

**PLAN DE
ACCIÓN
TUTORIAL**

2022 - 2023



DRA. PATRICIA BERMÚDEZ LOZANO

COORDINADORA DEL PIT-FP

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	3
ANTECEDENTES	4
1. MODELO DE TUTORÍA INTEGRAL	5
2. MODALIDADES DE TUTORÍA	8
2.1 Tutoría individual	8
2.2 Tutoría emergente	10
2.3 Acompañamiento entre pares	14
2.4 Tutoría en grupo pequeño	16
2.5 Tutoría en grupo extenso	19
2.6 Cursos y talleres	21
3. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	27
3.1 Actividades de bienvenida para alumnos de nuevo ingreso	27
3.2 Acciones y estrategias colaborativas con otras instancias	28
3.3 Servicio social y voluntariado	35
3.4 Eventos académicos	35
4. ACTIVIDADES DE APOYO PARA TUTORES	36
4.1 Seminario permanente de Tutoría UNAM	36
4.2 Seminario para tutores PIT-FP	37
4.3 Curso de inducción para tutores a distancia	37
4.4 Webinar para tutores	37
4.5 Talleres para la formación y actualización de tutores	38
4.6 Materiales de apoyo a la tutoría	39
5. PROYECTOS ESPECIALES	39
5.1 ¡Qué padre PIT!	39
5.2 Formación de instructores de Curso Lectura Inteligente	40
5.3 Formación de Orientadores Psicoeducativos	41
5.4 Formación de Orientadores Psicoemocionales	41
5.5 Formación de tutores pares con un enfoque de Educación para la Paz ..	42
6. DIFUSIÓN	42
7. CONVENIOS DE COLABORACIÓN	48
REFERENCIAS	48
DATOS DE CONTACTO	49

INTRODUCCIÓN

En el marco del Plan de Desarrollo Institucional 2019-2023 (PDI, 2020, p.17) del actual Rector Dr. Enrique Graue Wiechers, se da una importancia muy relevante al Sistema Institucional de Tutorías (SIT) para que todas las entidades académicas donde se imparte bachillerato y licenciatura cuenten con un Programa Institucional de Tutoría (PIT) y su respectivo Plan de Acción Tutorial (PAT) para seguir la línea de acción de su Programa Estratégico de Apoyo a la Formación de Estudiantes, que está dirigida al “seguimiento, acompañamiento y fortalecimiento de la formación integral de los alumnos, para favorecer la permanencia, el buen desempeño, la continuidad y la conclusión satisfactoria de los estudios universitarios” (UNAM, 2017:11).

En este mismo sentido y en apego al Plan de Desarrollo Institucional 2020-2024 de la Dra. María Elena Medina-Mora Icaza, actual directora de la Facultad de Psicología, se toman como base tres de sus cinco ejes de acción, para enfocar las acciones hacia una comunidad universitaria con igualdad de género, incluyente y saludable; favorecer el logro de una educación integral y de calidad; y, contribuir en la atención de las necesidades de la comunidad estudiantil.

Sobre esta base, y con la identificación de necesidades actuales de la comunidad de estudiantes y tutores¹, se construye el Plan de Acción Tutorial 2022-2023, con el objetivo de impulsar un Modelo de Tutoría Integral con una visión humanista, constructivista y sociocultural para impulsar el desarrollo cognitivo, socioafectivo y profesional de los estudiantes.

¹ El uso de lenguaje incluyente no sexista y no discriminatorio es una preocupación e interés de quienes colaboramos en el PIT-FP. Sin embargo, para facilitar la lectura se evitará usar el duplicado de género (profesora/profesor, alumno/alumna, etc.), la letra “e” o “x” y se utilizará el masculino genérico clásico, considerando represente a todas, todos y todes, sin implicar ningún tipo de discriminación.

ANTECEDENTES

Desde el 2012, en la Facultad de Psicología se impulsó el Programa Institucional de tutoría con diversas acciones y actividades que se han ido transformando de acuerdo a los diferentes momentos y circunstancias por las que la comunidad de la Facultad ha atravesado. Entre estas, la puesta en marcha de un nuevo Plan de Estudios, el sismo de mayor magnitud del 2017 en México, un paro estudiantil en apoyo a la violencia de género, en fin, situaciones que implicaban una intensa atención académica y psicológica con escasos recursos humanos para dar cobertura a todas las necesidades de atención para los estudiantes.

Las dos administraciones y coordinaciones anteriores del PIT, instrumentaron diversas acciones con resultados exitosos, que han permanecido. Actualmente se les dará continuidad a las modalidades de tutoría emergente, individual, en grupo pequeño y grupo extenso, a los talleres autogestivos y reflexivos intersemestrales, al proyecto ¡Qué padre PIT!, al trabajo colaborativo con otras áreas de la Facultad para optimizar los recursos y acciones, principalmente (Alcalá-Herrera y Bermúdez, 2021). Con relación a este último, se ha incrementado la participación y colaboración de instancias externas a la Facultad, que, aunque ya tenían vinculación con la Secretaría de Asuntos Estudiantiles y la Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos, se les ha invitado a formar parte del Grupo de Estrategia Articulada, derivándose del mismo, el 1er. Encuentro de Acciones y Estrategias Colaborativas por la Atención de la Salud Integral Estudiantil.

Para garantizar una mayor cobertura y éxito en la atención a partir de la tutoría, se requiere contar con una red de servicios de apoyo, no solamente de las instancias internas a la Facultad, sino externas, para cubrir todas las necesidades de atención por dificultades académicas, de salud mental o administrativas.

El Modelo de Tutoría Integral es amplio y se enfoca en promover la autonomía, la toma de decisiones, potencializar los procesos metacognitivos y de autorregulación emocional y en el aprendizaje, indispensables para afrontar los cambios sociales y

situaciones imprevistas, tanto en su formación profesional como personal en su futuro inmediato (Álvarez, 2008; Álvarez y González, 2008; Gairín, Feixas, Guillamón y Quinquer, 2004; Lobato e Ilvento, 2013; Lobato y Guerra, 2016; citados en De la Cruz, 2021), con lo que se espera poder disminuir los índices de rezago, reprobación, abandono escolar y mejorar la eficiencia terminal.

1. MODELO DE TUTORÍA INTEGRAL

La labor de los tutores es de suma importancia en el acompañamiento y orientación que brindan a los tutorados con acciones para desarrollar sus habilidades académicas, profesionales y personales; de tal forma, los estudiantes podrán impulsar su desarrollo cognitivo, socioafectivo y formación profesional (Arbizu, Lobato y del Castillo, 2005; Leoni, 2009; Rodríguez Espinar, 2001) asumiendo un papel activo, dado que son quienes finalmente tomarán las decisiones con el acompañamiento de un tutor que les ayudará a prepararse para su integración en la Universidad, a detectar sus fortalezas, dificultades de aprendizaje y áreas de oportunidad, a planificar su estudio, así como a autoevaluarse.

Con el Modelo de Tutoría Integral, se espera que los estudiantes desarrollen distintas habilidades en tres dimensiones, entre muchas otras están:

a. Dimensión Cognitiva

- Conocer información académica necesaria
- Conocimiento y control de su propio desarrollo académico-profesional
- Capacidad para enfrentarse a situaciones problemáticas
- Toma de decisiones fundamentadas
- Elaboración de su trayectoria académica y profesional
- Conocimiento de los aspectos profesionales y del mundo laboral al que quiere acceder
- Estructurar su Curriculum Vitae
- Gestionar sus procesos de aprendizaje (autorregulación)

- Lograr un adecuado desempeño y rendimiento en sus estudios
- b. Dimensión afectivo-emocional
 - Potencializar su propio autoconocimiento
 - Desarrollar una adecuada autoestima
 - Motivación hacia sus metas a corto, mediano y largo plazo
 - Capacidad para resolver conflictos
 - Adaptación e integración a la vida universitaria
 - Participar activamente en actividades de clase o del propio ambiente universitario
 - Desarrollo de las habilidades sociales necesarias para la convivencia social y el desarrollo personal
- c. Dimensión profesional
 - Visualizar y prepararse para el lugar social que espera ocupar
 - Analizar su estilo de vida actual y aquel que quiere seguir
 - Aprender a seleccionar a aquellas personas con las que quiere compartir experiencias, modos de ver la vida, etc.
 - Practicar su capacidad de trabajo en equipo
 - Construir las bases para su proyecto profesional

El tutor acompaña al estudiante en su paso por la Universidad, le apoya para lograr los objetivos y metas, en ocasiones tendrá que realizar contención de situaciones emocionales asociadas a su trayectoria académica o situaciones personales, que requerirán una canalización para recibir apoyo especializado.

Con una visión humanista, constructivista y sociocultural, el modelo impulsa el desarrollo integral del estudiante y, dada su amplitud de acción, requiere por parte del académico-tutor una preparación en distintos aspectos, por lo que se ofrecen alternativas de actualización para ellos.

Se espera que puedan elegir las estrategias acordes para enfocarse en el desarrollo integral de los estudiantes a fin de fortalecer su formación académica de manera extracurricular, por lo que es determinante identificar sus procesos de aprendizaje y cómo los incorpora el alumno a su desarrollo personal y social para el progreso

de las habilidades cognitivas y socioemocionales. Asimismo, brindarles un espacio de información, orientación y formación, para optimizar sus procesos y operaciones mentales de orden superior, como juzgar, inferir, deducir, investigar, seleccionar, sistematizar, y otras, que les ayuden a lograr aprendizajes significativos y a construir sus propios aprendizajes, explorar nuevas vías de reflexión, adquirir el uso de distintas herramientas y estrategias.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

¿CÓMO PUEDO CONVERTIRME EN TUTOR?

Guía para profesores

La tutoría individual es:

Es un espacio en el que el alumno puede compartir con su tutor dudas, comentarios, experiencias (tanto personales como escolares) que afecten su trayectoria.

1. Decidir registrarse como tutor individual
2. Escriba un correo a tutorespsicologiaunam@gmail.com solicitando que se le registre como tutor
3. Se le enviará un formato que tendrá que **completar** para ser registrado
4. Es indispensable que tenga en cuenta el **número de alumnos que aceptará** como tutorados
5. El PIT le hará llegar la información necesaria para llevar a cabo las **sesiones y registrar su actividad** en la plataforma de seguimiento

<http://www.psicologia.unam.mx/tutorias/>
Programa Institucional de Tutoría. Facultad de Psicología. UNAM | Facebook
PIT Psicología UNAM (@pit.psicologiaunam)

El tutor asume distintos roles durante el acompañamiento (Rufinelli et al., 2020): a) directivo (evaluador/retroalimentador), b) constructivista (promotor de la reflexión), c) pilar emocional y d) gestor administrativo. Ambos, tutor y tutorado, elaboran conjuntamente el Plan de Trabajo a seguir, tomando como base las fortalezas, debilidades y áreas de oportunidad del estudiante.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

1º SEMESTRE TUTORÍA INDIVIDUAL

¿Qué es Tutoría Individual?

El Programa Institucional de Tutoría tiene el objetivo de ofrecer un apoyo a las y los estudiantes a lo largo de su trayectoria académica para evitar la deserción, reprobación y rezago a través del acompañamiento individual de un docente de la Facultad de Psicología.

Te recomendamos

Conocer a los diferentes docentes que tendrás a lo largo de tus semestres para poder solicitar que alguno sea tu Tutor individual para brindarte un acompañamiento.

¿Cómo solicitar Tutoría Individual?

Selecciona a un docente que consideres pueda darte al apoyo y acompañamiento, considerando tus intereses. Una vez que el profesor te haya aceptado como tutorado escríbenos a nuestro correo.

tutorespsicologiaunam@gmail.com

Programa Institucional de Tutoría. Facultad de Psicología. UNAM
pit.psicologiaunam
<http://www.psicologia.unam.mx/tutorias/>

2. MODALIDADES DE TUTORÍA

2.1 Tutoría individual

La díada que se establece como acompañamiento individual se construye como un espacio privado, en el que el estudiante podrá exponer sus necesidades, inquietudes, dudas e intereses, y, recibir el apoyo de un tutor.

