



UADY

"Luz, Ciencia y Verdad"

Boletín Electrónico

Mundo T

Conectados por la tutoría



SISTEMA DE ATENCIÓN INTEGRAL AL ESTUDIANTE



Conceptos



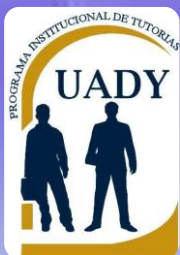
Canalización

Tutografía

Noticias

Risitas

Tema Libre



Boletín No. 31, Mérida, Yucatán.
Septiembre 2017





Presentación

El presente boletín electrónico llega a su 31^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.



Boletín Electrónico

Septiembre 2017



Índice

CONCEPTOS

Aprender a Aprender

TUTOEXPERIENCIA

Mi experiencia con la tutoría

TIPS

Claves para aprovechar el tiempo

CANALIZACIÓN

UAIS

TUTOGRAFÍA

Feria de Inducción Institucional

TEMA LIBRE

***Un método de aprendizaje de las matemáticas**

***Finanzas y las compras compulsivas**

NOTICIAS

***Sociedad Astronómica**

***Hoy en tu comunidad**

RISITAS



Conceptos

¡Aprender a aprender... ahí está el detalle!

Es indudable la importancia del aprendizaje ni de que lo necesitamos para nuestra vida tanto dentro como afuera de la escuela. Sin embargo, estudiar con efectividad no es tarea fácil, pasiva, en donde nada tengamos que hacer. Es por esto que aquí nos centraremos en describir una técnica sencilla en su ejecución que puede serte útil para mejorar tu rendimiento en la escuela. La técnica se llama Pomodoro, y su autor es Francesco Cirillo. Se basa en la evidencia de que la atención es un elemento indispensable para aprender. La concentración, como sabes, no es más que la prolongación de la atención en el tiempo.



Es decir, enfocar tu pensamiento en la tarea que debes hacer cuando lo necesitas, ya que es muy común que cuando tratas de estudiar es muy frecuente que no puedes mantener tu concentración porque ocurren eventos que te interrumpen constantemente, lo que afecta tu rendimiento. Esta técnica es una herramienta para que seas más consciente de mantener tu atención en lo que necesitas aprender o realizar; que lo importante cuando estudias **NO** es tanto el tiempo que inviertes en hacerlo sino en la calidad del tiempo en que lo haces.



De este modo, ésta técnica se centra en blindarte de las distracciones comunes que tienes en tu ambiente y que te impiden aprender realmente. Tú ya sabes cuáles son (chats, música, llamadas al celular, etc.), y lo importante es que te blindes de ellas para que mantengas tu atención en lo que estás aprendiendo. Para usar esta técnica requieres (a) un temporizador y (b) una tarea definida claramente. Primero estableces un tiempo de 25 minutos en el temporizador, para que te avise cuando haya transcurrido este periodo. Cuando suene el temporizador deberás dejar el lugar en donde estás y realizar actividades diferentes durante un periodo 5 minutos, al término del cual volverás a fijar tu nuevo Pomodoro. No se trata de hacer la tarea en los 25 minutos, sino de aprovechar el tiempo al estar concentrado en la tarea. Podrás hacer tantos “pomodoros” como requiera tu aprendizaje.

Es muy importante que establezcas el lugar adecuado para evitar cualquier distracción que afecte la realización de la tarea. No se trata de terminar la tarea en 25 minutos, sino utilizar este tiempo para realizar la tarea y aprovechar el tiempo establecido: nada es más importante en ese tiempo que la realización de la tarea. Como cualquier técnica, sólo probándola sabrás si te funciona o no. Podrás encontrar más información de esta técnica en internet. Como sabes, es necesario que seas honesto con tu aprendizaje, evitando todo tipo de autoengaño que sólo te conduce al fracaso. Así que pruébala, y si te funciona, sigue usándola, si no te funciona busca otra técnica que te sirva para mejorar tu productividad como estudiante: aprender depende mucho de lo que tú hagas para lograrlo.



Tutoexperiencia

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

Colaboración: Programa Institucional de Tutoría.

Claves para aprovechar el tiempo



1. Cada minuto que dediques a algo, que sea verdadero, más vale dedicar 10 minutos con concentración a una tarea que dedicarle 1 hora sin estar verdaderamente centrado en ella. La calidad es más importante que la cantidad.

2. Sé eficiente y eficaz en las tareas que realices.

3. Evita los “Ladrones del tiempo”: Cada uno puede identificar sus propios ladrones del tiempo, pero los más comunes suelen ser: interrupciones, falta de organización, confusión en las prioridades, entorno desordenado, falta de planificación, redes sociales, etc.



