



# UADY

UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN

"Luz, Ciencia y Verdad"

# SISTEMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS



BOLETÍN ELECTRÓNICO

**MUNDO**  **T**

Conectados por la Tutoría

Boletín No. 011 Mérida, Yucatán. Febrero. 2012

*uady*

Educación con pertinencia y trascendencia social

## CONCEPTOS

Instituto Confucio de la Universidad Autónoma de Yucatán.  
(IC-UADY)

## NOTICIAS

De interés y actividades realizadas.

## TIPS

Algunos puntos para mantener y renovar una beca.

## TUTOEXPERIENCIA

Mi experiencia en el Concurso de Tutorías.

## CANALIZACIÓN

El psicoballet: método Georgina Fariñas,  
una terapia para lograr un mundo mejor.

## TUTOGRAFÍA

Fotos de eventos

## TEMA LIBRE

La importancia de las metas.

## LIGAS A RECURSOS

Sitios y documentos de interés relacionados con la tutoría.

## RISITAS

Humor en la tutoría.

## CRÉDITOS

# PRESENTACIÓN

El presente boletín electrónico llega a su 11<sup>a</sup> edición y el Sistema Institucional de Tutorías (SIT), 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 SIT 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.

¡Bienvenido sea el 2013, éxito para todos!

# CONCEPTOS

**INSTITUTO CONFUCIO DE LA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE YUCATÁN (IC-UADY)  
尤卡坦自治大学孔子学院**

**Mtra. Pamela Cristales Ancona,  
Directora Técnica del Instituto Confucio, UADY**

El desarrollo de las relaciones entre la República Popular China y el mundo, así como la influencia económica que este país está ejerciendo en el comercio mundial actual, se ha visto acompañada de una demanda creciente por aprender el idioma oficial de este país asiático, es decir, el chino mandarín.

China, en el año 2004, percatándose del aumento de la demanda por el aprendizaje de su idioma, decidió iniciar la promoción mundial del mandarín y su cultura a partir de la creación de los Institutos Confucio.

## **¿Qué son los Institutos Confucio?**

Un Instituto Confucio es un instituto público, no lucrativo, cuyo objetivo es promover la lengua y cultura china. Surgen a partir de un convenio de colaboración entre alguna prestigiada universidad y la oficina encargada de la supervisión de los institutos en China, denominada Hanban (国家汉办).

Con el paso de los años los Institutos Confucio han ido incorporando diversas funciones a su labor diaria, como la aplicación de exámenes de certificación del dominio del idioma y se han convertido en plataformas para el intercambio cultural y puente de amistad y cooperación entre China y el resto del mundo.

Hasta Agosto de 2011, se tenía registro de 353 Institutos Confucio y 473 salones Confucio en el mundo, localizados en 104 países.

## Instituto Confucio de la UADY

En 2007, con el propósito de ofrecer el aprendizaje de un nuevo idioma al público en general y a los alumnos, así como proporcionarles una experiencia multicultural y contribuir así al desarrollo integral de los alumnos y a la proyección internacional de la Universidad, la UADY y Hanban firmaron un convenio de colaboración para el establecimiento del IC-UADY con el apoyo de la Embajada de China en México. Posterior a la firma de este convenio, la UADY encontró en la Universidad de Sun Yat-sen (SYSU), localizada en Guangzhou, al candidato ideal para el convenio de hermanamiento que China le solicitaba.

El IC-UADY es uno de los cinco institutos del país y el único localizado en la región Sureste del país. Durante 2012, registró el mayor número de inscripciones al finalizar el año con más de 500 alumnos, es centro aplicador del Examen de Conocimiento del Idioma Chino HSK (汉语水平考试) y organiza diversas actividades culturales para los alumnos y comunidad yucateca.

### ¿Cómo está conformado el IC-UADY?

Se rige por un Consejo de Administración donde participan miembros de la UADY y de la Universidad de Sun Yat-sen y opera con el apoyo de personal administrativo y académico. El personal académico chino es renovado año con año.

