



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. 36, Mérida, Yucatán.

Septiembre 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 36^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





Conceptos

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

Tener la capacidad de ser resiliente no es algo extraordinario, se puede apreciar en cualquier persona que demuestra una capacidad de recuperación admirable ante los golpes duros de la vida. La resiliencia es una capacidad que nos orienta al futuro, actuar de forma asertiva y a la fuerza, pero ante todo nos orienta hacia la acción. La resiliencia puede ser aprendida, no es un rasgo de personalidad que se presenta en algunas personas y otras no.

Hay muchos factores que contribuyen a tener resiliencia. Uno de los principales es tener relaciones significativas con el medio que te rodea, a través de tus familiares, amigos, etc. Otro factor es la capacidad de hacer planes realistas, diseñar bien los pasos a seguir en ellos, tener una visión positiva de uno mismo o la capacidad para manejar fuertes emociones o impulsos.

Ser resiliente significa que, pese al dolor y las circunstancias adversas, una persona es capaz de seguir con su vida sin perder el control o sentirse desbordado o incluso, empezar de nuevo cuando todo ha salido mal.

Referencias

Roda Cristina. (2015) 13 pasos para desarrollar tu resiliencia. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/13-pasos-desarrollar-resiliencia/>





Tutoexperiencia

Colaboración
Lic. Ariel Oswaldo Rodríguez Chan
Unidad Multidisciplinaria Tizimín

Tutoría

La tutoría durante mi trayectoria universitaria fue uno de mis mayores soportes en todo momento, que me ayudó a superar la mayoría de las adversidades durante mi licenciatura, justo ahora recuerdo momentos durante los pasados cuatro años en los que estaba al límite en cuanto estrés o emocionalmente, por situaciones personales y sin importar qué, sabía que mi tutora estaría siempre disponible para escucharme. En general la tutoría en todas sus variantes es y sigue siendo uno de los principales eslabones de mi red de apoyo personal.

Al inicio de mi trayectoria, la tutoría me permitió, entre muchas otras cosas, adaptarme de la mejor forma al tipo de evaluación que se maneja a nivel licenciatura, así como a aprender a trabajar para el logro de objetivos durante cada semestre y también a comprender las diferencias entre la "vida universitaria" y la preparatoria. La tutoría fue para mí, una gran red de apoyo emocional que hizo las veces de un gran soporte en mi, en especial durante mi tercer año en la carrera, en el que pasé por circunstancias muy fuertes y que estaban comenzando a hacer estragos en mi vida académica e inclusive en mi salud física. Ahora viene a mi mente el cómo mi tutora me agendaba una cita cada jueves durante varios meses para escucharme y brindarme su apoyo en cuanto a las decisiones que podría llegar a tomar y eso es algo que le agradeceré para siempre. Fue un periodo que abarcó gran tiempo, sin embargo, poco a poco salí de esa mala racha, en gran parte con el apoyo de mi tutora y llevándome grandes aprendizajes.





Algo que me parece fundamental mencionar es la variedad que existió entre los temas que se abarcaban en las sesiones de tutoría, sobre todo en las individuales, durante mi trayectoria académica. Durante los primeros semestres mis sesiones se enfocaban más a aspectos cómo: administración de tiempo, el uso de la agenda, el manejo de mis créditos y conocer las competencias que mi plan de estudios me permitía desarrollar, así como a aprender a hacer cargas académicas balanceadas en cuanto a las áreas de mi carrera, competencias y créditos.

Entre mi segundo y tercer año de la licenciatura, las sesiones de tutoría se enfocaban más a mi desempeño académico, a lograr un buen promedio, pero sobretodo a analizar el porcentaje de aprendizajes significativos que obtenía con cada asignatura que aprobaba. Un gran apoyo para lograr estos aspectos fueron los formatos creados por mi tutora, en los que, a manera de tabla, se comparaban las calificaciones obtenidas, las competencias adquiridas de acuerdo al plan de estudio, los aprendizajes obtenidos y las dificultades presentadas, de igual forma al final de cada tabla, que se realizaba por semestre, se planteaba el promedio adquirido así como los objetivos a alcanzar para el siguiente semestre.

En el último año de la carrera, las sesiones seguían por el camino de los años anteriores, enfocadas a analizar mis aprendizajes y en general mi desempeño académico, pero con el agregado de también hablar sobre mi desenvolvimiento en el servicio social, de la elección de titulación que elegiría y mi preparación para ésta, así como mis planes a futuro, tanto en el ejercicio de mi licenciatura, como a nivel personal. En las últimas sesiones, discutíamos respecto a la inserción al campo laboral y la preparación para sustentar con éxito el Examen General de Egreso de la Licenciatura, en el cual obtuve un testimonio sobresaliente, gracias al plan de estudio que diseñamos en la sesión y por supuesto, a mi compromiso, disciplina y dedicación.





