



Boletín No. 24. Mérida, Yucatán. Abril 2016

Noticias

Conceptos

Tutoexperiencia

Tutografía

Ligas a recursos

Tips

Y más...



Boletín Electrónico
Abril 2016



Presentación

El presente boletín electrónico llega a su **24^a edición** y el **Programa Institucional de Tutorías (PIT)**, tiene a través de estas publicaciones, **un mayor contacto con los estudiantes y profesores tutores** que participan activamente en el programa.

El fin último del boletín es hacerte llegar **información actualizada con carácter temático** y de manera constante a través del correo electrónico.

Te invitamos a **archivar, consultar y reenviar a amigos**, colegas y alumnos esta información y así estarás contribuyendo en la difusión y consolidación de la tutoría a nivel Institucional.



www.facebook.com/tutorias.uady



www.facebook.com/programa.tutorias.uady

CONCEPTOS

Inteligencia emocional.

NOTICIAS

De interés y convocatorias.

TIPS

Recortar una imagen en windows.

TUTOEXPERIENCIA

La tutoría en la elección de la carrera.

CANALIZACIÓN

Hospital veterinario UADY.

TEMA LIBRE

Tres actitudes básicas del tutor ¿Las tenemos?

TUTOGRAFÍA

Pláticas en la Facultad de Derecho.

LIGAS A RECURSOS

Sitios de interés relacionados con la tutoría.

RISITAS

Humor en la tutoría.

CRÉDITOS

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Muchos aún siguen pensando que la inteligencia humana puede reducirse a un número (el llamado coeficiente intelectual): mientras más alto sea este valor, más inteligente se considera a la persona. Sin embargo, la obra de Howard Gardner (2001) vino a revolucionar nuestra forma de pensar sobre la inteligencia: esta no es única, sino múltiple.

De tal suerte, se habla ahora de inteligencia corporal, inteligencia lingüística, inteligencia espacial, inteligencia musical, inteligencia ecológica e incluso de inteligencia espiritual o existencial.

En este texto quisiera hacer hincapié en la llamada inteligencia emocional, esa que tiene que ver con nuestras capacidades para entendernos a nosotros mismos y para entender a los demás. De acuerdo con Daniel Goleman (1996), la inteligencia emocional es aquella que nos permite trabajar tanto el autocontrol como el altruismo.

Por un lado, se relaciona con el autoconocimiento, el autocontrol, la perseverancia y la motivación. Por el otro, con el reconocer las emociones de los demás, la empatía y el establecimiento de nuestras relaciones interpersonales.

Evidentemente este es un tema de interés en el marco de la acción tutorial y, por consiguiente, para los principales actores involucrados: tutorados y tutores.



Parte sustancial de las herramientas y habilidades que nuestros estudiantes deben desarrollar durante su tránsito en la universidad tiene que ver con esta inteligencia emocional; no sólo porque una persona estable en este terreno tiene mayores oportunidades de tomar decisiones acertadas en relación a su futuro personal y profesional, sino también porque a menudo esta estabilidad emocional le permite al individuo generar y mantener relaciones sociales sanas.

Del lado de los tutores deberíamos interesarnos en profundizar más en la cuestión, no sólo por razones de formación: el conocer nos llevará a entender en qué momento hacer sugerencias pertinentes a nuestros tutorados para que puedan ir adquiriendo y desarrollando las habilidades relacionadas con su inteligencia emocional. La lectura de las obras de Goleman (1998, 2011, 2014) resulta indispensable en esta tarea.

Después de todo, la misión de los profesores universitarios no sólo se limita a formar buenos profesionistas: la meta es formar excelentes ciudadanos y personas.

Referencias

- Gardner, H. 2001. Las estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica. Bogotá, Colombia. 297 p.
- Goleman, D. 1996. Inteligencia emocional. Editorial Kairós. Barcelona, España. 219 p.
- Goleman, D. 1998. La práctica de la inteligencia emocional. Editorial Kairós. Barcelona, España. 366 p.
- Goleman, D. 2011. El cerebro y la inteligencia emocional: nuevos descubrimientos. Ediciones B. Barcelona, España. 110 p.
- Goleman, D. 2014. Liderazgo: el poder de la inteligencia emocional. Ediciones B. Barcelona, España. 162 p.

