



TARJETA INFORMATIVA

PARA	Mtro. Héctor Eduardo Mendoza Espinoza Departamento de Calidad
DE	Mtra. Citlaly Salinas Rugerio Área de Tutorías y Asesorías
ASUNTO	Informe Trimestral enero – marzo 2023 Programa Institucional de Tutorías
FECHA	31 de marzo de 2023

Acción: Programa Institucional de Tutorías

Logros obtenidos:

- Platica virtual a la Universidad Politécnica de Tapachula “La importancia y función del Tutor dentro de los modelos de las Universidades Politécnicas”
- Campaña de salud de “bienestar integral” en medios digitales
- Reunión de investigación de la ANUIES
- Tutorías por Programas Educativo
- Capacitación a Tutores en el nuevo sistema SIGAE
- Capacitación en temas de Tabaquismo, depresión, tipos de violencia, violencia psicológica.

Resultados obtenidos:

- Es importante mencionar que derivado de la pandemia por COVID-19 que se está viviendo en el país y en base a la disminución de casos positivos en la región se está retomando actividades de manera presencial, por lo que en esta nueva normalidad se ha logrado los siguientes resultados:
- Se logró atender al 100% de la matrícula de nivel licenciatura
- Se logró cumplir al 100% con el cronograma de actividades (14 actividades)



EVIDENCIA 1. Cronograma de actividades

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Septiembre 2022-Agosto 2023	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Actividades en conjunto con la Academia Estatal de Seguridad y Bienestar Escolar												
Conferencias de salud												
Campaña de salud en medios digitales												
Capacitación a tutores												
Reporte cuatrimestral de actividades												
Consultas médicas												
Consultas odontológicas												
Consultas psicológicas												
Impartir tutorías												
Registro de tutorías												
Reporte trimestral de servicios compensatorios												
Feria de la salud UPT												
Feria de la sexualidad												



EVIDENCIA 1. Campaña de vacunación contra COVID – 19

Universidad Politécnica de Tulancingo
4ta Campaña de vacunación contra COVID-19
28 de Febrero del 2023

Área: Servicios Compensatorios
Puesto: Medico Institucional.
Nombre Completo: M.C Estephania Yetlanetzi Vargas Vera

"Campaña de vacunación contra COVID-19"



El 28 de febrero del año en curso, se llevó a cabo la cuarta vacunación contra COVID-19 al personal educativo e institucional, mediante un registro previo, con el genérico ABDALA, obteniendo resultados de respuesta favorables.

Medico Institucional.

M.C Estephania Yetlanetzi Vargas Vera

EVIDENCIA 2. Conferencia de Violencia Psicológica

Universidad Politécnica de Tulancingo
Conferencia de Violencia Psicológica
Febrero del 2023

Área: Servicios Compensatorios
Puesto: Medico Institucional.
Nombre Completo: M.C Estephania Yetlanetzi Vargas Vera

"Asistencia a la conferencia de Violencia Psicológica"



Dentro de la institución se llevó a cabo la conferencia sobre Violencia psicológica, dirigida al personal estudiantil

EVIDENCIA 3. Campañas de salud en medios digitales

PROGRAMA DE SALUD "BIENESTAR INTEGRAL"

¿CÓMO ACTUAR SI UNA PERSONA TIENE UN ATAQUE DE ANSIEDAD?

Los ataques de ansiedad, se producen por una activación extrema de los mecanismos de defensa de nuestro organismo, en respuesta a pensamientos en los que se percibe un peligro inminente. A los pensamientos racionales e irracionales que suceden durante un ataque de ansiedad, se une una serie de reacciones físicas entre las que se pueden sentir:

- Sensación de presión y dolor en el pecho, abdomen o ambos
- Temblores, paralización muscular u hormigueo
- Dificultad para respirar, y sensación de asfixia
- Aturdimiento, mareo o sensación de vértigo y desmayo
- Despersonalización, o sensación de verse desde fuera
- Taquicardia
- Excesiva sudoración repentina y/o escalofríos

¿Qué hacer ante la aparición de estos síntomas, para tratar de controlar un ataque de ansiedad?