Por otra parte, no podría pasar por alto la contribución que significó el programa de tutoría en la relación que mi grupo forjó durante la carrera, sobre todo en los primeros semestres, en los que se implementaba la modalidad entre pares, recuerdo con gran alegría el cómo nos ayudó a conocernos, a saber con qué habilidades contaba cada uno y también a reconocer y aceptar los defectos, tanto de nuestros compañeros como de nosotros mismos. Relacionado con lo anterior, el programa de tutorías intergrupales me brindó la oportunidad de encontrar apoyo académico, relaciones de amistad y muchos aprendizajes en mis compañeros de semestres diferentes.

Para finalizar quisiera hacer un breve recuento de las condiciones básicas que se requieren para que la tutoría tenga un impacto y beneficio real en la trayectoria escolar del estudiante. En un inicio se debe, ante todo, creer en el programa y sus beneficios. En segundo lugar, es indispensable mostrar un interés genuino por la persona, no ver la tutoría como una obligación sino como una oportunidad de crecimiento tanto para el tutor como para el tutorado. En tercer lugar, considero primordial el compromiso del tutorado y del tutor; compromiso para cumplir con las fechas de tutoría establecidas y para en verdad llevar a cabo los objetivos que se establecen durante las sesiones.

Muy ligado a lo anterior, el tutorado debe de tener un interés real por permitir ser guiado en la toma de decisiones y esto se relaciona en gran medida con la relación tutor-tutorado, de la que ya había hablado; El tutor debe brindar la confianza suficiente para que la comunicación fluya y exista un ambiente agradable y a la vez delimitar la relación estableciendo desde un principio las "reglas del juego" por llamarlo de alguna manera.

Ariel ingresó al programa en agosto de 2013 y egresa en mayo de 2017. Durante su trayectoria académica, fue consistente en su participación en el programa de tutoría en sus diferentes modalidades (individual, grupal entre pares e intergrupales). Mostró compromiso y confianza, elementos que sin duda lograron el éxito de la tutoría.





Tips

Colaboración
Mtra. Alejandra Estrada Chacón
Facultad de Contaduría y
Administración

Organización y planificación del estudio

Disponer de la planificación de nuestro trabajo es el primer paso a realizar, las razones que justifican la existencia de un horario son:

- * Alivia psicológicamente.
- * Evita malgastar el tiempo y estudiar más de lo necesario.
- * Permite la concentración.
- * Ayuda a crear el hábito del estudio.
- * Permite estudiar lo justo en el tiempo justo.

Para realizar nuestro horario personal debemos tener en cuenta los siguientes elementos:

- * Debe ser estructurado semanalmente.
- * Hay que tener en cuenta los tiempos de todas nuestras actividades.
- * Hay que hacer una escala de autovaloración de las asignaturas según el agrado y el grado de dificultad que representan para nosotros.
- * Hay que distribuirse lo más concretamente posible tanto las asignaturas como las tareas.
- * Las asignaturas que son parecidas nunca deben estudiarse seguidas.
- * Dejar cada día un rato para el ocio.
- * Hacer ejercicio físico habitualmente.
- * Ser realista y ajustarse a nuestro ritmo de vida.
- * Su carácter es provisional.
- * Una vez determinado, hay que cumplirlo.
- * Debemos tenerlo siempre a mano.





Existen dos causas principales que hacen fracasar el horario:

- * La distracción, que puede ser interna (pensamientos) o externa (ruidos, familia, amigos,...)
- * El hecho de no valorar como importante el horario, lo que conduce a su incumplimiento.

Las estrategias que podemos llevar a cabo para facilitar el cumplimiento horario son:

- * Efectuar períodos más breves de estudio, pero manteniendo el nivel de horas establecido.
- * Tener las metas y los propósitos concretizados al máximo.
- * Intercalar más descansos.
- * Adecuar mejor el lugar de estudio.
- * Realizar ejercicios de concentración.
- * Estudiar en las mejores horas para cada uno.
- * Controlar el pensamiento.
- * Conseguir "hacer nuestro" el lugar donde trabajamos.
- * Acudir asiduamente a una biblioteca.