### Personal Administrativo



**Dr. Andreas G. Aluja Schunemann**  
Director General



**Mtra. Pamela Cristales Ancona**  
Directora Técnica



**C.P. Carmen Aké Tun**  
Contadora



**Mariana Pérez Fuentes**  
Asistente Administrativo

## Personal Académico (2012-2013)

Lic. Tian Yu, Lic. Liang Lili, Lic. Nubia Cano Magaña, Lic. Chen Fen y Lic. Miguel Contreras Carrillo .



### ¿Por qué estudiar chino en el IC-UADY?

Vinculación con el mundo laboral: para tener mayores oportunidades de empleo

Respuesta a las tendencias educativas internacionales: aprendizaje de un tercer idioma

Respuesta a los retos y expectativas de la sociedad: necesidad de contar con traductores del idioma chino-español

Para tener una experiencia multicultural con un excelente ambiente de estudio y a precios muy accesibles

### ¿A quiénes están dirigidos los cursos de chino?

A todos los interesados en aprender más sobre la lengua y cultura China

Niños de 8 a 10 años

Adolescentes de 11 a 16 años

A los jóvenes mayores de 16 años recomendamos se inscriban al curso de adultos

Adultos de 18 a 99 años



## ¿Qué servicios tenemos para ti?

Cursos de chino mandarín

Clase de cocina: preparación de jiaozi (dumpling)

Revisión de temas culturales

Certificación del dominio del idioma Chino

Oportunidad de concursar, anualmente y a partir de nivel 3, por becas para realizar estudios en China



### Contáctanos

3er Piso Biblioteca de Ciencias Sociales KM1

Carretera Mérida-Tizimín Tramo Cholul,

Tel: 9282711 Ext. 1365 y 1360

Página: [www.csaie.uady.mx](http://www.csaie.uady.mx)

E-mail: [instituto.confucio@uady.mx](mailto:instituto.confucio@uady.mx)

Facebook: Instituto Confucio uady

# NOTICIAS

Mtra. María Elena Argáez Castilla,  
Sistema Institucional de Tutorías, UADY

En el mes de marzo, el SIT llevará a cabo el foro estudiantil “Espacio Enfoque” cuyo objetivo es propiciar un espacio de expresión estudiantil en donde se pueda identificar las causas que provocan la reprobación, rezago y deserción, así como obtener propuestas de nuestros estudiantes para posibles soluciones.



Próximamente, se implementará para uso de profesores-tutores, responsables de tutorías y autoridades de las DES, el módulo de Trayectorias Escolares y Tutorías como parte del SICEI para el cual se estarán difundiendo, a través de diversas vías, los manuales correspondientes al empleo de este apartado del sistema.

# Cursos de Chino Mandarín



**Periodo de Inscripciones:**

15 de enero al 13 de febrero

Curso del 18 de febrero al 28 de junio

Mínimo 10 personas para la apertura de un grupo y máximo 20 alumnos por grupo

CURSO	GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
Introducción	Martes 8:00 a 10:00 a.m.	Jueves 5:30 a 7:30 p.m.	Viernes 8:00 a 10:00 a.m.	Sábado 9:00 a 11:00 a.m.
Niños (8 a 10 años)	Miércoles 4:00 a 6:00 p.m.			

Km 1 Carr. Mérida - Tizimin Tramo Cholul  
3er piso Biblioteca de Ciencias Sociales  
Teléfono: 999-9282711 Exts. 1365 y 1360  
**Horario de 8 a 17 hrs.**

[www.csaie.uady.mx](http://www.csaie.uady.mx)  
Instituto Confucio UADY  
[instituto.confucio@uady.mx](mailto:instituto.confucio@uady.mx)

## ¡Inscríbete!

El día 17 de febrero de 4:30 a 8:30 pm se llevará a cabo la IV EXPO CONOCE CHINA, evento gratuito en donde podrás conocer más sobre la cultura china y descubrir la magia del Oriente participando en la celebración del año de la serpiente y realizando diversas actividades culturales como la práctica de artes marciales, la técnica del corte de papel, la preparación de té y más. ¡Porque China nunca ha estado más cerca, ven y diviértete aprendiendo en familia!