NOTICIAS

LISTA LA CONVOCATORIA DEL 7° ENCUENTRO NACIONAL DE TUTORÍAS



Ya se encuentra disponible la convocatoria del 7° Encuentro Nacional de Tutorías, evento que será llevado a cabo en la Ciudad de Guanajuato del 22 al 25 de noviembre del 2016. Durante el Encuentro se trabajarán 4 ejes temáticos y quienes deseen hacer una contribución podrán hacerlo en los siguientes formatos: cartel, ponencia, simposio, material audiovisual, videos o software.

A continuación, nombramos la lista de **fechas importantes**:

Recepción de contribuciones – Del 12 de abril al 1 de agosto de 2016

Publicación de resultados – A partir del 26 de septiembre de 2016

Publicación de talleres - A partir del 6 de junio de 2016

Inscripciones al evento – del 26 de septiembre al 22 de Octubre

En lo referente a las cuotas, serán de 1500 pesos para asistentes, 1200 para ponentes, 800 para inscribirse a un taller. También se manejan modalidades combinadas, 2000 pesos para asistente con derecho a tomar un taller y de 1700 pesos para ponentes con taller; por su parte, los estudiantes (sean asistentes o ponentes) pagarán 300 pesos.

Para conocer la convocatoria completa visita: www.uv.mx/tutorias-anuijes/eventos/7-encuentro-nacional-de-tutorias-2016/

NOTICIAS

MÓDULO DE TRAYECTORIA Y TUTORÍA DISPONIBLE EN EL SICEI

Atención a usuarios



SICEIWEB



SICEI CITRIX



El Sistema de Información y Control Escolar Institucional (SICEI) tiene disponible una nueva página web donde se encuentra el área de desarrollo y soporte de dicho sistema. Mediante ésta página, el SICEI pretende establecer un contacto más cercano con profesores y alumnos.

En la dirección www.sicei.uady.mx alumnos y profesores tendrán acceso a los siguientes servicios:

SICEI CITRIX: En este apartado los profesores pueden subir las calificaciones de sus alumnos y también hacer registros de diferentes tipos. Además, como una nueva función, se encuentra disponible el “Módulo de Trayectoria y Tutorías”, espacio donde los tutores pueden hacer el seguimiento a la trayectoria académica de sus estudiantes y registrar las sesiones de tutoría echas durante el semestre. Otra de las bondades de la herramienta es que la Coordinación del Programa de Tutorías puede asignar a los tutores sus tutorados, realizar el seguimiento de número de sesiones llevadas a cabo, generar e imprimir reportes, etc.

Atención a usuarios: En este apartado, los usuarios del SICEI podrán reportar diversos tipos de incidentes con la plataforma, sólo necesitan hacer una descripción breve del suceso, llenar unos datos generales y enviarlo a los encargados. Posteriormente, se dará respuesta sobre el incidente a la dirección de correo que el usuario haya registrado.

SICEIWEB: Portal para que los alumnos puedan revisar diversos aspectos de su vida académica, pueden consultar horarios, créditos, realizar inscripciones, cargas académicas y el seguimiento de su trayectoria escolar mediante la consulta de sus calificaciones.

Te invitamos a conocer ésta nueva página donde podrás acceder a múltiples servicios.

VERANO DE INVESTIGACIÓN JAGUAR 2016



El Sistema de Atención Integral al Estudiante (SAIE) y el Programa Institucional de Impulso y Orientación a la Investigación (PRIORI) han dado a conocer la convocatoria para que los universitarios UADY participen en el Subprograma de Verano de Investigación Científica Jaguar 2016.

En dicho subprograma se otorgan becas económicas para que los jóvenes participantes realicen una estancia de investigación dentro o fuera del estado con investigadores de diversas Instituciones. El Verano de Investigación iniciará el 13 de junio y concluirá el 5 de agosto de 2016.

Los apoyos económicos para los participantes serán de 3000 pesos para quienes realicen su estancia en el mismo municipio de residencia y de 7000 pesos más un pasaje redondo vía terrestre entre el lugar de residencia y el lugar donde se lleve a cabo su estancia para los que la realicen fuera de su municipio.

Para conocer la convocatoria completa visita:

www.riuary.uady.mx/reportes/upload/Convocatoria%20PRIORI-09MAR2016.pdf

o visita el Centro de Atención al Estudiante (CAE) de tu Campus.

