



BOLETÍN ELECTRÓNICO  
**MUND**  **T**  
 Conectados por la Tutoría



Boletín No. 014 Mérida, Yucatán. Diciembre. 2013



## CONCEPTOS

Centro de Atención al Estudiante (CAE)

## NOTICIAS

De interés y actividades realizadas.

## TIPS

8 Tips para el Manejo del Estrés.

## TUTOEXPERIENCIA

Experiencias a compartir de un tutor

## CANALIZACIÓN

Seguro facultativo.

## TUTOGRAFÍA

Fotos de eventos.

## TEMA LIBRE

El Nuevo Esquema Educativo Basado en Competencias.

## LIGAS A RECURSOS

Sitios y documentos de interés relacionados con la tutoría.

## RISITAS

Humor en la tutoría.

## CRÉDITOS

*wady*

# PRESENTACIÓN

El presente boletín electrónico llega a su 14<sup>a</sup> 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 PIT es hacerles 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.

*wady*

# Centro de Atención a Estudiantes (CAE)

M.C. Jorge Carlos Guillermo Herrera, MGYPP  
Jefe del Sistema de Atención Integral al Estudiante  
Dirección General de Desarrollo Académico. UADY.

Los CAE son espacios físicos con personal administrativo de tiempo completo que se presentan como una estrategia concreta de la Universidad Autónoma de Yucatán para articular y acercar los programas institucionales a los estudiantes, así como para mejorar los procesos en los trámites y servicios, a fin de hacerlos mas simplificados, accesibles, asequibles, con las redes sociales y menos burocratizados.

El Rector de la UADY, el MVZ. M Phil. Alfredo Dájer Abimerhi dio formal arranque a la operación de los CAE el 12 de Noviembre de 2013 en una ceremonia abarrotada de estudiantes, académicos y funcionarios que se realizó en las puertas del CAE del campus de Ciencias Exactas e Ingenierías, oficializando con este acto, su instalación en toda la UADY y la inauguración de tres (Ciencias Exactas e Ingenierías; Ciencias de la Salud y UABIC) de los nueve que habrán; uno para cada campus, escuelas preparatorias y unidades académicas (Tizimín y UABIC).

Además del acompañamiento en los trámites y servicios, los CAE cuentan con consultorios de Psicología clínica para la atención de estudiantes que así lo requieran, el servicio es totalmente gratuito.



# NOTICIAS

Programa Institucional de Tutorías  
Universidad Autónoma de Yucatán

El pasado día 12 de noviembre del presente año, se dio formalidad del arranque de las operaciones de los Centros de Atención al Estudiante del Campus de Ciencias Exactas e Ingenierías, Ciencias de la Salud, UABIC, de manera simbólica la ceremonia se realizó en el CAE de Ciencias Exactas e Ingenierías en un evento a cargo del MVZ. M. Phil. Alfredo Dájer Abimerhi, Rector de la UADY, quien aseveró que estos nuevos espacios estarán en cada uno de los cinco campus, escuelas preparatorias y en la Unidad Multidisciplinaria Tizimín, siendo un total de 9 centros.





El 24 de noviembre pasado, se llevó a cabo en el Edificio Central de la UADY, el “Día del Emprendedor UADY” con el objetivo de fomentar la iniciativa y el espíritu de innovación empresarial como parte del ejercicio profesional y personal. Asistieron más de 300 estudiantes de licenciatura y preparatoria, profesores y autoridades institucionales, el Secretario de Fomento Económico, Ing. David Alpizar Carrillo, inauguró el evento .



El 29 y 30 de Noviembre de 2013 se llevó a cabo el Congreso sobre Investigación y Desarrollo “Jóvenes Investigadores”, en el Centro Cultural Universitario de la Universidad Autónoma de Yucatán, con el objetivo de propiciar la difusión e intercambio de conocimientos y experiencias investigativas en un marco de tolerancia y apertura a todas las corrientes de pensamiento. Se contó con la participación de aproximadamente 500 participantes, y se presentaron 120 ponencias y 80 carteles.