(Fuente: Mtra. Pamela Cristales Ancona, Directora Técnica del Instituto Confucio)

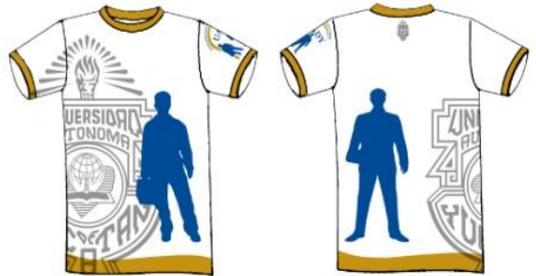


Los días 20, 21 y 22 de febrero se llevará a cabo la XX Muestra Universitaria de Alternativas Profesionales UADY en el Centro de Convenciones Yucatán Siglo XXI con horario de 8:00 a 17:00. Para mayores informes, visita: [www.csl.uady.mx/muestra](http://www.csl.uady.mx/muestra)

En el mes de diciembre se dio a conocer a los ganadores del 4º Concurso de Materiales para la Difusión del Sistema Institucional de Tutorías en la modalidad de playera, dirigido a estudiantes.

- **Primer lugar:**

José Pablo Villanueva Bacelis,  
Facultad de Arquitectura.



- **Segundo lugar:**

María José García Torres,  
Facultad de Arquitectura.



- **Tercer lugar:**

Oscar Israel Ortiz Caamal,  
Facultad de Contaduría y Administración  
Eugenio Iván Ramírez Castillo,  
Facultad de Arquitectura.



# TIPS

## ALGUNOS PUNTOS PARA MANTENER Y RENOVAR UNA BECA

Mtra. Guadalupe Godoy Herrera,  
Responsable Institucional del Programa de Becas, UADY

Si alguno de nuestros alumnos tutorados, obtuvieron una beca el ciclo escolar 2012-2013 para apoyar sus estudios, como PRONABES, UADY NFU, UADY FEU o el Apoyo para padres y madres Jóvenes Universitarios, es importante que el alumno considere algunos puntos para continuar con su beca el próximo ciclo escolar 2013-2014.

En el caso de los alumnos que obtuvieron la beca PRONABES:

- Es importante que revisen en forma continua sus créditos cursados y aprobados, ya que éstos servirán para determinar el avance en su plan de estudios, este avance es necesario para continuar con el apoyo. Para conocer el avance se requiere que el alumno conozca las equivalencias en créditos de su plan de estudios. Si existe alguna duda puede consultar en Control escolar o como tutores podemos apoyarlo con esto.

- Para renovar su beca, debe de tener un avance equivalente a dos periodos semestrales, es decir, si su constancia en el momento de solicitar la beca indicaba que se encontraba en 5° semestre equivalente, el siguiente ciclo escolar que se emita su constancia, debe indicar que se encuentra inscrito en el 7° semestre equivalente, de esta forma habrá cursado dos periodos durante el ciclo escolar. Recordemos que esta beca, incrementa el monto mensual de acuerdo al avance en el plan de estudios, por lo tanto, se requiere demostrar este avance en créditos, para que se pueda incrementar su apoyo.
- Otro punto que deben de considerar es el promedio del ciclo escolar que concluye, para los alumnos que se les autorizó la beca PRONABES al inicio de sus estudios universitarios (durante los dos primeros años), estos no requerirán demostrar un promedio mínimo de 80, tendrán que obtener esta calificación hasta que vayan a cursar el 5° semestre equivalente. Los alumnos que no se encuentran en ese caso, tendrán que haber obtenido un promedio de 80 en el ciclo escolar que concluye.
- Además los becarios PRONABES, deberán aprobar todas sus asignaturas o materias inscritas en el ciclo escolar, aunque las aprueben en examen extraordinario, curso de verano o en la siguiente carga académica del ciclo escolar que están cursando.



