



UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA

BOLETÍN ELECTRÓNICO

MUND



T

Conectados por la Tutoría

Boletín electrónico No. 43



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



## Presentación:

El boletín electrónico **"Mundo T Conectados por la Tutoría"** llega a su 43° 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.





# Contenido

*Tema Académico*

*Noticias*

*Tutoexperiencia*

*Canalización*

*Tuto experiencia*

*Tema Libre*

*Tips*

*Tutografía*

*Tuto-ríe*





## Tema Académico

**PLTS. Russel Abraham  
Carrillo Puc  
Facultad de Enfermería**

### Trabajo colaborativo en tiempos de COVID-19

Nuestra vida como jóvenes universitarios figura como complicada, debido a las situaciones familiares, escolares y personales, etc., que enfrentamos y debemos superar para cumplir con nuestras metas y objetivos.



Fuente: App  
móvil Bitmoji

La educación a distancia a raíz del COVID-19, ha generado estrés, desorientación, ansiedad etc.; ya que se esperaría que por estar inmersos en las TIC'S. tenemos cierto dominio y/o afinidad con ellas.

Sin embargo, nos damos cuenta de que muchos de nosotros necesitamos fortalecer competencias tecnológicas y ser autogestores de nuestro propio aprendizaje.

Por lo anterior, te proporciono las siguientes recomendaciones, para trabajar colaborativamente, aún en tiempos de COVID-19.





1. Conoce las situaciones a las que se enfrentan las personas que integran tu equipo, recuerda que la cuarentena ha traído muchos cambios y las condiciones no son iguales para todos.



Fuente: App  
móvil Bitmoji



2. Valora el tipo de actividad y determina las necesidades de la misma, es decir, no es lo mismo planear una exposición a un ensayo grupal.

Fuente: App  
móvil Bitmoji

4. Se propositivo y creativo, así como paciente y responsable con los miembros de tu equipo. Es importante que también identifiques cuales son tus fortalezas y debilidades.



Fuente: App  
móvil Bitmoji



Fuente: App  
móvil Bitmoji

5. Toma en cuenta todas las opiniones y aportaciones de los miembros de tu equipo.





# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA



Fuente: App móvil Bitmoji

6. Explora las diversas aplicaciones o plataformas existentes y que faciliten tu trabajo grupal. Para lo que te recomiendo las siguientes:

## Microsoft Teams



- Requieres de una cuenta.
- Funciones de fondo en las videollamadas, levantar la mano cuando alguien quiere hablar, compartir pantalla y ceder control.
- Chat integrado.

## Salas de Messenger



- Únicamente se necesita generar un link para ingresar.
- Admite como máximo a 8 personas.
- Puedes compartir tu pantalla.

## Google Drive



- Puedes almacenar y editar de manera simultánea archivos Word, PPT y Excel.
- Historial de cambios y chat integrado.
- Al descargar, no se conserva el formato.

## OneDrive



- Puedes almacenar y editar de manera simultánea archivos Word, PPT y Excel.
- Se actualiza la página al editar varias personas al mismo tiempo.
- Al descargar, se conserva el formato.





# Noticia

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

## Asignaciones tutor - tutorado

Entre el 21 de septiembre al 20 de octubre se estarán realizando las asignaciones de tutor - tutorado en las Facultades de la Universidad.

Podrás consultar esta información en módulo de tutoría del SICEI.



SISTEMA DE INFORMACIÓN Y CONTROL ESCOLAR INSTITUCIONAL

SICEI

SALIR DE SESION CONFIGURAR CUENTA

REGRESAR..

Lic. 2019

Información Académica de Tutor: Nombre del estudiante

Kardex Historial Trayectoria Asig. Pot. Pre-oferta Observaciones Semestres equivalentes Doc





## Tuto experiencia

**Andrés Eduardo Sosa  
Ceballos**  
**Facultad de Psicología**

Como estudiantes de facultades UADY se nos prestan algunos servicios y apoyos que hacen más fácil nuestra estancia en la universidad, tal es el caso del programa de tutoría.

