



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

PROGRAMA INSTITUCIONAL
DE TUTORÍA

Boletín Electrónico Mundo T

Conectados por la tutoría



Curiosidades

Conceptos

Tips

Canalización

Tema Libre

Tutoexperiencia

Tutografía

Noticias



SISTEMA DE ATENCIÓN
INTEGRAL AL ESTUDIANTE

Boletín No. 35, Mérida, Yucatán.

Junio 2018



Programa Institucional de Tutoría

UADY



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 35^a 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.





Índice

Conceptos
Tutoexperiencia
Tips
Tema Libre
Tutografía
Noticias
Curiosidades





OPTIMISMO versus DEPRESIÓN

Conceptos consejos y orientaciones prácticas para alcanzar la victoria

Conceptos

Colaboración
Mtro. David de Jesús Santoyo
Manzanilla
Facultad de Economía

Hace algún tiempo, una declaración del famoso físico británico Stephen Hawking ganó los medios de comunicación y resonó en todo el mundo, sin embargo, esa vez no fueron los agujeros negros, ni las teorías acerca de los multiversos, el tema era más común y de este mundo: la depresión. Hawking, dio consejos a las personas que sufren de depresión, Después de hablar de los agujeros negros, el científico comparó la depresión con estos cuerpos y señaló que, no importa cuán oscuros sean, no es imposible escapar de ellos. Hawking declaró: **"El mensaje de esta conferencia es que los agujeros negros no son tan negros como parecen. No son las prisiones eternas que pensamos. Las cosas pueden escapar de los agujeros negros; posiblemente, a otro universo. Así que, si usted se siente dentro de un agujero negro, no se dé por vencido: Hay una forma de salir"**.

El poder del pensamiento

Aunque algunos exageran, el dicho popular **"Querer es poder"** tiene mucho de verdad. Muchas de las cosas que hacemos, de las emociones que sentimos e incluso de las enfermedades que sufrimos tienen su origen en los pensamientos. El entorno (personas, lugares y circunstancias), la personalidad (optimista o pesimista, habladora o silenciosa, etc.) y los recuerdos y las experiencias, son los resortes impulsores de nuestros pensamientos. **Cada persona puede controlar los pensamientos y dirigir su voluntad para obtener una reacción.** Aparte de las reacciones automáticas o las acciones repetidas como una cuestión de hábito, lo que hacemos proviene de los pensamientos, que se presentan antes que los actos. Vea éste caso:

1.-Eloísa se fue a tomar un aperitivo con dos antiguas amigas de la universidad. Se divirtió muchísimo, y hablaron de un millar de cosas de aquel tiempo y la vida presente. Al volver a casa, Eloísa comparó su vida con la de sus amigas. Considerando todos los detalles, recordó el pasado y llegó a la conclusión de que ellas eran más felices. Inmediatamente fue dominada por una mezcla de tristeza y desilusión al reflexionar en sus propios logros. Este estado de ánimo la acompañó por varios días. En el caso, existe una clara relación entre el pensamiento y la conducta (o el estado de ánimo). ¿Qué habría sucedido si Eloísa hubiesen cambiado el curso de sus reflexiones? Es probable que la conducta hubiera sido muy diferente.

Todos somos dueños de nuestros pensamientos, y como tales, con más o menos dificultad, podemos nutrirlos, dirigirlos, ampliarlos, reducirlos o rechazarlos. Pocas personas saben qué hacer cuando se sienten ansiosos, preocupados, nerviosos, agresivos o impacientes.





Esos son estados de ánimo tóxicos que deben ser combatidos. Se trata entonces de cultivar los buenos valores, como una semilla, y desarrollar un estilo de vida que crezca gradualmente con esa perspectiva. Los que son guiados por estos ideales terminan, de manera natural y espontánea, nutriendo pensamientos optimistas y elevadores, con los correspondientes resultados beneficiosos.

En el **Manual de la salud del cuerpo y la mente**, los investigadores David Sobel y Robert Ornstein mostraron evidencias de los beneficios del pensamiento optimista y la sensación de control sobre algunas áreas de la salud:

Sistema inmunológico- La saliva humana contiene sustancias químicas que nos protegen de las infecciones. Los niveles de protección de estas sustancias son más eficaces en los días en que nos sentimos felices y satisfechos que cuando estamos tristes.