En el caso de los becarios UADY NFU y UADY FEU:

- Se requiere que al término del ciclo escolar hayan aprobado las asignaturas o materias inscritas en el mismo.
- Que obtengan un promedio mínimo de 65 en el ciclo escolar.

En el caso de los alumnos que obtuvieron la beca Padres y Madres Jóvenes Universitarios (UADY) deberán aprobar cuando menos seis asignaturas durante el ciclo escolar para continuar con el apoyo.

Si el alumno ya cuenta con una de estas becas UADY o PRONABES, no debe solicitar otra beca, ya que no es posible duplicar apoyos y será causa de que no pueda renovar su beca.



También es importante que el alumno acuda a cualquier convocatoria en su facultad relativa a información de becas. Antes de concluir el ciclo escolar, su facultad debe convocar una plática informativa de becas y del procedimiento para la renovación, de igual forma, se establecerán días y horarios, como cada año, para que acuda a aclarar sus dudas y a recibir orientación con respecto a los documentos, ya que también es importante que entregue correctamente los mismos.

El alumno debe averiguar y conocer la fecha en la que entregará sus documentos en su Facultad para renovar su beca, ya que después de éstas, no se recibirán sus documentos.

Como tutores, es importante que conozcamos esta información, ya que quizá a través de las sesiones de tutoría, tengamos la oportunidad de orientar a los alumnos y establecer con ellos estrategias académicas que les permitan permanecer en el programa de becas y mantener así su apoyo económico que los reforzará en su carrera. Como alumno, conocer con anticipación estos aspectos, le ayudará a hacer más fácil el proceso de renovación. El alumno renovante, tienes muchas posibilidades de conservar su beca, su lugar está casi seguro, solo requiere seguir al pie de la letra los puntos anteriores.



## Contáctanos

Departamento de becas UADY  
3er Piso Biblioteca de Ciencias Sociales KM1  
Carretera Mérida-Tizimín Tramo Cholul,  
Tel: 9248774 y 9248207 Ext. 1107

Página: [www.becas.uady.mx](http://www.becas.uady.mx)

E-mail: [becas@www.uady.mx](mailto:becas@www.uady.mx)



Gobierno del  
Estado de Yucatán  
PODER EJECUTIVO

# TUTOEXPERIENCIA



Br. José Pablo Villanueva Bacelis,  
Estudiante de la Facultad de Arquitectura, UADY

Es de gran satisfacción para mí el haber participado en el cuarto concurso de material de difusión para el sistema de tutorías y haber sido el ganador del primer premio en la modalidad de playera al mejor diseño. Con ello creo que logro culminar una de mis metas, la cual implica ser partícipe y colaborar para el conocimiento y difusión de este sistema en crecimiento.

Me motiva la labor que el sistema Institucional de Tutorías desempeña en la universidad para “Contribuir al desarrollo académico e integral del estudiante, considerando sus aptitudes para el aprendizaje, así como sus necesidades personales y expectativas, a fin de facilitar su plena realización profesional y humana” (UADY, 2012: p.7). Con todo ello surgió para mí una meta, la cual implicaba desarrollar los objetivos del sistema de tutorías a través del cuarto concurso de difusión de tutorías.

Para lograrlo fue de gran ayuda establecer un conocimiento concreto de las expectativas y objetivos que requería este concurso, estableciendo como pilar principal, los dos principios fundamentales, a mi consideración del concurso, los cuales implicaban la difusión de la importancia del sistema institucional de tutorías en la universidad y que la comunidad estudiantil se vea identificada con el programa.

