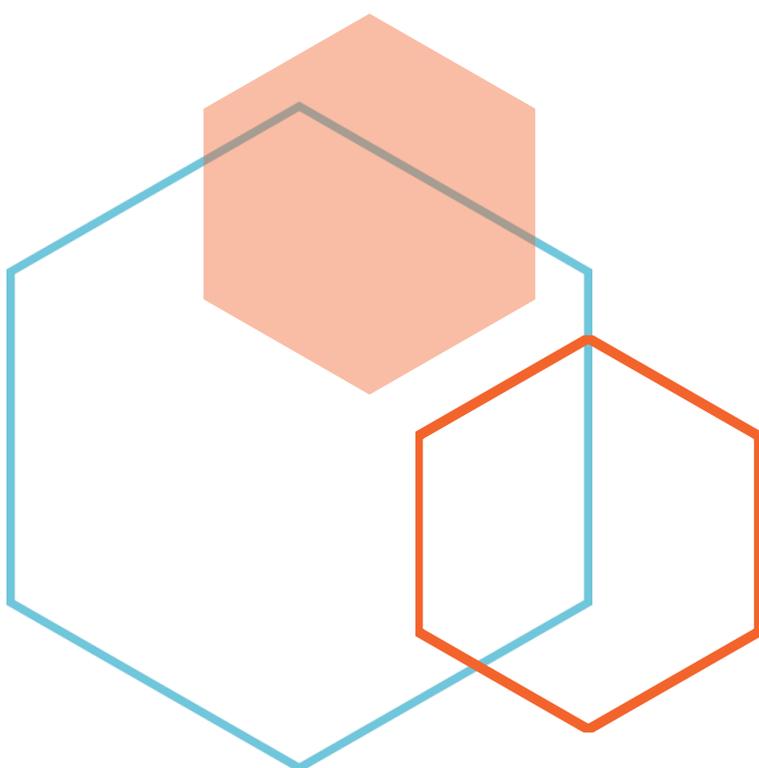


Plan de Acción Tutorial

Facultad de Odontología

HOY COMO NUNCA
EL ALUMNADO REQUIERE DE ALGUIEN QUE LE ACOMPAÑE



2023

INDICE

✚ ANÁLISIS DE NECESIDADES	2
✚ OBJETIVOS	7
✚ TUTORIA INDIVIDUAL	8
✚ TUTORIA GRUPO CLASE	10
✚ FUNCIONES DE LOS Y LAS PARTICIPANTES	16
✚ PERFIL DE LAS TUTORAS Y LOS TUTORES	17
✚ DIFUSIÓN, RECURSOS Y EVALUACIÓN	18
✚ BIBLIOGRAFIA	19
✚ ANEXOS TUTORÍA INDIVIDUAL	20
✚ COMPENDIOS	23

ANÁLISIS DE NECESIDADES

La Tutoría, desde hace poco más de una década ha destacado como una de las estrategias más socorridas para combatir el rezago, la deserción y la baja eficiencia terminal (ANUIES, 2000), pero sus alcances van más allá de lo meramente remedial, ya que es una excelente herramienta para explotar las potencialidades que cada alumna y alumno tiene y es labor del tutor trabajar para ello.

En el año 2012 en respuesta a la creación del Sistema Institucional de Tutorías (SIT) (UNAM, 2012), en la UNAM, se detonó una serie de iniciativas para impulsar y fortalecer la labor tutorial al interior de cada una de las Facultades de nuestra máxima casa de estudios. En mayo de 2013 fueron publicados los lineamientos del SIT, dentro de los cuales encontramos: "Priorizar la tutoría para alumnos de nuevo ingreso" (Narro, 2013).

Por su parte, el actual Rector, Dr. Enrique Luis Graue Wiechers, en el Programa estratégico número 3 del Plan de Desarrollo Institucional 2015 – 2019, menciona como líneas de acción el seguimiento, acompañamiento y fortalecimiento de la formación integral de los alumnos, favorecer la permanencia, el buen desempeño, la continuidad y la conclusión satisfactoria de los estudios universitarios. A este respecto en dicho documento se comenta que los alumnos son la razón de ser de la Universidad por lo cual deberán de ser incorporados a la institución y fomentar su sentido de pertenencia, cuidar su desempeño, acompañar sus procesos y apoyar el desarrollo de la trayectoria, todo ello a través de estrategias como la Tutoría, las becas, entre otras (Graue, 2016).

En el año del 2018 fue creada la Unidad de Atención y Acompañamiento Universitario, la cual tiene como objetivo: contar con un espacio de atención y seguimiento de los estudiantes, lo que impactará en su desempeño académico, permanencia y desarrollo integral. Las acciones planteadas para cumplir este objetivo son:

- ✚ Crear la Unidad de Atención y Acompañamiento Universitario con tres áreas de atención: psicológica, pedagógica y jurídica.
- ✚ Garantizar la comunicación directa con la Defensoría de los Derechos Universitarios y con la Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias (UNAD) dentro de la UNAM.
- ✚ Apoyar a los estudiantes que lo requieran a través del Departamento de Salud Mental de las facultades de Medicina y de Psicología.
- ✚ Vincular la unidad con el Sistema Institucional de Tutorías de la UNAM, para brindar las tutorías individuales o grupales. (Plan de Desarrollo Institucional 2018-2022, p.16).

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Es así como a partir del año 2018 en la Unidad de Atención y Acompañamiento Universitario, la Coordinación de tutorías ha diseñado e implementado una serie de proyectos dirigidos a alumnos y tutores, cursos, diseño de materiales y reuniones con tutores y con alumnos.

La licenciatura de Cirujano Dentista tiene una duración de 5 años, 4 de los cuales se cursan en el edificio central en Ciudad Universitaria y el quinto en alguna de las 9 clínicas periféricas ubicadas en diferentes puntos del Distrito Federal y zona Metropolitana.

Los alumnos de primer ingreso de la Facultad presentan altos grados de vulnerabilidad, de acuerdo con el Cuaderno de Planeación Universitaria (2018-2019) donde se presenta el perfil de aspirantes y asignados a Bachillerato y Licenciatura, destacan entre éstos el alto consumo de alcohol, baja cohesión familiar y los que tienen que ver con sobrepeso y obesidad.

De acuerdo a información del Portal de Estadística Universitaria, la edad promedio de los alumnos de primer año es entre 18 y 20 años, la mayor parte de esta población obtuvo un promedio en el bachillerato entre 8 y 9, el 79,58 % de ellos no trabaja, 99.77 % son solteros y provienen de familias de 1 o 2 hijos (incluyéndolos a ellos), donde el principal soporte es uno o ambos padres, de éstos últimos en su mayoría son empleados, aunque sólo el 2 % tiene un trabajo fijo y en la familia se percibe un promedio de 2 a 6 salarios mínimos mensuales. Es importante también comentar que el 74,25 % de la población de nuestros estudiantes son de sexo femenino, por lo cual también se presentan continuamente embarazos no deseados, así como violencia en el noviazgo (Agenda estadística UNAM, 2019).

Por otra parte, los niveles de deserción de los alumnos de esta población reportan cifras altas y aquellos alumnos que logran avanzar al segundo año, lo hacen con una o dos asignaturas reprobadas. De la misma manera los alumnos de tercero, cuarto y quinto año arrastran asignaturas no acreditadas, de tal suerte que sólo un poco menos de la mitad de los alumnos (49%) logra acabar sus estudios en cinco años, en lugar de esto, cada vez más alumnos son los que terminan la carrera en 6 años o más, generándose así un gran cuello de botella principalmente durante el cuarto año donde se encuentra el 30 % de la población total de la Facultad, la eficiencia terminal es del 75 %.

Los alumnos que finalizan el quinto año cuentan con cinco maneras diferentes de obtener el título: por Tesis, Seminario de Titulación, Titulación por Alto Promedio (TAP), por Diplomado de Actualización Profesional y por Totalidad de Créditos y Alto Nivel Académico. (<http://www.odonto.unam.mx/index.php/es/titulaci-n>).

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Quedarnos tan solo con datos duros en la mente nos hace olvidar que estos problemas solamente son manifestaciones de situaciones más profundas y complejas que nuestros alumnos viven; desunión familiar, inseguridad económica y social, desempleo, problemas de violencia en la familia y durante el noviazgo, baja autoestima, desaliento, son algunas de las cosas con las cuales nuestros alumnos viven el día a día.

El mundo en el que vivimos, incluidos alumnos y profesores es totalmente diferente al que habíamos habitado hace un par de décadas, es impresionante la velocidad con la que el conocimiento se genera, pero impresiona mucho más la velocidad con la que éste se difunde, las llamadas TIC's son ampliamente socorridas especialmente entre el alumnado y la manera tradicional como los profesores han desarrollado su labor, hoy día es motivo de cuestionamiento.

Actualmente se invita a los profesores a propiciar la independencia de los alumnos, a que el método de enseñanza ya no se encuentre centrado en él mismo, sino en sus estudiantes. Se le anima a dejar su pedestal y generar individuos que sean capaces de tomar sus propias decisiones y responsabilizarse de los resultados de éstas, incluyendo, por supuesto, lo respectivo a la apropiación del conocimiento en la Universidad.

En cuanto a la interacción entre alumno y profesor, los estudiantes comentan que en su mayoría los profesores se muestran capaces en lo concerniente al conocimiento de su área y a la enseñanza de la misma, sin embargo, también comentan que pocos son los profesores que muestran interés en los aspectos personales de los alumnos a los cuales les imparten clase, que generalmente se muestran indiferentes o peor aún intransigentes, injustos e inflexibles ante la problemática que los alumnos viven dentro y fuera del ambiente ahora virtual.

En otro renglón los profesores comentan con respecto a los estudiantes, cuando hacen referencia en específico al abandono de la carrera, que es debido fundamentalmente a problemas económicos y que la causa principal del rezago se debe a la alta seriación de las materias y que los alumnos vienen con fuertes carencias de conocimientos previos, que los grupos resultan muy numerosos, la falta de compromiso general por su formación, el ausentismo y las dificultades económico – familiares.

Con la mente en lo anterior, la preocupación actual es poder brindar a un mayor soporte a los alumnos por medio del Programa Institucional de Tutorías, para combatir estas problemáticas, abordar sus necesidades dependiendo de si el alumno es de recién ingreso, si se encuentra ya inmerso en la vida universitaria o bien si está a punto de tomar la importante decisión de qué hacer después de terminar sus estudios.

Dar a los profesores las herramientas para que la tutoría pueda ser llevada de la mejor manera posible, planificada, con base en las principales necesidades de los alumnos, tanto generales como particulares resulta fundamental.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Guiar a nuestros alumnos a descubrir sus fortalezas y destacarlas es un arte que debe de ser aprendido, un reto aun mayor es el que los profesores puedan ayudar a los estudiantes a conocer las áreas de fortalezas y debilidades, sin etiquetarlos o juzgarlos, acompañarlos de tal manera que ellos mismos se responsabilicen de las decisiones que van a tomar y que dentro de todo este proceso, los alumnos se vuelvan cada vez más independientes para lograr alcanzar así, la meta perseguida, individuos responsables de sí mismos, es la idea central de este Programa.

Es por eso que buena parte de las estrategias debe de estar dirigidas no sólo a la mejora y sistematización de algunos procesos, sino a la sensibilización de autoridades y profesores ante la situación de los alumnos, ponerse “en sus zapatos” para lograr entenderlos.

A partir del necesario distanciamiento social en nuestro país como medida de protección frente a la pandemia de la COVID 19 se puede esperar que las necesidades académicas y emocionales de los alumnos de la facultad se incrementen, siendo necesario brindar preparación a los tutores para que cuenten con las herramientas teóricas, metodológicas y prácticas que les permitan dar atención y apoyo a sus tutorados a través de las vías de comunicación sincrónica y asincrónica, propiciando además la integración grupal.

Se pretende que las adecuaciones realizadas al PIT y al PAT contribuyan para que los alumnos permanezcan, no se rezaguen y egresen en tiempo y forma. Se espera que la tutoría en esta nueva normalidad sea una experiencia pedagógica que permita sortear el referido distanciamiento social, y que no se detengan los intercambios y retroalimentaciones entre el Tutor y sus estudiantes. Con ello también se desea detectar las necesidades académicas (hábitos de estudios, situaciones escolares, intereses, etc.), así como cuestiones relacionadas con las emociones de los alumnos, siendo necesario entonces contar con estrategias no solo académicas sino de socioemocionales.

En este sentido, se priorizan dos ejes de trabajo que contribuirán a la formación integral de los alumnos: académico y socioemocionales. Los temas que trabajarán son: planeación y organización del tiempo, toma de apuntes durante las clases en línea, técnicas y métodos de estudio, estilos de aprendizaje, y autoestima. También se incluyó la enseñanza de tres Apps, Google calendar, Evernote y Tomatotimer.

En el documento *Recomendaciones para la transición de la docencia no presencial*, se incluye un apartado titulado: “Para acompañar a los estudiantes en la modalidad no presencial”, en el cual se plantea una serie de sugerencias, que fueron consideradas para las adecuaciones que se realizaron al PIT y PAT de primero y de segundo año. Estas son:

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



- ✚ Apoyemos a los estudiantes durante sus actividades. Durante esta contingencia, es muy importante realimentar las actividades y tareas que solicitamos en forma precisa, respetuosa, propositiva y, sobre todo, pronta. Además, es deseable que realicemos un monitoreo constante para explorar inquietudes e identificar necesidades puntuales que puedan obstaculizar la consecución de los objetivos del curso.
- ✚ Establezcamos un ambiente de confianza ¡Seamos nosotros mismos! Generemos un ambiente de confianza y respeto para que tanto nosotros como nuestros estudiantes estemos cómodos. Mostrarnos tal como somos nos va a permitir tranquilizarnos y manejarnos con los alumnos cercanamente, a pesar de la distancia.
- ✚ Identifiquemos y orientemos a los estudiantes que están en problemas. Mantengamos comunicación con los estudiantes para identificar las posibles dificultades que tienen al realizar las actividades, comprender algún tema o concepto, utilizar algún recurso, etc. Exploremos la naturaleza del problema. En caso de que algún estudiante exprese alguna dificultad emocional, mostremos apoyo y canalicemos la situación a sitios de atención especializada (2020, p. 22,24 y 26).

Con la mente en lo anterior la preocupación actual es poder brindar un mayor soporte a los alumnos. Abordar sus necesidades dependiendo de si el alumno es de recién ingreso, si se encuentra ya inmerso en la vida universitaria, o bien si está a punto de tomar la importante decisión de qué hacer después de terminar sus estudios.

Dar a los profesores las herramientas para que la Tutoría pueda ser llevada de la mejor manera posible, planificada, con base en las principales necesidades de los alumnos, tanto generales como particulares resulta fundamental.

Es por eso que buena parte de las estrategias deben de estar dirigidas no sólo a la mejora y sistematización de algunos procesos, sino a la sensibilización de autoridades y profesores ante la situación de los alumnos, ponerse “en sus zapatos” para lograr entenderlos. Los profesores - tutores en las reuniones y/o cursos han manifestado que no saben cómo llevar esto a cabo y eso les hace sentir inseguridad acerca de la manera como deben conducirse con sus alumnos durante la Tutoría.