En mi experiencia, el contar con el apoyo de un maestro tutor ha sido beneficioso al momento de tomar decisiones importantes, que a corto y largo plazo han tenido un impacto positivo en mi avance en la carrera. Asistir a las sesiones de tutoría, me ha brindado un espacio de confianza en el que puedo preguntar libremente acerca de mis inquietudes sobre la carrera, las materias que puedo tomar, mis dudas sobre los diferentes servicios que ofrece la facultad, situaciones que se me han presentado con compañeros, etc. Y con la seguridad de que obtendré una respuesta o consejo claro y sincero.

Otro beneficio, es que las sesiones las programo en conjunto con mi tutor, en un horario que no sea perjudicial para ninguno, de esta forma se me ha dado la libertad de asistir a la tutoría en los momentos que para mi son realmente necesarios.





# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

*"Luz, Ciencia y Verdad"*

PROGRAMA INSTITUCIONAL  
DE TUTORÍA

## Tuto experiencia

Ahora con esta nueva normalidad, y estando en un semestre avanzado de la carrera, he llegado a necesitar el apoyo de mi tutor para resolver algunas dudas acerca de las prácticas profesionales y la elección de asignaturas de este semestre, sin embargo, al no poder reunirnos de manera presencial, mi tutor me facilitó una tutoría virtual por medio de una llamada telefónica, a pesar de que fue diferente a lo habitual, fue igual de provechosa, y tuvo también ciertas ventajas, fue más rápida, fue más fácil buscar un horario que nos acomodara a mi tutor y a mi, igualmente si me ofreció la opción de hacer una videollamada en caso de que necesitara presentarle alguna evidencia a mi tutor, etc.



Ciertamente como mencioné al inicio, el programa de tutoría ha sido un gran apoyo para mi y ahora con esta nueva forma de estudio, considero que será de muchísima más ayuda para los estudiantes. Personalmente me ha sido de gran utilidad al momento de resolver dudas, pero también me ha dado la oportunidad de crear lazos de confianza con mi tutor, lo cual como estudiante considero que es muy importante.





## Canalización

**Psic. Annie Herrera**  
**Facultad de Derecho**

### Servicio de Atención Psicológica en Línea

Considerando el aislamiento social ante la contingencia por el COVID-19, se ha dispuesto para el **alumnado de Licenciatura de la UADY** el servicio de atención psicológica en línea.

El proceso de contacto:

1. El estudiante solicita atención psicológica por medio de la pagina de Facebook del **SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLOGICA -SAP**
2. SAP dará respuesta a la solicitud, esclareciendo el motivo de consulta.
3. Una vez esclarecido, se proporcionará al estudiante el correo institucional del terapeuta, así como al terapeuta se le envía el correo del alumno, para que ambos generen contacto.



## Canalización

4. Realizado el contacto entre ambos, se fija hora y fecha para que vía Teams se efectuó el acompañamiento emocional. La atención podrá ser videollamada o llamada telefónica\*
5. El proceso que se efectúa es considerado Terapia breve teniendo como máximo 5 sesiones; el proceso de atención psicológica puede suspenderse o finalizar en cualquier momento previo acuerdo mutuo entre ambos.

¡¡La salud mental es la vitamina para salir bien  
ante esta contingencia!!

**Estamos para apoyarles**





## Tema Libre

Autores:

Hamid A. Cervantes Martín

Elsy A. Pérez Padilla

Humberto Salgado Burgos

Facultad de Medicina

### **Técnicas de relajación para el manejo del Estrés**

Durante la pandemia de COVID-19 y con el tiempo transcurrido en confinamiento, se dejaron de realizar actividades placenteras, asistir al trabajo o escuela, entre otras, generando estrés en la mayoría de nosotros. Además de ello, muchas personas están experimentando sensaciones de ansiedad, y estrés, que mantenidas durante periodos prolongados podría generar sintomatología depresiva, caracterizada por la presencia de episodios de tristeza, fatiga, deseos de comer más de lo habitual, insomnio, deseos de dormir durante más tiempo, aburrimiento, y hasta falta de deseo por llevar a cabo actividades, que aun podrían realizarse durante el confinamiento.