- **Objetivo.** Proporcionar al estudiante herramientas de conocimiento y de toma de decisiones que le permitan superar una dificultad en su trayectoria y formación profesional.
- **Criterios de asignación.** Que el estudiante lo solicite (puede proponer que se le asigne un docente-tutor específico a quien previamente se lo haya solicitado y aceptado); También un docente-tutor lo puede solicitar de común acuerdo con el estudiante, al identificar que una tutoría individual beneficiará al alumno. En caso de no tener alguna propuesta, se le asigna al azar de acuerdo a la disponibilidad y área de interés.
- **Descripción de la modalidad.** El tutor tiene la libertad de definir el número de alumnos que puede aceptar como tutorados; se sugiere tener sesiones cada quince días, sin embargo, la periodicidad y horario lo establecen de común acuerdo entre tutor-tutorado según se requiera. El tutor realiza una entrevista inicial para tener mayor información sobre el estudiante, conocer sus expectativas sobre la tutoría y elaborar de manera conjunta un Plan de Trabajo con objetivos y metas específicas, actividades, estrategias y documentos o materiales de apoyo, vinculados con las problemáticas que hayan planteado derivadas de sus necesidades y áreas de oportunidad. Adicionalmente, se brinda orientación sobre la atención de asuntos personales y su canalización si así se requiere, de común acuerdo entre ambos.



- *Competencias a desarrollar por el tutorado.* Competencias académicas, para consolidar su formación tanto teórica como práctica; competencias cognitivas, que mejoren sus habilidades para tomar decisiones, aumente su pensamiento crítico y habilidades argumentativas; competencias personales, que aumenten su capacidad para resolver conflictos, mejorar su automotivación y autorregulación emocional y en el aprendizaje. Con el desarrollo de competencias en distintas dimensiones, se pretende fortalecer su vida académica.
- *Gestiones relacionadas con este acompañamiento.* Se invita a los profesores a participar como tutores, identificando el número de tutorados que podrá aceptar. Se notifica la asignación por medio de un oficio, al tutor y tutorado, enviándoles material complementario para registrar y llevar el control de las actividades a realizar, así como un tutorial para ingresar a la plataforma del

SISeT para registrar sus sesiones. Se registra la información en el SISeT. Se solicita al docente tomar el Curso de Inducción para Tutores de la CUAIEED (<http://tutoria.cuaed.unam.mx/>).

Se les apoya con materiales complementarios elaborados por DGOAE para abordar temáticas específicas (manejo de estrés, proyecto de vida, estrategias de aprendizaje, autoestima y autorregulación emocional, folletos informativos, entre otros).

Al final del semestre se solicita información sobre la permanencia de los estudiantes en la tutoría y entregar la hoja de seguimiento. La constancia de su actividad tutorial se emite automáticamente al registrar la actividad de tutoría en la plataforma del SISeT; cuando por alguna razón, no la registraron, se les solicita evidencia de la tutoría para elaborar su constancia de tutoría.

- *Difusión y publicación de inscripción.* Se promueve la inscripción en la Semana de Inducción para los estudiantes de primer semestre y se publica la invitación y enlace del formulario de inscripción en el Boletín para estudiantes y en el Facebook del PIT.
- *Evaluación de la tutoría.* Se emplea un formulario para evaluar la acción tutorial tanto con el tutor como con el tutorado.

2.2 Tutoría emergente

Esta modalidad de tutoría se emplea para atender de forma inmediata a estudiantes que presentan situaciones urgentes. El contacto y solicitud de apoyo lo realizan a través de un mensaje por WhatsApp o por correo electrónico.



- *Objetivo.* Dar atención a estudiantes que expresen la necesidad de orientación para diversas dudas, problemas para tomar decisiones, dificultades académicas, personales o psicológicas, entre otras. La finalidad es identificar un plan de acción inmediata personalizado para dar solución a la problemática expresada por el estudiante. En algunos casos es suficiente la orientación y, en otros, puede ser motivo de canalización a Instituciones especializadas (p.ej., atención de la salud mental).



- *Criterios para ser atendido.* No hay un criterio específico. Solo se requiere que soliciten el apoyo vía WhatsApp o por correo electrónico.
- *Descripción de la modalidad.* Anteriormente, en muchos casos, el estudiante llegaba directamente a la Coordinación en situación de crisis, en otros, solicitaba cita para ir a tratar un asunto urgente. También llegaba a asistir algún padre o tutor, o bien, lo envía de forma urgente su tutor o

profesor de algún área o materia. A partir del confinamiento, establecen contacto a través de un número de WhatsApp o por correo electrónico y algunos prefieren un espacio en Zoom para conversar. Para consignar datos generales se les envía el enlace de un formulario y, en el caso que así lo hayan solicitado, el enlace de Zoom. Inmediatamente se identifica la problemática y se discute qué tipo de ayuda se le puede brindar, es decir, se crea un plan de acción personalizado.





PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
UNAM

¿Tienes dificultades en cuestiones académicas o personales?
¿Estás pasando por una situación estresante?
¿Te sientes frustrado por situaciones personales?
¿Quieres saber qué materias inscribir de acuerdo al área de tu interés?

TUTORÍA EMERGENTE es para ti

- Orienta al alumno para que reciba apoyo y pueda ser atendido de manera personal.
- Atiende de forma inmediata, principalmente por correo a estudiantes que tengan situaciones urgentes.
- Canaliza a la atención psicológica de urgencia, o bien de apoyo para la toma de decisiones.

LLENA EL SIGUIENTE FORMULARIO
<https://forms.gle/2G4zphYWB1PM3xvG8>

Nos contactaremos contigo a la brevedad

HORARIO:
Lunes a Viernes
10:00 - 14:00 h
17:00 - 20:00 h



VISITA NUESTRAS PÁGINAS

 Programa Institucional de Tutoría. Facultad de Psicología. UNAM

 pit.psicologiaunam





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

TUTORÍA EMERGENTE

¿QUÉ HACEMOS?

Se orienta al alumno para que reciba apoyo, principalmente a estudiantes que tengan situaciones urgentes como toma de decisiones, dificultades personales, académicas o administrativas dentro de la Facultad.

Con ayuda del alumno se identificará la problemática, se discute el tipo de ayuda que se le puede dar, creando un plan de acción personalizado y finalmente, si es necesario, se canaliza a la atención psicológica de urgencia.

PROCEDIMIENTO

1° Solicitud de atención

Se obtienen los datos del alumno mediante un formulario de google, así como el motivo de su solicitud de atención (<https://forms.gle/Wh2ag4BDm nA3iGjN6>).



2° Respuesta adecuada

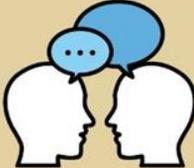
Dependiendo del motivo de atención se le brinda ayuda administrativa, académica o psicológica.

Mediante entrevistas tenemos información más precisa sobre la situación de cada alumno.



3° Seguimiento

Se realiza una semana después, a partir de la primer respuesta que Tutoría Emergente ofrece, reiteramos nuestro interés por conocer su situación actual, las instituciones con las que se contactó o los procedimientos que siguió, con la finalidad de saber si podemos ayudar en algo más o si es posible, finalizar la atención.



Se busca que el estudiante baje su ansiedad o preocupación, para que acceda a cumplir el plan que se le ofrece. El estudiante identifica las dificultades en el ámbito personal que puedan estar interfiriendo con su vida académica, para buscar vías de solución con el apoyo la tutoría de emergencia. Asimismo, se les comparten infografías que se consideren útiles para cada situación.

Si se identifica que la situación psicológica o personal es de atención inmediata, se canaliza a la Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos (CCFSP) previa solicitud para responder el cuestionario de Mi Salud es Mental (misalud.unam.mx/covid19/) y aprobación para contactarlos posteriormente; también se les canaliza con algún terapeuta del grupo de apoyo de la Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud.

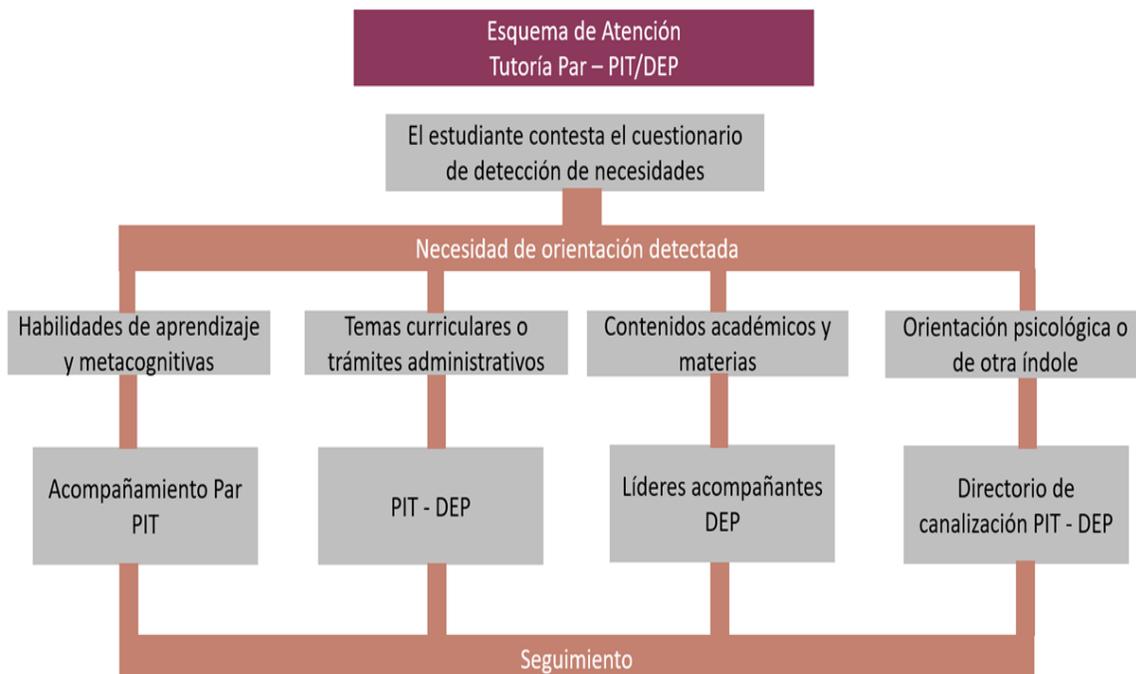
Cuando el estudiante ha sido canalizado para su atención, se da el seguimiento correspondiente. Se continuará con esta modalidad a distancia y de manera presencial.

- *Gestiones relacionadas con este acompañamiento.* La atención se realiza a través de la Secretaria Técnica que labora en el PIT (Mtra. en Psicología); los estudiantes en servicio social (pasantes en Psicología capacitados para ello); o la Coordinadora del PIT (Dra. en Psicología). Todas los que dan esta atención, fueron capacitados por la Coordinación de Formación y Servicios Psicológico de la Facultad, con los cursos que imparten para atención breve y de emergencia psicológica, además de tener su apoyo y seguimiento. Se registran las acciones para dar contención inmediata, apoyo y solución.
- *Difusión.* Se difunde constantemente en Facebook, Boletín para alumnos de la Facultad y redes sociales una infografía con el número de contacto y correo electrónico. Los profesores de área, los tutores y los profesores de las asignaturas, también envían a los estudiantes.
- *Evaluación de la tutoría.* Se considera la ruta de acción seguida para la atención inmediata que ha sido requerida para dar respuesta a la solicitud de apoyo. Si se canalizó para su atención, se da seguimiento para verificar que

haya realizado contacto con la instancia que le brindará el apoyo. Se creará un protocolo que permita tener un mecanismo de evaluación más preciso.

