugar en el área de físico-matemáticas y ciencias de la Tierra



Ponencia de Mario A. Gorocica Gongora con el tema: Predicciones de series de tiempo a través del método GenericPred usando el exponente de Lyapunov como medida no lineal

El proyecto que presentó fue: "Predicciones de series de tiempo a través del método GenericPred usando el exponente de *Lyapunov* como medida no lineal", el asesor de dicho trabajo es el Dr. Francisco Ramón Peñuñuri Anguiano de la Facultad de Ingeniería.





Canalización

Autor

M. en O. David Cortés Carrillo
Facultad de Odontología

Servicios que ofrecen las clínicas de la Facultad de Odontología:



Profilaxis dental: Consiste en la eliminación a través de escariadores e instrumentos de mano, de placa dentobacteriana y cálculos de sarro depositados sobre los órganos dentarios.

Operatoria Dental: procedimiento restaurador que consiste en colocar restauraciones de resina o amalgama (empastes) en cavidades preparadas después de haberse eliminado la caries los órganos dentarios, dichas restauraciones pueden ser metálicos o similares al color de los dientes.

Endodoncia: este tratamiento va orientado a atender las lesiones irreversibles de del tejido pulpar de los órganos dentarios, eliminado el tejido dañado y obturando los conductos con materiales biocompatibles.





Canalización

Cirugía: son tratamientos que consisten en la eliminación o extracción de órganos dentarios que ya no pueden ser restaurados por ningún medio.



Prostodoncia removible y fija, parte de la odontología que se encarga de restaurar la cavidad oral sustituyendo los órganos dentarios perdidos con dientes artificiales a través de aparatología protésica.

Odontopediatría. Disciplina odontológica dirigida especialmente al paciente infantil, sus tratamientos consisten de proporcionar atención preventiva y curativa

Ortodoncia. En la facultad también se proporciona tratamiento a los problemas de falta de alineación y discrepancias del desarrollo de los maxilares a través de la ortodoncia preventiva, interceptiva y correctiva.





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Canalización

Así mismo la Facultad cuenta con servicios de gabinete radiológico e imagenológico para tomografías computarizadas, laboratorio de patología bucal y microbiología imprescindible para un buen diagnóstico odontológico.



Las cuotas de recuperación de los tratamientos son accesibles al público en general y los alumnos de la universidad cuentan con un 30% descuento, que deberá ser tramitado en la Secretaria Administrativa.

Las instalaciones de la Facultad de Odontología se encuentran en la calle 61-A # 492A X Av. Itzaes Costado Sur Parque de la Paz. Col Centro.

Los horarios de atención son de lunes a viernes de 7:00 A 17:00 horas.

Para mayor información comunicarse a los teléfonos:

923-67-52 y 924-05-08

Correo Electrónico: odontologia@correo.uady.mx





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Tutoexperiencia

AUTORES

María José Arrollo Díaz
Keldy Guillermo Ake
Victoria Calderón Sarabia
Estudiantes de la Facultad de
Ciencias Antropológicas



-María José: En mi caso nunca había tenido tutorías, por lo que no sabía que esperar cuando nos asignaron tutor, pero al final resultó ser una guía y las tutorías nos resultaron bastante útiles e informativas.

El tutor es un guía, apoya en la resolución de asuntos académicos y administrativos; abordamos situaciones grupales y personales, nos ha planteado formas de afrontarlos.





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Tutoexperiencia



Victoria: Egresé de la Prepa Dos de la UADY, por lo que he tenido la experiencia de tutoría. El programa se manejaba de manera individual y grupal, y tiene el fin de mejorar el rendimiento en la escuela, el grupal manejaba temáticas de interés para todos.

Keldy: Cursé en la Prepa Uno de la UADY, las tutorías cambiaban cada año y semestre, eran grupal. En mi caso satisfacían mis necesidades, se manejaba por sesiones en las cuales teníamos que entregar una tarea que ayudaba a mi rendimiento escolar.

Ahora, en la Facultad de Antropología la tutoría tiene una dinámica distinta. Nos ha ayudado a comprender cómo desarrollarnos en el ámbito académico, sin dejar de lado la atención personal, que es igual de importante.





Tips

Autor

Br. Estefany Carrillo Pineda
Programa Institucional de Tutoría

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA CONCENTRACIÓN:

1.- BREVE PERO DULCE:

tiempos cortos → concentración muy alta.