# 8 TIPS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS

M.P.H. María Elena Argáez Castilla  
Centro de Atención al Estudiante  
Campus de Ciencias Exactas e Ingenierías

Actualmente, es usual escuchar la frase “estoy estresado” pero pocas veces sabemos qué hacer al respecto y lo que significa para cada individuo el decirlo. El término estrés fue elaborado en 1936, en la universidad Mc Gill de Montreal, por el médico austrocanadiense Hans Selye y tiene varias definiciones pero en mis palabras, se puede definir como una respuesta de adaptación por parte del organismo ante determinadas situaciones que nos son difíciles y es esta respuesta lo que comúnmente denominamos estrés.

He aquí algunos consejos que pueden ser de utilidad para el manejo del estrés cotidiano:

1. Tomar conciencia de nuestro modo de vida y tener la disposición y la determinación necesarias para hacer cambios en la manera de comportarnos.
2. Enfrentar los problemas, hay que tratar de dar solución inmediata a las situaciones que se nos presentan y no demorarnos en hacerlo, independientemente de que la solución no sea lo que esperamos en ese momento.



*uady*

3. Dedicar a cada actividad el tiempo y espacio necesarios, es decir, para quienes tienen un empleo no hay que llevarse trabajo a casa y para quienes estudian, organizarse de tal forma que se le dedique a cada asignatura, tarea o actividad extracurricular lo necesario sin que afecte los espacios y tiempo dedicados a la familia, amigos y a uno mismo.
4. Aprender a decir no, muchas veces nos cargamos de actividades y compromisos por no saber o poder utilizar esta palabra y eso implica una sobrecarga de responsabilidades y pendientes que nos generan estrés y que se pueden evitar.



5. Practicar actividades físicas pero por diversión, más que el hacer deporte cómo una forma de competir, ya que esto reduce las tensiones del cuerpo, ayuda a dormir mejor y libera emociones que se reprimen.
6. Aprender a relajarse, los ejercicios de respiración ayudan mucho, al igual que escuchar música, tomarse una taza de leche o té, en su caso, simplemente darnos un espacio para nosotros, para meditar.



7. Dormir bien, esto provoca que el organismo se recupere de todo el desgaste que hizo a lo largo del día.
8. Cambiar la rutina, siempre que sea posible, tratar de hacer las cosas de diferente manera.

Por supuesto, en ocasiones el estrés puede apoderarse de nosotros, exceder algunos de nuestros límites y además de estos sencillos tips, se podría requerir del apoyo de un profesional que pueda orientarnos y atendernos de acuerdo al nivel de estrés que presentemos.



# Tutoexperiencia

Abog. Manuel Jesús Álvarez Ortegaón ,  
Coordinador de Tutorías  
Facultad De Derecho, UADY

No cabe duda de que somos afortunados en la Facultad de Derecho de la UADY, pues nosotros contamos con un Centro de Orientación Psicológica para los estudiantes, y lo que es mejor está funcionando perfectamente con la ayuda de la Psicóloga Katy Storey, quien siempre está en la mejor disposición de atender a los jóvenes a quienes se les canaliza y podríamos poner como ejemplo múltiples casos, más sin embargo, me referiré exclusivamente a dos de ellos, pues considero muy interesante resaltar que gracias a que se les canalizó y se les atendió oportunamente pudieron mejorar considerablemente su nivel académico y evitar una posible deserción.



CASO NÚMERO 1.- La joven “Maribel” empezó a dar muestras de desinterés en las clases, y así lo manifestaron varios de sus maestros, sus calificaciones comenzaron a ir a la baja. Al tener la primera entrevista de tutoría se soltó a llorar y dijo que su vida era un problema, que sus padres están separados, que el padre no apoya en la casa y que ella tiene que trabajar los sábados y los domingos para poder costear sus estudios; sumado a esto, una persona de su familia empezó a acudir a ciertos lugares, en donde se gana y pierde dinero, por lo que, a veces se le pide prestada alguna cantidad de dinero a “Maribel”, lógicamente esto la tiene muy contrariada y deprimida, ha perdido el interés en todo, incluyendo los estudios. Ante esta difícil situación, se le canalizó al Departamento de Orientación Psicológica de la Facultad, y después de varias sesiones que tuvo con la Psicóloga, pidió una nueva reunión con su tutor, y manifestó que ya todo iba mejor en su casa, que ya retomó sus estudios y sus calificaciones ya mejoraron, incluso la asignatura que debía ya la aprobó.