Estudiar de forma adecuada fatiga, y existen unas técnicas que ayudan al descanso del trabajo intelectual y al mismo tiempo favorecen la concentración. Hay dos momentos en los que conviene reposar del trabajo:

1. Cuando paramos el trabajo y hacemos los descansos correspondientes, hay tres niveles progresivos: cambio de trabajo intelectual, cambio mental completo y cambio de ocupación total. Asimismo existen una serie de ejercicios de relajación que pueden practicarse: Relajación física de los sentidos (por ejemplo, 20" mirando a alguna cosa a una distancia de dos o más metros. Con tranquilidad, pasivamente, con el pensamiento centrado en lo que se mira como si fuera visto por primera vez). Relajación de los músculos de la cabeza (por ejemplo, mover los músculos de la frente varias veces hasta cansarlos, dejarlos ir y sentirlos relajarse). Cambios de postura física para movilizar los músculos inactivos durante el estudio y ejercicios respiratorios.
2. Cuando nos sentimos cansados para el trabajo intelectual: Si piensas que estás fatigado te cansarás más, por lo tanto hay que distraerse del cansancio, hay que observar si hay tensiones internas que nos restan energía, hay que observar si estamos aplicando bien las técnicas de lectura y relajar la vista. Si aún así no podemos seguir trabajando, hay que posponerlo 15 o 20 minutos, durante los cuales realizaremos actividades completamente distintas de estudiar.

Marsellach, G. (s.f.) Organización del estudio recuperado de <http://www.ugr.es/~filosofia/recursos/innovacion/convo-2005/tecnicas-estudio/materiales%28GloriaMarsellach%29.html>





Tema Libre

Colaboración

Br. Gaspar H. Ramos, Br. Lorena L. Moo, Br. Isabel G. Marrufo, Br. Taide G. Gómez, MIS. Ely Arlene Pérez Padilla
Facultad de Medicina. UADY

Estrés y ansiedad: un enemigo potencial de los estudiantes de la Facultad de Medicina.

El estrés a nivel mundial se ha convertido en un problema de salud pública que afecta a millones de personas, no importando las condiciones laborales, económicas o culturales en la que se desenvuelven. En esta sociedad tan competitiva, la presencia del estrés es mayor en todos los grupos etarios al enfrentarse a nuevas situaciones que les provocan mayores exigencias (1). En años recientes el estrés se ha asociado con el fracaso escolar y con un desempeño académico pobre de los estudiantes.

Se considera la entrada a la universidad para los jóvenes, como una serie de cambios que representan un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el estudiante puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente que es potencialmente generador de estrés, lo que con otros factores podrían provocar fracaso académico universitario. Investigaciones recientes muestran que los estudiantes de primer año son los que presentan mayores índices de estrés debido a la falta de tiempo para cumplir sus actividades personales, escolares y familiares, sumándose esto último a la sobrecarga académica (2).





Se puede definir el estrés académico como aquél que surge en el ámbito educativo, en donde, los estudiantes pueden experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio, y autocrítica e incluso, llevarlo a la pérdida de control sobre la demanda escolar (3). Los universitarios deben lidiar con estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro. Existe un acuerdo en que el estrés forma parte de la vida de los estudiantes y que este tiene potencialmente un efecto negativo sobre el aprendizaje y el rendimiento académico. El estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario, interfiriendo en comportamientos adaptativos tales como la dedicación al estudio y la asistencia a las clases o dificultando procesos cognitivos esenciales como son la atención y la concentración (4).

El proceso de formación universitaria es considerado un condicionante generador de estrés, situación que puede ocasionar una sobrecarga (síndrome de Burnout) en los estudiantes, y propiciar el empleo de recursos de afrontamiento psicosociales, que al resultar insuficientes, pueden condicionar la aparición de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social. Otro factor asociado con el estrés, durante el proceso educativo, son los docentes, al modelar y enseñar, más allá del hecho de ofrecer datos específicos o de información (2). Todo lo anterior puede manifestarse, por medio de diversas características, como son: el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la inquietud y otras sensaciones similares, como la presión escolar, laboral o de otra índole. Igualmente, se le atribuye a situaciones de miedo, temor, angustia, pánico, afán por cumplir, vacío existencial, deseo por cumplir metas y propósitos y la incapacidad de afrontamiento (5).



Ante ello, es esencial medir el estrés universitario en esta etapa, ya que muchos alumnos no logran adaptarse a este nuevo estilo de vida, por lo que abandonan la licenciatura al no poder con tal responsabilidad. Teniendo en cuenta el grado de estrés de los estudiantes se podrían implementar pláticas sobre métodos de relajación y de organización escolar para tener un mayor control sobre esta nueva etapa. En este sentido, la Facultad de Medicina, para beneficiar la formación integral de los estudiantes, ha implementado cursos de formación y actualización de los tutores académicos para favorecer estrategias que incrementen las competencias emocionales de los estudiantes que les permitan afrontar de mejor forma el estrés académico y mejorar el aprovechamiento escolar.