- Identifica el alcance de tu concentración, es el tiempo que puedes dedicar a una tarea sin perder la concentración.
- Debes llevar a cabo la tarea durante ese tiempo, aumentando progresivamente unos minutos cada vez que vuelvas a ella, así irás aumentando el alcance de tu concentración.
- Esta estrategia no admite demoras, el tiempo estipulado debe cumplirse y volver inmediatamente a la tarea si detectas que te despistas.





UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

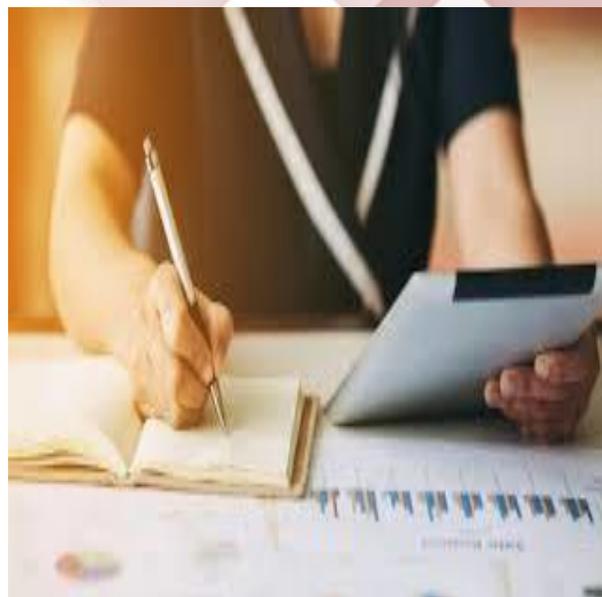
"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Tips

2.-COME LAS VERDURAS ANTES DEL POSTRE

- Cuando sientas que disminuye tu concentración establece un objetivo limitado, concreto: una página más, dos ejercicios más, etc. Si al alcanzar este objetivo ya has recuperado la concentración, aprovecha y sigue, si no es así, déjalo al alcanzarlo.
- Al concluir el objetivo puedes comer algo de tu agrado como premio por haberlo logrado.





Tips

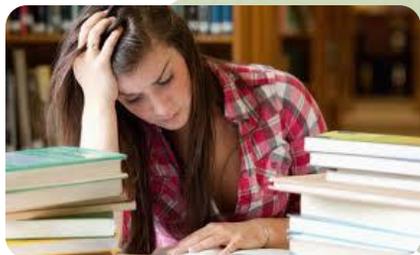
3.- EL MÉTODO DEL NSA/HAC (¡No te sientes ahí, haz algo, chico!!!)

- Las caídas de concentración suelen producirse cuando haces algo que no es lo suficientemente activo, debes aumentar tu nivel de actividad cuando sientas que te desconcentras.
- Es importante que estés alerta con respecto a ti mismo y detectes cuanto antes tus bajones de atención para decirte a ti mismo o misma que regreses a la tarea.
- Actividades que te pueden ayudar a aumentar tu actividad en el estudio: subrayar, hacer señales o escribir en los márgenes, resumir, parafrasear oralmente o por escrito, formar asociaciones con imágenes, construir reglas mnemotécnicas, plantear preguntas y dar respuestas, imaginarte enseñando a otra persona, hacer diagramas de relaciones entre partes del texto, hacer mapas mentales, conceptuales, etc





Tema Libre



AUTORES

Erika Valentina Echeverría Lara¹,
Ainara Gabriela Herrera Canto¹ Elsy
A. Pérez Padilla², Humberto Salgado
Burgos³.

1 Proyecto Savia. Formación
Temprana de Científicos

2. Facultad de Medicina

3. Centro de Investigaciones "Dr.
Hideyo Noguchi"

Estrés académico en estudiantes

En 1926, el médico Hans Selye introdujo por primera vez el término estrés.(1) Posteriormente, Lazarus y Folkman en el año de 1984, mencionaron que el estrés es una forma de experimentar tensión a causa de la ocurrencia de eventos externos o internos a la persona, los cuales tienen una relación con el ambiente físico y social de ésta. (2) Los tipos de estrés se clasifican teniendo en cuenta la fuente del mismo, por ejemplo: estrés amoroso, estrés familiar, estrés ocupacional o estrés académico.