4. Planifica y organiza tu tiempo. Decide cuánto tiempo quieres dedicarle a qué cada día. Acuérdate, planifica en función de cómo eres.

5. Se proactivo: En lugar de reaccionar ante las cosas que te van ocurriendo, anticipáte, planifica y se proactivo..

6. Evita el estrés, el cual es un enemigo potente que hace que no se aproveche bien el tiempo.

7. Conócete y reflexiona acerca de tus puntos fuertes y tus puntos débiles. Potencia tus cualidades y trabaja para mejorar tus debilidades.



Canalización

UNIDAD DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD PARA DEPORTISTAS Y ESTUDIANTES

La Universidad Autónoma de Yucatán dentro de su modelo educativo considera el cuidado de la salud y la generación de hábitos saludables como parte de la formación integral de los estudiantes.

En la UAIS, están convencidos de que la actividad física, la práctica del deporte y el cuidado de la salud son parte primordial para que logren una salud y bienestar, contribuyendo a lograr su formación integral universitaria, por lo que te invitamos a visitarnos y hacer uso de los servicios que ofrecen.





¿A quienes están dirigidos los servicios?

Los servicios que se ofrecen son gratuitos para todos los estudiantes de bachillerato y licenciatura de la UADY que realizan actividad física, ejercicio o deporte, y del ballet folklórico de la UADY.

¿Qué hacer para programar una cita?

Sólo tienen que acudir a las instalaciones en horarios de servicio y consultar o programar tu cita mostrando tu matrícula vigente de estudiante UADY.

¿Dónde estamos ubicados?

Las instalaciones de la UAIS se encuentran en el Centro Deportivo Universitario (CDU). Calle 41 s/n por 28 y 30 Col. Industrial (a un costado de la Exfacultad de Química)

Horarios:

Medicina general: 12:00-22:00 horas.

Medicina del Deporte: Lunes Miércoles y Viernes 8:00-15:00 horas; Jueves y Viernes 15:00- 22:00 horas

Rehabilitación: 8:00-21:00 horas.

Nutrición: 12:00-20:00 horas

Odontología: 8:00-20:00 horas

Psicología: 15:00-22:00 horas





Tutografía

Durante los meses de julio y agosto, se realizó la feria de inducción institucional para los alumnos de nuevo ingreso, tanto de bachillerato como de licenciatura.



En ésta feria se presentaron 20 stands, donde se presentaban los diferentes servicios y programas a los cuales tienen acceso todo alumno de esta casa de estudios.





Entre los estands que se presentaron en la feria se encontró el del programa institucional de tutoría.

Igualmente se presentaron el programa institucional de becas, el centro de atención al estudiante, Movilidad Interna, entre otros.



De la misma forma en el auditorio Lic. Manuel Cepeda Peraza se realizaron platicas informativas para los estudiantes.





Un método para el aprendizaje de las matemáticas

El motivo principal para abordar este tema, es porque las dificultades en el aprendizaje de las matemáticas, observadas con frecuencia desde el nivel básico, continúan para la mayoría de los estudiantes en el nivel universitario.

En general, el aprendizaje es un proceso personal que dura toda la vida y que está en función de nuestros intereses y necesidades, específicamente en las matemáticas, se encuentra con frecuencia que es progresivo y recursivo, esto es cada conocimiento aprendido supone el dominio del anterior.

La importancia de las matemáticas es indiscutible, pues no sólo pocas cosas en la vida cotidiana escapan al conteo o a la medición, sino que también contribuyen a desarrollar el pensamiento, la creatividad y el razonamiento inductivo y deductivo.

Es una importante herramienta que permite modelar la realidad, de acuerdo con Gómez (1997) comprender un fenómeno es tener un modelo de él y afirma que es indispensable que el maestro posea un excelente dominio de lo que desea enseñar pues sólo así tendrá la posibilidad de usar las estrategias adecuadas para el buen desarrollo de las competencias de sus estudiantes.

Un método sencillo de aprendizaje que se puede adecuar según el tema, el tiempo disponible o la personalidad del estudiante y que ayuda a asimilar las matemáticas, consta de los siguientes pasos, Océano (2006):

- **Explorar** el tema o el problema.
- **Preguntar**, transformar los títulos del tema en preguntas.
- Encontrar **respuestas** a cada una de las preguntas formuladas.
- Construir **preguntas propias**.
- **Anotar** lo más importante, con ejemplos y soluciones.
- **Resolver** los problemas, preguntar al profesor o algún compañero cuando sea necesario.
- **Revisar** finalmente todo el tema para tener una idea de conjunto.