2.3 Acompañamiento entre pares

El acompañamiento par, es una modalidad de nueva creación, dirigida principalmente a los estudiantes de los primeros semestres de la licenciatura con rezago académico a fin de proporcionarles competencias académicas y metacognitivas que les permitan alcanzar el éxito académico —entendido como la adecuada acreditación de una asignatura o solución de alguna problemática de índole académica— y, en segunda instancia, a los estudiantes de semestres avanzados que deseen consolidar sus competencias académicas y profesionales a través de su participación en un proceso de carácter dialéctico e intersubjetivo, en el cual, tendrán la posibilidad de encarnar el papel de expertos, mediando la relación entre el estudiante y la institución (González & Avelino, 2016; Román, Pérez, & Ramírez, 2018; citados en Dorantes, 2021).



- *Objetivos.* Apoyar a los estudiantes con rezago académico (tutorados) para que se regularicen a fin de alcanzar, en la medida de lo posible, el éxito académico. Y, que los estudiantes tutorados desarrollen competencias complementarias que les permitan transitar de manera exitosa a lo largo de la licenciatura.
- *Criterios de inclusión.* Para alumnos tutorados, ser de los primeros semestres de la licenciatura con rezago académico o reprobación en alguna asignatura. Para fungir como tutor par, ser de semestres avanzados y tener interés en consolidar sus competencias académicas y profesionales, además de un buen promedio académico, disponibilidad de tiempo y disposición a participar en un curso de capacitación como tutor par.
- *Descripción de la modalidad.* El primer encuentro entre tutorado y tutor par se enfoca hacia el conocimiento personal, indagación de dificultades y construcción del plan de acompañamiento durante todo el semestre (17 sesiones en total, con una duración máxima de 120 minutos cada una). Se programan sesiones con interacciones dialécticas con la oportunidad de brindarles estrategias y herramientas metacognitivas para resolver las situaciones en las que presenten dificultades, con base en sus áreas de oportunidad, para mejorar su desempeño y rendimiento académico. Se considera la posibilidad de tener al menos una sesión grupal con otros estudiantes tutorados para compartir nuevas estrategias, reafirmar conocimientos y recibir retroalimentación. Así como programar algunas sesiones de forma asincrónica.
- *Gestiones relacionadas con este acompañamiento.* Los estudiantes interesados en recibir acompañamiento par: responder un formulario para proporcionar datos generales; programar una entrevista en plataforma Zoom; mantener vía de comunicación a través de correo electrónico o WhatsApp. Los tutores pares o interesados en desempeñarse como tales: inscribirse en la Coordinación del PIT para participar en un curso de capacitación, firmar

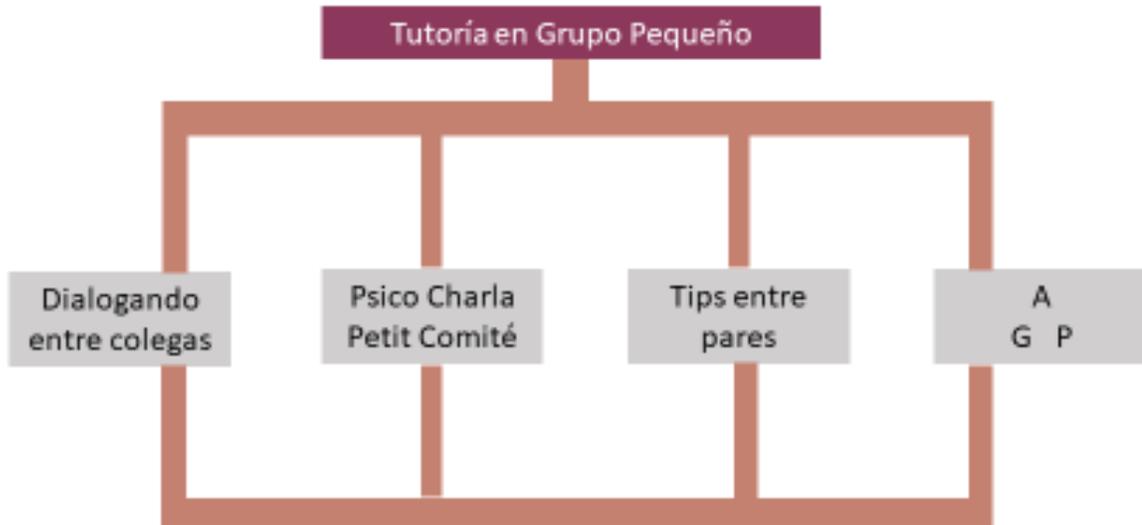
una carta compromiso, presentar documento que acredite su promedio académico.

- *Difusión.* Se publica la convocatoria al final del semestre con el enlace correspondiente al formulario de datos generales, tanto en el Facebook del PIT como en el Boletín para Alumnos de la Facultad.
- *Evaluación.* Se realiza un monitoreo y seguimiento intensivo a todas las acciones a realizar. Se encuentra en desarrollo una propuesta que considere como indicadores las calificaciones y promedio del tutorado, así como las estrategias y herramientas que usa, inicialmente y al final del acompañamiento.

2.4 Tutoría en grupo pequeño

La modalidad de tutoría en grupo pequeño, brinda la oportunidad de reunir en grupos pequeños a aquellos estudiantes interesados en conocer oportunidades de movilidad estudiantil, inserción laboral, experiencias académicas, temáticas para la titulación, participación en proyectos de investigación o trayectorias profesionales. Se invita a participar en un grupo pequeño de máximo diez jóvenes para que puedan entablar una charla amena, interesante y en un ambiente de confianza, con un estudiante avanzado, egresado, docente, académico jubilado o investigador.

- *Objetivo.* Brindar un espacio para conversar con psicólogos en formación, egresados, académicos y jubilados para compartir, informarse, reflexionar, cuestionar, indagar, identificar sus propios intereses y oportunidades de participación y preparación en la disciplina.
- *Criterios de inclusión.* No hay criterios específicos, es suficiente el interés en participar e inscribirse a la actividad programada.



- *Descripción de la modalidad.* Se da continuidad a tres de las modalidades ya existentes y por lo general tienen una duración aproximada de dos horas: “Dialogando entre colegas” (participa un docente, académico jubilado o investigador, con quien los estudiantes tienen oportunidad de dialogar sobre un tema específico, se comparten conocimientos y experiencias); “Psico-Charla Petit Comité” (con un formato más informal o casual, un profesor, estudiante o egresado, comparten las experiencias más significativas de su labor como docentes y profesionales de la psicología, compartiendo cómo iniciaron su trayectoria e inserción laboral, qué dificultades enfrentaron, cuáles fueron sus logros, qué actividades realizan, entre otras más. Lo cual permite a los estudiantes conocer tanto de forma personal, como académica y profesional a sus profesores); “Tips entre pares” (participan alumnos y el diálogo gira en torno a consejos, estrategias e información que puede ser útil para sus compañeros); “Acompañamiento en Grupo Pequeño” (AGP) (a los estudiantes que estén interesados en interactuar con otros estudiantes, o bien, que el profesor haya identificado que tienen necesidades similares, para optimizar su tiempo, esta modalidad es la adecuada).

- *Gestiones relacionadas con este acompañamiento.* Los estudiantes y profesores pueden acudir a la Coordinación del PIT para sugerir alguna plática en grupo pequeño para que se programe.



La inscripción se realiza con un formulario para la obtención de datos generales y de contacto. Se define la modalidad, presencial o a distancia, en la que se realizará.

Si es presencial, se solicita la asignación de un salón; en el caso de ser un acompañamiento a distancia, se gestiona la sesión Zoom correspondiente. Únicamente la modalidad de *Acompañamiento en Grupo Pequeño* tiene una mayor duración y periodicidad que se establece de manera conjunta entre tutor y tutorado.

- *Difusión.* Se publica la convocatoria al final del semestre con el enlace correspondiente al formulario de datos generales, tanto en el Facebook del PIT como en el Boletín para Alumnos de la Facultad.
- *Evaluación.* Se utiliza un cuestionario para estudiantes y tutor, con el que se valoran tres factores primordiales: a) la logística; b) la interacción entre los participantes; y, c) el apoyo en la formación profesional. El propósito es valorar si los objetivos se lograron, identificar áreas de oportunidad, conocer la experiencia personal del estudiante y del tutor y considerar las sugerencias de los participantes para futuras actividades.

2.5 Tutoría en grupo extenso



El principal propósito de las tutorías grupales es de mantener un cuidado exhaustivo con los estudiantes de primer ingreso, dado que son los más susceptibles a desertar, reprobado o rezagarse. También son ellos, los que tienen muchas dudas sobre la profesión. Además, de que el proceso de transición requiere habilidades sociales, emocionales, cognitivas y adaptativas, que muchos de ellos aún no tienen. Por estas razones, se decidió establecer las tutorías grupales, con algunos ajustes.

Anteriormente, se realizaba en horarios disponibles de un grupo, para que la mitad asistiera con un tutor y la otra mitad con otro tutor, sin embargo, no concluían al finalizar el semestre porque no tiene valor curricular.

Se consideró aprovechar el trabajo que realizan los profesores del Eje Contextual, por su eje transversal a lo largo de toda la carrera, que es obligatorio, y, por tanto, los profesores están siempre en contacto con todo el estudiantado. La primera fase se realizó en el 2018-1 con los profesores de la materia de primer semestre "Identidad Universitaria", posteriormente se suspendió a partir del 2020-2 por situaciones de extrema dificultad. Por un lado, el paro indefinido que inició el 5 de febrero del 2020 y, por el otro, la jornada de distanciamiento social por el COVID19, que inició el 27 de marzo del mismo año, y que de la cual, no nos hemos recuperado. Actualmente participan en esa modalidad tres grupos de primer semestre, con 50 alumnos cada uno aproximadamente.

- *Objetivo.* Informar, orientar y formar a la mayor cantidad de alumnos a través de la tutoría de grupo extenso.
- *Criterios de inclusión.* Estar cursando alguna de las asignaturas del área contextual en las que el profesor haya considerado como parte del contenido el acompañamiento en grupo extenso, o bien, solicitar a su profesor que lo realice y, en este caso, lo comunique al PIT.
- *Descripción de la modalidad.* Las funciones que debe realizar un Docente-Tutor de Grupo Extenso son:
 1. Solicitar a sus estudiantes que se inscriban y que concluyan el curso de Lectura Inteligente: Leyendo Psicología, con la estrategia que ellos decidan.
 2. Presentarles el Programa Institucional de Tutoría a los estudiantes y promover las actividades que se organizan a través del mismo.
 3. Identificar casos de riesgo académico o personal, canalizándolos al PIT para orientación o canalización.

Al promover las actividades del PIT y favorecer la asistencia a las mismas, se busca que el grupo de estudiantes, en actividades extracurriculares, desarrollen competencias académicas (formación teórica y práctica), competencias interpersonales (expresión oral y escrita, liderazgo, trabajo en equipo), competencias cognitivas (toma de decisiones, pensamiento crítico, razonamiento cotidiano, creatividad) y competencias personales (manejo de emociones, autorregulación, empatía, disciplina). Esto les permitirán tomar mejores decisiones para su vida profesional y personal. Se ofrece apoyo a los profesores con materiales y recursos de apoyo.

- *Gestiones relacionadas con este acompañamiento.* Se invita a los profesores Comunicar a través del Coordinador de área o de manera personal y se les explica cómo se considerará su participación, cuál es el compromiso y responsabilidad con el PIT. La Coordinación del PIT registra al profesor-tutor y a los estudiantes del grupo en el SIT como tutoría de grupo extenso para que se le otorgue la constancia correspondiente a la actividad realizada.

- *Difusión.* No se realiza difusión, se establece el acuerdo directamente con los profesores del Eje Contextual y Coordinador del Área de Ciencias Cognitivas y del Comportamiento de la Licenciatura.
- *Evaluación.* Aún no se ha evaluado esta modalidad de tutoría. Se propone utilizar un cuestionario para conocer la opinión, tanto del profesor como de los estudiantes, sobre el beneficio adicional de la tutoría en la asignatura.