Todo ello presentó un reto de diseño, para lo cual, trabajé solamente los dos elementos más significativos; uno, el logo del sistema institucional de tutorías y el otro, el logo de la universidad.

Teniendo esto como punto de partida y de acuerdo con los dos principios fundamentales ya planteados; de una manera dinámica, se posicionaron estos dos elementos en la playera, estableciendo la importancia de cada uno y marcando de igual manera la jerarquía requerida dentro del diseño para concretar su objetivo.

Con todo ello, el aprendizaje obtenido con mi participación y la motivación que implica el haber sido el ganador, me impulsa a ser parte de esta y otras actividades similares e impulsar a la comunidad estudiantil de la universidad a ser partícipe de la gran satisfacción que implica inscribirse y contribuir en las actividades académicas y culturales, al igual que obtenemos cierto grado de conocimiento y experiencia.

#### Referencias.

UADY (2012).Lineamientos del Sistema Institucional de Tutorías. Documento de circulación interna Mérida, Yucatán, México: UADY. P. 7



# CANALIZACIÓN



**Dra. Irany Vera Manrique,**  
Facultad de Ingeniería, UADY

Desde el año 2002, en el cual concluí la licenciatura en Ingeniería Física, decidí aplicar los conocimientos que adquiriera a lo largo de mi vida para ayudar en la resolución de los problemas de la sociedad. El ballet no fue la excepción, este arte estuvo presente desde que tengo uso de razón, asistiendo a clases de ballet por las tardes, a las funciones en el teatro y a los cursos de danza durante las vacaciones de primavera y verano.

Mi primer contacto con esta terapia fue en agosto del 2002, después de trabajar de forma directa con la Dra. Fariñas en la Habana Cuba y conocer los beneficios que el Psicoballet había brindado a los niños y jóvenes con alguna discapacidad. Después de esta experiencia asumí como compromiso personal continuar la labor iniciada en la Habana y difundir el empleo de esta metodología para el desarrollo de una sociedad más equitativa y solidaria.



El Psicoballet es un método psicoterapéutico genuinamente cubano en el que se emplea la técnica del ballet como instrumental para su realización. Es una modalidad de terapia artística, específicamente danzaria, pero es también una terapia por el movimiento, aunque se integra al grupo de las terapias artísticas, tiene gran utilidad como método psico-correctivo, ya que está encaminada a contribuir con el fortalecimiento de la personalidad de quien la recibe, aumentando la seguridad en si mismo/a, la independencia, la elevación del autoestima, todo lo cual facilita el dominio del cuerpo y los resultados de su propia actividad (Fariñas, 2004).

El Psicoballet tiene un valor terapéutico no sólo por la forma en que se trabaja con el grupo de pacientes que lo practica, o por los mensajes terapéuticos que se intenta hacerles llegar durante la sesión, si no por la repercusión neurofisiológica que todo sistema de movimientos tiene sobre el individuo, de acuerdo a su especificidad.

Esta terapia oficialmente comienza a aplicarse en Cuba el 21 de febrero de 1973 por su creadora, la master en psicología Georgina Fariñas, bajo la tutela y supervisión del fallecido Dr. Bernabé Ordaz, quien fuera director del Hospital Psiquiátrico de La Habana y con el apoyo de la prima bailarina Alicia Alonso, directora del Ballet Nacional de Cuba.

A diez años de haber iniciado esta misión personal se han recogido los frutos de este esfuerzo, por mencionar algunos:

En noviembre de 2009 se realiza el Primer Encuentro de Psicoballet Mérida-Cuba con el apoyo de instituciones como TECADER SCP (Tecnología, Economía y Cultura Aplicadas al Desarrollo Regional) y la CODHEY (Comisión de los Derechos Humanos del Estado de Yucatán). En esta ocasión participaron Organizaciones de la Sociedad Civil, psicólogos y profesores de danza, además de contar con la valiosa presencia de la Dra. Georgina Fariñas.