CASO NÚMERO 2.- La joven “Anita” acudió puntualmente a su cita con su tutor, cita que ella misma había solicitado, pues su situación era ya desesperante por algunos problemas relacionados con el lenguaje, situación que se pudo detectar como de índole nerviosa pues cuando le tocaba hacer alguna exposición tartamudeaba y no podía continuar hablando, al entrevistarse el tutor con ella se percató de que efectivamente, el problema era real y dada las circunstancias, esto podía culminar en una deserción; fue entonces cuando se decidió canalizarla al Centro de Orientación Psicológica en donde se le atendió adecuadamente y después de aproximadamente cuatro sesiones, se entrevistó nuevamente con su tutor y le platicó que ya estaba mucho mejor, que sus calificaciones ya habían mejorado, pues el apoyo de la Psicóloga había sido de gran valor y actualmente, se encuentra más tranquila presentando sus exámenes ordinarios.



Como antes dije, estos solamente son dos casos, pero hay muchos más que a diario se les presentan a los tutores, pues se ha podido detectar que la mayoría de los problemas académicos de los alumnos se derivan de problemas familiares personales, casi siempre, acompañados de los económicos.

Por todo esto, considero que es de suma importancia la existencia del C.A.E. y desde luego, del Servicio de Orientación Psicológica en los campus.



# Seguro Facultativo

P/L.I. Erik Alberto Polanco Ciau  
Departamento de Servicios Escolares  
Universidad Autónoma de Yucatán

## ¿QUE ES EL SEGURO FACULTATIVO?

Es un seguro médico al cual tiene derecho el estudiante por medio del IMSS y el cual le brinda atención médica, quirúrgica, farmacéutica y hospitalaria. El alumno contará con dicho seguro durante el tiempo que permanezca como alumno de la institución.

## ALUMNOS QUE TIENEN DERECHO A TRAMITAR EL SEGURO FACULTATIVO (IMSS)

### REQUISITOS:

Alumnos que estén inscritos en el curso escolar vigente de nivel bachillerato, licenciatura y posgrado.

Todo alumno que no cuente con el acceso a servicios médicos.



*uady*

## **PROCEDIMIENTO:**

El alumno al momento de inscribirse llena la solicitud vía web, donde indica que no cuenta con ningún tipo de servicio médico por parte de sus padres. Posteriormente, al término de la inscripción en su Facultad, el Centro Docente, envía al Departamento de Servicios Escolares (Administración Central), dichas solicitudes, el departamento revisa que la solicitud este correcta con firma y sellos, elabora una relación y la lleva al Departamento de Afiliación y Vigencia del IMSS para su autorización.

*Nota: Si la información proporcionada en la solicitud resulta falsa o errónea, puede sancionarse a la persona no otorgándole el servicio y negándole la inscripción en cualquier otro momento.*

## **PERMANENCIA:**

El seguro facultativo una vez autorizado, cubre desde el ingreso hasta el egreso del estudiante, o bien, ya sea que haya una baja voluntaria o por reglamento o defunción.

## **EDAD:**

No hay un límite de edad, siempre y cuando sean estudiantes activos.