Cáncer- Un grupo de pacientes con cáncer fue enseñado a pensar de manera positiva y significativa. También aprendieron técnicas de relajación. El estudio mostró que los anticuerpos de esos pacientes se volvieron mucho más activos que los de los pacientes que no habían recibido esas instrucciones.

Longevidad- Un grupo de residentes de edad avanzada en los centros de la tercera edad ahora tiene libertad para tomar decisiones pequeñas (tipo de comida en la cena, elegir una película una vez por semana, etc.). Al hacer esto, ellos estaban más satisfechos y felices. Después de un año y medio, la tasa de mortalidad del grupo fue de un 50% más bajo que la de los que no tenían posibilidades de tomar decisiones.

Salud en general- A los participantes de una encuesta se les pidió que elaboraran una lista de acontecimientos positivos y negativos que, a su juicio, les sobrevendrían en los próximos años. Dos años más tarde la salud de todos fue examinada y se encontró que, en comparación con los que tenían puntos de vista negativos, los optimistas sobre el futuro tuvieron menos síntomas de enfermedad.

Una forma de lograr el estilo optimista de pensar es rechazar los pensamientos negativos y reemplazarlos con opciones positivas. Los pensamientos pesimistas a menudo sorprenden a la persona de forma automática y sin ninguna lógica. Por tanto, es importante identificarlos y cambiar ese tipo de pensamientos.

REFERENCIAS

Sobel, David y Ornstein, Robert (2000). Manual de la salud del cuerpo y la mente, Kairós Editorial: Barcelona.

Michelson Borges, Vida e Saúde, "Saúde emocional e espiritual" [Salud emocional y espiritual]: <http://www.revistavidaesaude.com.br/destaques/saude-emocional-e-espiritual/>.

Consultado el 10/06/2018.

Melgosa, Julián y Borges, Michelson (2017). El poder de la esperanza. Buenos Aires: ACES

Charla del 7 de enero de 2018 del físico británico Stephen Hawking ante el Royal Institute de Londres ante más de 400 personas donde habló de sus logros y su enfermedad: https://as.com/deporte/vida/2018/01/27/portada/1517052894_317006.html

Consultado el 10/06/2018.



Tutoexperiencia

Colaboración

Psic. Diana M. Rodríguez Basto MAPC.
Unidad Académica Bachillerato con
Interacción Comunitaria

El trabajo colaborativo en apoyo a la labor tutorial

La labor tutorial que realizamos como parte del área de Tutoría, Orientación y Consejo Educativo de la UABIC, implica un compromiso de acompañamiento y apoyo al estudiante a lo largo de su trayectoria escolar en el bachillerato, parte de nuestras funciones consiste en dar seguimiento a la asistencia del estudiante a las clases, lamentablemente en algunas ocasiones pueden ausentarse de ciertas clases y/o en algunas otras días completos, ante esto es importante conocer la situación ya que puede ser resultado de la falta de compromiso pero en otras implica situaciones extraordinarias fuera del control del estudiante, quien pudiera no sentir confianza de informar al respecto y esto llevar a la reprobación y deserción, por el desconocimiento de esos casos especiales los cuales debieran ser atendidos con especial cuidado.

Por lo anterior una de las acciones que realizamos como área, es solicitar el apoyo de los docentes a través del registro de las "inasistencias" de los estudiante de manera diaria, en este sentido el trabajo colaborativo de los profesores y profesoras que se encuentran frente a grupo es muy importante, ya que cada sesión de clase deben registrar (lista disponible en el aula) las inasistencias de los estudiantes, información que al finalizar la semana será entregada al tutor o tutora quien deberá contactar al estudiante y/o representante escolar del mismo para indagar el motivo de la ausencia.

Esta estrategia nos ha permitido mantener cercanía con el estudiante para motivarlo en aquellas situaciones donde la ausencia no tiene una razón justificable, y está relacionada con la falta de compromiso, de tal manera que al contactar al estudiante para conocer el motivo de la inasistencia es posible ofrecer una tutoría individual encaminada a fortalecer el compromiso,



motivación y responsabilidad del mismo, identificando las necesidades, áreas de oportunidad, así como sus fortalezas. Por otra parte ésta acción permite identificar casos especiales ante los cuales es indispensable el acompañamiento y consejo al estudiante, con el fin de contribuir al bienestar personal y favorecer el tránsito escolar en el que se desenvuelve.