Guiar a los alumnos a descubrir sus fortalezas y destacarlas es un arte que debe de ser aprendido, un reto aún mayor es el que los profesores puedan ayudar a los estudiantes a conocer sus áreas fortalezas y debilidades, sin etiquetarlos o juzgarlos, acompañarlos de tal manera que ellos mismos se responsabilicen de las decisiones que van a tomar y que dentro de todo este proceso, los alumnos se vuelvan cada vez más independientes para lograr alcanzar así la meta perseguida, individuos responsables de sí mismos, es la idea central de este Programa.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La Tutoría grupo – clase se brinda no sólo a los alumnos de primer año, sino también a toda la población de segundo. De esa forma, se atienden a 30 grupos, 15 de primero y 15 de segundo año. Cada grupo tiene un promedio de 35 alumnos, de tal manera que son aproximadamente 1, 050 alumnas y alumnos los beneficiados por medio de esta modalidad.

Por otro lado, la Tutoría individual se encuentra dirigida principalmente a los alumnos becarios, aunque cualquier alumno puede recibir el apoyo de un Tutor si así lo solicita.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Crear el andamiaje necesario para acompañar a los y las alumnas al ingreso, durante y al final de su licenciatura para fortalecer su desarrollo académico, personal, social e intelectual por medio de acciones que favorezcan su desarrollo integral.

OBJETIVO ESPECÍFICOS

- ✚ Brindar las herramientas necesarias para lograr una Tutoría enfocada en las necesidades los y las alumnas.
- ✚ Coadyuvar en la disminución de la deserción, el rezago y la baja eficiencia terminal, así como elevar los promedios entre nuestros alumnos.
- ✚ Contribuir a la mejora continua del proceso formativo.
- ✚ Promover una mayor comunicación entre profesores y alumnos.
- ✚ Sensibilizar a los profesores sobre los compromisos y funciones que adquieren como tutores para intervenir favorablemente en la trayectoria académica de los estudiantes, mediante la comprensión de sus necesidades y los recursos institucionales disponibles para facilitar el acompañamiento tutorial.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



- ✚ Dar atención a todos los alumnos de nuevo ingreso y segundo año por medio de tutorías en la modalidad grupo – clase.
- ✚ Asignar un Tutor a cada alumno de 3, 4 o 5 año que así lo solicite, independientemente de que cuente con una beca o no.
- ✚ Todos los alumnos que tengan algún tipo de beca, contarán con un el apoyo de un Tutor.
- ✚ Atender a todos los alumnos de quinto año de acuerdo a las necesidades de información específicas (Servicio social, modalidades de Titulación, opciones de Posgrado y Educación Continua).

DESARROLLO

TUTORÍA INDIVIDUAL

La mayor parte de los alumnos tutorados dentro de la Facultad de Odontología, pertenecen a la modalidad individual, si bien se encuentra estrechamente ligada a los Programas de Becas, cualquier alumno puede solicitar el apoyo, cuente o no con una beca.

En este año (2020), las y los alumnos tuvieron la oportunidad de elegir a un tutor (a) durante el mes de octubre.

¡¡¡En OCTUBRE, TU ELIGES A TU TUTOR (A)!!!

Si vas en 3º, 4º o 5º año puedes solicitar una Tutora o Tutor, sin importar si tienes o no una beca

Envía por este medio los siguientes datos:

1. NOMBRE COMPLETO
2. GRUPO
3. NÚMERO DE CUENTA
4. CORREO ELECTRÓNICO
5. LOS NOMBRES DE TRES PROFESORAS (ES) PARA PODER ASIGNARTE CON ALGUNA DE TUS OPCIONES

FECHA LÍMITE PARA ENVIAR LOS DATOS: VIERNES 28 DE OCTUBRE

NOTA IMPORTANTE: ALUMNADO DE PRIMERO Y SEGUNDO AÑO TIENEN TUTORIA GRUPAL

UNIDAD DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO. FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

Mensaje publicado en Facebook



Una vez que la DGOAE hace llegar los listados de los alumnos becarios el proceso de la Tutoría se desarrolla de la siguiente manera:

ASIGNACIÓN DE TUTORES

Para abordar el tema de la asignación de tutores a cada alumno, es preciso mencionar que los alumnos cursan los primeros cuatro años de la licenciatura en las instalaciones del edificio central en Ciudad Universitaria, el quinto y último año se encuentran en las llamadas Clínicas Periféricas, distribuidas en diferentes puntos de la Ciudad y área metropolitana. De tal suerte que tenemos tres grandes grupos de alumnos cuyas peculiaridades se hará referencia a continuación:

Alumnos de recién ingreso y segundo año

Este conjunto de alumnos conforman la población más vulnerable, por lo cual se ha establecido su acompañamiento por medio de la Tutoría en la modalidad grupo – clase, en la cual a cada uno de los 15 grupos de primero y segundo año se les asigna una tutora o tutor, preferentemente profesores titulares de alguna de asignatura de primer o segundo año.

Alumnos que cursen tercero y cuarto año

Es considerado que los alumnos que pertenecen a este gran grupo de alguna u otra manera se encuentran ya más adaptados a la vida universitaria, por lo cual resulta un tanto más fácil el que puedan invertir tiempo adicional al que su carga horaria académica.

Es por eso que a estos alumnos se les asigna un tutor en un horario invertido, es decir, si el alumno pertenece al turno matutino, se le asigna un tutor que de clase en el turno vespertino y viceversa o bien con alguno de los profesores que les dan clases.

Alumnos de quinto año

A las y los alumnos de quinto año se les asigna un Tutor de la clínica periférica en la que ellos estén, pero tienen la oportunidad de tomar la decisión de quedarse con el Tutor que lo ha acompañado a lo largo de los años anteriores.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



CONTACTO ENTRE TUTORES Y TUTORADOS

Una vez que ha sido terminada la asignación de los alumnos a los y las profesoras que serán sus Tutores, se publican los listados en el Facebook: Viri Loustalot y Viridiana Loustalot y se les pide contacten a su Tutor (en su mayoría es un profesor o profesora que les de clases), además de que se brinda un tiempo para que puedan solicitar un cambio de Tutor (a).

Se les pide a los alumnos que le muestren a su Tutor los recursos que la Coordinación brinda para que puedan iniciar las sesiones de Tutoría.

Tanto Tutorados, como Tutores pueden consultar el material de apoyo para esta labor en la página:

<http://www.odonto.unam.mx/index.php/es/sistema-de-tutorias>

El material hasta el momento disponible es el que se presenta en la siguiente lista, pueden ser revisados al final de este documento, en la sección de anexos.

- ✚ Guía del Tutor para la entrevista inicial (anexo 1).
- ✚ Hoja de información del alumno (anexo 2).
- ✚ Hoja de información del Tutor (anexo 3).

TUTORÍA GRUPO – CLASE

La modalidad de Tutoría Grupo – clase se brinda a todos los alumnos de primero y segundo año.

A cada uno de los 15 grupos de nuevo ingreso y 15 de segundo año se les asigna una tutora o tutor para que juntos lleven a cabo las sesiones de Tutoría a lo largo del primer semestre.

Las sesiones han sido previamente diseñadas por el equipo de Tutores grupales en conjunto con la persona responsable de la Unidad de Atención y Acompañamiento Universitario y Coordinadora de los Programas de Becas, Tutorías y Movilidad Estudiantil.

En este ciclo escolar se han establecido 5 sesiones de tutorías grupo – clase para el

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



primer año y 4 para los de segundo.

A continuación, son presentados los Planes de Acción Tutorial para ambos años.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL MODALIDAD GRUPO – CLASE PRIMER AÑO



FACULTAD DE ODONTOLÓGIA
UNIDAD DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO PLAN
DE ACCIÓN TUTORIAL / TUTORÍA GRUPO – CLASE
PRIMER AÑO
2022-2023



SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Sesión 1 MODALIDAD PRESENCIAL Septiembre	DETECCIÓN DE NECESIDADES Y ELABORACIÓN DE AUTOBIOGRAFÍA	<ol style="list-style-type: none"> Identificar las necesidades académicas y personales de los estudiantes. Que los alumnos elaboren una autobiografía para que el tutor (a) pueda detectar necesidades particulares en ellos. 	<p>A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> Planea la sesión. Revisa los siguientes links: <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario sobre Detección de Necesidades Académicas: https://forms.gle/EPRdmRvuVFQbUJHJA - Infografía Guía para elaboración de autobiografía: https://view.genial.ly/5f99ecc67da1e80d131f9863/vertical-infographic-timeline-guia-autobiografia Programa la sesión en la modalidad presencial. <p>B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> Al inicio de la sesión comenta acerca del programa de tutoría grupo – clase: https://drive.google.com/file/d/1C0YVnKgEZWdvwQFMAvdG8o6MS7w9_v/view?usp=sharing Explica en que consiste el objetivo de la sesión. Solicita a los alumnos que accedan al siguiente link: https://forms.gle/EPRdmRvuVFQbUJHJA y contesten individualmente el Cuestionario sobre Detección de Necesidades Académicas. Asigna la tarea: Autobiografía. <ul style="list-style-type: none"> El alumno deberá de elaborar una autobiografía que incluya características personales y familiares, la decisión de estudiar la carrera e interés profesionales como futuro odontólogo. Se puede apoyar en la siguiente infografía a manera de guía. https://view.genial.ly/5f99ecc67da1e80d131f9863/vertical-infographic-timeline-guia-autobiografia El tutor determinará el tiempo que dará a sus alumnos para que le entreguen la autobiografía y revisará los documentos para lograr identificar alguna necesidad de apoyo particular en los alumnos. <p>C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> Espacio para escuchar las inquietudes de los alumnos Cierre de la sesión (conclusiones). Pasar lista. Registrar la sesión en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISSET). https://tutoria.unam.mx/ <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 60 MIN.</p>

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Sesión 2 MODALIDAD HÍBRIDA Octubre	ORGANIZACIÓN Y PLANEACIÓN DEL TIEMPO EN EL ESTUDIO	1. Comprender la importancia de organizar y planear el tiempo para sus estudios. 2. Identificar los ladrones del tiempo. 3. Aprender a utilizar la herramienta google calendar para planificar sus actividades escolares.	A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD <ol style="list-style-type: none"> Planea la sesión en modalidad híbrida. Revisa la siguiente página web del tema Organización y planeación del tiempo en el estudio. https://sites.google.com/fo.odonto.unam.mx/unidaddeatencinvacompaamientou/p%C3%A1gina-principal Programa la sesión en una modalidad híbrida: a) Sesión presencial se sugiere que en 25 minutos se revise conjuntamente con los alumnos en que consiste la actividad, se les proporcione a los estudiantes el enlace de la página google sites para que la puedan consultarla nuevamente y realicen las actividades. b) Sesión en línea los alumnos realizarán las actividades que están en la página Google Sites. B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD <ol style="list-style-type: none"> Explica los objetivos de la sesión. Muestra y explica a los alumnos la página web con el tema: Organización y planeación del tiempo en el estudio. https://sites.google.com/fo.odonto.unam.mx/unidaddeatencinvacompaamientou/p%C3%A1gina-principal El tutor deja de tarea a los alumnos que creen una planeación de sus actividades académicas y personales semanal y/o mensual con la aplicación de Google Calendar que les permita organizar y planear mejor todas las actividades. El tutor determinará el tiempo que dará a sus alumnos para que le entreguen la planeación de las actividades y revisará para hacerles sugerencias. C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD <ol style="list-style-type: none"> El tutor abre un espacio para escuchar inquietudes de los alumnos. El tutor cierra la sesión haciendo énfasis en la importancia de organizar y planear las actividades escolares. Passar lista Registrar la sesión en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISSET): https://tutoria.unam.mx/ <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 60 MIN</p> <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 60 MIN.</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Sesión 4 MODALIDAD PRESENCIAL Diciembre	AUTOESTIMA	1. Aprender a conocerse a sí mismo, reconociendo sus cualidades. 2. Aprender a valorarse positivamente y a enriquecerse con la opinión que tienen los demás de él o ella. 3. Reconozca aspectos positivos de los demás	A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD <ol style="list-style-type: none"> Planea la sesión en modalidad presencial. El tutor revisa y lee previamente el documento: Guía para el tutor con el tema de autoestima. Lo pueden consultar en el siguiente enlace. https://drive.google.com/file/d/1Yrr6ZabV4IMTAZQBZQB1T-1cOJIRDEPU/view?usp=sharing El tutor les pedirá previamente a los alumnos que lleven el siguiente material para el día de la sesión: a) 1 pliego de papel bond o una cartulina por cada 4 personas (1 equipo) b) Cada alumno deberá llevar de manera individual: <ul style="list-style-type: none"> Una revista para recortar. Tijeras. Lápiz adhesivo. Plumones de diferentes colores. Programa la sesión en modalidad presencial. B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD <ol style="list-style-type: none"> Explica los objetivos de la sesión. Solicita a los alumnos formen equipos de máximo 4 personas. Todos los integrantes del equipo deben de platicar entre ellos y elegir una cualidad POSITIVA y REAL de sí mismo y de los otros tres miembros del equipo. Esta cualidad debe de ser representada por una imagen recortada de las revistas que llevaron y pegadas en el papel bond. Un miembro de cada equipo expondrá en plenaria su collage al resto del grupo. C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD <ol style="list-style-type: none"> El tutor puede realizar las siguientes preguntas para cerrar el tema de autoestima: <ul style="list-style-type: none"> ¿Habías identificado en tí mismo las cualidades positivas con que te describieron tus amigos? ¿Cómo te sentiste de conocerlas? ¿Crees que sea bueno reconocer las cualidades positivas de los demás? El tutor abre un espacio para escuchar inquietudes de los alumnos. Passar lista. Registrar la sesión en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISSET): https://tutoria.unam.mx/ <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 90 MIN</p>

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
Sesión 5 MODALIDAD EN LINEA Diciembre	EVALUACION	1. Conocer la opinión de los alumnos acerca de las actividades de Tutoría grupal para lograr fortalecer el Programa	<p>A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> Planea la sesión en modalidad en línea El tutor revisa el siguiente link que es el cuestionario de opinión acerca de las actividades de la tutoría grupal para lograr fortalecer el programa en google https://forms.gle/k3arFABu5SFwC9t7 Programa la sesión en una plataforma virtual y envía la invitación a sus tutorados. <p>B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> Comenta el objetivo de la sesión. Explica a los alumnos en que consiste la actividad y les pide que accedan al siguiente link que es el cuestionario de opinión acerca de las actividades de la tutoría grupal para lograr fortalecer el programa en google https://forms.gle/k3arFABu5SFwC9t7 Indica que tienen dos días para contestar y enviar el cuestionario de opinión. <p>C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> El tutor abre un espacio para escuchar inquietudes de los alumnos. El tutor cierra la sesión motivando a los alumnos a continuar con sus estudios. Pasar lista. Registrar la sesión en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISSET): https://tutoria.unam.mx/ <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 50 MIN</p>

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL MODALIDAD GRUPO – CLASE SEGUNDO AÑO



FACULTAD DE ODONTOLÓGIA
UNIDAD DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO
COORDINACIÓN DE LOS PROGRAMAS DE BECAS Y TUTORÍAS
TUTORÍA GRUPO – CLASE. SEGUNDO AÑO
PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL
2022 - 2023



SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
SESIÓN 1 MODALIDAD PRESENCIAL Septiembre	DETECCIÓN DE NECESIDADES E INTEGRACIÓN DEL GRUPO	<ol style="list-style-type: none"> Favorecer la integración del grupo. Identificar las necesidades académicas de los estudiantes en motivación y hábitos de estudio. 	<p>A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> El tutor revisa los siguientes links: <ul style="list-style-type: none"> <i>Cuestionario sobre Detección de Necesidades Académicas (motivación y hábitos de estudio)</i> https://forms.gle/CKRfvm4m5pBSChgTA <i>Integración grupal.</i> https://drive.google.com/file/d/1mRnkgTb7xTnVb2QUX8eGR4JdypMw_2mx/view?usp=sharing Planea la sesión 1 de los temas detección de necesidades e integración grupal. Programa la sesión para realizarse en la modalidad presencial. <p>B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> Inicia comentando acerca del programa de tutoría grupo - clase. Explica en que consiste el objetivo de la sesión. Implementa una técnica de integración grupal. <p>Se les sugiere las técnicas: Baile de inauguración, y/o temores y esperanzas ambas las puede consultar en: https://drive.google.com/file/d/1mRnkgTb7xTnVb2QUX8eGR4JdypMw_2mx/view?usp=sharing</p> <ol style="list-style-type: none"> Asigna tarea: <ol style="list-style-type: none"> Solicita a los alumnos que accedan al siguiente link https://forms.gle/CKRfvm4m5pBSChgTA y contesten individualmente el <i>Cuestionario sobre Detección de Necesidades Académicas (motivación y hábitos de estudio)</i>. El tutor explica a los alumnos que es importante y obligatorio contestar el cuestionario y que tienen un plazo dos días para hacerlo. <p>C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> Espacio para escuchar las inquietudes de los alumnos. Pasa lista de asistencia y recuerda la fecha de la siguiente sesión. Cierre de la sesión (conclusiones). Registro de la actividad (informativa) en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISSET).