A partir de enero de 2010 y hasta la fecha se inicia un programa voluntario de Psicoballet en el Centro de Rehabilitación Infantil Teletón, como parte de las actividades de formación integral de la Facultad de Ingeniería-UADY. Este taller tiene una doble misión, por un lado enseñar a los alumnos de la Facultad de Ingeniería y Matemáticas este método y por el otro aplicarlo directamente con los niños y niñas que asisten al Centro.



Otro objetivo importante de esta actividad es que los estudiantes detecten problemas que puedan resolver como futuros profesionistas y que beneficien a la inclusión social de las personas con discapacidad. La hipótesis que comprobado se cumple cada semestre que inicio este taller y es que la danza como una experiencia compartida permite que los estudiantes se motiven por resolver los problemas que identifican en la sociedad.

Desde el año 2010 se forma Psicoballet-Mérida, en el cual atendemos a niños y jóvenes con discapacidad. Este proyecto está conformado por un grupo multidisciplinario: dos psicólogas, una antropóloga y una ingeniera. Atendemos a 17 niños y a sus mamás, brindándoles arte, afecto y trabajo en grupo.

Hay dos categorías en las cuales se trabaja, una es a través de talleres para conocer sobre el método del psicoballet y la otra es clases para cualquier persona que quiera recibir la terapia.

En enero del 2011 se firmó un convenio entre PSICOBALLET-MÉRIDA con la CODHEY para declarar el psicoballet como un método para la integración de las personas con discapacidad.

El año 2012 fue muy productivo, se graduaron dos estudiantes de la Facultad de Psicología: Mariella Gómez y Nalleli Chacón con la tesis “Habilidades para la vida en niños con limitación visual mediante la técnica del Psicoballet”, se publicó un libro con la UADY “Psicoballet, Ciencia y Arte” de las autoras Georgina Fariñas García , Claudia Figueroa Velar e Irany Vera Manrique. Para cerrar con broche de oro el domingo 4 de noviembre los niños y jóvenes de Psicoballet-Mérida realizaron una presentación de gala en el Teatro José Peón Contreras, la cual fue un éxito total.

Del 26 de Octubre al 6 de noviembre se realizó el Segundo Encuentro de Psicoballet Mérida-Habana 2012, al cual se sumaron instituciones como: TECADER S.C.P, CODHEY, SECAY, DIF-Estatal y la UADY.

De todo lo anterior me queda claro que para construir una sociedad mejor y contribuir con la formación integral de nuestros estudiantes se requiere: arte, ciencia y vinculación institucional.



### Contáctanos:

Email: [irany.vera@uady.mx](mailto:irany.vera@uady.mx)

Facebook: psicoballetmerida

Cel.: 9991997392

Calle 12 diagonal entre 12 y 14

Fracc. San Carlos Norte

# TUTOGRAFÍA



Programa de Formación de  
Tutores  
Módulo III  
Grupo I  
Diciembre 2012



Programa de Formación de  
Tutores  
Módulo III  
Grupo II  
Diciembre 2012



Premiación del 4º Concurso de  
Materiales para la Difusión del Sistema  
Institucional de Tutorías  
Modalidad playera  
Diciembre 2012



¡Espéralo!

# TEMA LIBRE

## LA IMPORTANCIA DE LAS METAS.

MOCE Sharon Escobar Díaz,  
Facultad de Matemáticas, UADY

**¿Sabes cuál es la diferencia entre la gente que tiene éxito y la que no lo tiene?**

La que lo tiene, sabe hacia dónde se dirige, puede trazar su camino, trabajar para obtener lo que desea y eliminar los obstáculos que encuentra. Tiene metas y lucha para conseguirlas.

La gente que no tiene éxito, va por la vida sin un rumbo definido y claro, resuelve lo que se le presenta, pero no establece su destino. Puede tener sueños o deseos, pero no se pone metas a lograr.