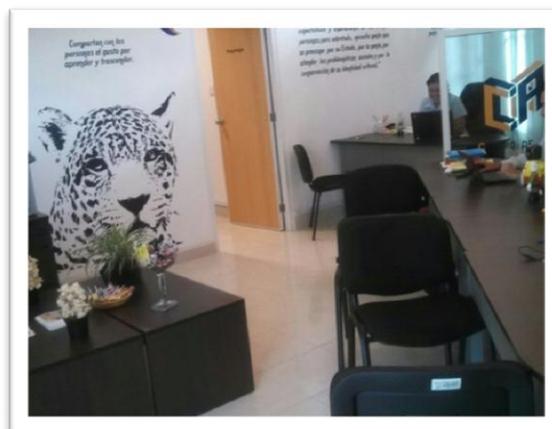


# Tutografía

Programa Institucional de Tutorías, UADY



**Inauguración del Centro de Atención al Estudiante,  
Campus de Ciencias Exactas e Ingenierías, UADY.  
12 de noviembre de 2013**





**Congreso sobre Investigación y Desarrollo “Jóvenes Investigadores”,**  
Centro Cultural Universitario, UADY.  
29 y 30 de noviembre de 2013





**12va. Reunión del Comité Promotor del Programa Institucional de Tutorías,  
Facultad de Psicología, UADY.  
2 de diciembre de 2013**



# EL NUEVO ESQUEMA EDUCATIVO BASADO EN COMPETENCIAS

Mtro. David Santoyo Manzanilla,  
Coordinador de Tutorías  
Facultad de Economía, UADY.

En una época como la actual en la que el poder ya no se centra solamente en la acumulación de bienes y propiedades sino en la posesión del conocimiento, la célebre frase “el conocimiento es poder” toma ahora un significado sin parangón.

Las transformaciones tecnológicas en todas las áreas del saber imponen no sólo la necesidad de nuevos contenidos sino de nuevas formas de enseñar y aprender. El simple saber ahora ha cedido sus honores al saber hacer, siendo éste la expresión más eficaz del aprendizaje, y aquél su vasallo. Ahora, no se estudia para saber o conocer, sino para transformar, proceder, ejecutar, tornar, alterar, modificar, es decir, para saber hacer.



A este saber hacer le preceden una serie de adquisiciones cognitivas que algunos teóricos clasifican en tres clases:

**Competencias básicas:** Conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores mínimos necesarios que debe poseer todo profesionalista.

**Competencias específicas:** conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que están vinculados a condiciones y áreas específicas de ejecución de una determinada ocupación.

**Competencias genéricas:** Conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que son comunes a diferentes ocupaciones.

No obstante, hay consenso general de que para que se puedan lograr estos aprendizajes en los alumnos, aquellos deben ser significativos. En uno de sus diálogos, Platón citó al pensador Protágoras diciendo que cualquier cosa "es para mí lo que a mí me parece, y para ti lo que a ti te parece". Esto suena muy contemporáneo.



Escuchamos lemas que declaran "eso es verdad para ti, pero no para mí" o "esa es sólo tu perspectiva". Estas frases reflejan la necesidad de enseñar y aprender en medio de situaciones que llamen la atención y despierten el interés de los alumnos; estas situaciones generalmente pueden ser intrínsecamente relevantes, cuando impactan a un individuo de manera única debido a que lo asocia con sus antecedentes emocionales o intelectuales, por ejemplo, aprenderse un poema que hace recordar algo o alguien importante; o bien, extrínsecamente relevantes, cuando aquello que persigues está fuera de ellos pero representa un logro o un alcance realizador, por ejemplo; un trabajo muy bien remunerado.

Es un consenso entre los que postulan el ABC (aprendizaje basado en competencias) que las condiciones para enseñar o hacer que el alumno aprenda deben seguir los siguientes lineamientos:

- Establezca los procedimientos y recursos de evaluación en relación con las actividades previstas para el desarrollo del curso.
- Propicie un proceso de evaluación constructivo, participativo, reflexivo, negociado y basado en criterios.
- Identifique los estilos y ritmos de aprendizaje y los avances de los alumnos en el alcance de las competencias, en atención a los criterios e indicadores establecidos.