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
SESIÓN 2 MODALIDAD PRESENCIAL Octubre	PENSAMIENTO CRITICO Y TOMA DE DECISIONES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer que hay diferentes formas de pensar y organizar la información ante un mismo suceso. 2. Comprender la importancia de integrar toda la información para realizar un análisis adecuado. 3. Aprender que las decisiones se deben de tomar de manera lógica y qué van a tener un efecto inmediato o a futuro. 	<p>A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tutor revisa el material que se encuentra en el siguiente enlace "6 sombreros para pensar" https://drive.google.com/file/d/1_0ST1JZp0zvgYQqxEIbhULh-VgQVvAW/view?usp=sharing 2. Planea la sesión 2 del tema del tema "Pensamiento crítico y toma de decisiones" apoyándose en el material que se encuentra en el enlace de drive, y seleccionando ya sea un tema o bien un caso clínico que considere puede generar en los alumnos la toma de decisiones a través del pensamiento crítico. 3. Programa la sesión para realizarla en modalidad presencial. <p>B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explica los objetivos de la sesión. 2. Divide al grupo en 6 equipos. 3. Asigna a cada equipo un color de sombrero, y les explica que postura deben de tomar de acuerdo al color del sombrero: <ul style="list-style-type: none"> • Equipo 1 sombrero blanco (neutro y objetivo, debe enfocarse en datos disponibles y hechos reales) • Equipo 2 sombrero rojo (emociones, pensamientos, sentimientos e intuición, por ejemplo, ira, enojo, etc.) • Equipo 3 sombrero negro (ver todos los puntos malos de una decisión, tratar de ver porque no funcionaría algo) • Equipo 4 sombrero amarillo (pensar de forma optimista, ver todos los beneficios de tomar una decisión y el valor de ellos) • Equipo 5 sombrero verde (desarrollar soluciones creativas) • Equipo 6 sombrero azul (constituye el control de proceso, generalmente es quien modera una reunión) 4. Solicita a cada equipo que lean y analicen ya sea acerca del tema o bien del caso clínico, de acuerdo al color de sombrero que le hayan tocado representar. Para ello contarán con 10 minutos 5. Que tomen una decisión y la argumenten. Para ello contarán 10 minutos. 6. El tutor ira seleccionando a los equipos para que presenten en plenaria la decisión que tomaron de acuerdo al color de sombrero que les fue asignado. <p>C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tutor abre un espacio para escuchar inquietudes de los alumnos. 2. El tutor cierra la sesión haciendo énfasis en la importancia de desarrollo del pensamiento crítico y la toma de decisiones en la formación del Odontólogo. 3. El tutor pasa lista de asistencia. 4. Registro de la actividad (formativa) en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISeT). <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 60 MIN</p>

SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
SESIÓN 3 MODALIDAD EN LINEA Noviembre	CÓMO ESTUDIAR PARA LOS EXÁMENES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los tipos de exámenes que le pueden aplicar 2. Reconocer e identificar los pasos a seguir para estudiar para un examen 3. Conocer los diferentes formatos que pueden apoyar en llevar un control de estudio para un examen 4. Comprender la importancia de planear y organizar el estudio para presentar un examen. 	<p>A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tutor revisa la siguiente página web del tema "Cómo estudiar para los exámenes" https://sites.google.com/view/unidad-de-atencion-y-acompaamie/p%C3%A1gina-principal 2. Planea la sesión 3 del tema del tema "Cómo estudiar para los exámenes" apoyándose en la página web. 3. Programa la sesión presencial. <p>B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Explica los objetivos de la sesión. 2. Muestra y explica a los alumnos la página web. https://sites.google.com/view/unidad-de-atencion-y-acompaamie/p%C3%A1gina-principal 3. El tutor solicita a los alumnos participar leyendo y comentando los 8 pasos que se incluyen en la página web del tema "Cómo estudiar para los exámenes". 4. El tutor selecciona a algunos alumnos para que comenten si ya conocían y/o utilizan alguna de las técnicas que se mencionan en el video para estudiar para un examen y que resultados obtienen cuando la aplican. 5. El tutor deja de tarea a los alumnos que diseñen los formatos y los pongan en práctica para estudiar para una de las asignaturas que están cursando. <p>C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El tutor abre un espacio para escuchar inquietudes de los alumnos. 2. El tutor cierra la sesión haciendo énfasis en la importancia de organizar y planear las actividades escolares. 3. El tutor pasa lista de asistencia. 4. Registro de la actividad (formativa) en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISeT). <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 60 MIN</p>

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



SESIÓN	TEMAS	OBJETIVOS	ACTIVIDADES
SESIÓN 4 MODALIDAD EN LINEA Diciembre	EVALUACIÓN	1. Conocer la opinión de los alumnos acerca de las actividades de tutoría grupal para lograr fortalecer el Programa.	<p>A) ACCIONES DEL TUTOR (A) PREVIAS A LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> El tutor revisa el siguiente link que es el cuestionario de opinión acerca de las actividades de la tutoría grupal para lograr fortalecer el programa en google https://forms.gle/G3PtujgXWPcsVgt99 Planea la sesión 4 del tema evaluación para llevarse a cabo a distancia. Envía por correo a sus tutorados el enlace del cuestionario y les da instrucciones precisas para responder el cuestionario e indicando la fecha de envío. <p>B) ACCIONES DEL TUTOR DURANTE LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> Envía correo a sus tutorados explicando en que consiste la actividad y les pide que accedan al siguiente link que es el cuestionario de opinión acerca de las actividades de la tutoría grupal para lograr fortalecer el programa https://forms.gle/G3PtujgXWPcsVgt99 Indica la fecha de envío del cuestionario de opinión. <p>C) ACCIONES PARA CERRAR LA ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> El tutor si lo desea puede abrir el enlace para conocer las respuestas de sus tutorados El tutor si aún ve a los estudiantes en clase les recuerda si ya contestaron el cuestionario de opinión. Registro de la actividad (informativa) en el Sistema Institucional de Seguimiento de Tutorías (SISeT). <p style="text-align: center;">TIEMPO ESTIMADO DE DURACIÓN: 60 MIN</p>

FUNCIONES DE LAS Y LOS PARTICIPANTES

	CARACTERÍSTICAS	FUNCIONES
TUTORADO	Es el actor principal, será hacia quien se encuentren dirigidas todas las acciones.	Participa activamente de las actividades propuestas como parte del proceso de Tutoría
TUTOR	Debe ser una persona del profesorado que por lo menos haya tomado un curso básico de formación para Tutores, pero que ante todo haya mostrado interés por apoyar al alumnado	<ul style="list-style-type: none"> * Recibir a las y los alumnos que le hayan sido asignados como Tutoradas y Tutorados * Agendar sesiones de Tutoría y planificar las actividades que llevará a cabo. * Llevar un expediente de cada una y uno de sus Tutorados. * Hacer el registro de las sesiones de Tutoría en el SISeT
COORDINACIÓN DEL PROGRAMA	Debes ser una Tutora o Tutor con experiencia, poseer liderazgo y haberse formado para llevar a cabo su labor	<ul style="list-style-type: none"> * Proponer, planificar, coordinar y evaluar las acciones que formarán parte del Programa de Tutorías. * Brindar atención personalizada y de calidad a los demás actores del Programa.



PERFIL DE LAS TUTORAS Y LOS TUTORES

CARACTERÍSTICAS

<p>CONOCIMIENTOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> * De las juventudes universitarias: formas de aprender, intereses, necesidades, gustos. * De la carrera de Odontología: plan y programa de estudios, perfil de ingreso y egreso. * Del área pedagógica: estrategias, técnicas y hábitos de estudio. * De trámites administrativos escolares: inscripciones, becas. * Del PIT y el PAT.
<p>HABILIDADES</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Escucha activa y libre de prejuicios. * Comunicación afectiva. * Aplicar estrategias de motivación e integración. * Observación e identificación de intereses, fortalezas y áreas de oportunidad del alumnado.
<p>ACTITUDES</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Mostrar interés por el alumnado. * Empatía. * Cordialidad. * Amabilidad. * Flexibilidad. * Humildad. * Confianza. * Compromiso.
<p>VALORES</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Respeto. * Honradez. * Solidaridad. * Responsabilidad. * Tolerancia.

DIFUSIÓN DEL PAT

La difusión se llevará a cabo a través de las siguientes estrategias:

- ✚ Página web de la Facultad.
- ✚ Grupo de Facebook.
- ✚ Correo electrónico de las y los tutores.

RECURSOS DEL PAT

Para que se pueda desarrollar el PAT de manera adecuada los requerimientos mínimos serán los siguientes:

RECURSOS HUMANOS	INFRAESTRUCTURA
Personal de apoyo dentro de la Coordinación	Plataformas digitales donde los Tutores puedan tener citas con los Tutorados
Apoyo por parte de: Dirección Secretaría General Secretaría Académica Secretaría de Relaciones Estudiantiles Servicios Escolares	Equipo de cómputo funcional

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Para lograr conocer el impacto que el PAT tiene dentro de la Comunidad Estudiantil, así como las áreas de oportunidad que es necesario atender, se utilizará la información recabada al final de cada una de las actividades anteriormente planteadas más a parte se implementará un sistema de evaluación en línea dentro del cual participen las partes involucradas.

BIBLIOGRAFIA

- ✚ ANUIES. (2000). *La Educación Superior en el Siglo XXI: Una propuesta de la ANUIES*. México ANUIES. Facultad de Odontología (2014). <http://www.odonto.unam.mx/admin.php?IDPagina=Titulaci%F3n&idm=605>
- ✚ Graue, W. E. (2016). Plan de Desarrollo Institucional. 2015 – 2019. Universidad Autónoma de México. P.p. 11, 22-24
- ✚ Narro, R.J. (2011). Programa de trabajo para la UNAM 2011 – 2015. Recuperado del 12 de diciembre de 2011 de: http://www.juntadegobierno.unam.mx/pdf/rector/J_NARRO/PLAN_DE_TRABAJO.pdf
- ✚ Narro, R.J. (2013). Acuerdo por el cual se establece el Sistema Institucional de Tutoría de Bachillerato y Licenciatura en los sistemas presencial, abierto y a distancia en la UNAM. Gaceta UNAM. No. 4516. P.p. 27 – 31.
- ✚ UNAM. (2012). Sistema Institucional de Tutorías. Guía coordinadores. México, UNAM.
- ✚ UNAM. (2019). Examen Médico Automatizado (EMA). México UNAM.
- ✚ UNAM (2019). Portal de Estadística Universitaria.
- ✚ <http://www.estadistica.unam.mx/perfiles/index.php?tipo=pr&plantel=014&carrera=202&anio=2019&sexo=0>
- ✚ <http://www.odonto.unam.mx/index.php/es/titulaci-n>
- ✚ Zabalza Miguel A. (2005) Competencias Docentes. Conferencia pronunciada en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali.
- ✚ <https://www.planeacion.unam.mx/ee/Publicaciones/pdf/perfiles/aspirantes/asp2018-2019.pdf>
- ✚ <http://www.odonto.unam.mx/admin.php?IDPagina=Titulaci%F3n&idm=605>

ANEXOS

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



TUTORIA INDIVIDUAL

1. Guía del Tutor para la entrevista inicial

GUÍA DEL TUTOR PARA LA ENTREVISTA INICIAL

FOTO	DATOS DEL ALUMNO (A)				
	Nombre:				Fecha:
	Edad:	Grupo:	Promedio:	Programa de Tutoría:	Tel. Casa:
	Correo electrónico:				Tel. Celular:

1.	¿Por qué decidiste entrar a la UNAM? ¿Pensaste en algunas otras opciones? En ese caso, ¿cuáles y por qué?
2.	¿Cómo te sientes ahora que ya estás inscrito en la UNAM? ¿Has tenido oportunidad de conocer algunos de los servicios y oportunidades que te ofrece?
3.	¿Por qué elegiste estudiar esta carrera? ¿Fue tu primera elección al inscribirte?
4.	¿Con quién vives? ¿Cuántas personas integran tu familia? ¿Qué lugar ocupas en la familia, eres el (o la) mayor o menor?
5.	¿Cuál es la escolaridad de tu papá y tu mamá?
6.	¿Tienes hijos? ¿Cuántos y de qué edades?
7.	¿Qué otras actividades realizas además de estudiar? ¿A qué te dedicas en tu tiempo libre?
8.	¿Cómo te transportas a la universidad y cuánto tiempo requieres para llegar a tus clases?
9.	¿En dónde estudias normalmente? ¿Tienes algún espacio específico en tu casa para estudiar?
10.	¿Cuáles son las asignaturas que más trabajo te cuestan? ¿Qué haces para estudiarlas?

ESTE DOCUMENTO DEBE SER CONSERVADO POR EL TUTOR (a)

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



11.	¿Hasta ahora has tenido alguna dificultad con tus estudios?
12.	¿Qué has hecho para resolverlas?
13.	¿Qué materias son las que más te gustan y se te facilitan?
14.	¿Qué planes tienes para cuando termines la carrera?
15.	¿Qué tipo de trabajo te gustaría realizar cuando termines la carrera?
16.	¿Qué expectativas tienes de la tutoría?
17.	Comentarios adicionales

NOMBRE Y FIRMA DEL ALUMNO

ESTE DOCUMENTO DEBE SER CONSERVADO POR EL TUTOR (a)

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



2. Hoja de información para el Alumno

ALUMNO (A)
LEE CUIDADOSAMENTE ESTA HOJA CONTIENE INFORMACIÓN MUY IMPORTANTE

¡BIENVENIDO (A)
A TU PROGRAMA DE TUTORÍA!

La Tutoría es una actividad pedagógica que tiene como propósito orientarte y apoyarte a lo largo de todo el proceso de tu formación profesional, ésta pretende fortalecer tu desempeño académico y contribuir favorablemente a tu desarrollo integral.