Muchas cosas se dicen con respecto al estrés y como manejarlo, pero en este momento nos enfocaremos a la relajación como un ejercicio que podría ayudar a mejorar-





## Tema Libre

nuestra manera de afrontarlo. Existen muchas técnicas de relajación, pero nos enfocaremos solamente a una:

### **Relajación progresiva de Jacobson**

Es una técnica que consiste en un proceso continuo de tensión y relajación de los diferentes grupos musculares del cuerpo, mencionamos los pasos para poder llevarla a cabo:

1. Dedicar unos segundos a respirar profundamente con el diafragma.
2. Concéntrate en las sensaciones que te produce tu pie derecho. Contrae con fuerza los músculos haciendo que tu pie se tense durante 5 segundos.
3. Vuelve a hacer que todos los músculos del pie queden totalmente relajados durante unos 20 segundos.
4. Túmbate o siéntate en un lugar cómodo, piernas y brazos en paralelo. Sentado, haz que las palmas reposen sobre tus muslos.
5. Repite este proceso con tu otro pie, piernas, abdomen, espalda, etc.
6. Respira profundamente durante 20 segundos y abre los ojos.





## Tema Libre

Es importante mencionar que una adecuada ambientación del sitio donde se va a realizar la técnica, como usar música calmada y velas aromáticas puede favorecer aun más la relajación.

Te dejamos una liga que puedes utilizar para practicar [https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv\\_fCM](https://www.youtube.com/watch?v=eu-2iWv_fCM).



### Referencias

Castillero, O. (2018). Las 10 técnicas cognitivo-conductuales más utilizadas. Barcelona. Disponible en <https://psicologiyamente.com/clinica/tecnicas-cognitivo-conductuales>

Castillero, M. (2019). 8 ejercicios para relajarte en un momento. Psicología y mente. Barcelona. Disponible en <https://psicologiyamente.com/vida/ejercicios-de-respiracion-para-relajarte>

Torres, A. (2017). 6 técnicas de relajación fáciles para combatir el estrés. Psicología y mente. Barcelona. Disponible en <https://psicologiyamente.com/vida/tecnicas-relajacion-combatir-estres>

Catalán, S. (2013). Guía práctica de relajación: el entrenamiento autógeno. Disponible en <https://www.siquia.com/2013/11/guia-practica-relajacion/>



## Tips

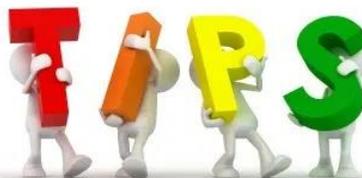
**Mtra. Delta Sosa Cordero**  
**Coordinadora Tutoría Facultad de**  
**Ingeniería Química**

### Estudio por áreas

El aprendizaje es un proceso personal que dura toda la vida, Díaz Barriga (2006) afirma que a través del aprendizaje el estudiante cambia su percepción del mundo que le rodea.

La calidad del aprendizaje depende de muchos factores, el contexto y las habilidades de aprendizaje del estudiante, y desde luego, las estrategias de enseñanza del profesor.

En Hernández (2007) se menciona que, lo ideal es que cada estudiante descubra su propio método de estudio y se sugieren algunos métodos para aprender, dependiendo del área de estudio.