2.6 Cursos y Talleres

Los cursos y talleres que se ofrecen en el PIT-FP se dirigen a los estudiantes como apoyo extracurricular.

Una nueva modalidad son los micro-talleres que tienen una duración de tiempo mucho menor. Actualmente, se imparten a distancia y pueden considerarse sesiones sincrónicas y asincrónicas. Se espera retomar la modalidad presencial y conservar ambas.

Se ofrecen cursos y talleres autogestivos, reflexivos y formativos, durante el semestre o en el periodo intersemestral. Los cursos autogestivos son cursos que pueden ser realizados por los alumnos a su propio ritmo, sin tiempos definidos y de manera autónoma; están diseñados para operarse en una modalidad a distancia. Los talleres reflexivos tienen el propósito de presentar diversas estrategias que promuevan el pensamiento crítico y reflexivo de los estudiantes. Los cursos y talleres formativos ofrecen la oportunidad de aprender nuevos conocimientos, herramientas y uso de recursos para enriquecer el desempeño académico y profesional.

Además de los talleres que organiza el PIT invitando a participar en la conducción de los mismos a profesores de distintos campos de conocimiento, se cuenta con el apoyo y participación de los Centros de Formación y Servicios Psicológicos (CCFSP), de la Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud (CPCS – División de Estudios profesionales), del Programa de Ecología Humana (DEPI-Facultad de Psicología), de la Coordinación de Maestría en Docencia para la Educación Media Superior-Psicología (MADEMS), del Programa Único de Especializaciones en

Psicología (PUEP), de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) y de la Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED).

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS**

TALLERES INTERSEMESTRALES AUTOGESTIVOS EN LÍNEA DEL 2 AL 21 DE FEBRERO 2021-1

- 1 ¿CÓMO CONTROLAR MI ESTRÉS?
ATENCIÓN A TRASTORNOS DE ANSIEDAD**

Autores: Tania González Moreno, David Amigo Mora, Blay Morales Chapa
Descripción: Curso en línea dirigido al público en general, que contiene información sobre situaciones que disminuyen el estrés, tipos de estrés y problemas de la salud derivados de ello, con el propósito de dar a conocer estrategias para afrontar y así hacer una mejor relación con los demás, sentirse más seguros y prevenir problemas de salud. La revisión de los contenidos se acompañará de actividades de aprendizaje y autoevaluaciones.
Tiempo estimado de estudio: 10 horas
- 2 NO MÁS MITOS: SEXUALIDAD SALUDABLE Y RESPONSABLE**

Fecha implementación:
- 3 DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES Y JÓVENES**

Fecha implementación:
- 4 ¿EMOCIONES AL LÍMITE?
PREVENCIÓN DE AUTOLESIONES Y SUICIDIO**

Autores: Paulina Arana Landgrave, Darío Ernesto Martínez Lora y José Ramón Sampedro Vitefala
Descripción: En este curso, recordamos el concepto de autolesiones y la caracterización de la conducta suicida, así como las posibles razones por las cuales se presentan. En este caso, identificamos los factores de riesgo y de protección. En lo referente al suicidio, brindamos información sobre las poblaciones que presentan mayor riesgo, así como los principales tratamientos psicológicos.
Tiempo estimado de estudio: 8 horas
- 5 SIN TRISTEZA... ¿CÓMO SUPERAR LA DEPRESIÓN?**

Autor: José Ramón Sampedro Vitefala
Descripción: En este curso recordamos el concepto de depresión, así como los rasgos por los cuales una persona puede presentar tal enfermedad. Posteriormente, se le proporcionará información sobre algunas estrategias que se pueden emplear para prevenir o enfrentarla, como la programación de actividades placenteras, la comunicación positiva y la resolución de problemas.
Tiempo estimado de estudio: 10 horas

Inscribirse <https://forms.gle/8i2w1grcjoQP4h8E>



Es muy amplia la diversidad de temáticas que se abordan, esta es solo una muestra:

<p>Detección y consejo breve en consumo de sustancias.</p> <p>Metacognición y autorregulación del aprendizaje.</p> <p>Mejorando mis habilidades de aprendizaje y técnicas de estudio.</p> <p>Cómo evitar la procrastinación.</p> <p>Autorregulación de las emociones.</p> <p>El manejo del estrés a través de la atención plena.</p> <p>La incertidumbre ante el desconfinamiento y el regreso a clases.</p> <p>Escritura académica.</p> <p>Manejo del duelo a través de la Atención plena.</p> <p>Análisis del Plan de Estudios y la trayectoria escolar.</p> <p>Autolesiones y suicidio.</p> <p>Técnicas de Afrontamiento.</p> <p>Estrategias de aprendizaje y hábitos de estudio.</p>	<p>¿Cómo superar la depresión?</p> <p>Construyendo mi autoestima.</p> <p>Amando en tiempos de crisis.</p> <p>Sexualidad y autocuidado.</p> <p>Proyecto de vida y carrera.</p> <p>Sentimientos y emociones.</p> <p>Cerrando ciclos: cerrar para comenzar.</p> <p>Por el Placer de Conocerme.</p> <p>Tips de buentrato para vivir relaciones plenas de pareja.</p> <p>Diversidad sexual: un abanico de posibilidades.</p> <p>Autorregulación de las emociones y del aprendizaje.</p> <p>Uno, dos, tres por mí y todas mis sensaciones.</p> <p>Formación de instructores de Lectura Inteligente.</p> <p>Descubriendo mis recursos: herramientas para superar los desafíos escolares.</p> <p>Planeación de vida y administración del tiempo libre.</p>
--	--

El curso de Lectura Inteligente: Leyendo Psicología, merece una especial mención, dado que ha sido una fortaleza de nuestra institución. Fue construido por la Dra. Rosa del Carmen Flores y la Mtra. Araceli Otero, docentes-investigadoras actualmente jubiladas de nuestra Facultad.

Curso de Lectura Inteligente: Leyendo Psicología (LI)

Se inicia con el diagnóstico de habilidades lectoras a través de la plataforma de LI, en cada generación que ingresa a la carrera de psicología. Hasta el momento se ha llevado a cabo esta actividad del 2015 hasta el primer semestre del 2020. Durante el 2021, se decide no realizar la evaluación de Habilidades Lectoras para evitar el gasto de las licencias que han sido donadas durante todos estos años por la empresa “Juntos Construimos”, dado que, con el estado de restricciones por la pandemia, los trámites de donación se harán aún más difíciles y, está en proceso de renovación el convenio de donación. Sin embargo, en 2022 se pretende llevar a cabo con los estudiantes de 2º semestre que no lo cursaron al ingresar.



Tutorial para realizar el diagnóstico de habilidades lectoras.



Contacto

Programa Institucional de Tutoría Coordinadora
Dra. Patricia Bermúdez Lozano
Correo electrónico: pbermudez@unam.mx
Teléfono: 5622 2437
Ubicación: Edificio "C", Primer Piso

<https://www.psicologia.unam.mx/tutorias/>

El procedimiento para aplicar la Evaluación Diagnóstica de Habilidades Lectoras es el siguiente: En el periodo de inscripciones, los estudiantes son informados sobre

los cuestionarios que deben responder, entre ellos, el de “Habilidades Lectoras”. La Secretaría Escolar les da indicaciones de cómo ingresar a cada uno de los cuestionarios. El cuestionario está abierto entre 6 y 10 días, para que tengan tiempo para contestarlo.

La evaluación les lleva alrededor de dos horas y toda esta información se encuentra en un video tutorial que se les comparte. Para lo cual, deben ingresar a través de la página de la Facultad a la sección asignada al PIT, ahí los jóvenes encuentran un tutorial que les presenta la actividad y les da las indicaciones preliminares.



Ahí hallarán la página de Lectura Inteligente en donde encontrarán su grupo y su nombre.

Dirección Web:

- <https://www.lecturainteligente.com.mx/escuela/sico>
- Contraseña de tu escuela: sicologia2013
- Nombre del grupo: al que están inscritos
- Usuario: su nombre completo
- Contraseña: Número de cuenta

Es un software flexible y amigable para que el estudiante desarrolle su habilidad lectora, mejore su velocidad y comprensión, su pensamiento crítico y razonamiento lógico-matemático, se ejercite como lector estratégico, a lo que le han denominado: un lector inteligente.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PRÓXIMAMENTE LECTURA INTELIGENTE

¿QUÉ ES?

Es un curso ofrecido por la Facultad de Psicología para alumnos de primer ingreso con el propósito de que se conviertan en estudiantes con fluidez lectora, precisos en la lectura, estratégicos, con velocidad adecuada y con excelente comprensión, formando así alumnos profesionalmente alfabetizados.

¿PARA QUÉ SIRVE?

- Mejorar la fluidez y la velocidad lectora.
- Familiarizarte con términos utilizados en Psicología.
- Aprender a aplicar estos conocimientos en tus actividades académicas
- Mejorar las habilidades de reflexión y pensamiento crítico.

REQUISITOS

- Ser alumno de la Facultad de Psicología de 1° semestre.
- Elegir el horario del grupo de tu interés.
- Llenar el formulario de preinscripción e inscripción.
- Puntualidad y 100% de asistencia.

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO EL CURSO DE LECTURA INTELIGENTE?

El curso es totalmente a distancia, trabajarás con un instructor que te guiará a través de la plataforma digital. Deberás asistir a cuatro sesiones vía Zoom con duración de dos horas, una vez por quincena.

¿EL CURSO TIENE ALGÚN COSTO?

No, el curso no tiene costo para ti, pero solo podrás tomarlo una vez, es por esta razón que te exhortamos a que lo valores. Si tuvieras que tomarlo fuera de la Facultad el costo es muy elevado.

¿QUÉ PASA SI NO TERMINO EL CURSO?

No podrás volverlo a tomar, tus datos quedarán guardados en la plataforma y se rechazará tu inscripción. Por lo que, no debes desaprovechar tu única oportunidad.

Inscripciones a partir del 10 de septiembre

ESPERA LA CONVOCATORIA EN NUESTRAS REDES SOCIALES
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA, FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

Se invita preferentemente a los estudiantes del primer semestre para fortalecer su rendimiento académico desde el inicio de la carrera. De igual forma, se les ofrece la oportunidad de formarse como instructores de Lectura Inteligente, con lo que reforzarán sus competencias personales y profesionales.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

¿Te gustaría pertenecer al equipo de Instructores de Lectura Inteligente? ¡Esta es tu oportunidad!