También la Tutoría es un requisito para la permanencia a cualquier programa de becas a nivel Licenciatura.

Por lo anterior se te ha asignado un Tutor (a) con quien deberás tener sesiones programadas en las que podrás compartir las dudas, inquietudes o problemas que puedan dificultar tu proceso de aprendizaje y/o desarrollo personal.

Con la finalidad de brindar apoyo en este proceso es necesario que descargues e imprimas los siguientes documentos para que se los entregues a tu Tutor (a).

1. GUÍA DEL TUTOR PARA LA ENTREVISTA INICIAL

Tu Tutor (a) debe llenar este formato, conforme a la información que tú le des **DURANTE LA PRIMERA SESIÓN DE TRABAJO.**

Descarga este documento en la página:

<http://www.odonto.unam.mx/es/sistema-de-tutorias>

TU TUTOR (A) DEBE CONSERVAR ESTE DOCUMENTO, YA QUE ES EL INICIO DE TU EXPEDIENTE

2. FORMATO PARA EL REGISTRO DE TUTORÍAS

Entregarás este formato a tu Tutor (a), para que pueda registrar las sesiones de trabajo realizadas a lo largo del ciclo escolar.

Comenta con tu Tutor (a) que una vez que el **SISTEMA INSTITUCIONAL DE SEGUIMIENTO DE TUTORÍA (SISSET)** se encuentre habilitado, se le hará saber, para que las sesiones que han tenido sean registradas también en este sistema. Junto con la notificación de que el SISSET está en funcionamiento, se le proporcionará a tu Tutor (a) una sencilla guía para su uso.

Descarga el formato para el registro de Tutorías en la página:

<http://www.odonto.unam.mx/es/sistema-de-tutorias>

TU TUTOR (A) DEBE CONSERVAR ESTE DOCUMENTO PARA LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE LAS SESIONES

**CUALQUIER DUDA CON GUSTO SERÁ ATENDIDA POR CUALQUIERA
DE LOS MEDIOS DE CONTACTO MENCIONADOS AL PIE DE PÁGINA DE ESTE DOCUMENTO**

¡TE DESEO BUEN ÉXITO Y BIENVENIDO NUEVAMENTE!

MTRA. VIRIDIANA LOUSTALOT ANGULO
RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO
COORDINADORA DE LOS PROGRAMAS DE BECAS, TUTORÍAS Y MOVILIDAD ESTUDIANTIL
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA
viri_odonto@yahoo.com.mx | unidaddeatención@fo.odonto.unam.mx
Facebook: Viri Loustalot
(52)(55)56232215



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



3. Hoja de información para el Tutor

ESTIMADO (A) TUTOR (A)
LEE CUIDADOSAMENTE ESTA HOJA CONTIENE INFORMACIÓN MUY IMPORTANTE

¡BIENVENIDO (A) AL PROGRAMA DE TUTORÍA!

La tutoría es una actividad pedagógica que tiene como propósito orientar y apoyar a los alumnos a largo de todo el proceso de su formación profesional, ésta pretende favorecer el desempeño académico y contribuir al desarrollo integral de los alumnos tutorados, así mismo es un requisito para la permanencia a cualquier programa de beca a nivel Licenciatura.

Es muy importante que como Tutor (a) programe sesiones con los alumnos que le hayan sido asignados, se sugiere una cada 15 días o máximo una cada mes, en estas sesiones los (as) Tutorados (as) podrán compartirle las dudas, inquietudes o problemas que puedan dificultar el proceso de aprendizaje y/o su desarrollo personal.

El Tutor tiene la importante labor de escuchar a sus Tutorados (as), sugerirles alternativas ante lo que los (las) alumnos (as) le plenteen y en algunos casos canalizarlos (as) a las instancias competentes.

Con la finalidad de brindar apoyo en la dinámica de sesiones de Tutoría, es necesario que sus alumnos Tutorados descarguen los siguientes documentos y se los entreguen impresos.

1. GUÍA DEL TUTOR PARA LA ENTREVISTA INICIAL

Este formato debe ser llenado por usted, con base en la información que el (la) alumno (a) le proporcione.

Esta guía debe ser llenada **DURANTE LA PRIMERA SESIÓN DE TUTORÍA.**

Si desea consultar este documento se encuentra disponible en la página:

<http://www.odonto.unam.mx/es/sistema-de-tutorias>

USTED DEBE CONSERVAR ESTA GUÍA, YA QUE ES EL INICIO DEL EXPEDIENTE DE SU TUTORADO (A)

2. FORMATO PARA EL REGISTRO DE TUTORÍAS

Este formato ha sido diseñado para llevar un registro de las sesiones de trabajo realizadas a lo largo del ciclo escolar.

Una vez que el **SISTEMA INSTITUCIONAL DE SEGUIMIENTO DE TUTORÍA (SISeT)** se encuentre habilitado, se le hará saber, para que las sesiones que ha tenido sean registradas también en este sistema.

Junto con la notificación de que el SISeT está en funcionamiento, se le proporcionará una sencilla guía para su uso.

El formato para el registro de Tutorías se encuentra en la página:

<http://www.odonto.unam.mx/es/sistema-de-tutorias>

USTED DEBE CONSERVAR ESTE DOCUMENTO,
PARA LLEVAR UN SEGUIMIENTO DE LAS SESIONES CON CADA UNO DE SU (S) TUTORADO (A/S)

CUALQUIER DUDA CON GUSTO SERÁ ATENDIDA
POR CUALQUIERA DE LOS MEDIOS DE CONTACTO MENCIONADOS AL PIE DE PÁGINA DE ESTE DOCUMENTO

¡LE DESEO BUEN ÉXITO Y BIENVENIDO (A) NUEVAMENTE!

MTRA. VIRIDIANA LOUSTALOT ANGULO
RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE ATENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO UNIVERSITARIO
COORDINADORA DE LOS PROGRAMAS DE BECAS, TUTORÍAS Y MOVILIDAD ESTUDIANTIL
FACULTAD DE ODONTOLOGÍA
viri_odonto@yahoo.com.mx / unidaddeatención@fo.odonto.unam.mx
FaceBook: Viri Loustalot
(52)(55)56232215



2023

COMPENDIO DE MATERIALES:
TUTORÍA INDIVIDUAL 3 AÑO



UNIDAD DE ATENCIÓN Y
ACOMPANIAMIENTO UNIVERSITARIO

Mtra. Viridiana Loustalot

Mtra. Lourdes Méndez

CONTENIDO

I.	Bienvenida.....	1
II.	Materiales para trabajar la tutoría individual con los estudiantes de tercer año	2
	• Estrategias para mejorar la memoria y optimizar el estudio	3
	• Compromiso académico	7
	• Test para identificar el nivel de motivación hacia el estudio	9
	• Materiales digitales para trabajar la motivación hacia el estudio ...	9
III.	Materiales de apoyo para los tutores y tutoras.....	10
	• La entrevista en la tutoría	11
	• Realimentación en la tutoría	14
IV.	Recursos y materiales digitales para la tutoría individual	15
	• Infografía de recursos educativos	16
	• Infografía de acceso abierto UNAM	17

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Bienvenida

Estimadas (os) Tutoras y Tutores

Hemos elaborado una serie de materiales para la tutoría individual que se implementa de tercer a quinto año en nuestra Facultad, los cuales tienen como principal finalidad apoyar al estudiantado en su desempeño académico.

Para el diseño de estos materiales se consideró como punto de partida una revisión del apartado "Evaluación" en los programas de estudio, en donde se describe las actividades académicas que se espera realicen las y los estudiantes para acreditar la asignatura. Así como también se tomó en cuenta los comentarios que algunos (as) de ustedes nos han realizado en diferentes momentos en relación a las necesidades e intereses que han observado o les han comentado sus tutorados o tutoradas.

Los materiales fueron diseñados en formato digital con la intención de que la consulta sea accesible y atractiva visualmente para el alumnado. Los enlaces están configurados para que puedan tener acceso desde cualquier cuenta de correo.

También se diseñaron dos materiales como apoyo a su labor como tutora y tutor: entrevista en tutoría y la realimentación como recurso en la tutoría, el enlace en donde encontrarán todos los materiales es: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1fYupMIQABEfeahip8HH9519R-vhITHU5>

Esperamos que estos materiales les sean de utilidad y apoyo para las y los estudiantes de nuestra Facultad.

Nuestro reconocimiento y agradecimiento a la gran labor que realizan como tutoras y tutores.

Estamos a sus órdenes para cualquier duda o comentario.

Mtra. Viridiana Loustalot y Mtra. Lourdes Méndez

Materiales para
trabajar la tutoría
individual con el
alumnado de
tercer año

10 Estrategias para mejorar la memoria y optimizar el estudio¹

En algún momento de nuestra vida todos y todas hemos deseado mejorar la memoria, ya sea para sacar buenas notas en nuestros estudios o conseguir ir un paso más allá en nuestra carrera profesional o simplemente para acordarnos de todo lo que tenemos que hacer a lo largo del día.

Para las y los estudiantes **es algo fundamental poder optimizar su tiempo de estudio y sacarle el máximo partido**. Además, una memoria entrenada les será muy útil en su vida profesional, y más en estos tiempos en los que es necesario reciclarse constantemente.

Entendiendo que mejorar la memoria consiste en **mejorar el proceso de recuperación de la información y aumentar la retención de la misma**, a continuación, vamos a ver diez estrategias para mejorar la memoria.

Las estrategias recogidas aquí están destinadas a mejorar la eficacia durante el proceso de estudio y están extraídas de diversos estudios, libros y artículos sobre psicología cognitiva.

1. Enfoca tu atención en lo que estás haciendo

- La atención es uno de los principales componentes de la memoria.
- A la hora de estudiar o de intentar memorizar algo es importante estar en un lugar sin distracciones que nos permita centrar la atención.
- Evita las distracciones y huye del «modo multitarea on». Para ello también puedes practicar mindfulness. A través de esta técnica, aprenderás a centrar tu atención en un solo estímulo. De esta forma, te ayudará a la hora de ponerte a estudiar ya que es una forma de entrenar, entre otras cosas, nuestra atención. Así, cuando estemos estudiando, tendremos menos probabilidades de distraernos y estaremos más centrados.



¹ Este documento fue tomado de <https://tannosychavez.org/mision/>, y adaptado con fines académicos.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



2. Establece sesiones de estudio regulares y no lo dejes todo para el final

- Se trata de ayudar a nuestra mente a procesar adecuadamente la información.
- Se ha demostrado que los estudiantes que estudian regularmente recuerdan mucho mejor el material de estudio que los que dedicaron sesiones maratónicas al estudio del mismo material.
- Organiza tu tiempo y evita los “atracones”.
- Al estudiar un poco todos los días, los conocimientos se irán procesando y pasando de la memoria de trabajo a la memoria a largo plazo. Con ello, aseguramos mayores posibilidades de recordar la información cuando presentamos un examen.
- Cabe recordar que la memoria de trabajo es limitada, por lo que, si estudiamos un poco todos los días, iremos almacenando la información de una forma más adecuada y duradera.



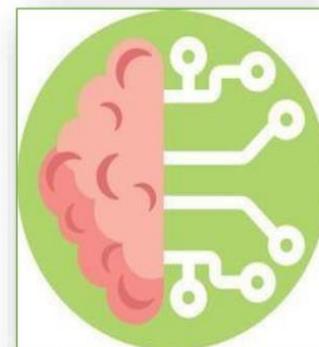
3. Estructura y organiza la información

- Las investigaciones han demostrado que la información se organiza en la memoria en grupos relacionados entre sí.
- Por lo tanto, estructurando y organizando los materiales de estudio, agrupando los conceptos similares o haciendo resúmenes con notas tomadas a lo largo del estudio, es más fácil asociar la información relacionada y así mejorar el estudio.
- Simplifica, esquematiza, analiza, relaciona. Tienes muchas herramientas y tecnología para hacerlo más fácil y entretenido.



4. Utilizar técnicas mnemotécnicas para recordar la información

- Las técnicas mnemotécnicas son estrategias empleadas para recordar la información de una forma más sencilla.
- Funcionan como una “tecla de acceso” que nos permiten asociar algo concreto a lo que deseamos recordar.
- Algunas técnicas consisten en formar una palabra utilizando las iniciales de las primeras palabras de una lista para recordar todos los puntos o memorizar una serie de imágenes o dibujos divertidos, utilizar una canción, etc.
- Elabora secuencias o palabras graciosas para recordar.

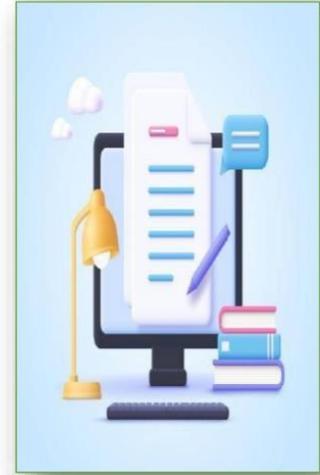


PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



5. Elabora progresivamente lo que estás estudiando

- Para recordar la información es necesario comprender lo que se está estudiando, y así se facilitará el proceso de adquisición de información y se fortalece la memoria a largo plazo.
- Para ello, una técnica muy eficaz consiste en profundizar progresivamente en un concepto comenzando por leer la definición del término clave, estudiar después ese término y luego profundizar en una definición más ampliada.
- Repetir este proceso varias veces favorece la memorización. Simplifica y añade poco a poco más información, no lo ataques todo de golpe.
- Cuando realizamos este proceso a lo largo del tiempo, la información accede a la memoria a largo plazo.
- Por ello, es importante estudiar un poco todos los días en lugar de dejarlo todo para el último día, ya que con ello lo que se consigue es que la información almacenada esté desordenada y sea caótica. Sin embargo, si estudias de forma constante la información irá accediendo a nuestra memoria de una manera más sólida.



6. Relaciona la información nueva con lo que ya conoces

- Cuando te enfrentes a un material de estudio nuevo y desconocido, piensa primero cómo puedes relacionarlo con lo que ya sabes.
- Al establecer relaciones entre las nuevas ideas y los recuerdos previamente existentes conseguirás recordar la nueva información mucho mejor.
- Pensar en lo que ya sabes te ayudará a darle mayor sentido y significado a la nueva información.



7. Visualiza los conceptos para recordar mejor

- La visualización es una de las técnicas más utilizadas y que mejores resultados da. Para ello, es importante fijarse en las imágenes (fotos, esquemas, gráficos), utilizar colores y símbolos propios, hacer mapas mentales, dibujos personales, etc.
- Cualquier cosa que nos evoque el recuerdo vale, de esta forma, se puede potenciar la retención de información, son pequeños trucos para acordarnos del contenido de forma que el cerebro también almacene la información por la vía visual.
- Muchos, en mitad de un examen, hemos pensado alguna vez: «esto es lo que subrayé en rojo» o «esto es lo que estaba arriba de la página».
- Adornar tus apuntes te ayudará a visualizar mejor la información y a tener un material de estudio más alegre y positivo, esto te permitirá mejorar la memoria.



