



SISTEMA DE ATENCIÓN  
INTEGRAL AL ESTUDIANTE

Boletín Electrónico

Mund  T

Conectados por la tutoría



UADY

"Luz, Ciencia y Verdad"

Conceptos

Canalización

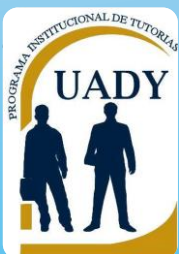
Tips

Tutoexperiencia

Noticias

Tema Libre

Risitas



Boletín No. 32, Mérida, Yucatán.  
Noviembre 2017





# Presentación

El presente boletín electrónico llega a su 32<sup>a</sup> 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.



Boletín Electrónico

Noviembre 2017



# Índice

## CONCEPTOS

Trabajo en equipo

## TUTOEXPERIENCIA

Mi experiencia en tutoría

## TIPS

Buscadores Académicos

## CANALIZACIÓN

El Bufete Gratuito de la Facultad de Derecho de la  
Universidad Autónoma de Yucatán.

## TEMA LIBRE

“Evita el estrés”

## NOTICIAS

Octavo Encuentro Regional de Tutoría

## RISITAS



# Conceptos

## 10 Claves del trabajo en equipo

Si una persona tarda una hora en realizar una tarea, ¿cuánto tardarían dos? La respuesta matemática sería: “30 minutos”. Pero cuando se **trabaja en equipo**, los esfuerzos de los miembros se potencian, disminuyendo el tiempo de acción y aumentando la eficacia de los resultados.

A continuación te compartimos algunos consejos para dejar de operar en grupos o por individuos y empezar a crear equipos que funcionen como una orquesta:

- 1. Construye confianza.** Impulsa un ambiente donde todos los participantes conozcan las habilidades de los demás, entiendan sus roles y sepan cómo ayudarse mutuamente
- 2. Establece objetivos comunes.** Para un buen trabajo en equipo se deben perseguir las mismas metas.
- 3. Crea un sentido de pertenencia.** Define qué identifica a tus equipos, fija valores y haz que cada miembro esté consciente de su impacto en el equipo
- 4. Que todos se involucren en la toma de decisiones.** Impulsa la generación de ideas, abre tu mente y motiva a cada integrante a compartir su opinión.



## **5. Haz que haya un entendimiento entre las partes.**

Para crear empatía entre los integrantes, realiza ejercicios de rotación entre áreas. Así cada miembro sabrá en qué consiste la labor del otro y cómo puede contribuir a hacerlo mejor.

**6. Motiva la responsabilidad y el compromiso mutuo.** No fomentes la mentalidad de “éste no es mi problema”; haz que los problemas y los aciertos sean compartidos

**7. Impulsa la comunicación.** Los verdaderos equipos se escuchan y retroalimentan. Están dispuestos a cambiar de opinión y a crear estrategias en conjunto.

**8. Aprovecha la diversidad.** Los equipos multidisciplinarios aportan mayores perspectivas, y cada persona tiene algo que aportar, por lo tanto todas las ideas ayudarán a cumplir los objetivos.

**9. Celebra los éxitos grupales.** Cuando algo sale bien, reúne a todos los implicados y agrádeceles su trabajo. Procura destacar el papel de cada uno, pero celebrar el resultado grupal.

**10. Sé un líder.** Todo equipo de trabajo necesita un líder que guíe y reúna los esfuerzos individuales.



Referencia:

Entrepreneur (s.f.) 10 claves del trabajo en equipo. Recuperado de <https://www.entrepreneur.com/article/267144>



# Tutoexperiencia

## Mi Experiencia en Tutoría

Durante el proceso de la carrera llegue a tener dos tutores, la primera fue la Maestra Julita de la Facultad de Educación y las tutorías con ella eran muy reflexivas, siempre me hacía ver el lado importante de las cosas y siempre salía de las sesiones de tutorías con un aprendizaje nuevo y bien motivado. Posteriormente en segundo semestre y debido a que la Maestra Julita se había jubilado, tuve tutorías con el coordinador de la licenciatura en Educación, con él las tutorías siempre eran de aprendizajes sobre la carrera, acerca de que maestros eran mejores para cursar las asignaturas y algunos consejos de cómo prepararse para la vida laboral. En sí, mis experiencias con mis tutores fueron de lo más satisfactorias, ya que de ellos aprendí mucho, no solamente académicamente hablando, sino que también personalmente. De ahí la importancia de que los estudiantes visiten a su tutor, ya que estos son una guía y apoyo para los alumnos, no solo en casos académicos sino que también en alguna de las otras áreas de la vida.