En particular la calidad del aprendizaje de las matemáticas, según Gómez (1997) depende de algunos factores estrechamente interrelacionados:

- a) El estudiante, de sus aptitudes, actitudes, bagaje, conocimientos actuales y previos, motivaciones, habilidades para aprender y estrategias para estudiar
- b) El profesor, de su forma de enseñar, evaluar y
- c) La interacción que se establezca entre el maestro y sus alumnos en el aula o ambiente de aprendizaje.

Bibliografía:

Gómez, L. F (1997) *La enseñanza de las matemáticas, desde la perspectiva sociocultural del desarrollo cognoscitivo*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente. Cuadernos de divulgación académica, 24.

Océano (2006) *Aprender a aprender, técnicas de estudio*. España: Editorial Océano.





Colaboración: Psic. Beatriz Eugenia Ortiz Escalante
Maestra en Psicología Aplicada, área Clínica Infantil
UADY

Tema Libre

Finanzas y las compras compulsivas

Actualmente, en un mundo cada vez más exigente ante las presiones sociales, de la necesidad de cubrir con las expectativas exigidas por la sociedad, por modas y gastos impuestos por la mercadotecnia, algunas personas perciben el imaginario del “tener” que utilizar ciertos objetos que se consideran “necesarios”, (como tener el último modelo de celular, el bolso de marca reconocida, la ropa deportiva promovida por alguna estrella del deporte, etc., por citar algunos ejemplos), llevando a personas a sentir la imperiosa necesidad de demostrar pertenencia o aceptación, promoviendo gastos excesivos, sin percatarse que la mayor parte de las veces es la mercadotecnia la que los orilla a consumir productos en exceso, o a sentir una fuerte inclinación por poseer costosos objetos que son “indispensables” para estar a la vanguardia, con el afán ilusorio de obtener satisfacción al adquirirlo, no importando si el objeto será capaz de cumplir las expectativas. Estas necesidades llevadas al extremo por algunos individuos, transformadas en compras compulsivas, son resultado la mayoría de las veces de la necesidad de “llenar” aspectos de la propia persona que, incapaz de poder mirarse a sí misma, siente gratificación y cubre de forma inmediata su propio vacío emocional, desplazando de forma efímera su propia problemática. Por lo general, el resultado en consecuencia es el incremento de la conducta negativa repercutiendo económicamente y ocasionando culpa y malestar.





¿Qué es la Oniomanía? En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, (DSMV,2013) no se describe ni se reconoce este comportamiento de compras compulsivas como un trastorno por sí mismo, sin embargo; sí se puede catalogar dentro de la categoría de “Trastorno del control de los impulsos no especificados”, ya que por lo general los compradores compulsivos reúnen criterios de otros trastornos, como los relacionados con el estado de ánimo, abuso de sustancias e incluso desórdenes alimenticios, depresión, ansiedad, insatisfacción, falta de autocontrol y sentido de culpa frente al consumo. son documentados como los síntomas. No existe un número actualmente que detalle el porcentaje de la población mundial que se encuentra dentro de esta psicopatología pero se estima que afecta al 3 y 7%.

Es importante a tomar en cuenta que muchas veces el verdadero núcleo de los problemas psicológicos de la Oniomanía es propiciado por patrones de la sociedad que cada vez es más y más demandante. A veces las personas que no sufren este tipo de trastorno de comprar compulsivamente, no perciben a las personas que lo padecen como casos reales, y muchas veces hacen juicios sobre ellos sin comprender del todo que estos individuos, como muchos otros que padecen alguna psicopatología, necesitan afecto y apoyo para salir de ello, porque al final, después de todo es una adicción. El tema de la empatía y el hecho de saber que alguien está afectado por esta conducta es la diferencia entre ayudar o enjuiciar. Muchas veces el acercamiento emocional con la persona que padece esto o la escucha atenta, puede ayudar de manera importante, y sobre todo, es altamente recomendable buscar ayuda psicoterapéutica profesional.



SOCIEDAD ASTRONÓMICA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

Durante el bimestre comprendido por los meses julio-agosto, la Sociedad Astronómica UADY (SoAUADY) celebró por primera vez en Mérida la **VI Reunión de Estudiantes de Astronomía**, evento nacional donde estudiantes de licenciatura en astronomía y áreas afines presentaron sus trabajos de investigación y difundieron sus avances así como sus conocimientos con lo Mericanos en un programa de divulgación. Se participó en la **Feria de Inducción 2017** para estudiantes de nuevo ingreso y se dieron inicio cursos de inducción para nuevos voluntarios, donde los nuevos voluntarios aprendieron sobre ubicación en la esfera celeste y manejo de telescopios.