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



8. Cuéntale a otro lo que has aprendido

- Las investigaciones sugieren que la lectura en alta voz, mejora significativamente el proceso de memorización.
- La educación y la **psicología** han descubierto que cuando las y los estudiantes enseñan nuevos conceptos a los demás mejora su comprensión y el recuerdo de los mismos.
- Para aprovechar esta técnica puedes estudiar con una compañera/o, e incluso pedirle a alguien de tu familia o de tu entorno que te escuche.
- Si no puedes contar con nadie puedes hacerlo igualmente imaginando una conversación o utilizando fotografías, posters, muñecos ... o cualquier cosa con lo que te sientas cómodo.
- La psicología budista, por extraño que parezca, tiene algo que decir al respecto. Afirma que cuando somos capaces de explicarle a otra persona lo que estamos estudiando, es la mejor forma de aprender. Por lo tanto, estudiar algo y después intentar explicárselo a un amigo o amiga, a una foto si estamos solos o solas nos sirve para retener una gran cantidad de información.



9. Presta especial atención a lo más difícil y reestructura la información

- Los investigadores han encontrado que el orden de la información puede jugar un papel importante en el **recuerdo**.
- Una técnica interesante consistiría en reestructurar la información, empezando por lo que nos resulte más sencillo recordar, dedicando un poco más de tiempo a lo que nos resulte más difícil.
- Desmenuza la información y conviértela en algo fácil de digerir. Localiza lo que te cuesta más y dedícale un poco más de tiempo.



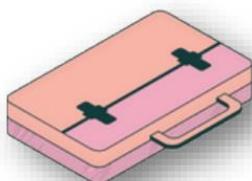
10. Varía de vez en cuando tu rutina de estudio

Introducir una variante novedosa en la rutina de estudio rompe la monotonía y aumenta la eficacia de los esfuerzos realizados, ayudando a mejorar la recuperación de la información a largo plazo. Para ellos basta con cambiar el lugar de estudio, intentar encontrar otras horas distintas para estudiar o cualquier otra novedad que nos parezca interesante. No es necesario hacer un **cambio radical**, sólo buscar alternativas ocasionales.

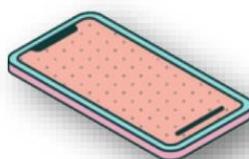
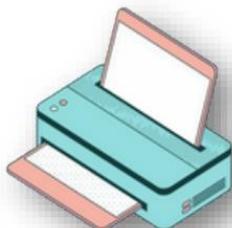
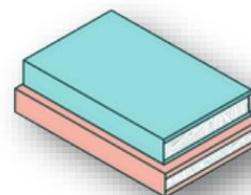
COMPROMISO ACADÉMICO



Es importante que planifiques tu trabajo académico; para ello, has de conocer el tipo de demandas de las diferentes asignaturas que estas cursando, la fecha de entrega y la previsión de tiempo de realización de cada una de las actividades.



Una vez conocidas las demandas y el tiempo, ya estarás en situación de planificar el tiempo de trabajo personal por semana/mes y el compromiso de dedicación a la actividad de estudio por asignaturas y tareas para, finalmente, predecir tus logros académicos.



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Demanda de tiempo

Indica las demandas de tiempo de las diferentes asignaturas que estás cursando, señalando el **tipo de demanda**, la fecha de realización – entrega, el tiempo que prevés para llevarla a cabo y el tiempo dedicado (al final del semestre o año escolar). Para complementar estos apartados sería importante que pudieras contar con las indicaciones del profesor de asignatura. Si no es así, arriesgate a hacer una previsión lo más ajustada posible, teniendo en cuenta el resto de demandas. Ello te servirá para, una vez dispongas del tiempo real dedicado, puedas contrastarlo y hacer futuras previsiones más ajustadas.

Asignaturas		Examen		Prácticas / Tareas	Trabajo individual / Ensayo	Trabajo en grupo	Actividades	Exposición / Presentaciones	Otros
		Parcial	Final						
1	Nombre								
	Fecha de entrega								
	Previsión del tiempo								
	Tiempo dedicado								
2	Nombre								
	Fecha de realización / entrega								
	Previsión del tiempo								
	Tiempo dedicado								
3	Nombre								
	Fecha de realización / entrega								
	Previsión del tiempo								
	Tiempo dedicado								
4	Nombre								
	Fecha de realización / entrega								
	Previsión del tiempo								
	Tiempo dedicado								
5	Nombre								
	Fecha de realización / entrega								
	Previsión del tiempo								
	Tiempo dedicado								

Reflexiona sobre los contratiempos que has tenido para llevar a cabo la planeación que elaboraste. Adecua tus estrategias para encontrar soluciones.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Test para identificar el nivel de motivación hacia el estudio

Enlace para acceder al cuestionario de motivación <https://forms.gle/TekFZZbzVYCboQ5e7>



Materiales para trabajar la motivación

- Recomendaciones para estar motivado

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/motivacion-como-clave-exito-es>

- Ganas de estudiar: como estudiar si no tengo ganas

https://www.youtube.com/watch?v=c_t0NtVOsZU

- Como estudiar sin motivación

<https://www.youtube.com/watch?v=OY-2sYEQsjE>

Materiales de apoyo
para los tutores
y tutoras

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La entrevista¹

La entrevista en el proceso de tutoría, es una conversación que permite, cuando es planificada adecuadamente, que el estudiantado exprese sus inquietudes, necesidades, intereses, expectativas y al tutor (a), llevar a cabo su función de detección de necesidades, orientación y asesoría.

Para que la entrevista resulte útil es conveniente que se tome en cuenta lo siguiente:

Condiciones para la entrevista

Preparación	Elaborar una guía sobre la información que requiere recabar durante la entrevista. Para ello se puede apoyar de un cuestionario y de los formatos pertinentes.
Definición del día, el horario y medio de comunicación	Definir el día, horario, plataforma o medio de comunicación donde se realizará la entrevista.
Motivar al estudiante	Desde el inicio la tutora o tutor debe favorecer el interés del estudiantado por involucrarse activamente en el proceso de tutoría.
Flexibilidad	Disposición para realizar ajustes si es necesario, cuando se presenten aspectos tal vez no previstos.
Síntesis	Al finalizar la entrevista es importante resumir la información recabada, comunicarle al tutorado o tutorada los acuerdos y la ruta de acción a seguir para el logro de los objetivos (es conveniente tomar nota de ello para darle continuidad y seguimiento).

¹La información sobre la entrevista en tutoría fue tomada del curso "Introducción para tutores" que ofrece el SIT-UNAM en coordinación con CUAED (enero, 2021).

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La entrevista: ¿Qué espera el alumnado del tutor o tutora?

En numerosas ocasiones el estudiantado desea ayuda, pero no lo manifiesta de manera abierta. En cualquier caso, espera del tutor (a) lo siguiente:

- Empatía para establecer un contacto entre las diferentes visiones de la situación.
- Ser escuchado o escuchada.
- Autenticidad en el trato, poniendo de manifiesto los sentimientos sin actitudes paternalistas.
- Competencia para ayudarlo a identificar sus necesidades y proporcionar alternativas de solución.
- Respeto en los aspectos personales que no desea comunicar en ese momento.
- Obtener información sobre la opinión del tutor o tutora respecto al tema que se está tratando.
- Coherencia entre lo que expresa el tutor (a) y el modo de comportarse.
- Confianza en la capacidad del alumnado para tomar decisiones, enfrentar sus dificultades y asumir su responsabilidad.

Sugerencias para el tutor y tutora

- Anotar ante la tutorada o tutorado el acuerdo alcanzado y repetirlo en voz alta para confirmarlo.
- Describir la metodología y estrategias que se desarrollarán para alcanzar el objetivo secuenciando las acciones.
- Confirmar la aceptación del estudiantado de continuar la tutoría. Señalar los aspectos que haya que tratar en la siguiente sesión.

Fases de la entrevista

FASES	DESCRIPCIÓN
Preparatoria	1. Alumnado: Información general: trayectoria escolar, intereses, situación familiar y en su caso, laboral. Su participación en el proceso de tutoría. 2. Tutor (a): Habilidades para la comunicación. Capacidad para establecer un clima de confianza. 3. Organización: Prever el tiempo de la sesión. Definir la plataforma.
Desarrollo de la entrevista	1. Bienvenida. 2. Descripción de los objetivos de la sesión. 3. Diálogo abierto con el estudiantado. Escuchar su situación y sus expectativas. Identificar las necesidades que deben ser atendidas. 4. Propuesta de alternativas de solución del problema planteado. Descripción de alternativas de solución. Valoración de las alternativas: sus ventajas e

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



	inconvenientes según la situación. Recomendación de actividades complementarias para atender las necesidades académicas o de otro orden, del alumnado.
Conclusión y cierre de la entrevista	<ul style="list-style-type: none">• Verbalización de compromisos y rutas de acción por parte del estudiantado.• Anotación de acuerdos y del plan trazado en presencia del tutorado o tutorada.• Establecimiento de fecha de la siguiente sesión.

Aspectos a considerar en el guión de la entrevista

En la primer entrevista es importante incluir algunos de los siguientes aspectos: Información sobre su condición socioeconómica y familiar; intereses personales, por qué eligió la carrera a la que está inscrito o inscrita y por qué eligió la UNAM; cuáles son sus hábitos de estudio y forma de organizar su trabajo escolar; qué otras actividades realiza además de los estudios en la universidad; cuáles considera que son sus principales dificultades académicas o los aspectos a los que requiere poner más atención.

La guía para la primera entrevista debería incluir:

- Bienvenida y presentación general del tutor o tutora.
- Exposición de objetivos generales de la tutoría, tomando en cuenta las características del programa en tu entidad.
- Información general sobre la UNAM, la escuela o facultad y la carrera.
- Compromisos en la tutoría (del tutor o tutora y del estudiantado).
- Solicitud de información al alumnado.
- Establecimiento de objetivos específicos de la tutoría en forma conjunta con el tutorado o tutorada.
- Establecimiento de periodicidad de la tutoría.
- Datos de contacto del tutor (a).
- Acuerdos.
- Cierre y conclusiones.

La realimentación como recurso para la tutoría¹

La realimentación se manifiesta con una amplia variedad de señales verbales y no verbales, las cuales son información para el estudiante y la llevamos a cabo con la intención de confirmar sus fortalezas, y también para indicar cuando se está saliendo de la ruta que hemos trazado en el plan de trabajo de la tutoría.

Recomendaciones para favorecer la realimentación:

- Ser concreto y centrarla en aspectos que se pueden modificar.
- Enunciar primero los aspectos positivos y luego los aspectos que se requieren mejorar.
- Evitar utilizar calificativos sobre la persona.
- No usar mensajes “yo” (Ejemplos: yo pienso, opino, desde mi punto de vista).



La realimentación puede resultar inútil y hasta contraproducente cuando:

- Se centra en la persona: “eres...”
- Basado en la inferencia y no en la observación.
- Utiliza mensajes tú: “es que tú eres un flojo”
- Da consejo o dirección: “lo que deberías hacer...”
- Es general y ambigua: “todo lo haces mal”
- Se proporciona de manera demorada.
- Se centra en aspectos que no se pueden cambiar: “si estuvieras en otra carrera te iría mejor...”
- Es exclusivamente negativa o positiva o bien inicia con lo negativo.



¹ La información sobre la retroalimentación en tutoría fue tomada del curso “Introducción para tutores” que ofrece el SIT-UNAM en coordinación con CUAED (enero, 2021)



Recursos y materiales digitales para la tutoría individual



Recursos digitales de acceso libre para la enseñanza y el aprendizaje

Portales educativos generales

Red Universitaria de Aprendizaje (RUA). Recursos educativos catalogados conforme a los planes y programas de estudio de bachillerato y licenciatura.
<https://rua.unam.mx>

UNAM RETo. Recursos Educativos para Todos.
<https://reto.cuaed.unam.mx/>

Media Campus. Espacio para material educativo.
<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/>

TV Educativa Mirador Universitario.
<https://mirador.cuaed.unam.mx/>

Aprendo+. Cursos de todo y para todos.
<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

Apoyo al aprendizaje en bachillerato

UAPAs. Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje para bachillerato.
<https://uapas.bunam.unam.mx/>

Recursos Educativos Digitales Interactivos.
<https://www.redi.codeic.unam.mx/>

Portal Académico del Colegio de Ciencias y Humanidades.
<https://portalacademico.cch.unam.mx/>

Apoyo Académico para la Educación Media Superior.
<http://objetos.unam.mx/>

Apoyo al aprendizaje en licenciatura

UAPAs. Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje para licenciatura.
<https://uapa.cuaed.unam.mx/>

Portales educativos por tema

RetosTIC. Actividades de autoaprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales.
<https://retos.educatic.unam.mx>

Prometeo. Proyectos y recursos para la enseñanza de las matemáticas.
<http://prometeo.matem.unam.mx/repositorio/welcome>

Matemáticas Interactivas.
<http://mateint.unam.mx/>

Ciencia a Domicilio.
<http://www.dgdc.unam.mx/ciencia-a-domicilio>

Ambiente Virtual de Idiomas.
<https://avi.cuaed.unam.mx/>

Recursos para profesores

Manuales y tutoriales para utilizar herramientas tecnológicas para la enseñanza virtual.
<https://distancia.cuaed.unam.mx/campusvirtual.html#manualesytutoriales>

Sugerencias pedagógicas para enfrentar la contingencia.
https://www.codeic.unam.mx/index.php/contingencia_cursos/

Repositorio de Innovación Educativa.
<http://www.innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/>

Catálogo de apps para la enseñanza y el aprendizaje por área de conocimiento.
<https://educatic.unam.mx/publicaciones/catalogo-apps/>

Repositorios de contenidos generales

Repositorio Institucional UNAM. Contenidos académicos que genera y resguarda la Universidad.
<https://www.repositorio.unam.mx/>

Toda la UNAM en línea.
<http://unamenlinea.unam.mx/>

Libros de acceso abierto.
<http://www.librosoa.unam.mx/>



UNAM Acceso Abierto al Conocimiento



1 Recursos educativos

Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA) bachillerato
<https://uapas.bunam.unam.mx/>

Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA) licenciatura
<https://uapa.cuaed.unam.mx/>

Recursos Digitales Interactivos para el Bachillerato UNAM
<https://www.redi.codeic.unam.mx/>

Prometeo, proyectos y recursos para la enseñanza de las matemáticas
<http://prometeo.matem.unam.mx/repositorio/welcomeunam.mx/>

Media campus. Espacio para material educativo
<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/>

RetosTIC, actividades de autoaprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales.
<https://retos.educatic.unam.mx>

Sugerencias para la planeación didáctica
https://www.codeic.unam.mx/index.php/contingencia_cursos/

Ciencia a domicilio
<http://www.dgdc.unam.mx/ciencia-a-domicilio>

2 Repositorios

Repositorio institucional UNAM. Contenidos académicos que genera y resguarda la Universidad.
<https://www.repositorio.unam.mx/>

Red Universitaria de Aprendizaje (RUA) con recursos educativos catalogados conforme a los planes y programas de estudio de bachillerato y licenciatura.
<https://rua.unam.mx>

UNAM REto. Recursos educativos para todos
<https://reto.cuaed.unam.mx/>

Repositorio de innovación educativa
<http://www.innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/>



3 Acervos

Biblioteca digital <https://bidi.unam.mx/>

Libros de acceso abierto <http://www.librosoa.unam.mx/>

4 Educación Continua

Ambiente Virtual de Idiomas
<https://avi.cuaed.unam.mx/>

Aprendo+ Cursos de todo y para todos
<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

Grandes Maestros
<https://grandesmaestros.unam.mx/>

Cultura

Descarga cultura UNAM
<https://www.descargacultura.unam.mx/>

Literatura UNAM
<http://www.literatura.unam.mx/>

Cultura en directo
<https://culturaendirecto.unam.mx/>



2023

COMPENDIO DE MATERIALES: TUTORÍA INDIVIDUAL 4 AÑO



UNIDAD DE ATENCIÓN Y
ACOMPANAMIENTO UNIVERSITARIO
Mtra. Viridiana Loustalot
Mtra. Lourdes Méndez

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



CONTENIDO

I.	Bienvenida.....	1
II.	Materiales para trabajar tutoría individual con los estudiantes de cuarto año	2
	• Fortalezas académicas	3
	• Estrategias para dejar de procrastinar.....	4
	• Cuestionario técnicas de estudio	10
	• Materiales digitales para trabajar técnicas de estudio	10
III.	Materiales de apoyo para los tutores y tutoras.....	11
	• La entrevista en la tutoría	12
	• Realimentación en la tutoría	15
IV.	Recursos y materiales digitales para la tutoría individual	16
	• Infografía recursos educativos	17
	• Infografía UNAM acceso abierto.....	18

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Bienvenida

Estimadas (os) Tutoras y Tutores

Hemos elaborado una serie de materiales para la tutoría individual que se implementa de tercer a quinto año en nuestra Facultad, los cuales tienen como principal finalidad apoyar al estudiantado en su desempeño académico.