Requisitos

- Haber tomado o estar dentro del curso de LI
- Pertenecer a 1° o 3° semestre
- Disponibilidad los viernes de 10 am a 2 pm

Beneficios

- Generar redes de contacto y acompañamientos con profesores y compañeros
- Profundizar tus conocimientos en lectura
- Desarrollar competencias profesionales y personales
- Constancias con valor curricular

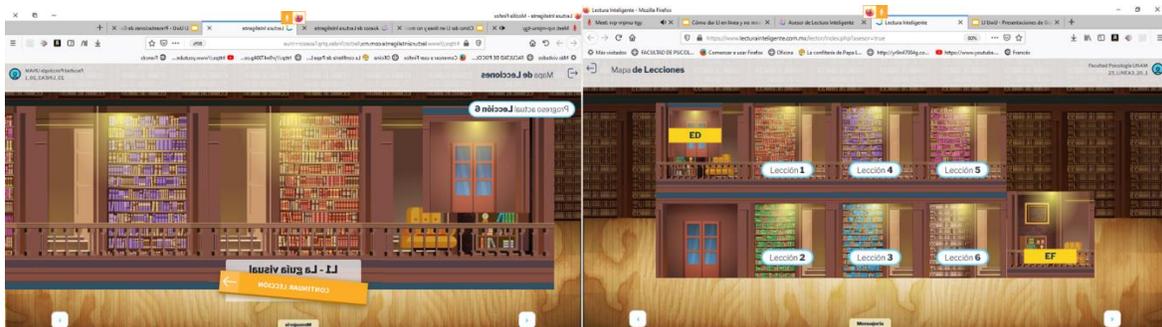
Selección de aspirantes

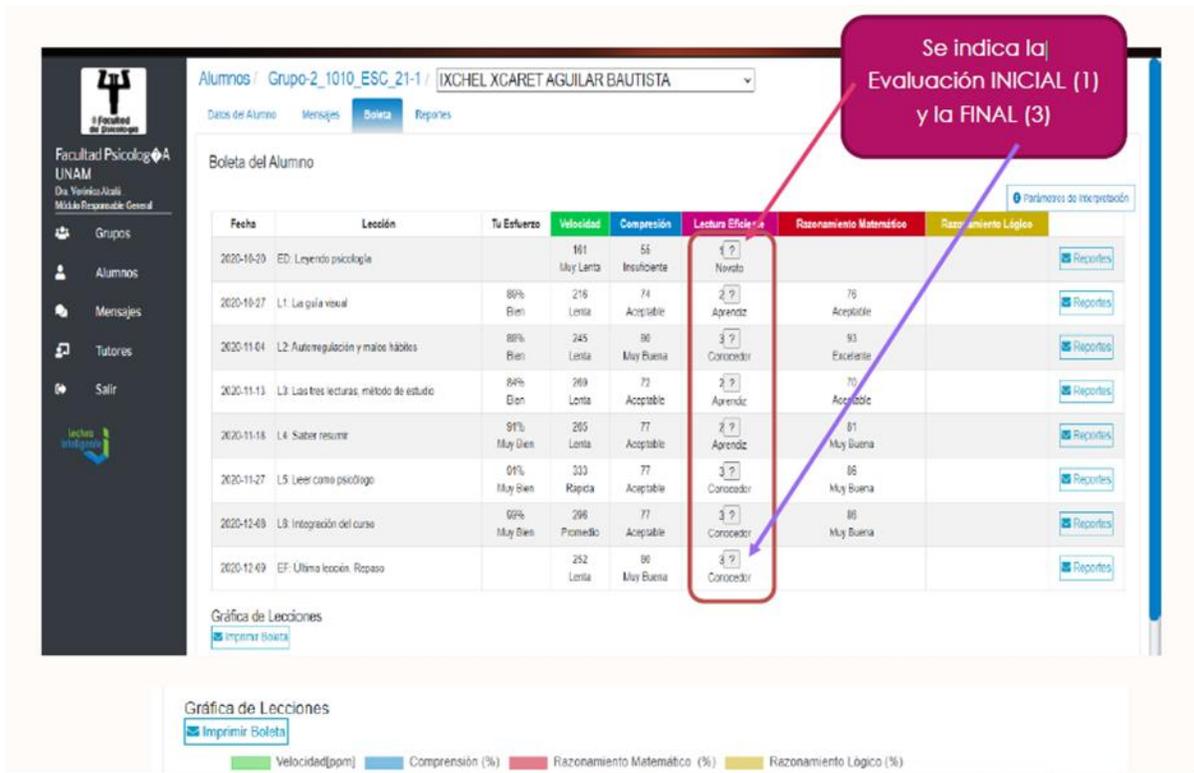
- Registro: <https://forms.gle/iKhNVvrqjE8XV69>
- Selección por entrevista
- Podrás postularte del 22 de septiembre al 8 de octubre

Para dudas relacionadas con este programa escribe a:
formacion.instructoresLI@gmail.com

Programa Institucional de Tutoría, Facultad de Psicología, UNAM
pit.psicologiaunam

La imagen de la plataforma da la idea de ser una biblioteca con acceso a varios módulos.





La forma de observar el avance en el curso de LI se puede ver en la imagen, está constituido por una lección inicial diagnóstica, continúan con seis lecciones y concluyen con la Evaluación Final.

Anteriormente, el curso lo realizaban en cinco sesiones, sin embargo, por las condiciones actuales de distanciamiento y, para algunos estudiantes, dificultades de acceso a red de internet, se amplió a ocho semanas.

3. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

3.1 Actividades de bienvenida para alumnos de nuevo ingreso

En la Bienvenida para los alumnos de nuevo ingreso, el PIT participó en esta ocasión con una cápsula con la modalidad de entrevista para compartir a los estudiantes en el canal de Youtube de la Facultad las modalidades de tutoría, así como las actividades que se realizan y que están contempladas en el Plan de Acción Tutorial. También se les envió un mensaje de bienvenida e invitación, en el

Facebook del PIT, para incorporarse al Programa de Tutoría. Se espera que en el semestre 2023-1 se pueda realizar de manera presencial la Feria de Bienvenida para los alumnos de nuevo ingreso, en el que participaremos con un stand para darles a conocer las actividades que realiza el PIT y aclarar las dudas que tengan; una plática o conferencia en el Auditorio para tener la oportunidad de interactuar con los estudiantes y motivarlos para beneficiarse del acompañamiento de un tutor.

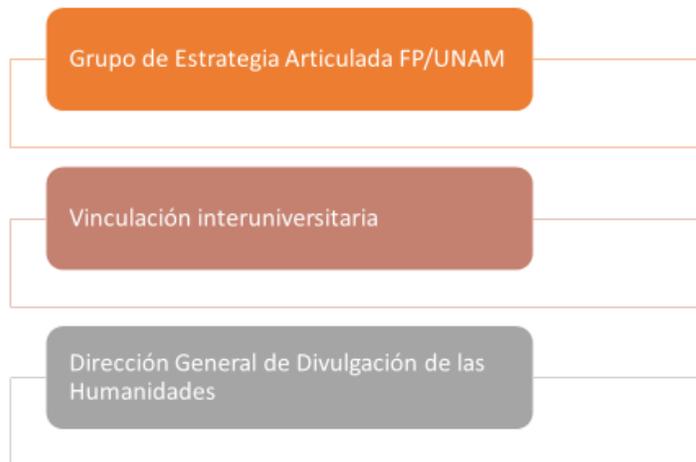
3.2 Acciones y estrategias colaborativas con otras instancias

La gestión de procesos académicos, psicoeducativos y administrativos implican un trabajo laborioso que gira alrededor de varios elementos, de la participación de la comunidad académica y de la organización de las instancias involucradas en dichos procesos. El propósito es trabajar colaborativamente en vinculación, para optimizar recursos, no duplicar acciones y agilizar los mecanismos para el logro de una meta en común, el bienestar y formación integral de los estudiantes que cursan su licenciatura.

Los estudiantes ingresan a la universidad con diversos conocimientos, habilidades, valores y patrones de características personales, familiares y académicas, incluidas metas y predisposiciones iniciales para asistir a la universidad. Es así como las instituciones de educación superior procuran las mejores estrategias para que los estudiantes se adapten a la institución universitaria, alcancen condiciones adecuadas de estudio y estrategias de aprendizaje decisivas para lograr éxito escolar, mejor rendimiento académico y, por ende, menor abandono escolar. Conforme las y los estudiantes transitan de semestre en semestre, se enfrentan a una serie de exigencias y toma de decisiones que implican una diversidad de interacciones entre ellas y ellos, las estructuras y miembros de los sistemas sociales y académicos de la institución educativa.



El Programa Institucional de Tutoría continúa fortaleciendo los vínculos de colaboración con diversas instancias internas y externas a la Facultad, de las que ya se han derivado distintas actividades enfocadas hacia el beneficio y atención de los estudiantes, como una estrategia articulada para un mismo fin.



1er
Encuentro de Acciones y Estrategias Colaborativas para la Atención de la Salud Integral Estudiantil

Conferencia Magistral
Modelos exitosos de atención para ámbitos universitarios

Dra. María Elena Medina-Mora Icaza
Directora de la Facultad de Psicología
5 de octubre 9:15 h

Objetivo:
Dar a conocer las diversas acciones que se realizan desde distintos ámbitos de competencia para el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.

Conferencias
Mesas de diálogo
Microtalleres

El evento se llevará a cabo de forma virtual los días **5, 6 y 7 de octubre** **9 a 15 y 16 a 19 h** del presente año y está dirigido a los alumnos y docentes de la Facultad de Psicología.

Transmisión en vivo:
Youtube UNAM Psicología UDEMAT

Contacto:
encuentro.acciones@gmail.com

Registro: <https://forms.gle/XXLjFBl7PKYAzZ49A>

El PIT organizó en octubre de este año 2021 un Encuentro, para que las distintas instancias que ofrecen orientación, atención y recursos de apoyo administrativo, académico y psicológico a los estudiantes de la Facultad de Psicología, participaran y compartieran sus diversos programas, procesos, procedimientos, acciones y actividades para contribuir a la salud integral del estudiantado. El evento fue exitoso, con la participación de 43 ponentes en Conferencias y Mesas temáticas, 9 talleres, 286 inscritos y 2,753 visitas en los 3 días de transmisión.

ACCIONES COLABORATIVAS CON LA COORDINACIÓN DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS (CCFSP), DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM

Desde el inicio de la creación del PIT, se realizan acciones colaborativas con la Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos de la Facultad para dar atención a los jóvenes que presentan dificultades en su salud emocional, dado que esto tiene un fuerte impacto en sus actividades académicas.



CALL CENTER UNAM.
FACULTAD DE PSICOLOGIA.
LUNES A VIERNES
8:00 A 20:00.
ATENCIÓN PSICOLÓGICA VIA TELEFÓNICA.
GRATUITA.
DIRIGIDO AL PÚBLICO EN GENERAL.
56-22-22-88.

Logos: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Dirección de Estudios, Call Center Virtual, SIGUEMOS EN FACEBOOK, CALL CENTER UNAM.

Los alumnos solicitan el apoyo vía telefónica o por WhatsApp de tutoría emergente, llaman al Call Center, son identificados a través de la tutoría individual, tutoría de grupo extenso o por los profesores de alguna asignatura y procedemos a realizar las acciones de atención correspondiente y colaborativa con la CCFSP.



Ante la contingencia sanitaria por **Covid-19**

Es natural sentir **estrés, ansiedad, enojo, tristeza** o miedo.

PASOS:

- 1) Identifica tu condición de **salud mental** en misalud.unam.mx/covid19/
- 2) Realiza las **recomendaciones** de las **infografías, videos y cursos a distancia**.
- 3) **Decide** si requieres **Apoyo Psicológico a Distancia: 5550250855.**

Logos: Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, Facultad de Psicología, My Salud también es mental, Misalud.



ACCIONES COLABORATIVAS CON LA SECRETARÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES (SASE)

SASE implementó un proyecto estratégico de acción conjunta entre la CCFSP-SASE-PIT, conocido como: Héroes y Embajadores, que constituye un trabajo de tutoría entre pares. Se invita a jóvenes de primer semestre como representantes de su grupo y a estudiantes de semestres avanzados, para guiar y apoyar a los recién egresados.

Con la participación de PIT se les capacita sobre estrategias de aprendizaje, planeación del tiempo, trayectoria académica, además de informarles sobre las actividades de tutoría que se realizan en el PIT, para que los Héroes y Embajadores puedan apoyar a sus compañeros de primer ingreso. Por su parte CCFSP prepara a los Héroes y Embajadores sobre habilidades socioemocionales, para que puedan apoyar a sus compañeros a adaptarse a la vida universitaria. Es un modelo de tutoría entre pares, al que deberá seguirse invirtiendo tiempo para consolidarlo y obtener el mayor provecho de tan importante acción.