Imagen 1. Asistentes de la VI Reunión
de Estudiantes de Astronomía.



El 21 de agosto se observó el **eclipse parcial de sol** en colaboración con el Planetario Arcadio Poveda Ricalde, la Facultad de Ingeniería, donde se contó con la asistencia de 500 y 150 personas respectivamente. También se hizo distribución de lentes para observación solar en las Facultades de Medicina, Química y de Medicina Veterinaria y Zootecnia.



Imagen 2. Alumno de la Facultad de Ingeniería disfrutando el eclipse por medio de lentes para observación solar.



Imagen 3. Proyección solar del eclipse parcial en el Planetario Arcadio Poveda Ricalde. Fotografía por La Verdad Yucatán.



Imagen 4. Elcipse solar parcial del 21 de agosto. Fotografía por Hector Pastrana



Imagen 5. Participación de voluntarios en Feria de Inducción 2107





Noticias

Colaboración:
Programa Institucional de Voluntariado
Universitario

Programa Hoy en Tu Comunidad

CLAUSURA DE ACTIVIDADES DEL CICLO ESCOLAR 2016 - 2017

Generalidades y servicios brindados

Un total de ocho visitas realizada en este semestre, con una participación en promedio de 150 voluntarios en cada una, en donde las personas recibieron desde atención médica gratuita, con toma de signos vitales, pruebas rápidas de VIH, servicios de nutrición, atención Farmacéutica, así mismo servicios de dentista, atención a mascotas, talleres de concientización a niños y adultos, entre otros.



Lugares y fechas de visitas comunitarias

Las visitas realizadas en el periodo de enero-junio de 2017 fueron el 21 de enero en Muxupip, 28 de enero en Tekantó, 11 de febrero en Kinchil, 18 de febrero en Tixmehuac, 11 de marzo en Tunkás, 25 de marzo en Tekit, 1 de abril en Uayma y 29 de abril en Dzitás.



Donativo realizado por parte de rotarios

Durante la visita de Tekantó se llevó a cabo el donativo de equipos por parte del club rotarios, para que los diferentes núcleos puedan hacer sus actividades y brindando servicios con una mejor calidad, como lo es el caso para odontología, medicina, enfermería, veterinaria y QFB.



Visita de Dzitás y donativo de juguetes en el marco del Día del Niño

Se llevó a cabo una campaña de donación de juguetes que inició el 21 marzo y terminó el 27 de abril en los Centros de Atención al Estudiante de los diferentes Campus de la UADY que culminó en la entrega a los niños de la comunidad de Dzitás mediante la realización de actividades formativas y recreativas por parte de cada una de las licenciaturas participantes, en el marco del día del niño el día 29 de abril del presente año.





Clausura de actividades del semestre

Y finalmente la clausura de actividades el día 3 de junio en la Facultad de Odontología que a partir de las 10 am inició para reconocer a los voluntarios que han participado constantemente, recibir a los cuatro nuevo coordinadores, siendo Mónica Alejandra Rocha Segovia de trabajo social, María Monserrat Cervera Llanes de QFB y Daniel Jesús Vázquez Cobá de nutrición y Luis Enrique Chacón López como coordinador general.





Risitas

¿Qué significa trabajo en equipo?
La oportunidad de echarle la culpa a alguien más si las cosas salen mal.



- En la escuela, la maestra dice:
- A ver Luis, ¿Cómo te imaginas la escuela ideal?
 - ¡Cerrada, maestra!

- Juanito, espero no sorprenderte copiando en el examen.
- Pues yo también lo espero maestra



- Entran 2 chicos al aula, y la maestra le dice a uno de ellos:
 - Alumno, ¿por qué llegó tarde?
- Es que estaba soñando que viajaba por todas partes, conocí tantos países, y me desperté un poco tarde.
 - ¿Y usted, alumno?
 - ¡Yo fui al aeropuerto a recibirlo!



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

Q.F.B. Javier Cen Puerto
Responsable del Programa
Institucional de Voluntariado
Universitario.
javier.cen@outlook.com

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

Psic. Beatriz Eugenia Ortiz
Escalante, MPACI
Betty.ortiz990@Gmail.com

MC Delta Maria Sosa Cordero
Facultad de Ingeniería Química
scordero@correo.uady.mx

Dr. José Enrique Canto y
Rodriguez
Facultad de Psicología
Enrique.canto@correo.uady.mx



**Programa Institucional
de Tutorías UADY**