# Tips

## Matemáticas.

- Promover actividades que **relacionen** las matemáticas con la vida real.
- **Explorar** el tema o el problema.
- Transformar los subtítulos del tema en **preguntas**.
- Leer con atención para encontrar las **respuestas** a cada pregunta.
- Transformar lo comprendido en **preguntas propias**.
- Anotar **ejemplos y soluciones** (pensamiento convergente).
- **Resolver** ejercicios y problemas, **preguntar dudas** al profesor o a los compañeros.
- **Revisar todo** el tema al terminar para tener una idea integral

## Ciencias experimentales.

- Promover la **observación** y los principios del **método científico**.
- **Examinar**, hacer una lectura de todo el tema de estudio.
- Estudiar el tema formulándose **preguntas** sobre los apartados.
- Leer cada párrafo **comprendiendo y reteniendo** el contenido.
- Hacer **esquemas y mapas conceptuales** para aprender visualmente, rescatando lo más importante.
- Retroalimentar las **ideas con sus propias palabras**.
- Hacer una **síntesis breve** y sencilla de todo el tema en palabras propias.





# Tips

## Ciencias sociales.

- ❖ Realizar actividades de **información** de problemas sociales.
- ❖ Promover el **pensamiento analítico y crítico**.
- ❖ Mantener **actitudes positivas**.
- ❖ Estar **atento** a lo que dice el profesor.
- ❖ Encontrar el mejor método de **registrar la información** que presenta el profesor.
- ❖ **Tomar notas** de lo más importante.
- ❖ Organizar cada día **las tareas** que deja el profesor.
- ❖ **Participar** en clase.
- ❖ **Preguntar** cuando no se entienda algo.

## Aprendizaje de la lengua y la literatura.

- **Aprender a leer**, la forma de leer es según el objetivo: oral, exploratoria, superficial, crítica, de estudio o recreativa.
- **Aprender a escribir**, es un proceso complejo que requiere estrategias para textos claros, bien organizados y comprensibles.





# Tips

## Educación artística.

- ✓ Promover actitudes de **creatividad** personal y autónoma (sugerir formas diferentes de realizar actividades, ensayar cosas nuevas y realizar preguntas más allá del por qué y el cómo).
- ✓ Implementar estrategias para **desarrollar** al máximo el potencial creativo de los estudiantes (pensamiento divergente).
- ✓ Realizar **actividades dinámicas** que permitan incorporar conocimientos artísticos a otros ámbitos.

## Educación ética y cívica.

Actualmente, todos los sistemas educativos contemplan la integración de conocimientos y los valores éticos y morales.

- Enseñar a los estudiantes el **respeto** y la **responsabilidad**.
- Promover la educación **multicultural**.
- Incluir la educación **no sexista**.
- Proporcionar educación **ambiental**.

## **Bibliografía.**

Díaz Barriga, F; Hernández, G y Ramírez, M. (2007) *Aprender a aprender*. México: Ángeles Editores.

Hernández, F. (2006) *Aprender a aprender. Técnicas de estudio*. España: Océano.





# Tutografía

TUTORÍAS GRUPALES MODALIDAD EN LÍNEA



Tutorados de la  
licenciatura en  
Enfermería de la  
UMT

Tutorados de la  
Facultad de  
Ciencias  
Antropológicas





## Tuto-ríe

**Psic. María Elena Argáez Castilla**  
**Servicio de Atención Psicológica**

Pablito llega tarde a su sesión de tutoría y el tutor le llama la atención - ¿Por qué llegaste tarde? - Llego tarde por culpa del cartel en la esquina. -¿Qué dice el cartel? - "Espacio... Escuela"



Una maestra le dijo a su tutorado: - ¿Por qué no contestaste ni una pregunta si estaban tan fáciles? Y el estudiante responde: -Si, pero las respuestas no.





# Créditos

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

**PLTS. Russel Abraham Carrillo Puc**  
**Facultad de Enfermería**

**Andrés Eduardo Sosa Ceballos**  
**Facultad de Psicología**

**Psic. Annie Delia Herera Perera**  
**Facultad de Derecho**

**Hamid A. Cervantes Martín**  
**Elsy A. Pérez Padilla**  
**Humberto Salgado Burgos**  
**Facultad de Medicina**

**Mtra. Delta María Sosa Cordero**  
**Facultad de Ingeniería Química**

**Psic. María Elena Arg5áez Castilla**  
**Servicio de atención Psicológica**