ACCIONES COLABORATIVAS CON LA DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES (DEP)

Las acciones colaborativas con la DEP, se enfocan en dos grandes vertientes:

1. Orientación académica para los estudiantes que presentan dificultades académicas; y,
2. Acompañamiento entre pares.

En la primera, hemos participado de manera conjunta en reuniones con los estudiantes para brindarles información y aclarar las dudas que tienen respecto a su situación académica por rezago escolar, suspensión temporal de estudios, recursamientos, extraordinarios, reanudación de estudios, etc. O bien, cuando se trata de casos especiales o solicitudes extemporáneas se canaliza a los estudiantes directamente con la DEP.

Respecto al Acompañamiento entre Pares, se ha iniciado un proyecto colaborativo que permitirá probar una estrategia entre pares para atender situaciones de orientación académica (DEP) y apoyo con recursos metacognitivos (PIT) que impacten favorablemente su desempeño y rendimiento académico. |

Por otro lado, la *Vinculación Interuniversitaria* ha dado como producto la organización del 6° Coloquio Interuniversitario de formación en la Práctica de la Psicología, que inició hace siete años en nuestra Facultad. Se promueve que los estudiantes muestren el trabajo que realizan durante su formación en la práctica dentro de distintos contextos y compartan y dialoguen con estudiantes de otras universidades.

6° COLOQUIO INTERUNIVERSITARIO DE FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA

9, 10 y 11 de febrero 2022

Ejes temáticos

- Educación regular formal • Proyectos alternativos de educación formal • Nuevo modelo educativo • Atención a la diversidad • Intervención psicoeducativa
- Desarrollo sustentable y educación • Educación en la era digital • Apoyo en la formación profesional mediada por la tecnología

Conferencias Magistrales Micro Talleres

Carteles digitales Ponencias

✉ coloquiointeruniversitariodeps@gmail.com Fecha límite de recepción de trabajos: 30 de noviembre 2021

🌐 <https://www.psicolideres.com/coloquiopsicol/index.php>

Escuela de Psicología UNIVERSIDAD INTERUNIVERSITARIA F.E.S. UNIVERSIDAD Casa abierta al tiempo

El Coloquio será a distancia con la participación de cinco ponentes magistrales de distintos países; se promueve con los tutores que motiven a sus estudiantes para

que participen y practiquen sus habilidades de interacción social y académica, empleen el juicio, el pensamiento crítico y otros procesos cognitivos, como análisis, síntesis y abstracción.

Con la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio, la Facultad de Psicología, a través del Programa Institucional de Tutoría, realiza el Intercambio de Experiencias Académicas, con el objetivo de compartir conocimientos y experiencias. Se tiene programado el siguiente evento académico para el mes de noviembre de 2022

Se encuentra en la fase final la firma del Convenio de Colaboración entre la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio y la Facultad de Psicología, UNAM, con número de registro 47427-243-27-I-17, cuyo objeto es realizar conjuntamente actividades académicas, científicas y culturales en áreas de interés común.

Sin embargo, no ha sido obstáculo para que, por tercera ocasión, se haya realizado ese intercambio de experiencias académicas, en el que se inscribieron 908 personas, de diferentes niveles de preparación académica.

3er Intercambio de Experiencias Académicas

NUESTRA REALIDAD EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA
SU MARCO DE REFERENCIA Y DESARROLLO
23 y 24 de noviembre, 2021

Escenario académico para el intercambio, la reflexión y la socialización de experiencias en psicología escolar, con la finalidad de fomentar el vínculo entre IES y fortalecer procesos educativos que inciden en la formación inicial y el desarrollo profesional.

INSCRIPCIÓN

EDUCACIÓN | CENTENARIO | AEFIMÉXICO

gob.mx/aefcm

Con la *Dirección General de Divulgación de las Humanidades*, el PIT colabora para la elaboración de diversos materiales relacionados con el manejo de emociones.

Transmisión por HumanidadesUNAM

¿Y MIS

EMOCIONES QUÉ?

Bienestar emocional y salud mental en tiempos de pandemia

PROGRAMA
4 de noviembre de 2021

12:00
Charla
• ¿Cómo se siente la pandemia?
• Emilia Lucio Gómez Maqueo. (Fac. Psicología UNAM)
• María del Pilar Grazioso de Rodríguez. (Guatemala)
• Alejandra López Montoya. (Fac. Psicología UNAM)
Conducido: Rosalba Mejía Albarrán. (MuCo UNAM)

19:00
Foro
• Noche de emociones
• Erick Altamirano Ángeles, Miriam Victoria Cano Alatorre, Stephania Vianey García Campos. (Fac. Psicología UNAM)
Facilitador: Sandra Ferrer Reyes. (Fac. Psicología UNAM)

COORDINACIÓN DE HUMANIDADES
DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES
Humanidades Comunidad
CASA DE LAS HUMANIDADES UNAM
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

casadelashumanidades MuseodelasConstituciones
HumanidadesComunidadUNAM unam.psicologia
www.humanidadescomunidad.unam.mx

Envía semanalmente las fichas de contenido que son desarrolladas por estudiantes y prestadores de servicio social bajo la supervisión del equipo de trabajo del PIT.

Adicionalmente, ha colaborado en la organización de otros eventos, como la Jornada virtual de Humanidades ¿Y mis emociones qué? Bienestar emocional y salud mental en tiempos de pandemia, en donde se habló de la importancia del autocuidado, así como en la realización del Foro “Noche de emociones”, en el que participaron algunos jóvenes

compartiendo testimonios de cómo han vivido el confinamiento y su experiencia lidiando con clases online y otras situaciones.

Se continuará promoviendo la vinculación y trabajo colaborativo con otras instancias.

3.2 Servicio social y voluntariado

El Programa Institucional de tutoría cuenta con un Programa de Servicio Social denominado “Apoyo en la formación integral de los alumnos: Programa Institucional de Tutoría-Facultad de Psicología” con clave 2021-12/23-1098, en el que se convoca a participar a estudiantes de las carreras de Psicología, Pedagogía, Diseño Gráfico, Diseño y Comunicación Visual, e Ingeniería en Computación. En el periodo de enero a diciembre han colaborado 18 estudiantes y dos voluntarios egresados de la carrera de Psicología, quienes hacen posible conformar un grupo de trabajo más amplio para realizar las diversas actividades que ofrece el PIT como apoyo a tutores y tutorados.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍA

ÚNETE AL EQUIPO Y REALIZA TU

SERVICIO SOCIAL

Apoyo en la formación integral de los alumnos:
Programa Institucional de Tutoría-Facultad de Psicología

Algunas de las actividades que puedes realizar son:

- Elaboración de material didáctico
- Capacitación para impartir cursos de Lectura Inteligente
- Apoyo en la Tutoría Individual y Tutoría Grupal

✉ Esríbenos
pit@psicologia.unam.mx

Programa Institucional de Tutoría. Facultad de Psicología. UNAM
pit.psicologiaunam
<http://www.psicologia.unam.mx/tutorias/>

Por lo pronto, no participa algún estudiante de la carrera de Ingeniería y Sistemas, por lo que se realizará mayor difusión para que alimente el sistema de registro PIT.

3.3 Eventos académicos

Se planea realizar diversos eventos académicos en los que puedan participar activamente los tutorados y tutores, para fortalecer sus habilidades y competencias personales y profesionales, con distintas modalidades para su realización, ya sea presencial o a distancia.

Se tiene programado el 6° Coloquio de formación profesional en la práctica de la Psicología para llevarse a cabo en febrero 2022; se abordarán aspectos de suma importancia a considerar como profesores y como estudiantes. Un Webinar para comentar sobre la importancia de la tutoría a distancia, la tutoría en tiempos de pandemia, y otros temas afines y de interés para los tutores y tutorados.

4. ACTIVIDADES DE APOYO PARA TUTORES

4.1 Seminario permanente de Tutoría UNAM

Se invita mensualmente a los tutores para asistir al *Seminario permanente de Tutoría en la UNAM* que actualmente es a distancia. Tiene como objetivo compartir e intercambiar experiencias que aporten al desarrollo de estrategias que fortalezcan la función de los tutores en todas las entidades académicas. Actualmente se abordan temas sobre aspectos del andamiaje educativo para una mejor acción tutorial.



La Coordinación del Sistema Institucional de Tutoría, mensualmente ofrece un espacio de comunicación, reflexión y análisis de la práctica de la tutoría que se realiza en las escuelas y facultades de la UNAM, en sus diferentes modalidades

educativas. Invita a diferentes especialistas con el propósito de contribuir a la construcción de conocimiento en temas afines a la tutoría y compartir experiencias significativas en la materia. Se aporta recursos, herramientas y estrategias para que los tutores puedan impulsar un mejor desempeño académico y desarrollo integral en los alumnos.

4.2 El Seminario para Tutores PIT-FP

En el 2021 se reanudó el Seminario para Tutores dentro del Programa Institucional de Tutoría para tener un acercamiento con los tutores, abordar temas de interés, brindarles información, escucharlos, compartirles experiencias y recursos de apoyo.

Además de quienes conforman el equipo de trabajo en el PIT, pueden participar los tutores interesados en exponer alguna temática o conducir una sesión para los compañeros tutores. Además de compartirles el video con un tutorial para el registro de su actividad en el SIT, se programa una sesión en el Seminario para que se les explique el procedimiento y aclaren dudas al respecto. Asimismo, se aprovecha el espacio para escuchar sus sugerencias, reflexiones y aclaración de dudas. Es un espacio para el intercambio y enriquecimiento de la función tutorial. La periodicidad es mensual con una duración de dos horas.

4.3 Curso de inducción para tutores a distancia

Es organizado por la Coordinación del Sistema Institucional de Tutoría y se emplea como recurso de apoyo para la inducción, formación y fortalecimiento para desempeñarse como tutor. Tiene como base el Taller para Tutores que ofrece la Dirección General de Evaluación Educativa, con adecuaciones que responden al desarrollo de la tutoría en la UNAM, así como a los lineamientos del SIT. Es un curso en línea sólo para académicos de la UNAM, permanece abierto todo el año y cuentan con 30 días para concluirlo.

4.4 Webinar para tutores

En Webinar para tutores, se tiene planeado invitar académicos e investigadores para abordar diversas temáticas, como: Acompañamiento tutorial en la educación no

presencial; La tutoría como proceso formativo; Evaluación de las acciones de tutoría; entre otras muchas más. Se invita a los tutores para la reflexión y actualización de su actividad tutorial.

4.5 Talleres para la formación y actualización de tutores

Para el 2022-2, se iniciará la oferta de cursos y talleres para los académicos-tutores, a fin de apoyarlos para su función docente. El diagnóstico de necesidades se realiza por medio de un formulario para conocer sus intereses y necesidades, además de las que se manifiestan y se identifican en el Seminario para Tutores del PIT, por lo que se planean algunos talleres para compartir técnicas, métodos, estrategias, recursos, herramientas, información y conocimientos con los compañeros tutores. Se llevarán a cabo uno o dos talleres en el periodo intersemestral para no interferir en sus actividades académicas. Las temáticas sobre las que se irán ofertando los cursos y talleres para tutores son:

- Estrategias y recursos para el trabajo tutorial.
- Recursos de apoyo tecnológico para la tutoría a distancia.
- Pasando de las TIC a las TAC para llegar a las TEP
- Cómo fomentar el aprendizaje significativo en los estudiantes.
- Trayectoria académica en el Plan de Estudios.
- Modelo de orientación y asesoría individual y grupal.
- Elaboración de un Plan de Vida y Plan de Carrera.
- Estrategias académicas y emocionales para favorecer el rendimiento académico.
- Diferentes modalidades de la tutoría.
- Estrategias para la planeación de la actividad tutorial.
- Evaluación y seguimiento de la acción tutorial.
- Promover la cultura del buen trato y la no violencia de género.

- El acompañamiento como tutor par.
- Prevención de la violencia y respeto a la diversidad de género.