Tener una vida sin metas claras, puede dar una sensación de vacío o de poca satisfacción, ya que se va sin rumbo definido; es como salir de viaje sin saber a dónde, el tipo de viaje, por cuánto tiempo, qué se necesita, con qué se cuenta, qué se tiene que empacar o comprar, etc.

La meta es el antecedente de la acción, da planeación, dirección, significado, motivación, energía, satisfacción, la oportunidad para aprender y avanzar en la vida. Tener éxito depende de establecer metas y luchar por ellas.

El proceso de establecimiento de metas, consiste en pensar primero en las más grandes metas que se desean obtener en la vida, para luego ir planteando metas a corto y mediano plazo y asegurar de que las metas que se establezcan a corto y mediano plazo no perjudiquen la consecución de metas a largo plazo.

Por ejemplo; comprar una casa propia es más importante que independizarse rentando una casa; sin embargo, se puede gastar más dinero y tiempo en la consecución de estas metas a mediano plazo llegando a retrasar o incluso a disminuir la posibilidades de adquirir una vivienda propia.

Además el trazar las metas a largo plazo, para luego plantear las metas a corto y mediano plazo ayuda al tiempo; es decir, llegando a cierta edad o situación uno tiene mayor número de responsabilidades, así que mientras antes mejor.

Por otro lado se estará más atento a las cosas de hoy que pueden beneficiar en el futuro, por ejemplo; si un estudiante simplemente se propone la meta de “salir profesional” puede que no aproveche los cursos, talleres o conferencias que le brinda su universidad, pero si se propone “ser uno de los mejores actuarios”, aprovechará todas aquellas enseñanzas que puedan ayudarlo en su objetivo.

Lo importante es que una vez teniendo claras las metas, uno será más consciente para saber que sacrificar y en que trabajar, para obtener lo que se quiere. Para lograr las metas es necesario un gran esfuerzo, es caer y levantarse, es decidirse y no parar.



## Las características de las metas:

**Corto plazo:** ayudan mucho a adquirir confianza en sí mismo, si se alcanza una meta importante, el entusiasmo aumentará ya que ayudan a subir un escalón. No hay meta sin reto, son a corto plazo en el sentido del tiempo requerido, pero no en cuanto al esfuerzo.

**Largo plazo:** una persona que sabe mirar hacia el futuro para afrontarlo con una serie de objetivos a lograr, es signo de madurez. Las metas a largo plazo exigen un trabajo detallado, previsor, paciente a corto plazo, que se cristaliza a largo del tiempo en metas grandes, eficaces y atractivas.



**Personal:** elegida por uno mismo, algo en lo que realmente se crea y quiera. Ya que no es lo mismo decir “tengo que barrer mi cuarto” (obligación o imposición), que “quiero barrer mi cuarto” (elección por uno mismo); ahora cambia el “barrer mi cuarto” por la palabra “estudiar”.

**Concreta:** definir claramente lo que se quiere, no es muy claro decir “le pondré ganas al estudio” que decir “dedicaré a estudiar álgebra los lunes y miércoles de 4 a 6 de la tarde”.

**Positiva:** planteada en términos afirmativos, evitando la palabra “no”, ya que ayuda emocional y mentalmente, exige esfuerzo y lucha; por ejemplo, a una persona que llega frecuentemente tarde a su primera clase, le ayuda más establecer levantarse todos los días 20 o 30 min. antes de lo que se despierta a decir “no hay que ser impuntual”.

**Realista:** debe estar basada en lo que sí podemos trabajar, está dentro de nuestro control, de las capacidades que tenemos o podemos aprender y las que uno está dispuesto a trabajar hasta alcanzar; por ejemplo, si no se ha estudiado nada de la asignatura cálculo II, se tiene un examen próximo, y se piensa estudiar 12 días antes para dar tiempo al entrenamiento mental y entendimiento de los problemas, es más probable aprobar el examen que pensar estudiar un día antes.