TUTOEXPERIENCIA

Colaboración: Psic. Claudia Villegas Esysele - Coordinadora de Tutorías - UABIC

LA TUTORÍA EN LA ELECCIÓN DE CARRERA



El acompañamiento que realiza el profesor-tutor de manera personalizada de tipo individual o grupal, requiere de encuentros programados con los alumnos para indagar las circunstancias que puedan apoyarlos en su óptimo desempeño durante su formación académica, así como para identificar los factores que intervienen en su elección de carrera.

En la Unidad Académica los estudiantes de tercer grado, reciben por parte del tutor asignado, un acompañamiento individual y grupal, con el objetivo de guiar, orientar y acompañar, en la construcción de un proyecto de vida, en el cual los estudiantes establezcan metas a corto, mediano y largo plazo e identifiquen los factores que podrían intervenir en la toma de decisión en cuanto a la elección de carrera, tales como características personales, económicas, intereses y aptitudes vocacionales.

Es primordial que los estudiantes cuenten con herramientas de apoyo, que les proporcionen información sobre interés y aptitud vocacional, motivo por el cual, en la Unidad, responden el test de intereses y aptitudes “Herrera y Montes”; el tutor, mediante una entrevista individual, analiza con cada estudiante los resultados obtenidos del test, lo cual ayuda a que el alumno identifique y analice cuáles son sus intereses y aptitudes más destacadas, para orientarse hacia un área de conocimiento en particular.

Así también, para poder acompañar a los estudiantes en la toma de decisión con respecto a la elección de carrera, se realizan entrevistas individuales, sesiones grupales, en las que se abarcan temáticas de índole académico y personal, se les proporciona información correspondiente a la oferta educativa, asisten a la feria universitaria, se gestionan conferencias, pláticas así como visitas a facultades, en las que los responsables de la visita, brindan a los estudiantes, información pertinente y oportuna, como el objetivo de la licenciatura, el perfil de ingreso y egreso, el plan de estudios, así como el campo laboral.



Colaboración:

Mtro. Roberto Barrientos Medina

Coordinador de Tutorías

Facultad de Veterinaria

Canalización: Hospital Universitario para Perros y Gatos

Tanto si somos dueños de un perro o gato (que más que mascotas forman parte de la familia) como si somos estudiantes interesados en estos animales, un espacio que debemos conocer es el Hospital Universitario de Perros y Gatos (HUPG).

La misión del HUPG se relaciona con la formación integral de recursos humanos calificados en la medicina y cirugía de perros y gatos, que contribuyan al bienestar y conservación de la salud pública y animal. Su visión es ser un centro de referencia local y regional en este sentido, tanto a nivel de licenciatura como de posgrado, que ofrece servicios médico-quirúrgicos de alta calidad.

El HUPG se encuentra ubicado en la calle 18 No. 160 por 17 y 19A col. San José Vergel CP. 97173, a un costado del terreno de la Ex-Facultad de Economía. A través de su personal capacitado ofrece los siguientes servicios a todo el público en general: Medicina preventiva, medicina general, medicina interna, medicina de especialidad y consulta de urgencias. También ofrece estudios de laboratorio y/o gabinete a los profesionales de la medicina veterinaria que lo soliciten.

Si necesitas alguno de estos servicios te puedes comunicar al teléfono (999) 1661158 o a la dirección electrónica hospitalv@correo.uady.mx. Si deseas conocer más sobre el HUPG, puedes consultar el siguiente enlace:

www.ccba.uady.mx/servicios/hupyg/index.php, donde incluso podrás ver un video promocional. ¡Te invitamos a navegar y conocer su contenido!



TEMA LIBRE

Tres actitudes básicas del tutor: ¿las tenemos?

No hay tutoría sin tutor, ni tutor si éste no es capaz de demostrar a sus tutorados que les escucha, que les entiende, y que se muestra ante ellos como una persona auténtica en la relación tutorial. Esta afirmación se desprende de las ideas de Carl Rogers, uno de los principales psicólogos que se han ocupado del desarrollo humano.

Su enfoque humanista, centrado en la persona, en su momento, significó una revolución en la manera en que los psicólogos interactuaban con sus clientes.

Aun cuando sus ideas básicas acerca de la relación de ayuda provienen del campo de la psicoterapia, éstas también pueden formar parte de las características que, en nuestro caso, son deseables para el desempeño de un buen tutor, pues se espera que el tutor sea capaz de escuchar a su tutorado para acompañarlo en su proceso de desarrollo, de manera que establezca una situación de tranquilidad, confianza y libertad para que el tutorado se exprese y logre satisfacer sus necesidades.