4.6 Materiales de apoyo a la tutoría

Se comparten con los académicos tutores materiales como infografías, folletos, formularios para el registro, evaluación y seguimiento de su actividad, formatos de bitácoras para el registro de actividades, entre otras más. Se pretende incorporar en un archivo de Drive, además de los materiales pertenecientes al PIT, los que compartan los tutores con los demás para enriquecer las actividades que realizan con sus tutorados.

5. PROYECTOS ESPECIALES

5.1 ¿Qué padre PIT!



El proyecto especial ¡Qué Padre PIT! es una propuesta innovadora, que pretende incorporar a los padres de familia. Después de identificar diversas problemáticas de los estudiantes en la Tutoría Emergente, se pudo constatar la necesidad de dar atención a las familias. Los padres de muchos de los estudiantes están sufriendo afecciones en su salud emocional, estrés, depresión, ansiedad y enfermedades físicas posiblemente causadas por su descuido, como diabetes y afecciones cardiovasculares.

El proyecto “Qué Padre PIT”, ofrece información y actividades preventivas que favorezcan la calidad de vida de las familias de nuestros estudiantes.

¿QUÉ PADRE PIT!
Un espacio para padres de familia

¿Existen actividades para padres de familia en la Facultad?

¡Claro!, si usted está interesado en continuar su preparación como padre, estaremos listos para ofrecerle talleres para mejorar sus habilidades personales y de crianza.

¿Por que se crea Qué Padre PIT?

Qué Padre PIT es una iniciativa que inicia recientemente ya que el PIT-FP ha detectado la importancia de la participación de los padres en el proceso de adaptación de su hijo a la vida universitaria.

Usted es parte importante para la adecuada adaptación, prevenir la deserción y reprobación. ¡Su hijo aún lo necesita pero de una forma diferente, porque se está convirtiendo en un adulto joven.

Aunque usted piense que él es mayor de edad, este nivel educativo lo somete a nuevas presiones y retos personales. Hemos identificado que el abandono ocurre en los tres primeros semestres

¿Qué es el PIT Psicología?

Es un espacio creado para que los estudiantes fortalezcan sus habilidades socioemocionales y académicas, con la intención de prevenir y evitar la deserción, el rezago, la reprobación y favorecer el egreso. Por tanto, sabemos que ayudarlo a usted, será de suma importancia para ayudar a nuestros estudiantes.

¿Cómo nos puede contactar?

Usted puede acudir a nuestras instalaciones para cualquier duda o preocupación referente a su hijo, lo podemos orientar y dar apoyo, o bien, puede enviar un correo a:
quepadre.PITpsicologia@gmail.com
también puede llamar al teléfono 56 222 437

Edificio C, 1er piso | tutorespologiaunam@gmail.com | 56 222 437 | Programa Institucional de Tutoría, Facultad de Psicología, UNAM

Nota: Recuerde que su hijo es mayor de edad y no podemos proporcionarle datos personales sin su autorización. Sin embargo, en los casos requeridos trabajaremos arduamente para solucionar los problemas que se presenten. PIT-FP

¿QUÉ PADRE PIT!
Un espacio para padres de familia

¿Existen actividades para padres de familia en la facultad?

¡Claro!, si usted está interesado en continuar su preparación como padre estaremos listos para ofrecerle talleres para mejorar sus habilidades personales y de crianza. Así mismo, podremos despejar dudas sobre la trayectoria de su hijo.

¿Por qué se crea Qué Padre PIT?

El PIT-FP sabe de lo importante de la participación de los padres en el proceso de adaptación de sus hijos a la vida universitaria. Así como, de su colaboración para prevenir la deserción, el abandono y la reprobación.

¡Usted es importante!

Su hijo se está convirtiendo en un adulto joven, **aún necesita de sus padres pero de una forma diferente.** Su hijo requiere de su apoyo y confianza. La universidad le exige académicos y de vida. Tanto una educación autoritaria como permisiva no serán útiles para una formación integral.

Cuándo debe contactarnos

Puede solicitar apoyo en casos de situaciones graves o de emergencia, de su hijo o su familia, en donde su hijo requiera ayuda académica o personal. Puede solicitar el cronograma de actividades programadas cada ciclo. Usted elige la actividad y su hijo lo inscribe.

CONTÁCTANOS:
Edificio "C", primer piso
56 222 437
tutorespsicologiaunam@gmail.com
Programa Institucional de Tutoría, Facultad de Psicología, UNAM.

Por tanto, se decidió comenzar a invitar a los padres a participar en talleres que les proporcionarán actividades sencillas pero sustanciosas, que les ayudarán a soslayar con sus problemáticas personales. Lo que ha resultado en organizar varios talleres intersemestrales e intrasemestrales.

5.2 Formación de Instructores de Curso Lectura Inteligente

El PIT apoya el desarrollo de múltiples habilidades, por lo que también invita a los jóvenes a prepararse como Instructores de Lectura Inteligente (LI). Se ha observado

que esta actividad reditúa en muchos beneficios, tanto para la coordinación, como para los jóvenes participantes, ya que se asegura la atención de la demanda de los cursos de LI y el desarrollo de muy diversas habilidades profesionales y personales.



Como actividad adicional a la formación de 52 estudiantes como instructores, en el semestre 2021-2, se les organizó una serie de pláticas o acompañamientos sobre distintas temáticas relacionadas con la lectura. Se continuará con esta estrategia y se realizará la gestión correspondiente para su registro como acompañantes pares en el SISeT.

5.3 Formación de Orientadores Psicoeducativos

Se ha registrado un Programa de Formación en la Práctica en CCFSP para la formación de Orientadores Psicoeducativos, con una duración de dos semestres. Se imparte la teoría en el primero y en el segundo está programada la práctica. Por lo que en el semestre 2022-1, tendrán oportunidad de orientar a estudiantes pares.

Este proceso de orientación en la Educación Superior debe permitirle al estudiante conocer y adquirir conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales que les faciliten construir un proyecto de carrera y vida que les sea satisfactorio.

5.4 Formación de Orientadores Psicoemocionales



Con la colaboración de la Coordinación de Psicología Clínica y de la Salud, se ha establecido esta estrategia de apoyo para los estudiantes que tienen barreras emocionales para la titulación y que, de manera simultánea, pueden ser capacitados para brindar acompañamiento a sus pares.

Es la continuidad del Proyecto Grupos Reflexivos Focalizados para afrontar las resistencias emocionales de la titulación.

5.5 Formación de tutores pares con un enfoque de Educación para la Paz

Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria
Comité Técnico para la Atención de la Salud Mental de la Comunidad de la UNAM

Curso
Educación en Derechos Humanos desde los Enfoques de Paz, Género y Aprecio por la Diversidad

17 de noviembre 2021 al 28 de marzo 2022*
Lunes y miércoles de 13 a 15 horas

Duración: 45 horas efectivas
Cupo: 25 participantes

Modalidad Mixta
(clases a distancia y presenciales, en función de normativas sanitarias vigentes)

Contenidos:
1. Derechos Humanos, género y aprecio por la diversidad
2. Dialéctica de violencia y paz
3. Prácticas restaurativas y transformación de conflictos
4. Participación democrática y comités de mediación

Imparte la Universidad del Claustro de Sor Juana
Se expedirá constancia con 80% de asistencia.
Información y dudas: comitetecnicosaludmental@unam.mx

*No habrá clases del 16 de diciembre 2021 al 1° de febrero 2022, ni el 7 de febrero y el 21 de marzo (días inhábiles).

UNAM
UNIVERSIDAD DEL CLAUSTRO DE SOR JUANA
COMITÉ TÉCNICO PARA LA ATENCIÓN DE LA SALUD MENTAL UNAM
Facultad de Psicología

Registro en:
shorturl.at/mitN69
Fecha límite:
10 de noviembre 2021

Actualmente participan tres estudiantes que realizan su servicio social en el PIT, para incorporar más adelante los elementos más relevantes de este enfoque a la modalidad de Acompañamiento entre pares.

6. DIFUSIÓN

A través de las redes sociales del Programa Institucional de Tutoría (PIT-FP), el apoyo de la Dirección de Comunicación Social y del Departamento de

Publicaciones de la Facultad de Psicología, se difunden de manera frecuente las actividades que se realizan en el PIT en diferentes medios. En redes sociales tenemos 327 publicaciones, y un alcance de 9, 676.

- **Boletín para Alumnos.** Se les comparte a los estudiantes información sobre las actividades planeadas, aviso de vacantes para realizar el Servicio Social, experiencias, anécdotas o testimonios sobre la tutoría, etc.

8 Comunidad **psicología**

Mi experiencia como **tutorado**

IRERY ARLETT MEDINA HERNÁNDEZ

Amistad
Tuve la oportunidad de conocer personas increíbles.

Apoyo
He recibido apoyo tanto por parte de mi tutora como de mis compañer@s.

Información
Hablamos de muchos temas que son de nuestro interés, tanto personal como de la carrera.

Tips
Nuestra tutora nos da consejos, tips para llevar a cabo nuestras tareas, incluso son tips para la vida diaria.

Cariño
Aunque estemos a la distancia es un ambiente que me da mucha paz y al mismo tiempo me divierte.

Organización
Mi organización con respecto a tiempos, tareas y otras cosas ha mejorado ya que lo anoto todo y acomodo los tiempos.

Seguridad
Me siento mejor conmigo misma, me han enseñado y ayudado a quererme.

Comprensión
Todos entendemos que pasamos por momentos buenos y malos.

Diversión
No todo es sobre la escuela, también hacemos cosas divertidas, por ejemplo, una posada virtual.

Creatividad
Nuevas formas, pensamientos o ideas.

Confianza
Podemos hablar de cualquier cosa, el punto es buscar una solución para lo que nos afecta.

Respeto
Respetamos gustos, opiniones, sexualidad, religión, todos tenemos derecho de decidir, pensar y elegir lo que queramos.

Programa Institucional de Tutoría Contacto: psico.tutorads@gmail.com

Los motiva mucho la oportunidad de compartir el beneficio que les significa tener un tutor y participar en grupos que les ofrecen un espacio de diálogo, además de éste que también funciona como en medio de expresión para estudiantes.

6

Comunidad

psicología

Viene de la pág. 5

los sigue o los toma en cuenta para su actuar. Respecto a los valores, esas cualidades infinitas que dan dirección a nuestra vida dándole significado y propósito, son "la chispa" que 22 lleva años buscando, pero que como Joe muchas personas los confunden con metas, como: tocar con una gran exponente del Jazz, es cierto la vida está llena de metas, pero estas son finitas y los valores son infinitos un propósito de vida que le da sentido, nuestra "chispa".

Por otro lado, están "las almas perdidas", son personas que se han involucrado tanto con sus propios pensamientos, reglas y/o predicciones que se encuentran fusionados a ellas, su vida y su actuar dependen solo de eso. Un ejemplo de defusión, es cuando 22 se encuentra fusionada a recuerdos y palabras, pero Joe le da una pluma que ayuda a 22 a contactar con el momento presente y regresa a su propósito: vivir una vida en la tierra y los malos recuerdos se van. Tal vez la aceptación no tiene un gran protagonismo en esta historia, pero cuando Joe se da cuenta de la diferencia entre propósito y meta, le resulta doloroso y experimenta emociones desagradables en un momento que debería ser

opuesto, pero con todo y estas emociones decide regresar "al gran antes" y darle una oportunidad a 22. Por último, la acción comprometida, aparece cuando Joe decide solamente vivir y disfrutar asumiendo el compromiso de hacerlo día a día.

Es cierto que hay otros elementos que Soul aborda como: la trascendencia, la espiritualidad, pero para fines clínicos es un recurso que en la práctica diaria puede ayudarnos a explicar el modelo de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), es un buen esfuerzo de Pixar en beneficio de la salud mental, definitivamente no es una película solamente para niños, ojalá sirva para que las personas encontremos "nuestra chispa" en la vida.