Referencias

Blanco K, Cantillo N, Castro Y, cols (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en Una Universidad Pública, Cartagena. Universidad De Cartagena: Facultad De Enfermería Cartagena De Indias.

Annia Yolanda del Toro Añel, C. Marlen Gorguet Pi, Yaimet Pérez Infante y Darriela Annette Ramos Gorguet; Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar; MEDISAN 2011;15(1):18.

Salanova Soria Marisa; Martínez Martínez Isabel M^a; Bresó Esteve Edgar; Llorens Gumbau Susana; Grau Gumbau Rosa. 2005. Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. Anales de la psicología Vol21 , no. 1, pp 172-178.

Fieldman L, Goncalves L, Chacon G y cols. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. Universidad Simón Bolívar, Caracas, Venezuela. Pp 740-748.

Berrío García Nathaly; Mazo zea, Rodrigo; Estrés Académico; universidad Colombia; Vol. 3. No. 2. Julio-Diciembre de 2011.





Tema Libre

Colaboración

Mtro. Roberto C. Barrientos Medina

Responsable de Programa de Tutorías.
Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia,
Campus de Ciencias Biológicas y
Agropecuarias.

La importancia de la atención tutorial para estudiantes de nuevo ingreso

De acuerdo con Romo (2011), en la educación superior la tutoría se concibe como el acompañamiento personalizado que un profesor capacitado proporciona a un estudiante, para ayudarlo a crecer y desarrollarse durante su tránsito por este nivel educativo.

La labor del tutor, aunque importante durante todo el proceso formativo de los estudiantes de licenciatura, se vuelve particularmente relevante en el caso de los estudiantes de nuevo ingreso. La razón es que el primer año de estudios se considera como un período crítico para los estudiantes universitarios, al punto de ser determinante en la decisión de continuar o no con su formación (Silva Laya, 2011).

Las experiencias en la UADY indican que la proporción de estudiantes con situaciones de riesgo académico alto aumenta durante los cuatro primeros semestres (López López et al., 2010), por lo cual la necesidad de que se implementen estrategias de atención tutorial adecuadas y pertinentes para los estudiantes que se encuentran en este tramo de su formación se hace evidente, como lo señalan Cano González y Pedro (2008).





La atención oportuna de los estudiantes de nuevo ingreso desde la tutoría puede realizarse con mayor eficacia si se cuenta con un perfil sociopedagógico de los mismos (Hernández Vera et al., 2017). ¿De dónde partir para desarrollar un perfil de esta naturaleza, dado que son estudiantes de reciente ingreso? En la UADY se cuenta con dos valiosas fuentes de información: los reportes de los exámenes de ingreso (Exani II, CENEVAL) y los estudios de perfiles que efectúa la propia universidad.

En el primer caso, además de la información numérica como lo puntajes de los exámenes de admisión y de diagnóstico, el reporte proporciona datos sobre algunas características de los sustentantes que pueden ser muy valiosos para los comités de tutorías: áreas en las cuales pueden requerir apoyo, competencias genéricas del bachillerato, antecedentes de desempeño académico, habilidades académicas y sociales e inteligencia emocional, entre otros. Por su parte, en los perfiles se indica un punto particularmente importante: los motivos que pueden modificar a permanencia de los estudiantes por carrera y por dependencia.

Como parte de las acciones a implementar con los estudiantes de nuevo ingreso en el CCBA, se ha decidido ir un poco más allá de lo que se había venido realizando en ciclos anteriores. Con base en los reportes de CENEVAL y de los perfiles de 2017, así como en la información de la actividad tutorial generada por el módulo de tutorías en SICEL, se trabajará con los estudiantes a partir de la semana de inducción que se actuará en fechas próximas. En ese primer contacto, se les presentarán datos relevantes con las áreas de apoyo que pueden proporcionarles los tutores, además de las características del programa de tutorías en la dependencia.



En un segundo momento se planea la visita a los distintos grupos de nuevo ingreso, tanto para reforzar lo compartido en la semana de inducción como para recabar datos que permitan elaborar un perfil de estos alumnos, incluyendo sus motivaciones para entrar al Campus.