Para el diseño de estos materiales se consideró como punto de partida una revisión del apartado "Evaluación" en los programas de estudio, en donde se describe las actividades académicas que se espera realicen las y los estudiantes para acreditar la asignatura. Así como también se tomó en cuenta los comentarios que algunos (as) de ustedes nos han realizado en diferentes momentos en relación a las necesidades e intereses que han observado o les han comentado sus tutorados o tutoradas.

Los materiales fueron diseñados en formato digital con la intención de que la consulta sea accesible y atractiva visualmente para el alumnado. Los enlaces están configurados para que puedan tener acceso desde cualquier cuenta de correo.

También se diseñaron dos materiales como apoyo a su labor como tutora y tutor: entrevista en tutoría y la realimentación como recurso en la tutoría, el enlace en donde encontrarán todos los materiales es: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1hWNNYdy5FQyVsk6HxMsqjWCAVPm29ZGy>

Esperamos que estos materiales les sean de utilidad y apoyo para las y los estudiantes de nuestra Facultad.

Nuestro reconocimiento y agradecimiento a la gran labor que realizan como tutoras y tutores.

Estamos a sus órdenes para cualquier duda o comentario.

Mtra. Viridiana Loustalot y Mtra. Lourdes Méndez

Materiales para
trabajar la tutoría
individual con el
alumnado de
cuarto año



Es importante conocer las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que tienes en tus estudios de la licenciatura de Odontología en el 4 año, pues el siguiente año ya estarás por graduarte y realizar tu servicio social.

Te estarás preguntando ¿Cómo se realiza un FODA académico?, a continuación, encontrarás unos materiales en los cuales podrás apoyarte.

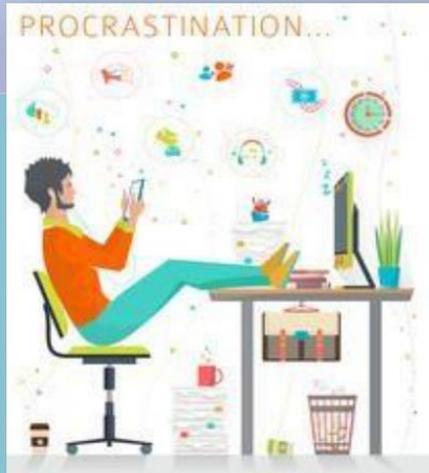
Iniciaremos por ver un video “Mi FODA personal ejemplos de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas”, el enlace es <https://www.youtube.com/watch?v=0vFbKA37Beg>.

Te invitamos a realizar una lista de:

1. Tus fortalezas (cualidades y habilidades que posees).
2. Tus debilidades (reconocer que actividades evito hacer porque no me siento confiado, etc.).
3. Tus oportunidades (posibilidades de crecimiento que existen en nuestro entorno).
4. Las amenazas (elementos externos que no podemos controlar).

Es importante que una vez identificado estos 4 aspectos reflexiones para **aprovechar al máximo tus fortalezas y oportunidades y trabajar en las debilidades y amenazas para que no sean un obstáculo.**

El **FODA** es una herramienta que te permite identificar tus puntos fuertes y que es lo que requieres para alcanzar tus metas personales y profesionales.



ESTRATEGIAS PARA DEJAR DE PROCRASTINAR



¿Qué significa la palabra procrastinación?¹

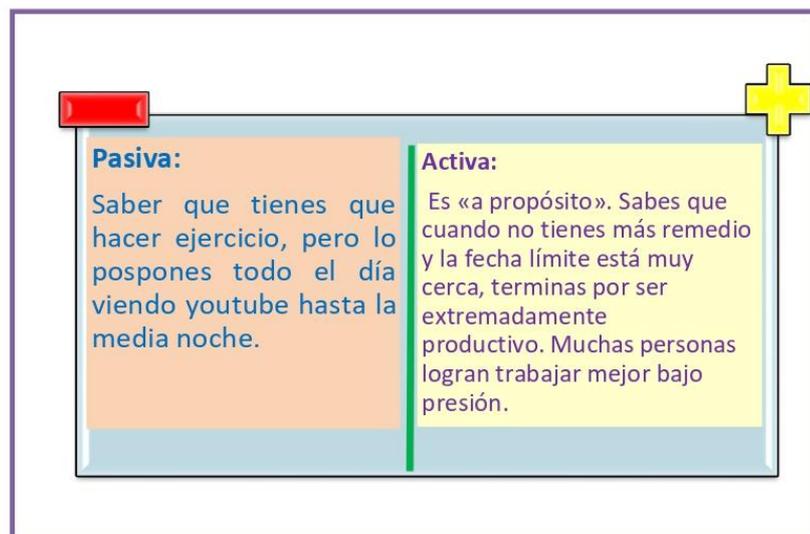
La palabra procrastinar proviene del latín *cras* que significa **mañana o adelante**.

Y es precisamente la lógica que tenemos cuando **posponemos**. Dejamos para luego las cosas, formando un círculo vicioso entre ansiedad y culpa que genera más ansiedad.

A continuación, te presentamos 10 estrategias para dejar de procrastinar:

1. Estrategia de la frontera

- **Marca una fecha concreta** en la que debe estar hecha la actividad o trabajo.
- Es simplemente **convertir esa actividad importante** en algo urgente para así tomar acción.
- Esto funciona porque hay dos tipos de **procrastinación: pasiva y activa**.
- Si tú eres una persona que **procrastina activamente**, marca una frontera de tiempo o una fecha concreta, momento en el cual debe estar lista esa tarea importante, así crearás la urgencia necesaria para actuar.



¹ La información fue tomada de <https://habitualmente.com/dejar-de-procrastinar/> con fines académicos.

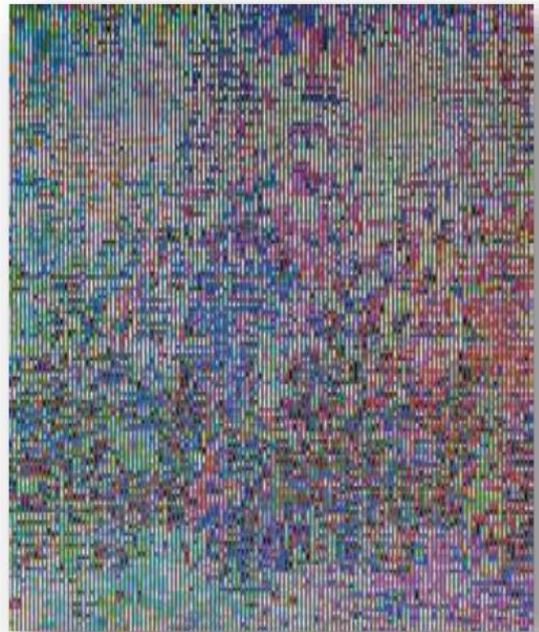
2. Estrategia del topping



- Un estudio demostró que el motivo por el cual muchas personas procrastinan, es porque encuentran dicha tarea o actividad aburrida.
- Así que lo único que tienes que hacer es encontrar una actividad que disfrutes (y que sea saludable) para “espolvorear” sobre esa actividad aburrida.
- Si no es posible ponerle un topping a tu actividad, entonces piensa en una **re-compensa** saludable al llegar a esa frontera que te marcaste.

3. Estrategia del pixel

- Es muy **común procrastinar** cuando una actividad **no genera un beneficio inmediato y el futuro aún es muy lejano**.
- La solución es encontrar la forma de tener una perspectiva más amplia, **ver esas tareas “no importantes” con la lente de una imagen más grande**.
- Imagina conmigo que tu día es simplemente un pequeñísimo cuadrado dentro de toda tu vida que es la gran pantalla. **Piensa que, si procrastinas algo importante, el pixel se verá negro**. Y mientras más días continúas procrastinando más píxeles negros acumulas.
- **Lleva un registro de los días sin procrastinar y no pierdas tu racha** esta app gratis te ayuda a lograrlo **Cadena de metas** <https://habitual-mente.com/productos/#cadena>.



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



4. Estrategia Origami

- Si esa actividad que procrastinas constantemente se ve del tamaño del monte Everest, lo que tienes que hacer es doblarla varias veces hasta que sea mucho más fácil para comenzar.
- La única regla es que divides esa actividad que pospones en algo tan fácil que cualquier otra actividad con la que decidas procrastinar se vea más compleja.
- Una forma de hacerlo es crear una lista con pasos pequeños y muy específicos, y comenzar con el primer paso, como se muestra en la siguiente imagen.

La estrategia del origami
(para mantener tus hábitos saludables cuando tu rutina cambia)

1. Escribe el hábito que estás buscando mantener
2. Hazlo 50% más fácil (Dóblalo por la mitad)
3. Hazlo nuevamente un 50% más fácil. (Haz otro doblado a la mitad)
4. Responde con honestidad: ¿Puedo realizar este hábito aún cuando mi rutina cambie?
5. Si la respuesta es NO, vuelve a hacerlo aún más fácil (Solo dóblalo otra vez)
6. Repite el paso 4 y 5 hasta que logres responder SI

Habitualmente.com

5. Estrategia de la rana



- Así como el libro del autor Brian Tracy explica, empieza el día terminando la tarea que menos te motiva para así olvidarte de ella y seguir el día con otras cosas que más disfrutas.
- La tarea que menos te motiva es un arana asquerosa, no lo pienses mucho ¡a primera hora cómete esa rana!

6. Estrategia del dialogo interno

- Las frases como «*tengo que*» o «*debo de*» implican que no tienes decisión propia promueve el auto-sabotaje, la falta de motivación y de autocontrol.
- Por eso, **replantea tu diálogo interno, diciendo «yo decido hacer...» o «yo elijo empezar a...»**. Esta forma de hablarte implica que tú tienes el control y te ayuda a esquivar la procrastinación.



7. Estrategia de la claridad mental



- Muchas personas procrastinan porque no tienen claro qué es lo que tienen que hacer exactamente.
- Y el esfuerzo de pensar cómo empiezo, qué sigue o cómo sé que ya terminé, se convierte en algo incómodo y tedioso que tu cerebro prefiere evitar.
- Escribir lo que tienes que hacer de forma específica o los pasos a seguir te da claridad mental y ayuda a que no procrastines.
- Además, escribir los pasos a seguir, también te ayuda a visualizarlo en tu mente de forma realista y a superar los posibles obstáculos que aparezcan.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



TÉCNICAS DE ESTUDIO

Enlace para acceder al cuestionario de Técnicas de estudio <https://forms.gle/Ky4nqx5tov1cbAVM8>

The screenshot shows a Google Form interface. At the top, the title 'TÉCNICAS DE ESTUDIOS' is displayed. Below the title, there are three tabs: 'Preguntas', 'Respuestas', and 'Configuración'. The main content area contains the following text:

TÉCNICAS DE ESTUDIOS*

Instrucciones: La presente encuesta está formada por 20 preguntas y un apartado de calificaciones

Si contestas todas las preguntas con sinceridad y reflexión podrás identificar mucho de tus áreas ha fortalecer para ser un mejor estudiante.

Cada pregunta tiene dos opciones para contestar con si o no, según corresponda. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", ya que la contestación adecuada es tu juicio sincero sobre tu modo de actuar y tus actitudes personales, respecto al estudio.

*Esta encuesta fue tomada de <https://www.tuxtla.tecnm.mx/wp-content/uploads/2012/08/Manual-snest-alumnos.pdf>. Y adaptada con fines didácticos.

Materiales para trabajar técnicas de estudio

- 12 Técnicas de estudio para potenciar tu aprendizaje

<https://www.uo.edu.mx/blog/12-t%C3%A9cnicas-de-estudio-para-potenciar-tu-aprendizaje>

- Técnica Pomodoro

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2I96FgZUHA>

- Las mejores técnicas de estudio según Harvard

<https://webdelmaestrcmf.com/portal/cuales-son-las-mejores-tecnicas-de-estudio/>

Materiales de apoyo para los tutores y tutoras

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La entrevista¹

La entrevista en el proceso de tutoría, es una conversación que permite, cuando es planificada adecuadamente, que el estudiantado exprese sus inquietudes, necesidades, intereses, expectativas y al tutor (a), llevar a cabo su función de detección de necesidades, orientación y asesoría.

Para que la entrevista resulte útil es conveniente que se tome en cuenta lo siguiente:

Condiciones para la entrevista

Preparación	Elaborar una guía sobre la información que requiere recabar durante la entrevista. Para ello se puede apoyar de un cuestionario y de los formatos pertinentes.
Definición del día, el horario y medio de comunicación	Definir el día, horario, plataforma o medio de comunicación donde se realizará la entrevista.
Motivar al estudiante	Desde el inicio la tutora o tutor debe favorecer el interés del estudiantado por involucrarse activamente en el proceso de tutoría.
Flexibilidad	Disposición para realizar ajustes si es necesario, cuando se presenten aspectos tal vez no previstos.
Síntesis	Al finalizar la entrevista es importante resumir la información recabada, comunicarle al tutorado o tutorada los acuerdos y la ruta de acción a seguir para el logro de los objetivos (es conveniente tomar nota de ello para darle continuidad y seguimiento).

¹La información sobre la entrevista en tutoría fue tomada del curso "Introducción para tutores" que ofrece el SIT-UNAM en coordinación con CUAED (enero, 2021).

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La entrevista: ¿Qué espera el alumnado del tutor o tutora?

En numerosas ocasiones el estudiantado desea ayuda, pero no lo manifiesta de manera abierta. En cualquier caso, espera del tutor (a) lo siguiente:

- Empatía para establecer un contacto entre las diferentes visiones de la situación.
- Ser escuchado o escuchada.
- Autenticidad en el trato, poniendo de manifiesto los sentimientos sin actitudes paternalistas.
- Competencia para ayudarlo a identificar sus necesidades y proporcionar alternativas de solución.
- Respeto en los aspectos personales que no desea comunicar en ese momento.
- Obtener información sobre la opinión del tutor o tutora respecto al tema que se está tratando.
- Coherencia entre lo que expresa el tutor (a) y el modo de comportarse.
- Confianza en la capacidad del alumnado para tomar decisiones, enfrentar sus dificultades y asumir su responsabilidad.