# Tips

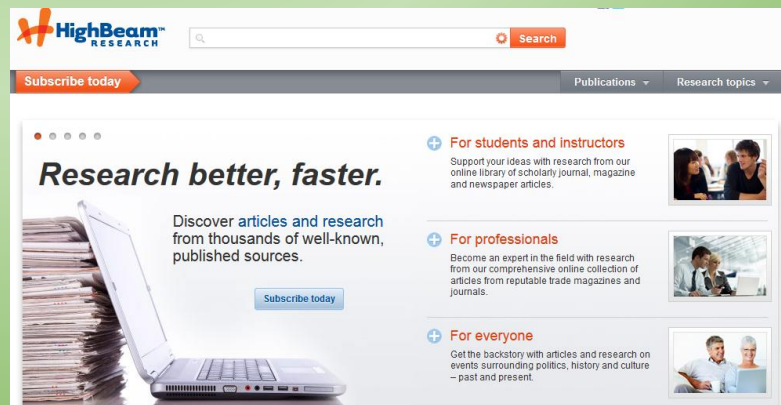
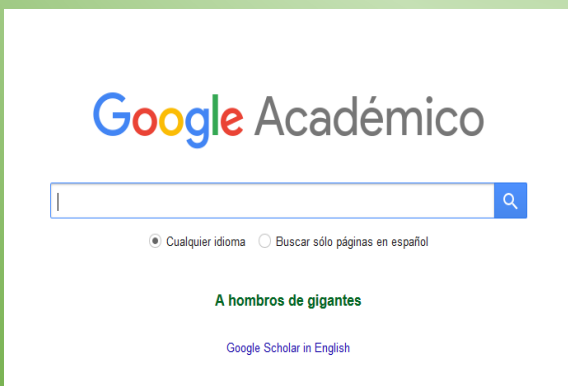
## Buscadores académicos

Al momento de buscar contenido más específico y de calidad para la elaboración de una investigación o un trabajo académico, es necesario utilizar buscadores especializados en diferentes áreas de conocimiento.

Si estás realizando una investigación o trabajo académico, no puedes basarte en fuentes de dudosa procedencia. Si no tienes acceso a todos los libros y artículos para realizar tu trabajo, lo mejor es que te bases en fuentes confiables de Internet. Para acceder a estas fuentes podemos acceder a diferentes buscadores especializados en áreas del conocimiento académico.

Aquí te mencionamos algunos buscadores

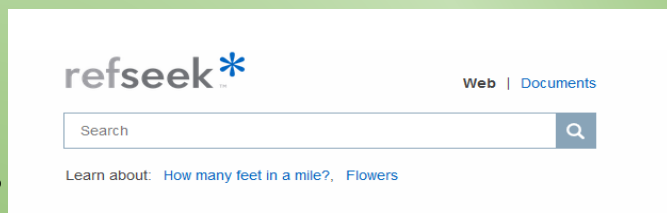
- 1.- Google Académico: Este sitio permite buscar información de diversas disciplinas en formatos como tesis, artículos e incluso libros. Brinda además la posibilidad de consultar las referencias y fuentes de cada texto.
- 2.- HighBeam Research: Biblioteca de recursos con datos especializados para profesionales y estudiantes de todas las disciplinas académicas. En este buscador se pueden encontrar revistas especializadas, investigaciones publicadas, libros y artículos, a los cuales se puede acceder por tema, autor o evento.



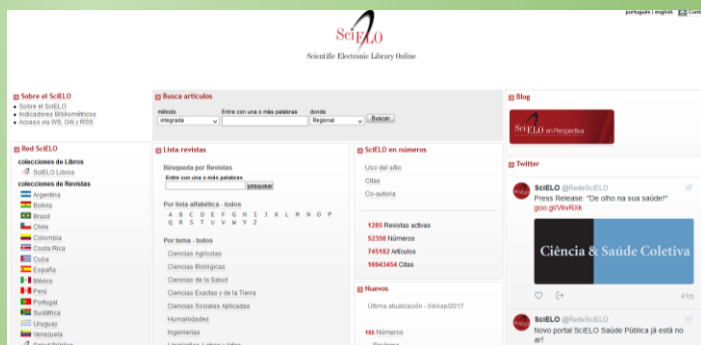
4-Redalyc: Este sitio web es parte de la Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal y funciona como un buscador de recursos académicos de carácter científico. Su buscador permite realizar consultas por autor, artículos, revistas, países, disciplinas e instituciones.