**Medible:** si somos específicos con plazos, y metas a corto y mediano plazo, podemos darnos cuenta de si estamos logrando o no los resultados y cambiar para alcanzarlos. Aquí se da una autoevaluación a nuestro desempeño y logros.

Así que de ahora en adelante pregúntate ¿qué es lo que quieres?, ¿depende de ti?, ¿por qué lo quieres?, ¿estás realmente motivado?

Comienza por escoger una meta, esfuérate y trabaja para cumplirla. El reto valdrá la pena.



# LIGAS A RECURSOS

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



Es un movimiento para salvarte de ti mismo en las redes sociales.

<http://www.eresloquepublicas.com/>

Importancia de la Tutoría en la Vida Universitaria.

[http://apec.ucoy.mx/PCC/proceedings/7/ARTICLEPCC06\\_Tutoria.pdf](http://apec.ucoy.mx/PCC/proceedings/7/ARTICLEPCC06_Tutoria.pdf)



La Tutoría Intercultural.

[http://apec.ucoy.mx/PCC/proceedings/7/ARTICLEPCC06\\_Tutoria.pdf](http://apec.ucoy.mx/PCC/proceedings/7/ARTICLEPCC06_Tutoria.pdf)

# RISITAS



Mtra. María Elena Argáez Castilla,  
Sistema Institucional de Tutorías, UADY

Pregunta la maestra de historia de México a Pepito

-A ver Pepito, por 5 puntos extras en el examen, ¿Cómo murió Benito Juárez?

-Fácil maestra, Benito Juárez murió hecho pedazos

-Pepito ¿de dónde sacaste esa barbaridad?

-Pues del libro de historia, ahí dice: Benito Juárez, su vida en 10 partes.

Estaba el paciente entrando al quirófano y escucha al enfermero preguntarle al doctor

Enfermero: ¿Qué tipo de anestesia le ponemos al paciente?

Doctor: anestesia local

Paciente: ¿Cómo se atreven?, yo pago lo mejor, pónganme la importada.

Un chico le pregunta a la nueva estudiante de intercambio

-Tienes novio?

-What?

-Do you have any boyfriend?

-Lo siento, no hablo inglés

Una niña de 2º año de primaria, está haciendo su tarea y le pregunta a su mamá

-Mami ¿cómo escribo teléfono?

-Pues como suena

-Entonces pongo ¿Ring ring?

# CRÉDITOS



## COMITÉ PROMOTOR DEL SISTEMA INSTITUCIONAL DE TUTORIAS (CoPSIT)

**Mtra. María Elena Argáez Castilla**

Sistema Institucional de Tutorías,  
elena.argaez@uady.mx  
Tel. 9282711 Ext. 1363

**LATI Jaime Couoh Echeverría**

Sistema Institucional de Tutorías,  
Jaime.couoh@uady.mx  
Tel. 9282711 Ext. 1363

**Mtra. Nidia Gpe. Morales Estrella**

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

**Ing. Ricardo Javier Peón Escalante**

Facultad de Ingeniería UADY,  
rpeon@uady.mx  
Tel. 9300550 Ext. 1053

**Agradecimiento especial por su colaboración:**

**Mtra. Pamela Cristales Ancona**

Instituto Confucio UADY,  
pamela.cristales@uady.mx  
Tel. 9282711 Ext. 1360

**Mtra. Sharon Escobar Díaz**

Facultad de Matemáticas UADY,  
sharon.escobar@uady.mx  
Tel. 9 42 41 40

**Mtra. Guadalupe Godoy Herrera**

Programa de Becas UADY,  
guadalupe.godoy@uady.mx  
Tel. 9282711 Ext. 1351

**Dra. Irany Vera Manrique**

Facultad de Ingeniería UADY,  
irany.vera@uady.mx  
Cel.: 9991997392

**Br. José Pablo Villanueva Bacelis**

Estudiante de la Facultad de  
Arquitectura UADY,  
josepablo\_villa@hotmail.com