AUTORA: MTRA. FATIMA SAGRARIO ESPINOZA SALGADO
mtra.fatima.espinosa@gmail.com
"Llevo tanto tiempo aquí y nada me ha inspirado a vivir, pero aparezco tú con tu vida triste y patética, que tu esfuerzo por regresar a ella me inspira".

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA,
Coordinadora de Psicología Clínica y de la Salud. ●

Mi experiencia como tutorado

VALERIA ÁLVAREZ CORONA
5º Semestre

Mi experiencia en las tutorías...

Durante este año que llevo en el Programa de Tutoría, puedo decir que me ha ayudado mucho a que en este tiempo de pandemia mi estado de ánimo no decaiga y que la motivación en las actividades cotidianas y en la escuela se mantenga. Sabemos que la pandemia por COVID-19 es una situación muy complicada a la que nos enfrentamos a nivel global.

En este tiempo de trabajo, he aprendido muchas cosas, entre ellas, algunas estrategias de aprendizaje, el manejo de mis emociones, la autorregulación, así como el manejo de horarios para incluir actividades académicas, personales y del hogar. Gracias a la organización y manejo de mi tiempo, me he permitido optimizar mis espacios y adentrarme a incluir actividades extracurriculares como asistir a conferencias, seminarios y cursos que me permitirán continuar formándome y también a acompañar en su formación a las futuras generaciones.

Finalmente, me gustaría destacar el trabajo que se realiza en las sesiones de tutorías, parte de este trabajo me permite decir que aprendemos de manera conjunta y que nos ayuda a expresar nuestras ideas, emociones, sentimientos y

puntos de vista en los temas y actividades que realizamos, es por ello que agradezco mucho que exista la oportunidad de contar con una tutora o tutor que nos oriente y permita tener este espacio en donde más que compañeros, somos amigos encaminados a una formación profesional colaborativa.

No dejes pasar esta oportunidad y pide tu registro en tutorespsicologiaunam@gmail.com ●





Imagen gratis de Just Call Me Acar <https://es.vectorcity.com>

- *Gaceta de la Facultad.* El PIT tuvo la iniciativa y responsabilidad de publicar de agosto a noviembre en el espacio de Orgullo Estudiantil, experiencias exitosas de estudiantes que cursaron asignaturas en otro país por movilidad estudiantil. Además, se publican notas sobre alguna actividad o evento

académico dirigido a profesores y estudiantes; para invitar a participar como tutores, etc.

2





Orgullo estudiantil

Nuestras alumnas y alumnos son el principal compromiso y orgullo de la Facultad de Psicología. Destinamos este espacio a recoger algunos ejemplos de ellos.

Un viaje hacia un nuevo hogar... Madrid

Fue en enero del 2020 cuando Jareth López, estudiante de la Facultad de Psicología emprendió el viaje para vivir su experiencia de movilidad estudiantil en la Universidad Autónoma de Madrid (España) con apoyo de la Beca "UAM-Santander".

La aventura no comenzó en esa fecha, ya que Jareth tuvo que superar diversos obstáculos para convertirse en una de cuatro estudiantes que representarían a la UNAM en dicha institución. Afortunadamente, siempre contó con el apoyo no solo de sus familiares, amigos y profesores, sino también de la responsable de movilidad estudiantil de la Facultad de Psicología y de la DGECE, que mostraron su mejor disposición, solucionando dudas, motivándola a emprender el viaje y haciendo más ameno el proceso.

"Tomar la decisión de vivir lejos de lo cotidiano, de casa, familia, amigos y mi universidad no fue nada sencillo. Tomar un reto así, fue complicado, por el grado de responsabilidad e incertidumbre que conlleva. Llegas a un lugar donde todo es nuevo, con tu maleta llena de sueños y metas por cumplir. Aunque puedo decir que me dejó experiencias maravillosas que me cambiaron totalmente la vida, no sólo en lo profesional y lo académico", comenta muy emocionada al recordar su estancia en Madrid.

Desde su llegada a la Autónoma, los responsables del Servicio de Relaciones Internacionales y de Movilidad le dieron una cálida bienvenida, que la hicieron sentir como en casa: "Es algo que destaco de la UAM, de su Facultad de Psicología y en general del país; me adoptaron como una más de su comunidad; siempre fueron muy amables, lo cual hizo más sencilla mi adaptación".

Durante el semestre que cursó en el extranjero se encontró con situaciones que enriquecieron su viaje: compañeros de otros países que ahora puede llamar "amigos", profesores entusiasmados de tenerla en sus aulas, experiencias culturales y académicas, además de la famosa pandemia por COVID-19, fueron algunos aspectos que destaca de su experiencia de movilidad.

Durante esta travesía profundizó conocimientos de su área de interés dentro de la Psicología y logró reconocer sus habilidades e intereses dentro de un tema que lo apasiona. Gracias a su desempeño durante las clases consiguió establecer una relación académica sólida con una de sus profesoras con la que continúa en comunicación y hace planes a



Fotografía de Jareth J. López Álvarez

futuro para crecer profesional y personalmente. Nos dice: "Cuando mis compañeros comentaban que la movilidad te cambiaba la vida, no lo creía, pero actualmente lo confirmo: no sólo dura seis meses; es una experiencia que perdura toda la vida".

Un año después de su regreso a México, sólo puede sentirse feliz y afortunada por lo vivido y agradece a la UNAM por las oportunidades que ofrece a sus estudiantes para vivir estas experiencias. La movilidad le enseñó a ser resiliente, paciente, quererse, valorar cada momento de la vida y a siempre ser independiente. Jareth quiso compartir una reflexión sobre lo que significó para ella vivir la movilidad: "Cambiar de lugar significa mudar de miedos, costumbres, vicios y pasiones. Iso para ver atardeceros prestados, respirar nuevos aires, descubrir obsesiones y conversar con acentos, adoptar palabras desconocidas y hábitos ajenos, mezclarse, camuflarse, olvidarse, reinventarse. A veces uno necesita perderse para encontrarse. Siempre buscando hacer de una casa un nuevo hogar, ¡qué linda y complicada es la novedad!".

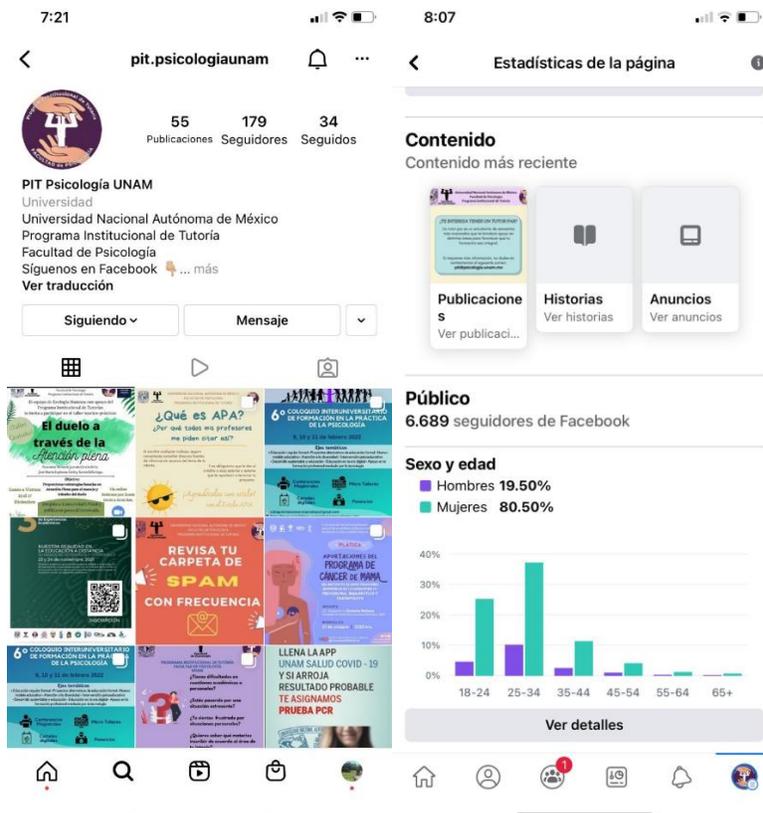
Si te interesa informarte de las oportunidades de movilidad o compartir tu experiencia ponte en contacto con el programa Institucional de Tutoría en el correo: pit@psicologia.unam.mx

Experiencia de Jareth J. López Álvarez, pasante de la Facultad de Psicología, UNAM.

Orgullo Estudiantil. Sección coordinada por el Programa Institucional de Tutoría ●

- *Facebook del Programa Institucional de Tutoría, Facultad de Psicología, UNAM*, en el cual contamos con aproximadamente 6,689 seguidores. Se publica información sobre cursos y talleres, convocatoria para realizar el servicio social o asistir a algún evento; notificaciones importantes para la

comunidad universitaria de nuestra Facultad, infografías, información sobre avisos de la Facultad, entre otras más.



- Instagram. Tenemos poco tiempo de haber activado esta red social, que ofrece la posibilidad de compartir fotografías con otros usuarios y poder recibir comentarios o “me gustas” (likes) de nuestros seguidores. También se les envían infografías con otras temáticas.



7. CONVENIOS DE COLABORACIÓN

Con el apoyo de la Unidad Jurídica de la Facultad de Psicología, UNAM, se ha realizado la gestión correspondiente para la firma de los siguientes:

- Convenio general de colaboración con la Dirección General de Educación Normal y Actualización del Magisterio (con número de registro 47427-243-27-I-17, cuyo objeto es realizar conjuntamente actividades académicas, científicas y culturales en áreas de interés común). A la fecha se han realizado tres eventos de intercambio de experiencias académicas con gran éxito.
- Contrato de donación con N° registro UNAM C-18087-414-1-VI-21 de Juntos Construimos Instituto para el Aprendizaje y el Desarrollo S.C., otorgamiento de licencias para la evaluación diagnóstica de comprensión lectora y curso de Lectura Inteligente. Adicionalmente nos brindan capacitación como instructores para el curso y para manejar el módulo asesor.

REFERENCIAS

Arbizu, F., Lobato, C., del Castillo, L. (2005). Algunos modelos de abordaje de la tutoría universitaria. *Revista de Psicodidáctica*, 10(1),7-21. [fecha de Consulta 29 de noviembre de 2021]. ISSN: 1136-1034. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17514745002>

De la Cruz, G. (2021). La tutoría en educación superior: perspectivas desde la inclusión educativa. *Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación*, UNAM, 12 octubre 2021.

Dorantes, Ch. (2021). El acompañamiento entre pares. Facultad de Psicología, UNAM. Documento inédito.

Leoni, Sh. (2009). *El tutor: Figura fundamental en la Educación a Distancia, en Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Disponible en:
<http://www.eumed.net/rev/cccss/03/sl.htm>

Plan de Desarrollo Institucional (PDI) 2019 – 2023. Ciudad Universitaria, junio 2020. Consultado en <https://www.rector.unam.mx/doctos/PDI2019-2023.pdf>

Rodríguez Espinar, S. (2001). La calidad en la Enseñanza Universitaria. *Agora Digital*, (2), 2.

Ruffinelli, A., Morales, A., Montoya, S., Fuenzalida, C., Rodríguez, C., López. P. y González, C. (2020). Tutorías de Prácticas: Representaciones acerca del rol del tutor y las estrategias pedagógicas. *Perspectiva Educacional. Formación de Profesores*, enero 2020, Vol. 59(1), pp. 30-51

DRA. PATRICIA BERMÚDEZ LOZANO
COORDINADORA PIT-FP
LIC. SOFÍA OLMOS SÁNCHEZ
APOYOTÉCNICO
PDGA. ANGÉLICA AYALA NÚÑEZ
APOYO EJECUTIVO
LIC. OBDULIA GABRIELA LUGO GARCÍA
APOYO ACADÉMICO

	pit@psicología.unam.mx		
	tutorespsicologia@gmail.com		56 2094 4671
	Programa Institucional de Tutoría. Facultad de Psicología. UNAM		
	pit.psicologiaunam		55 5622 2437