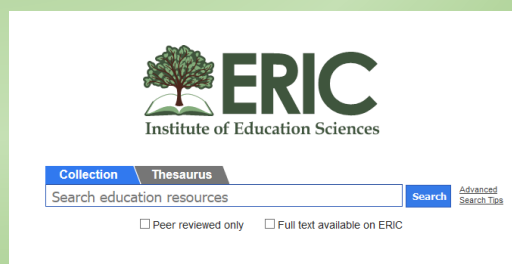
6- RefSeek: A través de esta herramienta los estudiantes y profesionales pueden hallar la dirección de páginas web contrastadas y verificadas, enciclopedias, revistas especializadas y documentos publicados.



7-Scielo: Es una de las más famosas bibliotecas en línea, utilizada por millones de usuarios en Latinoamérica y el Caribe. La web fue desarrollada para dar visibilidad a diferentes contenidos académicos y brindar acceso a la literatura científica a todos los usuarios de Internet.



8-ERIC: Es un buscador que forma parte de la iniciativa del Centro de información de recursos educativos del Instituto de Ciencias de la Educación de Estados Unidos.



Referencia: Universia México (s.f.) Los mejores 8 buscadores académicos. Recuperado de: <http://noticias.universia.net.mx/educacion/noticia/2016/07/06/1141511/8-mejores-buscadores-academicos.html>







# Canalización

## Bufete Jurídico de la Facultad de Derecho de la Universidad Autónoma de Yucatán

El Bufete Gratuito de la Facultad de Derecho de la Universidad Autónoma de Yucatán, es una oficina que funciona desde 1973 y es una de las formas de hacer extensivos a la sociedad, los conocimientos que adquieren los estudiantes de la Facultad de Derecho, puesto que aplican los principios de la Ciencia del Derecho y las habilidades adquiridas en las aulas para ayudar a las personas de escasos recursos en la solución de diversos problemas jurídicos, sin costo alguno para los beneficiados.

Al mismo tiempo, y al poner en práctica sus conocimientos, éstos estudiantes comprenden mejor la realidad socio-jurídica y la necesidad del correcto ejercicio del Derecho que se les ha transmitido en los salones de clase.

El Bufete Gratuito de la Facultad de Derecho, sirviendo a la sociedad, devuelve parte de lo que los alumnos reciben de ella y constituye un campo propicio para que éstos se capaciten cada vez más y mejor en la búsqueda de la excelencia académica, la superación profesional y el fortalecimiento de la justicia.

El Bufete Gratuito cuenta para esta labor social, con un grupo de trece estudiantes becarios, seleccionados entre los estudiantes de mejor promedio; además cuenta actualmente con ocho prestadores de Servicio Social y también cuenta con pasantes que realizan su Práctica Profesional, todos ellos dirigidos y coordinados por la Abog. Pilar Ventura Martínez y el Abog. Jorge Eduardo Muñoz Quintal, contando además con la colaboración de los maestros de nuestra Facultad, quienes orientan a los becarios, estudiantes y pasantes en sus respectivas especialidades en la solución de los problemas que a diario se les presentan en los asuntos que se atienden en las diversas áreas del Derecho: Civil, Mercantil, Familiar, Laboral, Penal, Agrario, Amparo, Fiscal, Administrativo, etc.



**Abog. Pilar Ventura  
Martínez**  
Jefa del Bufete Gratuito



**Abog. Jorge Eduardo  
Muñoz Quintal**  
Coordinador Auxiliar

**Bufete Gratuito:**  
**Calle 57 # 471 con 54 y 56, Centro**  
**de 8:00 a 14:00 horas, de lunes a**  
**viernes.**





# Tema Libre

Facultad de Educación  
Br. María Moguel Martínez

## “Evita el estrés”

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar su salud, por lo tanto para mantener una buena salud, debemos de encontrar medidas para evitar mantenernos con el estrés constante. Aquí les dejamos unos tips para poder evitarla (Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.,2017).