Con base en estas dos experiencias, se mejorará a dinámica de la presentación de tutores y tutorados, enfatizando la importancia del acercamiento e involucramiento de ambos actores desde estas etapas tempranas de la formación de los estudiantes. Además de lo anterior, estas acciones permitirán contar con información que se pueda relacionar con indicadores del desempeño académico y la situación escolar de los estudiantes, que permita una primera aproximación hacia la determinación del impacto del programa de tutorías en el tránsito académico de estos estudiantes.





Tutografía

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

La Feria de Inducción 2018 se llevó a cabo los días 2, 3, 4, 6, 9, 10 de julio y 7 de agosto, se presentaron ante los estudiantes de nuevo ingreso de esta casa de estudio, todos aquellos servicios y programas que la UADY les ofrece.



Entre los programas y servicios que se presentaron se encuentra el Programa Institucional de Tutoría, el Programa institucional de Becas, el Centro de Atención al Estudiante, la Librería Universitaria, El Programa Institucional de Igualdad de Género, El Modelo Educativo de Formación, entre otros.





La Feria de Inducción a nivel medio superior se llevaron a cabo en las dependencias de los bachilleratos, y a nivel superior se presentó en el centro cultural universitario y en la Unidad Multidisciplinaria Tizimín.





Noticias

A través del Programa Institucional de Voluntariado UADY se han puesto en marcha siete proyectos, que tiene como propósito vincular las funciones sustantivas universitarias para generar comunidades de aprendizaje y atender los problemas prioritarios de la comunidad.

Mérida, Yucatán, 10 de julio de 2018.- El Programa Institucional de Voluntariado Universitario (PIVU) de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY) tiene como objetivo integrar los esfuerzos que profesores y estudiantes universitarios realizan en materia de voluntariado solidario, así como promover nuevas alternativas para propiciar la vinculación de su quehacer con las funciones sustantivas universitarias para generar comunidades de aprendizaje a partir de la interacción Universidad-Sociedad.



Desde su implementación en 2012, el PIVU ha dado seguimiento y apoyo en la consolidación de siete grupos de voluntariado con más de 350 jóvenes que participan regularmente.



En una reunión con el Rector José de Jesús Williams en el Salón de Rectores del Centro Cultural Universitario, los encargados de los siete grupos acompañados de Javier Antonio Cen Puerto responsable del proyecto, realizaron un breve recuento de los resultados alcanzados en 2017.

Al dar la bienvenida y Cen Puerto hizo énfasis sobre los 14 años de trayectoria del programa "Hoy en tu Comunidad" y de los más de 100 voluntarios que día a día contribuyen con su crecimiento y que, con responsabilidad social y sensibilización a las problemáticas reales, aportan su tiempo y conocimiento para retribuir a la sociedad con actividades y servicios de calidad.

"La Universidad ofrece programas de voluntariado y acciones formativas en los que participan estudiantes realizando servicio social en calidad de voluntarios, estas iniciativas promueven los derechos de la educación, protección de la salud, a un medio ambiente adecuado y a la igualdad de todas las personas", agregó.

Continúa leyendo ésta noticia en la siguiente liga:

<http://www.uady.mx/noticia/voluntariado-uady-impulsa-acciones-orientadas-al-desarrollo-sostenible-de-la-sociedad/>





Curiosidades

En 1982 se sacó a la venta un juego en Estados Unidos llamado Polybius, meses después se retiró a causa de las demandas de los jugadores. Denunciaban que el juego provocaba ataques epilépticos, psicosis, pesadillas, tendencia al suicidio y en su casa se producían sucesos paranormales.



El material más resistente creado por la naturaleza es la tela de araña.

Cada rey de las cartas representa a un gran rey de la historia:

- Espadas: El rey David.
- Tréboles: Alejandro Magno.
- Corazones: Carlomagno.
- Diamantes: Julio César.



Si por alguna razón el sol dejara de emitir luz, en la tierra tardaríamos 8 minutos en darnos cuenta de esto.





Agradecimientos

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

Mtra. María Alejandra Estrada Chacón
Facultad de Contaduría y Administración
Alejandra.estrada@correo.uady.mx

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

Br. Gaspar H. Ramos
Br. Lorena L. Moo
Br. Isabel G. Marrufo
Br. Taide G. Gómez
Facultad de Medicina

Mtro. Roberto C. Barrientos Medina
Campus de Ciencias Biológicas y
Agropecuarias
Roberto.barrientos@correo.uady.mx

M. En C. Elsy Pérez Padilla
Facultad de Medicina
ppadilla@correo.uady.mx

Lic. Ariel Oswaldo Rodríguez Chan
Unidad Multidisciplinaria Tizimín