Para Rogers lo importante no es qué hacer en el encuentro con el que viene en busca de ayuda, sino las actitudes que muestra el terapeuta (tutor) para promover el cambio, desarrollo o mejoramiento del desempeño del cliente (tutorado). Sin ellas, la relación de ayuda se hace más difícil, ya que no se da la apertura y confianza que deber tener el tutorado.

Así, son las actitudes las condiciones facilitadoras para promover el desarrollo de la personalidad y se presentan como los principios básicos que enmarcan su enfoque centrado en la persona. Y ya que que nuestra labor como tutores es precisamente acompañar y, por qué no, facilitar la toma de decisiones y el mejoramiento del desempeño del tutorado, para lograrlo necesitamos crear condiciones que fomenten la confianza para hablar de lo que les sucede y lo que necesitan.

TEMA LIBRE

Las tres actitudes básicas que Rogers consideró condiciones imprescindibles para ayudar son: (a) respeto positivo incondicional, (b) comprensión, y (c) sinceridad, genuinidad o congruencia. Aplicándolas al caso de la tutoría, podríamos describirlas como sigue:

El respeto positivo

incondicional se refiere a que el tutor es capaz de aceptar al tutorado tal como es, como se presenta, con los sentimientos y conocimientos que tiene, sin juzgarlo. Con esta actitud, el tutor permite que el estudiante se exprese libremente, y muestre sus sentimientos tal como los siente, con la confianza de que el tutor los reconoce, sin imponer sus puntos de vista.



La comprensión o empatía

significa que el tutor se esfuerza por entrar en el mundo perceptual del tutorado; captar su mundo subjetivo desde su propio marco de referencia. Por ejemplo: si un tutorado expresa que no le gusta estudiar inglés, el tutor empático podría responder preguntando ¿qué es lo que no te gusta de él? Con esto está reconociendo que acepta la afirmación de su tutorado, pues aunque al tutor le gustara mucho, no tiene que ser así para el tutorado. Es decir, valida la realidad del tutorado.



La tercera actitud del tutor es

la **sinceridad, autenticidad o**

genuinidad. Mediante esta actitud,

el tutor se muestra tal cual es, sin

máscaras ni posturas de sabio o

profeta que tiene la solución para

todo, sino como una persona que se

interesa realmente por el tutorado, y

que se esfuerza por satisfacer las

necesidades del tutorado. Así, el

tutor, se reconoce como una persona

responsable, que puede expresar sus

puntos de vista con respeto y con la

esperanza de colaborar con el

tutorado en la respuesta clara y

adecuada a la solicitud de ayuda que

éste le ha planteado como parte de la

relación que han establecido y que

como parte del plan de acción

tutorial.

Por supuesto, todos, si queremos, podríamos apropiarnos de estas actitudes y manifestarlas claramente durante la tutoría. Lo que se necesita es voluntad y compromiso.

TIPS

¿Necesitas recortar una imagen en Windows y no sabes cómo? Has llegado al documento correcto

Muchas veces nos encontramos con la necesidad de realizar recortes de una parte de una imagen o simplemente recortar una imagen para utilizarla en algún otro lugar como el Facebook o documento de Word..., por lo que nos vemos en la necesidad de instalar un software nuevo en nuestros equipos y esto nos puede costar dinero o exponernos a algún Malware “Virus”.

La buena noticia es que no necesitamos de nada fuera de nuestro sistema operativo Windows, ya que a partir de la versión siete ya trae consigo una app que nos ayuda con estas tareas tan cotidianas, la aplicación lleva por nombre “RECORTES” y se localiza en el menú de accesorios de Windows.

Sabemos que tenemos muchas formas de trabajar con el puntero de pantalla como tableta digitalizada, mouse e incluso nuestros dedos en las pantallas táctiles, para este documento asumiremos que trabajas con un mouse, en caso que tengas otro medio es solo de cambiar la palabra mouse por el que utilices.



Figura 1.1

ABRIR RECORTES

Para abrir recortes, tienes que ir al menú de Windows y ubicar la carpeta accesorios de Windows dentro de esta carpeta está el icono de recortes (figura 1.1) o bien, apunta a la esquina inferior izquierda de la pantalla, presiona click izquierdo y, a continuación, haz clic en buscar escribe **recortes** en el cuadro de búsqueda y después pulsa o haz clic en **recortes**, en la figura 1.2 se muestra la ventana que contiene las opciones de la herramienta de recorte.