Sugerencias para el tutor y tutora

- Anotar ante la tutorada o tutorado el acuerdo alcanzado y repetirlo en voz alta para confirmarlo.
- Describir la metodología y estrategias que se desarrollarán para alcanzar el objetivo secuenciando las acciones.
- Confirmar la aceptación del estudiantado de continuar la tutoría. Señalar los aspectos que haya que tratar en la siguiente sesión.

Fases de la entrevista

FASES	DESCRIPCIÓN
Preparatoria	1. Alumnado: Información general: trayectoria escolar, intereses, situación familiar y en su caso, laboral. Su participación en el proceso de tutoría. 2. Tutor (a): Habilidades para la comunicación. Capacidad para establecer un clima de confianza. 3. Organización: Prever el tiempo de la sesión. Definir la plataforma.
Desarrollo de la entrevista	1. Bienvenida. 2. Descripción de los objetivos de la sesión. 3. Diálogo abierto con el estudiantado. Escuchar su situación y sus expectativas. Identificar las necesidades que deben ser atendidas. 4. Propuesta de alternativas de solución del problema planteado. Descripción de alternativas de solución. Valoración de las alternativas: sus ventajas e

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



	inconvenientes según la situación. Recomendación de actividades complementarias para atender las necesidades académicas o de otro orden, del alumnado.
Conclusión y cierre de la entrevista	<ul style="list-style-type: none">• Verbalización de compromisos y rutas de acción por parte del estudiantado.• Anotación de acuerdos y del plan trazado en presencia del tutorado o tutorada.• Establecimiento de fecha de la siguiente sesión.

Aspectos a considerar en el guión de la entrevista

En la primer entrevista es importante incluir algunos de los siguientes aspectos: Información sobre su condición socioeconómica y familiar; intereses personales, por qué eligió la carrera a la que está inscrito o inscrita y por qué eligió la UNAM; cuáles son sus hábitos de estudio y forma de organizar su trabajo escolar; qué otras actividades realiza además de los estudios en la universidad; cuáles considera que son sus principales dificultades académicas o los aspectos a los que requiere poner más atención.

La guía para la primera entrevista debería incluir:

- Bienvenida y presentación general del tutor o tutora.
- Exposición de objetivos generales de la tutoría, tomando en cuenta las características del programa en tu entidad.
- Información general sobre la UNAM, la escuela o facultad y la carrera.
- Compromisos en la tutoría (del tutor o tutora y del estudiantado).
- Solicitud de información al alumnado.
- Establecimiento de objetivos específicos de la tutoría en forma conjunta con el tutorado o tutorada.
- Establecimiento de periodicidad de la tutoría.
- Datos de contacto del tutor (a).
- Acuerdos.
- Cierre y conclusiones.

La realimentación como recurso para la tutoría¹

La realimentación se manifiesta con una amplia variedad de señales verbales y no verbales, las cuales son información para el estudiante y la llevamos a cabo con la intención de confirmar sus fortalezas, y también para indicar cuando se está saliendo de la ruta que hemos trazado en el plan de trabajo de la tutoría.

Recomendaciones para favorecer la realimentación:

- Ser concreto y centrarla en aspectos que se pueden modificar.
- Enunciar primero los aspectos positivos y luego los aspectos que se requieren mejorar.
- Evitar utilizar calificativos sobre la persona.
- No usar mensajes “yo” (Ejemplos: yo pienso, opino, desde mi punto de vista).



La realimentación puede resultar inútil y hasta contraproducente cuando:

- Se centra en la persona: “eres...”
- Basado en la inferencia y no en la observación.
- Utiliza mensajes tú: “es que tú eres un flojo”
- Da consejo o dirección: “lo que deberías hacer...”
- Es general y ambigua: “todo lo haces mal”
- Se proporciona de manera demorada.
- Se centra en aspectos que no se pueden cambiar: “si estuvieras en otra carrera te iría mejor...”
- Es exclusivamente negativa o positiva o bien inicia con lo negativo.



¹ La información sobre la retroalimentación en tutoría fue tomada del curso “Introducción para tutores” que ofrece el SIT-UNAM en coordinación con CUAED (enero, 2021)



Recursos y materiales digitales para la tutoría individual



Recursos digitales de acceso libre para la enseñanza y el aprendizaje

Portales educativos generales

Red Universitaria de Aprendizaje (RUA). Recursos educativos catalogados conforme a los planes y programas de estudio de bachillerato y licenciatura.
<https://rua.unam.mx>

UNAM RETo. Recursos Educativos para Todos.
<https://reto.cuaed.unam.mx/>

Media Campus. Espacio para material educativo.
<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/>

TV Educativa Mirador Universitario.
<https://mirador.cuaed.unam.mx/>

Aprendo+. Cursos de todo y para todos.
<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

Apoyo al aprendizaje en bachillerato

UAPAs. Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje para bachillerato.
<https://uapas.bunam.unam.mx/>

Recursos Educativos Digitales Interactivos.
<https://www.redi.codeic.unam.mx/>

Portal Académico del Colegio de Ciencias y Humanidades.
<https://portalacademico.cch.unam.mx/>

Apoyo Académico para la Educación Media Superior.
<http://objetos.unam.mx/>

Apoyo al aprendizaje en licenciatura

UAPAs. Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje para licenciatura.
<https://uapa.cuaed.unam.mx/>

Portales educativos por tema

RetosTIC. Actividades de autoaprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales.
<https://retos.educatic.unam.mx>

Prometeo. Proyectos y recursos para la enseñanza de las matemáticas.
<http://prometeo.matem.unam.mx/repositorio/welcome>

Matemáticas Interactivas.
<http://mateint.unam.mx/>

Ciencia a Domicilio.
<http://www.dgdc.unam.mx/ciencia-a-domicilio>

Ambiente Virtual de Idiomas.
<https://avi.cuaed.unam.mx/>

Recursos para profesores

Manuales y tutoriales para utilizar herramientas tecnológicas para la enseñanza virtual.
<https://distancia.cuaed.unam.mx/campusvirtual.html#manualesytutoriales>

Sugerencias pedagógicas para enfrentar la contingencia.
https://www.codeic.unam.mx/index.php/contingencia_cursos/

Repositorio de Innovación Educativa.
<http://www.innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/>

Catálogo de apps para la enseñanza y el aprendizaje por área de conocimiento.
<https://educatic.unam.mx/publicaciones/catalogo-apps/>

Repositorios de contenidos generales

Repositorio Institucional UNAM. Contenidos académicos que genera y resguarda la Universidad.
<https://www.repositorio.unam.mx/>

Toda la UNAM en línea.
<http://unamenlinea.unam.mx/>

Libros de acceso abierto.
<http://www.librosoa.unam.mx/>



UNAM Acceso Abierto al Conocimiento



1 Recursos educativos

Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA) bachillerato
<https://uapas.bunam.unam.mx/>

Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA) licenciatura
<https://uapa.cuaed.unam.mx/>

Recursos Digitales Interactivos para el Bachillerato UNAM
<https://www.redi.codeic.unam.mx/>

Prometeo, proyectos y recursos para la enseñanza de las matemáticas
<http://prometeo.matem.unam.mx/repositorio/welcomeunam.mx/>

Media campus. Espacio para material educativo
<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/>

RetosTIC, actividades de autoaprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales.
<https://retos.educatic.unam.mx>

Sugerencias para la planeación didáctica
https://www.codeic.unam.mx/index.php/contingencia_cursos/

Ciencia a domicilio
<http://www.dgdc.unam.mx/ciencia-a-domicilio>

2 Repositorios

Repositorio institucional UNAM. Contenidos académicos que genera y resguarda la Universidad.
<https://www.repositorio.unam.mx/>

Red Universitaria de Aprendizaje (RUA) con recursos educativos catalogados conforme a los planes y programas de estudio de bachillerato y licenciatura.
<https://rua.unam.mx>

UNAM REto. Recursos educativos para todos
<https://reto.cuaed.unam.mx/>

Repositorio de innovación educativa
<http://www.innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/>



3 Acervos

Biblioteca digital <https://bidi.unam.mx/>

Libros de acceso abierto <http://www.librosoa.unam.mx/>

4 Educación Continua

Ambiente Virtual de Idiomas
<https://avi.cuaed.unam.mx/>

Aprendo+ Cursos de todo y para todos
<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

Grandes Maestros
<https://grandesmaestros.unam.mx/>

Cultura

Descarga cultura UNAM
<https://www.descargacultura.unam.mx/>

Literatura UNAM
<http://www.literatura.unam.mx/>

Cultura en directo
<https://culturaendirecto.unam.mx/>

2023

COMPENDIO DE MATERIALES: TUTORÍA INDIVIDUAL 5 AÑO



UNIDAD DE ATENCIÓN Y
ACOMPañAMIENTO
UNIVERSITARIO

Mtra. Viridiana Loustalot

Mtra. Lourdes Méndez

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



CONTENIDO

I.	Bienvenida.....	1
II.	Materiales para trabajar tutoría individual con los estudiantes de quinto año..	2
	• Exámenes (que hacer antes y después)	3
	• Técnicas de concentración.....	6
	• Cuestionario organización del estudio	11
	• Materiales digitales para trabajar organización de estudio	11
III.	Materiales de apoyo para los tutores y tutoras.....	12
	• La entrevista en la tutoría	13
	• Realimentación en la tutoría	16
IV.	Recursos y materiales digitales para la tutoría individual	17
	• Infografía recursos educativos	18
	• Infografía UNAM acceso abierto.....	19

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



Bienvenida

Estimadas (os) Tutoras y Tutores

Hemos elaborado una serie de materiales para la tutoría individual que se implementa de tercer a quinto año en nuestra Facultad, los cuales tienen como principal finalidad apoyar al estudiantado en su desempeño académico.

Para el diseño de estos materiales se consideró como punto de partida una revisión del apartado "Evaluación" en los programas de estudio, en donde se describe las actividades académicas que se espera realicen las y los estudiantes para acreditar la asignatura. Así como también se tomó en cuenta los comentarios que algunos (as) de ustedes nos han realizado en diferentes momentos en relación a las necesidades e intereses que han observado o les han comentado sus tutorados o tutoradas.

Los materiales fueron diseñados en formato digital con la intención de que la consulta sea accesible y atractiva visualmente para el alumnado. Los enlaces están configurados para que puedan tener acceso desde cualquier cuenta de correo.

También se diseñaron dos materiales como apoyo a su labor como tutora y tutor: entrevista en tutoría y la realimentación como recurso en la tutoría, el enlace en donde encontrarán todos los materiales es: https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1MP_iMfLpWRr2za8Glv_TasXR1LwJ8bDE

Esperamos que estos materiales les sean de utilidad y apoyo para las y los estudiantes de nuestra Facultad.

Nuestro reconocimiento y agradecimiento a la gran labor que realizan como tutoras y tutores.

Estamos a sus órdenes para cualquier duda o comentario.

Mtra. Viridiana Loustalot y Mtra. Lourdes Méndez

Materiales para
trabajar la tutoría
individual con el
estudiantado de
quinto año

EXAMEN (antes y después)



PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



¿Qué hacer antes de un examen?¹



El **antes** de un examen es recomendable:

1. **Repasar**, pero no concentrar todas las horas de estudio ese día. Esto último puede hacer que te satures y no alcances los resultados deseados.
2. **Reparar todos los materiales** que necesitarás para el día siguiente: bolígrafo, lápiz, herramientas de dibujo, calculadora o una botella de agua.
3. Si quieres conservar tus conocimientos especialmente a largo plazo, el día antes de una prueba debe ser un día para **descansar** y aprovechar para revisar algún contenido.
4. También puedes **Duerme** las horas suficientes para estar descansado al día siguiente, eso hará que la presión y el esfuerzo mental que necesitas para pensar y contestarlo todo bien, lo tengas gracias a la energía que habrás acumulado.

¿Qué hacer el día del examen?



El **día del examen**:

1. Levántate temprano, desayuna bien y **llega con tiempo al examen**.
2. Recuerda coger todos los **materiales necesarios** para poder hacer el examen, como la identificación personal y el material.
3. Antes de entrar al examen, hay personas que necesitan mirar los esquemas. Si este es tu caso, puedes hacerlo, pero es bueno **que te reserves unos minutos para relajarte y prepararte mentalmente**.
4. Es decir, guardar los apuntes, respirar con tranquilidad, y, sobre todo, trabajar tu confianza. Se trata de empezar a concentrarte para el examen.

¹ La información fue tomada de <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/hacer-antes-examen/> con fines educativos.



¿Qué hacer durante el examen?



Una vez delante del examen:

1. No te precipites en contestar. Es preferible que **leas bien todas las preguntas**, una detrás de otra, y pienses bien cuáles son las preguntas que tardarás más en contestar y en cuales necesitarás menos tiempo.
2. Es importante que **organices bien el tiempo** para asegurarte de poder responder a todas las preguntas del examen. Una vez identificadas aquellas más dudosas, distribuye el **orden** en que vas a contestar las preguntas.
3. **Responde lo que te piden**, el examen no será mejor evaluado porque haya mucha información, sino que se evaluará positivamente cuando la respuesta conteste a la pregunta. Si es necesario **lee las preguntas varias veces** para asegurarte que lo has entendido bien.
4. Además de contestar bien las preguntas, **cuida la presentación**, sé ordenado, claro.



Te sugerimos ver el video “Cómo estudiar para un examen paso a paso”,
<https://www.youtube.com/watch?v=Q9EJr9PTIoY>

TÉCNICAS DE CONCENTRACIÓN¹

Estudiar es una actividad que requiere la mayor concentración posible. Si tu capacidad para concentrarte es débil, existen numerosas **técnicas de concentración que te ayudarán a dirigir toda atención hacia una sola tarea**, en este caso la propia materia de estudio que hay que comprender e interiorizar.

La capacidad de concentración se puede mejorar con una serie de **hábitos**. Antes de comenzar a estudiar hay que crear unas **circunstancias idóneas** para ello:

- **Estudiar siempre en un mismo lugar**
- **Afrontar el estudio descansado**
- **Aprovechar al máximo la luz natural (evitando la luz directa)**
- **Adoptar una postura ergonómica adecuada**
- **Acostumbrarse al orden**

Técnicas para conseguir una mayor concentración

Para ser más eficiente a la hora de ponerte a estudiar, conoce las siguientes técnicas y ejercicios para mejorar tu concentración.



1. Planificación.

Organizar previamente el **temario a estudiar** para después no consumir tiempo de estudio en hacerlo y planificar en qué horario y cuánto tiempo de estudio se va a dedicar a cada apartado, te permitirán no desperdiciar energías y mejorar la concentración.

Por ejemplo, si estableces un horario de 4 a 5 de la tarde cada día, te resultará más sencillo rendir a partir de esa hora, ya que has reservado esa franja específicamente para estudiar.

¹ La información fu tomada de <https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/tecnicas-concentracion/> con fines didácticos.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



2. Respiración.

Antes de empezar a estudiar **dedica cinco minutos a relajarte** de la siguiente forma: siéntate en una posición cómoda y cierra los ojos, respira despacio y profundamente, fijándote en cómo se produce todo el proceso de introducción y expulsión de aire.

Si en ese momento se presenta algún pensamiento, procura rechazarlo y vuelve a concentrarte en la respiración.