- \* Platica con tu familia y amigos. Es por todos bien conocidos que una dosis diaria de amistad es una gran medicina.
- \* Comprométete con una actividad física diaria. La actividad física regular relaja la tensión física y mental del cuerpo, los adultos físicamente activos tienen menos riesgos de sufrir depresión y pérdida de la memoria.
- \* Olvídate de los viejos dichos como, “ya estoy viejo”, siempre tienes la oportunidad de aprender nuevas cosas.
- \* Recuerda siempre reír. La risa nos hace sentir felices, que no te de miedo soltar una carcajada de vez en cuando después de escuchar un chiste.
- \* Acaba con los malos hábitos. Mucho alcohol, los cigarrillos o la cafeína puede incrementar el estrés.
- \* Cálmate. Recuerda que la vida no es una carrera, planea tus actividades y date el tiempo para realizar las cosas más importantes.
- \* Duerme lo suficiente, de seis a ocho horas son las recomendadas para dormir cada noche.
- \* Organízate, haz una lista de tus actividades y enfócate en tus tareas más importantes. Toma las tareas grandes de una en una.
- \* Trata de no preocuparte. el mundo no se va a acabar si no limpiaste tu cocina o no doblaste tu ropa. Despreocúpate, siempre hay tiempo para realizar estas actividades, tal vez solamente hoy no era el tiempo adecuado.

### Referencias:

Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. (2017). El estrés y la salud. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Christus M. (2015). 10 tips para evitar el estrés. Recuperado de <http://espaciosaludable.com/10-tips-para-evitar-el-estres/>





# Noticias

Programa Institucional de  
Tutoría

Los días 8, 9 y 10 de Noviembre del año en curso, se llevó a cabo el Octavo encuentro regional de tutorías “Caminando juntos en la acción tutorial, por una educación integral”, el cual se llevó a cabo en el Tecnológico Nacional de México/Instituto Tecnológico de Veracruz.



De izquierda a derecha, la responsable del Programa Institucional de Tutoría la Mtra. Nidia Morales Estrella, el Coordinador del Sistema de Atención Integral al Estudiante el Dr. Jorge Carlos Guillermo Herrera, la titular de la DFIE de la Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca la Psic. Floriselva Castro Cisneros de la UABJO y la Mtra. Alejandra Margarita Romo López de la Dirección de Investigación e Innovación Educativa de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES).



SEP  
SECRETARÍA DE  
EDUCACIÓN PÚBLICA



Red Regional  
de Tutorías

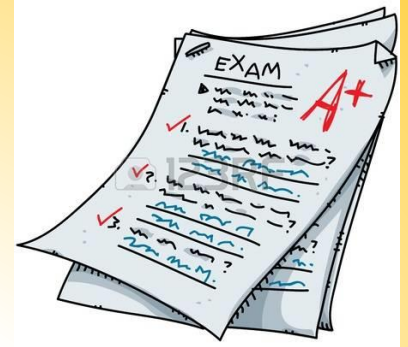




# Risitas

Llega un alumno a la revisión de su examen con su profesor:

- Profesor, ¿Por qué me ha suspendido?
- Porque has copiado del examen de tu compañero- responde el profesor.
- ¿Y cómo lo puede saber?
- Muy fácil. Las respuestas de las 4 primeras preguntas son todas iguales y en la última, él puso "no lo sé" y tu pusiste "Yo tampoco"



Dos amigos hablan acerca de lo que van a estudiar y quién ganará más dinero en su profesión. Uno de ellos dice:

- Yo ganaré más dinero que tú porque voy a estudiar oftalmología, porque los ojos son muy importantes. A lo que otro le contesta
- ¡No tienes idea! Yo ganaré más dinero que ti porque estudiaré Odontología, y las personas tienen más dientes que ojos.

- Windows, apágate.
- ¿Qué hago?, ¿me apago, me suspendo o me reinicio?
- ¡Que te apagues!
- "Instalando actualizaciones 1 de 100..."





# CRÉDITOS

Agradecimiento por su colaboración:

Mtra. Nidia Morales Estrella  
Programa Institucional de  
Tutorías.  
nidia.morales@correo.uady.mx  
Tel. 9 28 13 00 Ext. 74302

Pasante en Educación María  
José Moguel Martínez.  
Facultad de Educación.  
Maria.Moguel@correo.uady.mx

Pasante en Educación Miguel  
Ángel Seca Chan.  
Facultad de Educación  
hummelseca@gmail.com

Br. Rafael de la Cruz Dzul Cervera  
Facultad de Contaduría y  
Administración.  
saikano25@gmail.com



**Programa Institucional  
de Tutorías UADY**