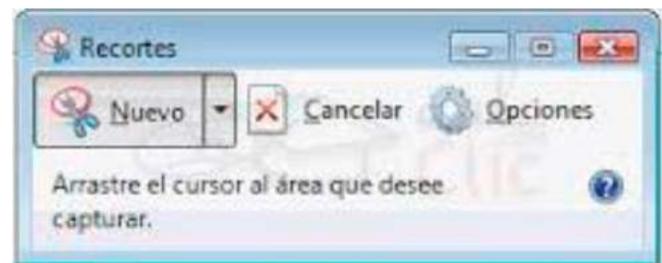


Figura 1.2

El funcionamiento de esta herramienta es simple ya que solo es cuestión de seleccionar lo que queremos recortar y luego pasarnos a la ventana de recortes y presionar en nuevo, en este momento solo agregamos dentro de un cuadro lo que necesitamos. Si quieres saber más de la herramienta te dejo un hipervínculo con información. <http://windows.microsoft.com/es-mx/windows/use-snipping-tool-capture-screen-shots#1TC=windows-8>

TIPS

¿Necesitas recortar una imagen en Windows y no sabes cómo?
Has llegado al documento correcto

Si al contrario estamos trabajando en Word o Power Point y tenemos una imagen o realizamos un imprimir pantalla y necesitamos recortar una parte de esta dentro de un documento, lo que necesitaríamos es la opción de recortar de Word o Power Point, la cual se encuentra en la barra de herramientas de imagen en el menú de formato, esta se activa al seleccionar la imagen

“ver figura 2.1”, al oprimir sobre **recorte** se activa un cuadro en la imagen, el cual ajustamos a nuestras necesidades “ver imagen 2.2”, al final es solo de presionar ENTER para que este se represente en nuestro documento.

Existen muchas herramientas para realizar estas tareas que podrian ser mejores, pero tenemos que pensar cómo utilizar los recursos que tenemos a nuestro alcance y son generales para los demas con el fin de poder replicar las mismas acciones en cualquier lugar.

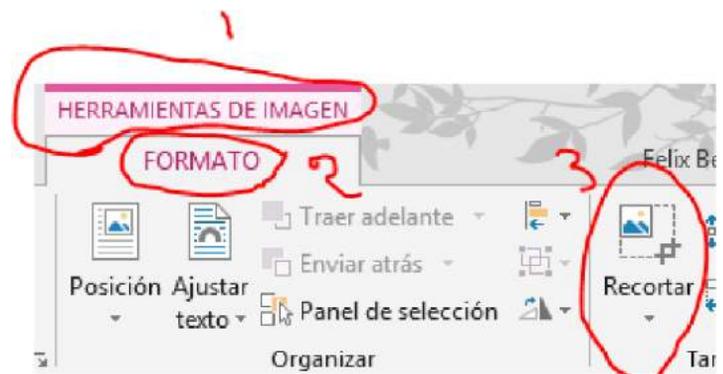


Figura 2.1



Figura 2.2



TUTOGRAFÍA

El Programa de Tutorías de la Facultad de Derecho, por medio de su coordinadora Abog. Helena Rivero Evia, programan pláticas y conferencias para los alumnos, desde los de nuevo ingreso, hasta los de semestre avanzados en esta edición te enseñamos algunas que se han llevado a cabo en este ciclo.



Plática “Inteligencia Emocional” para los alumnos de primer año

■



Plática “Conductas sexuales de riesgo” para los alumnos de primer año



TUTOGRAFÍA

Plática “Violencia en el noviazgo” para los alumnos de segundo año





TUTOGRAFÍA

Plática “Manejo del Estrés” para los alumnos de segundo año



LIGAS A RECURSOS

Habitualmente contamos las horas de trabajo, o el tiempo que dedicamos a determinadas tareas, sin tener en cuenta la cuestión cualitativa. Para realizar un buen análisis de la **administración del tiempo**, debemos considerar no sólo el tiempo dedicado al trabajo, sino también la calidad del mismo, en términos de productividad. Así, trabajar 8, 10 ó 12 horas diarias no es lo más importante si no las acompañamos de la productividad adecuada. Recordemos que la **gestión del tiempo** no pretende trabajar más, sino obtener más resultados.

Seguidamente vamos a compartir **5 estrategias que podrían ayudarte a mejorar tu administración del tiempo**.