Las acciones que se realizan para consolidar el seguimiento académico del estudiante son diversas, como lo son el establecer mecanismos que permitan la cercanía con el estudiante y conocer su comportamiento en la escuela a través de los diferentes actores involucrados en la educación, como es el caso de este seguimiento a través de la colaboración con el docente, es una actividad que enriquece la labor tutorial y contribuye a la eficiencia terminal, así como a la mejora en la aprobación académica, minimizando de esta forma la reprobación y la deserción escolar; resultados que en la UABIC se han reflejado en los estadística de aprobación a partir de la implementación del registro de inasistencias y el seguimiento continuo por parte de las y los tutores.

Por lo anterior es posible confirmar que para el éxito de la labor tutorial es indispensable el acompañamiento al estudiante y este es aún más enriquecedor si las acciones favorecen la atención personal al estudiante, a través de la cual se pueda contribuir al desarrollo y mejora de sus fortalezas y mantener la motivación a lo largo de cada nivel del bachillerato; de igual forma es indispensable el trabajo colaborativo con docentes y las autoridades, los primeros aportan información valiosa del estudiante gracias a la convivencia diaria y los segundos son un elemento fundamental al gestionar apoyo ante situaciones personales extraordinarios del estudiante pues permiten consolidar estrategias emergentes pertinentes y de esta forma contribuir a la formación integral del estudiante.





Tips

Colaboración
P. En L.E. Maria Moguel Martinez
Programa Institucional de Tutoría

Herramientas de diseño

En algún momento de nuestra vida académica nos han pedido realizar algún cartel, infografía, presentación, etc. No sabemos cómo comenzar, que diseño usar, ni que colores combinar, y se vuelve todo un reto realizarlo. Pero tranquilo existen diferentes sitios web encargados de ayudarnos en la creación de pósters, carteles, infografías, presentaciones, etc. En éste espacio te compartimos dos de estos sitios para que los visites y puedas cumplir con tus tareas.

Canva: Diseña fantásticos pósters con la herramienta de creación de Canva, lo que necesitas hacer para poder ingresar es conectarte con tu cuenta google. Una vez que te de acceso puedes elegir entre diferentes elementos de diseño, como banners, íconos, marcos, etc. Igualmente puede subir tus propias imágenes, agregar filtros, etc. Al finalizar puedes descargar el póster y compartirlo.

Para poder ingresar necesitas contar con una cuenta google o un correo electrónico.
www.canva.com





Piktochart: Crea infografías, presentaciones, reportes, flyers y pósters con ésta herramienta es fácil de usar, al igual que la anterior puedes subir imágenes para usar en el diseño de tu presentación, ésta herramienta tiene diferentes funciones como tipos de texto, una gran variedad de fuentes para tus textos, fondos predeterminados, etc.

Para poder ingresar de manera gratuita, solo necesitas tener una cuenta de google o de Facebook, al ingresar puedes guardar tus avances o tu trabajos terminados en tu cuenta, de igual manera te permite descargar el documento en formato PNG.
www.piktochart.com





Tema Libre

Colaboración
MC. Delta María Sosa Cordero
Facultad de Ingeniería Química

Nueva Cultura Docente

La tutoría con estudiantes de licenciatura, es decir en educación superior ha transitado ya varias etapas desde la propuesta e implementación por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) a sus instituciones afiliadas, hace ya más de una década como un recurso estratégico para mejorar la calidad en el aprendizaje de los estudiantes.

Este programa implicaba un proceso de capacitación en los académicos, que ha evolucionado conjuntamente con el perfil que se requiere actualmente de los docentes.

En Romo (2011) se menciona explícitamente en la sección 3.4 La docencia : Eje ideal del cambio, que es fundamental que la docencia y la tutoría no se disocien en absoluto.

Se subraya que en el marco de un concepto integral de educación, la tutoría es primordialmente una actividad docente.

En este escrito, se pretende entonces rescatar la perspectiva de los académicos que están convencidos que mediante la tutoría es posible ir más allá de lo establecido en los contenidos de un programa de estudio y se preocupan por acercar a los estudiantes al desempeño de actividades extracurriculares contribuyendo a su formación integral.