Tema Libre

El inicio de una carrera universitaria para algunos puede resultar una experiencia positiva y agradable, sin embargo, para otros puede ser una experiencia difícil, frustrante y/o estresante, ya que al



inicio de esta nueva etapa se produce una serie de cambios conductuales en la forma de vida de los estudiantes.(3) La vida universitaria, conlleva exponerse a diferentes desafíos como la separación de la familia y de los amigos, reducir las actividades de la vida diaria, una disminución de las horas de descanso y/o sueño, además, de añadir mayores cargas de responsabilidad. (4)

Todo lo anterior puede manifestarse a través de síntomas como son: el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares. (5)





Tema Libre

Todos estos factores disminuyen el rendimiento y estabilidad emocional de los estudiantes, y puede dejar como consecuencia en el alumno la falta de ánimos para continuar en la carrera, ocasionar síntomas depresivos y en casos extremos adicciones, problemas psicológicos o hasta el suicidio. Es importante que las escuelas de nivel superior tomen en cuenta estas situaciones a fin de poder implementar pláticas sobre métodos de relajación y de organización escolar para tener un mayor control sobre esta nueva etapa en la vida de los jóvenes. Si eres estudiante y te sientes así, acude a tu Tutor, el sabrá como apoyarte.

Referencias

1. Álvarez González MA. Estrés. Un enfoque integral. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1998.
2. Córdova A, Hecht K. El problema del estrés en la medicina. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1996.
3. Casuso Holgado M^a Jesús; "Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud", Universidad de Málaga, Facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional; Tesis doctoral; Málaga; 2011.
4. Rodríguez Garza Mayela del R; Sanmiguel Salazar María Francisca; Muñoz Muñoz Antonio; Rodríguez Rodríguez Carlos Eduardo. 2014. El estrés en estudiantes de medicina la inicio y al final de su formación académica. Revista iberoamericana de educación N° 66, pp 105-122.
5. Del Toro Añel Annia Yolanda, Gorguet Pi Marlen, Pérez Infante Yaimet y Ramos Gorguet Darriela Annette. Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar; MEDISAN 2011; 15(1):18





Tutografía

Mtra. Nidia Gpe. Morales Estrella
Responsable del Programa
Institucional de Tutoría

El Programa Institucional de Tutoría de esta casa de estudios, puso en marcha el Programa Institucional de Formación y Actualización de Tutores (PIFAT).

Esta primera promoción convocó a los Coordinadores e integrantes de los comités de tutoría de las Facultades y Escuelas Preparatorias, para cursar el Diplomado Planeación y Desarrollo de la Acción Tutorial en la Universidad.



Bienvenida e inauguración



Taller 1. La acción tutorial en el acompañamiento al estudiante





Tutografía

Taller 2. Técnicas
de apoyo en la
tutoría.



Próximamente se publicará
la convocatoria para la
segunda promoción del
Diplomado Planeación y
Desarrollo de la Acción
Tutorial en la Universidad.





Tuto-ríe

Autor

Psic. María Elena Argáez Castilla
Centro de Atención al Estudiante
Prepa 2

En el show de talentos

Maestra: Juanito, no te ví en el evento de ayer, ¿no ibas a hacer un show de magia?

Juanito: Así es maestra pero ningún mago puede revelar sus secretos de escapismo.

Desayuno entre amigas

-Les cuento que me he puesto a dieta.

-¡En serio!, Y ¿cuánto has perdido?

-Un par de semanas.



-Mesero, hay una mosca en mi plato.

-No se preocupe señor, no come mucho.



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Créditos

Mtra. Nidia Gpe. Morales Estrella
**Responsable del Programa
Institucional de Tutoría**

M. Ed. Damaris A. Mijangos Cuj
**Responsable del Programa
Institucional de Impulso y
Orientación a la Investigación –
PRIORI**

Br. María José Arrollo Díaz
Br. Keldy Guillermo Ake
Br. Victoria Calderón Sarabia
**Estudiantes de la Facultad
de Ciencias Antropológicas**

Mtra. Erika Valentina Echeverría Lara
Mtra. Ainara Gabriela Herrera Canto
Mtra. Elsy A. Pérez Padilla,
Mtro. Humberto Salgado Burgos
Facultad de Medicina

Dr. David Cortés Carrillo
Facultad de Odontología

Mtra. Nelly Leal Pérez
**Facultad Educación
Unidad Multidisciplinaria Tizimín**

Psic. María Elena Arguez Castilla
Escuela Preparatoria Dos

LE. Alba Cecilia Bonilla Basto
Programa Institucional de Tutoría

Br. Estefany Carrillo Pineda
Programa Institucional de Tutoría



**A g r a d e c e m o s s u
c o l a b o r a c i ó n**



Programa Institucional de Tutorías UADY

Información de contacto
Correo electrónico: tutoria.uady@correo.uady.mx
Teléfono: 9-28- 13-05 Ext.74302