- Proponga y realice acciones, individuales y grupales, para el mejoramiento de los aprendizajes de los alumnos.
- Lleve registros de la evaluación explorativa, formativa y final realizada a lo largo del proyecto a objeto de determinar el progreso.
- Promueva el análisis de los aprendizajes de los alumnos a través de la auto evaluación, coevaluación y heteroevaluación.
- Reflexione acerca de su metodología de enseñanza.
- Adapte sus estrategias didácticas para mejorar el proceso y aumentar los logros de los nuevos.
- Invite a los padres de los niños y a la comunidad para que compartan la experiencia de los niños acerca del PPA desarrollado.

Y para evaluar una competencia es necesario que el docente pueda:

- Definir los criterios de desempeño requeridos.
- Definir los resultados individuales que se exigen.
- Reunir evidencias sobre el desempeño individual.
- Comparar las evidencias con los resultados específicos.
- Hacer juicios sobre los logros en los resultados.
- Preparar un plan de desarrollo para las áreas en que se considerará no competente.
- Evaluar el resultado o producto final.



#### REFERENCIAS

- [http://www.ilo.org/public//spanish/region/ampro/cinterfor/temas/complab/evento/form\\_men/concep/sld021.htm](http://www.ilo.org/public//spanish/region/ampro/cinterfor/temas/complab/evento/form_men/concep/sld021.htm) (Recuperado el 15/11/13)
- [http://biblioteca.itson.mx/oa/educacion/oa6/enfoque\\_por\\_competencias/p7.h](http://biblioteca.itson.mx/oa/educacion/oa6/enfoque_por_competencias/p7.h) (Recuperado el 15/11/13)
- <http://origenyfundamento.lasallecancun.edu.mx/unidad/tm> (Recuperado el 15/11/13)
- <http://es.4truth.net/fourtruthespbnew.aspx?pageid=8589983633> (Recuperado el 15/11/13)

# Ligas a Recursos

LATI. Jaime Couoh Echeverría,  
Programa Institucional de Tutorías, UADY

La Tutoría entre pares, en la Universidad de la República, Uruguay.

[http://www2.compromisoeducativo.edu.uy/sitio/wp-content/uploads/2013/10/libro\\_tutorias.pdf](http://www2.compromisoeducativo.edu.uy/sitio/wp-content/uploads/2013/10/libro_tutorias.pdf)



Cómo Mejorar el Aprendizaje: 10 Técnicas de Estudio

<http://www.examtime.es/tecnicas-de-estudio/>

Las Mejores Aplicaciones en iPhone para Universitarios

<http://iphonizate.org/2013/mejores-apps-iphone-universitarios>

Las diez mejores aplicaciones Android para ayudarte con los exámenes

[Click aquí](#)



# Risitas

LATI. Jaime Couoh Echeverría,  
Programa Institucional de Tutorías, UADY



# COMITÉ PROMOTOR DEL PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORIAS (CoPPIT)

**LATI Jaime Couoh Echeverría**

Programa Institucional de Tutorías,  
jaime.couoh@uady.mx  
Tel. 9282711 Ext. 1363

**Mtra. Nidia Gpe. Morales Estrella**

Programa Institucional de Tutorías,  
nidia.morales@uady.mx  
Tel. 9282711 Ext. 1363

**Mtro. David Santoyo Manzanilla,**

Facultad de Economía, UADY,  
david.santoyo@uady.mx

**Abog. Manuel Jesús Álvarez**

**Ortegón,** Facultad De Derecho,  
UADY manuel.alvarez@uady.mx

**Agradecimiento especial por su  
colaboración:**

**M.C. Jorge Carlos Guillermo Herrera,  
MGyPP**

Jefe del Sistema de Atención Integral al  
Estudiante, UADY,  
jguillermo@uady.mx

**Mtra. María Elena Argáez Castilla ,  
Centro de Atención al Estudiante**

elena.argaez@uady.mx  
Tel. 9281305

**P/L.I. Erik Alberto Polanco Ciau**

Departamento de Servicios Escolares  
Tel. (999)930-09-00 Ext. 1217