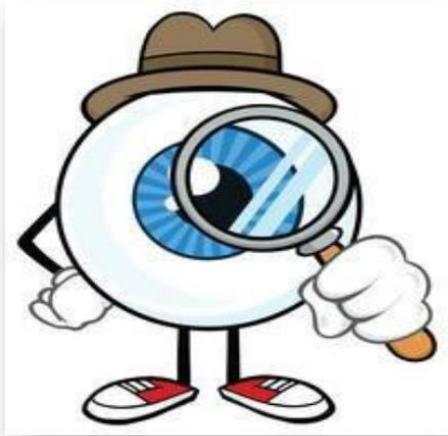


3. Lectura.

Leer es una excelente forma de enseñar al cerebro a concentrarse.

Durante 30 minutos antes de comenzar a estudiar, leer en silencio un texto ajeno a los apuntes, como, por ejemplo, una novela, contribuye a aislarnos de otras distracciones y facilita la transición hacia una actitud de estudio.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



4. Fijación.

Elige un objeto a tu alrededor y, durante dos minutos, concéntrate en analizarlo con todo detalle, incluidos colores y formas.

También puedes fijarte en el movimiento del segundero del reloj durante el mismo tiempo.

Es importante no dejar entrar en la mente ningún otro pensamiento.

Este ejercicio es un buen entrenamiento para después aplicarlo, por periodos de más tiempo, a la propia materia de estudio en la que se trate de recordar los visualizados.



5. Aislamiento.

Si estás en una época en la que sufres preocupaciones que te impiden concentrarte, una técnica que ayuda es la de fijar **un espacio y un horario concreto** para ello.

Además, puedes establecer una palabra o una frase que te permita volver a concentrarte cuando te perturbe alguna distracción. Puede ser una palabra como "concentrado" o "ahora no".

También es importante evitar distracciones empleando tácticas como **poner el móvil en silencio** o escoger un lugar sin ruidos.

Recuerda que la música puede ser un aliado para la motivación, pero es preferible **estudiar en silencio**. Si la necesitas, procura que sea relajante y no tenga letra.

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



6. Pausas.

Es preciso hacer descansos durante el estudio para aumentar la productividad. Algunos métodos de gestión del tiempo, como **la técnica Pomodoro**, te permitirán incrementar la concentración al dividir el tiempo en intervalos de actividad y descanso. Durante los descansos puedes ofrecerte recompensas para recargar pilas y volver a la tarea.



7. Última oportunidad.

Imaginar que es la última ocasión que tenemos para estudiar el temario que tenemos delante puede ser una excelente ayuda para evitar las distracciones y poner todo nuestro esfuerzo en ello.

Practicar cada día estas técnicas de concentración mejorará el rendimiento a la hora de ponerse a estudiar. Hay que tener en cuenta que la concentración es **una habilidad que se desarrolla con perseverancia y fuerza de voluntad.**

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

Enlace para acceder al cuestionario Organización del estudio <https://forms.gle/8zYeqUoyefZWg2pZA>

The image shows a screenshot of a Google Form titled "Organización del estudio". The form is displayed in a browser window with a purple header bar containing the title, a star icon, and navigation icons. Below the header, there are tabs for "Preguntas", "Respuestas", and "Configuración". The main content area features a colorful banner image of a person at a laptop and a stick figure climbing stairs. Below the banner, the form title "Organización del estudio*" is displayed. The instructions state: "Instrucciones: La presente encuesta está formada por 20 preguntas y un apartado de calificaciones. Si contestas todas las preguntas con sinceridad y reflexión podrás identificar mucho de tus áreas a fortalecer para ser un mejor estudiante. Cada pregunta tiene dos opciones para contestar con sí o no, según corresponda. No hay respuestas 'correctas' o 'incorrectas', ya que la contestación adecuada es tu juicio sincero sobre tu modo de actuar y tus..."

Materiales para trabajar organización del estudio

- Gestión del tiempo

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/tecnicas-estudio/gestion-tiempo-clave-triunfar-estudios/>

- Matriz Eisenhower

https://www.youtube.com/watch?v=_fk7ieF8dAg&t=178s

- Gestión del tiempo para estudiantes

<https://www.uv.es/iqdocent/guias/tiempo.pdf>

Materiales de apoyo para los tutores y tutoras

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La entrevista¹

La entrevista en el proceso de tutoría, es una conversación que permite, cuando es planificada adecuadamente, que el estudiantado exprese sus inquietudes, necesidades, intereses, expectativas y al tutor (a), llevar a cabo su función de detección de necesidades, orientación y asesoría.

Para que la entrevista resulte útil es conveniente que se tome en cuenta lo siguiente:

Condiciones para la entrevista

Preparación	Elaborar una guía sobre la información que requiere recabar durante la entrevista. Para ello se puede apoyar de un cuestionario y de los formatos pertinentes.
Definición del día, el horario y medio de comunicación	Definir el día, horario, plataforma o medio de comunicación donde se realizará la entrevista.
Motivar al estudiante	Desde el inicio la tutora o tutor debe favorecer el interés del estudiantado por involucrarse activamente en el proceso de tutoría.
Flexibilidad	Disposición para realizar ajustes si es necesario, cuando se presenten aspectos tal vez no previstos.
Síntesis	Al finalizar la entrevista es importante resumir la información recabada, comunicarle al tutorado o tutorada los acuerdos y la ruta de acción a seguir para el logro de los objetivos (es conveniente tomar nota de ello para darle continuidad y seguimiento).

¹La información sobre la entrevista en tutoría fue tomada del curso "Introducción para tutores" que ofrece el SIT-UNAM en coordinación con CUAED (enero, 2021).

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



La entrevista: ¿Qué espera el alumnado del tutor o tutora?

En numerosas ocasiones el estudiantado desea ayuda, pero no lo manifiesta de manera abierta. En cualquier caso, espera del tutor (a) lo siguiente:

- Empatía para establecer un contacto entre las diferentes visiones de la situación.
- Ser escuchado o escuchada.
- Autenticidad en el trato, poniendo de manifiesto los sentimientos sin actitudes paternalistas.
- Competencia para ayudarlo a identificar sus necesidades y proporcionar alternativas de solución.
- Respeto en los aspectos personales que no desea comunicar en ese momento.
- Obtener información sobre la opinión del tutor o tutora respecto al tema que se está tratando.
- Coherencia entre lo que expresa el tutor (a) y el modo de comportarse.
- Confianza en la capacidad del alumnado para tomar decisiones, enfrentar sus dificultades y asumir su responsabilidad.

Sugerencias para el tutor y tutora

- Anotar ante la tutorada o tutorado el acuerdo alcanzado y repetirlo en voz alta para confirmarlo.
- Describir la metodología y estrategias que se desarrollarán para alcanzar el objetivo secuenciando las acciones.
- Confirmar la aceptación del estudiantado de continuar la tutoría. Señalar los aspectos que haya que tratar en la siguiente sesión.

Fases de la entrevista

FASES	DESCRIPCIÓN
Preparatoria	1. Alumnado: Información general: trayectoria escolar, intereses, situación familiar y en su caso, laboral. Su participación en el proceso de tutoría. 2. Tutor (a): Habilidades para la comunicación. Capacidad para establecer un clima de confianza. 3. Organización: Prever el tiempo de la sesión. Definir la plataforma.
Desarrollo de la entrevista	1. Bienvenida. 2. Descripción de los objetivos de la sesión. 3. Diálogo abierto con el estudiantado. Escuchar su situación y sus expectativas. Identificar las necesidades que deben ser atendidas. 4. Propuesta de alternativas de solución del problema planteado. Descripción de alternativas de solución. Valoración de las alternativas: sus ventajas e

PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL



	inconvenientes según la situación. Recomendación de actividades complementarias para atender las necesidades académicas o de otro orden, del alumnado.
Conclusión y cierre de la entrevista	<ul style="list-style-type: none">• Verbalización de compromisos y rutas de acción por parte del estudiantado.• Anotación de acuerdos y del plan trazado en presencia del tutorado o tutorada.• Establecimiento de fecha de la siguiente sesión.

Aspectos a considerar en el guión de la entrevista

En la primer entrevista es importante incluir algunos de los siguientes aspectos: Información sobre su condición socioeconómica y familiar; intereses personales, por qué eligió la carrera a la que está inscrito o inscrita y por qué eligió la UNAM; cuáles son sus hábitos de estudio y forma de organizar su trabajo escolar; qué otras actividades realiza además de los estudios en la universidad; cuáles considera que son sus principales dificultades académicas o los aspectos a los que requiere poner más atención.

La guía para la primera entrevista debería incluir:

- Bienvenida y presentación general del tutor o tutora.
- Exposición de objetivos generales de la tutoría, tomando en cuenta las características del programa en tu entidad.
- Información general sobre la UNAM, la escuela o facultad y la carrera.
- Compromisos en la tutoría (del tutor o tutora y del estudiantado).
- Solicitud de información al alumnado.
- Establecimiento de objetivos específicos de la tutoría en forma conjunta con el tutorado o tutorada.
- Establecimiento de periodicidad de la tutoría.
- Datos de contacto del tutor (a).
- Acuerdos.
- Cierre y conclusiones.

La realimentación como recurso para la tutoría¹

La realimentación se manifiesta con una amplia variedad de señales verbales y no verbales, las cuales son información para el estudiante y la llevamos a cabo con la intención de confirmar sus fortalezas, y también para indicar cuando se está saliendo de la ruta que hemos trazado en el plan de trabajo de la tutoría.

Recomendaciones para favorecer la realimentación:

- Ser concreto y centrarla en aspectos que se pueden modificar.
- Enunciar primero los aspectos positivos y luego los aspectos que se requieren mejorar.
- Evitar utilizar calificativos sobre la persona.
- No usar mensajes “yo” (Ejemplos: yo pienso, opino, desde mi punto de vista).



La realimentación puede resultar inútil y hasta contraproducente cuando:

- Se centra en la persona: “eres...”
- Basado en la inferencia y no en la observación.
- Utiliza mensajes tú: “es que tú eres un flojo”
- Da consejo o dirección: “lo que deberías hacer...”
- Es general y ambigua: “todo lo haces mal”
- Se proporciona de manera demorada.
- Se centra en aspectos que no se pueden cambiar: “si estuvieras en otra carrera te iría mejor...”
- Es exclusivamente negativa o positiva o bien inicia con lo negativo.



¹ La información sobre la retroalimentación en tutoría fue tomada del curso “Introducción para tutores” que ofrece el SIT-UNAM en coordinación con CUAED (enero, 2021)

Recursos y materiales digitales para la tutoría individual



Recursos digitales de acceso libre para la enseñanza y el aprendizaje

Portales educativos generales

Red Universitaria de Aprendizaje (RUA). Recursos educativos catalogados conforme a los planes y programas de estudio de bachillerato y licenciatura.
<https://rua.unam.mx>

UNAM RETo. Recursos Educativos para Todos.
<https://reto.cuaed.unam.mx/>

Media Campus. Espacio para material educativo.
<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/>

TV Educativa Mirador Universitario.
<https://mirador.cuaed.unam.mx/>

Aprendo+. Cursos de todo y para todos.
<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

Apoyo al aprendizaje en bachillerato

UAPAs. Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje para bachillerato.
<https://uapas.bunam.unam.mx/>

Recursos Educativos Digitales Interactivos.
<https://www.redi.codeic.unam.mx/>

Portal Académico del Colegio de Ciencias y Humanidades.
<https://portalacademico.cch.unam.mx/>

Apoyo Académico para la Educación Media Superior.
<http://objetos.unam.mx/>

Apoyo al aprendizaje en licenciatura

UAPAs. Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje para licenciatura.
<https://uapa.cuaed.unam.mx/>

Portales educativos por tema

RetosTIC. Actividades de autoaprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales.
<https://retos.educatic.unam.mx>

Prometeo. Proyectos y recursos para la enseñanza de las matemáticas.
<http://prometeo.matem.unam.mx/repositorio/welcome>

Matemáticas Interactivas.
<http://mateint.unam.mx/>

Ciencia a Domicilio.
<http://www.dgdc.unam.mx/ciencia-a-domicilio>

Ambiente Virtual de Idiomas.
<https://avi.cuaed.unam.mx/>

Recursos para profesores

Manuales y tutoriales para utilizar herramientas tecnológicas para la enseñanza virtual.
<https://distancia.cuaed.unam.mx/campusvirtual.html#manualesytutoriales>

Sugerencias pedagógicas para enfrentar la contingencia.
https://www.codeic.unam.mx/index.php/contingencia_cursos/

Repositorio de Innovación Educativa.
<http://www.innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/>

Catálogo de apps para la enseñanza y el aprendizaje por área de conocimiento.
<https://educatic.unam.mx/publicaciones/catalogo-apps/>

Repositorios de contenidos generales

Repositorio Institucional UNAM. Contenidos académicos que genera y resguarda la Universidad.
<https://www.repositorio.unam.mx/>

Toda la UNAM en línea.
<http://unamenlinea.unam.mx/>

Libros de acceso abierto.
<http://www.librosoa.unam.mx/>



UNAM Acceso Abierto al Conocimiento



1 Recursos educativos

Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA) bachillerato
<https://uapas.bunam.unam.mx/>

Unidades de Apoyo Para el Aprendizaje (UAPA) licenciatura
<https://uapa.cuaed.unam.mx/>

Recursos Digitales Interactivos para el Bachillerato UNAM
<https://www.redi.codeic.unam.mx/>

Prometeo, proyectos y recursos para la enseñanza de las matemáticas
<http://prometeo.matem.unam.mx/repositorio/welcomeunam.mx/>

Media campus. Espacio para material educativo
<http://mediacampus.cuaed.unam.mx/>

RetosTIC, actividades de autoaprendizaje para el desarrollo de habilidades digitales.
<https://retos.educatic.unam.mx>

Sugerencias para la planeación didáctica
https://www.codeic.unam.mx/index.php/contingencia_cursos/

Ciencia a domicilio
<http://www.dgdc.unam.mx/ciencia-a-domicilio>

2 Repositorios

Repositorio institucional UNAM. Contenidos académicos que genera y resguarda la Universidad.
<https://www.repositorio.unam.mx/>

Red Universitaria de Aprendizaje (RUA) con recursos educativos catalogados conforme a los planes y programas de estudio de bachillerato y licenciatura.
<https://rua.unam.mx>

UNAM REto. Recursos educativos para todos
<https://reto.cuaed.unam.mx/>

Repositorio de innovación educativa
<http://www.innovacioneducativa.unam.mx:8080/jspui/>



3 Acervos

Biblioteca digital <https://bidi.unam.mx/>

Libros de acceso abierto <http://www.librosoa.unam.mx/>

4 Educación Continua

Ambiente Virtual de Idiomas
<https://avi.cuaed.unam.mx/>

Aprendo+ Cursos de todo y para todos
<https://aprendomas.cuaed.unam.mx/>

Grandes Maestros
<https://grandesmaestros.unam.mx/>

Cultura

Descarga cultura UNAM
<https://www.descargacultura.unam.mx/>

Literatura UNAM
<http://www.literatura.unam.mx/>

Cultura en directo
<https://culturaendirecto.unam.mx/>



DIRECTORIO

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

Dr. Francisco Javier Marichi Rodríguez

Director

Mtro. Antonio Gómez Arenas

Secretario general

Esp. Rosa Eugenia Vera Serna

Secretaria Académica

Esp. Ricardo Michigan Ito Medina

Secretario de Extensión y Vinculación

Mtra. Miriam Ortega Maldonado

Secretaria de Planeación

Mtra. Viridiana Loustalot Angulo

Responsable de la

Unidad de Atención y Acompañamiento Universitario:

Programas de Becas, Tutorías,

Movilidad Estudiantil, Salud Mental y Unidad de Género