Mejorar tus hábitos de estudio, motivación y habilidades de organización contribuye a que seas un buen estudiante ya sea en el colegio o en la universidad, sin importar si apenas estás comenzando un nuevo año escolar

Para mejorar tus calificaciones es fundamental que perseveres y te esfuerces en tus estudios. Esto te permitirá a futuro poder optar por una beca o que cada vez tengas un mayor interés por el material de tus asignaturas. A continuación, te decimos cómo ser un buen estudiante, según señal el sitio web Ehow.

www.maximopotencial.com/2013/08/07/5-estrategias-para-mejorar-tu-administracion-del-tiempo/

[-estrategias-para-mejorar-tu-administracion-del-tiempo/](http://www.maximopotencial.com/2013/08/07/5-estrategias-para-mejorar-tu-administracion-del-tiempo/)

www.noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/08/15/958843/ser-buen-estudiante.html

[noticia/2012/08/15/958843/ser-buen-estudiante.html](http://www.noticias.universia.net.mx/en-portada/noticia/2012/08/15/958843/ser-buen-estudiante.html)

El método de estudio que utilicemos a la hora de estudiar tiene una importancia decisiva ya que los contenidos o materias que vayamos a estudiar por sí solos no provocan un estudio eficaz, a no ser que busquemos un buen método que nos facilite su comprensión, asimilación y puesta en práctica.

Es fundamental el Orden. Es vital adquirir unos conocimientos, de manera firme, sistemática y lógica, ya que la desorganización de los contenidos impide su fácil asimilación y se olvidan con facilidad.

Recomendaciones para diseñar un buen método de estudio:

www.psicopedagogia.com/tecnicas-de-estudio/metodo

Estudiar puede ser más fácil si lo hacemos en grupo. Pero cómo formar un buen grupo de estudio. A continuación, algunas claves para tener en cuenta. Vamos a ver qué aspectos hay que tener en cuenta para seleccionar a cada uno de los integrantes de un equipo.

www.mentesliberadas.com.ar/2011/07/29/como-formar-un-grupo-de-estudio



RISITAS

Humor en la tutoría

En una clase de orientación

-Manuelito dime tú ¿Qué hacía Robin Hood en el bosque?

-Pues le quitaba el dinero a los ricos, Profe

-Y sabes ¿Por qué?

-Porque a los pobres no podía quitarles nada

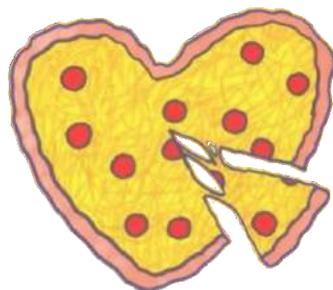


-Mamá, me dijo mi papá que ustedes se conocieron en una fiesta de Halloween

-Así es hijo

-¿Y te gustó con todo y máscara?

-Si...y todavía estoy esperando que se la quite



El marido a su esposa

-Mi amor ¿Cuánto me quieres del 1 al 10?

-Del 1 al 10 te quiero mucho, muchísimo

-ok, entonces del 11 al 30 me voy a la playa con mis amigos



Un empleado pasa realizando el censo de población

-Señor ¿Cuál es su nombre?

-Adan

-¿El de su esposa?

-Eva

-wow, que increíble, ¿la serpiente también vive aquí?

-Suegraaa, la buscan



En una pizzería

-Señor ¿le corto la pizza en 12 pedazos?

-Que sea en 8, no creo comerme los 12!

CRÉDITOS

Agradecimiento por su colaboración:

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

Mtra. María Alejandra Estrada Chacón
Facultad de Contaduría y Administración.
alejandra.estrada@correo.uady.mx
Tel. 9 81 09 90 Ext. 2122

Mtra. María Elena Argáez Castilla
Centro de Atención al Estudiante Prepa 2.
elena.argaez@correo.uady.mx

Dr. José Enrique Canto y Rodríguez
Facultad de Psicología
enrique.canto@correo.uady.mx
Tel. 9 43 38 38

Ing. Félix Bermúdez Ceregatti
Bachillerato en Línea.
Tel. 9 28 13 05

Mtro. Roberto Barrientos Medina
Facultad de Medicina Veterinaria.
rcarlos@correo.uady.mx
Tel. 9 42 32 06

Psic. Claudia Villegas Eysele
UABIC.
claudia.villegas@correo.uady.mx
Tel. 9 11 22 80

PLCS. Eduardo Coral Ricalde
Programa Institucional de Tutorías.
tutorias.uady@gmail.com
9 28 13 05 Ext. 74302