Esta idea está relacionada con una nueva "cultura docente" la cual implica redimensionar la docencia para garantizar la formación curricular y la formación integral del estudiante en forma conjunta.

Desde luego esta idea implica algunos retos, que junto con otras reformas en los sistemas educativos se puede visualizar como un nuevo escenario de la docencia:

- El docente debe *ampliar* sus ámbitos de conocimientos, entre los que es importante destacar el conocer las características de sus estudiantes y desarrollar habilidades de pensamiento.
- El profesor debe realizar una enseñanza *motivadora y conectada* al mundo real, cultural y social de los alumnos.
- El docente debe *desarrollar* sensibilidad ante la diversidad, fuerte implicación intelectual y compromiso con la profesión.



Tutoría

Referencia:

Romo A (2011) *La tutoría. Una estrategia innovadora en el marco de los programas de atención a estudiantes*. México: ANUIES.

Eggen P. y Kauchak D. (2014) *Estrategias Docentes. Enseñanza de contenidos curriculares y desarrollo de habilidades de pensamiento*. México: Fondo de Cultura Económica 3ª Edición.





Tutografía

Colaboración
P. En L.E. María Moguel Martínez
Programa Institucional de Tutoría

Feria de Servicio Social

El día 15 de Junio del presente año, el Programa Institucional de Tutoría se presentó a la Feria de Servicio Social en la Facultad de Derecho en el Campus de Ciencias Sociales Económico-Administrativo y Humanidades.



Durante la feria se presentaron diferentes programas de la universidad como la UAIS, Cultura UADY, el PIPS entre otros y también externos como la UTM, el INAIP, el COBAY, etc.





Noticias

Colaboración

P. En L.E. María Moguel Martínez
Programa Institucional de Tutoría



Te invitamos a consultar la convocatoria para participar en el Octavo Encuentro Regional de Tutoría "Innovación para la permanencia con equidad educativa"

Objetivo: En un marco de equidad educativa, discutir e intercambiar experiencias que contribuyan a la permanencia de los estudiantes y al fortalecimiento e innovación de las prácticas educativas en relación con la tutoría

Se impartirán talleres que estarán orientados a fortalecer la formación así como a la actualización de los tutores y al mejoramiento de la organización institucional en diferentes ámbitos del ejercicio de la tutoría

Del 29 de octubre al 1 de noviembre del 2018 en el Centro Cultural Universitario Bicentenario de San Luis Potosí

Fechas importantes

Recepción de contribuciones: 27 de abril al 20 de julio de 2018

Publicación de resultados: a partir del 27 de agosto de 2018

Publicación de talleres: a partir del 10 de septiembre de 2018

Inscripciones: 10 de septiembre al 26 de octubre de 2018

Descarga la convocatoria: <http://www.saie.uady.mx/tutorias/index.php>





Curiosidades

Colaboración

P. En L.E. María Moguel Martínez
Programa Institucional de Tutoría



Una hormiga puede cargar 60 veces su propio peso, sería como ver a un niño pequeño cargando un coche sobre su espalda.

La cola de un gato contiene el 10% de todos sus huesos. ¡Por eso se mueve con tanta precisión!



¿Sabías que Alan Rickman, además de J.K. Rowling, era el único que sabía que Snape en realidad estaba defendiendo a Harry por su amor a Lily?

Una persona morirá más rápido por no dormir que por no comer, el hombre solo puede aguantar 10 días sin sueño, y puede estar varias semanas sin comer.



La fecha en las botellas de vino es la fecha en que la uva fue cosechada, y no es la fecha en que fue embotellado tal vino.





Agradecimientos

Mtra. Nidia Guadalupe Morales Estrella
Responsable del Programa
Institucional de Tutoría
nidia.morales@correo.uady.mx

Psic. Diana M. Rodriguez Basto MAPC
Unidad Académica Bachillerato con
Interacción Comunitaria
Diana.rodriguez@correo.uady.mx

P. En L.E. María José Moguel Martínez
Programa Institucional de Tutoría
maria.moguel@correo.uady.mx

MC. Delta María Sosa Cordero
Facultad de Ingeniería Química
Delta.sosa@correo.uady.mx

Mtro. David de Jesús Santoyo
Manzanilla
Facultad de Economía
david.santoyo@correo.uady.mx