- Procura controlar la respiración**
Al respirar más tranquilamente se podrá regular mejor el ritmo cardíaco.
- Verbaliza frases tranquilizadoras que ayuden**
Tipo "yo he pasado, todo está bien"
- Avisa a urgencias**
Avísar a los servicios de apoyo o emergencia para conseguir un diagnóstico seguro.
- Busca un lugar en el que sentir calma**
Hay que atraer la atención hacia pensamientos positivos y liberadores.
- Evita la acumulación de corrillos alrededor de la persona**
Es mejor que reciba la ayuda de una sola persona.

En definitiva, si ya has sido diagnosticado de un ataque de ansiedad, es más probable que esta situación vuelva a repetirse, lo mejor es buscar ayuda acudiendo a la consulta de un psicólogo.

UPT *Líderes CONSTRUYENDO su FUTURO*

Carretera Ingenieros 4000
Cul. Ingenieros, Tulancingo, Hgo.
Tel: (775) 755 8202 ext. 1501
@UPTTulancingo1 /UPTTULANCINGO
WWW.UPT.EDU.MX @UPTTulancingo @UPTTulancingo @UPTTULANCINGO

PROGRAMA DE SALUD "BIENESTAR INTEGRAL"

RECUERDA SEGUIR CON LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD:

- Si presentas los siguientes datos respiratorios, quédate en casa y comunícate al consultorio médico para seguimiento al número 775758202 extensión 1451.
 - Fiebre
 - Tos seca
 - Cansancio
 - Congestión nasal
 - Conjuntivitis (enrojecimiento ocular)
 - Dolor de garganta
 - Dolor de cabeza
 - Dolores musculares o articulares
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea
 - Escalofríos o vértigo
- Lavado frecuente de manos con agua y jabón o gel antibacterial.
- Cubrir boca y nariz al estornudar.
- Evitar tocar ojos, nariz y boca.
- Mantener sana distancia.
- Evitar aglomeraciones y espacios cerrados.
- Utilizar cubrebocas (cubriendo nariz y boca) si presentas síntomas respiratorios (tos anterior, congestión), en espacios cerrados y en aglomeraciones.
- Utilizar cubrebocas si perteneces a grupos de riesgo.

NOS PROTEGEN A NOSOTROS Y A LOS DEMÁS CONTRA INFECCIONES RESPIRATORIAS INCLUYENDO COVID E INFLUENZA.

UPT *Líderes CONSTRUYENDO su FUTURO*

Carretera Ingenieros 4000
Cul. Ingenieros, Tulancingo, Hgo.
Tel: (775) 755 8202 ext. 1501
@UPTTulancingo1 /UPTTULANCINGO
WWW.UPT.EDU.MX @UPTTulancingo @UPTTulancingo @UPTTULANCINGO

EVIDENCIA 4. Capacitación de tutores

Capacitación a tutores

Secretaría Académica <secretaria.academica@upt.edu.mx> para Marco, Luis, Christiane, Bernardino, Maria, Roberto, Luz, Julio, erika.hernandez, Alejandro, Javier, fernando.mendoza, Alma, Anahí, Argelia, artur

mar, 7 feb, 14:09

Buenas tardes.
Directores, Coordinadores y tutores de esta casa de estudios.

Con el gusto de saludarles y por este medio me permito solicitarles acudir **el día de mañana miércoles 08 de febrero del año en curso a la 12:00 hrs** en el Auditorio "B" a una **capacitación "Actualización al seguro IMSS"** donde se llevará a cabo los siguientes puntos:

- Capacitación del sistema SIGAE
- Proceso de vigencia y carnet IMSS
- Capacitación a Primer Respondiente
- Crisis convulsiva
- Crisis de ansiedad

Esto con la finalidad de compartirlas y hacerles llegar esta información a sus grupos tutorados.

Sin más por el momento, quedo a sus órdenes.
¡Excelente martes!

—ACUSAR DE RECIBIDO—

Secretaría Académica
Universidad Politécnica de Tulancingo
www.upt.edu.mx



EVIDENCIA 5. Consultas odontológico, psicológicas, medicas

The screenshot displays the 'CONSULTORIOS' section of the UPT Tulancingo website. It features a grid of four consultation services, each with a photo of the room, a description, the specialist's name, and a 'Disponibile' status. Each service includes a green button labeled 'Agendar una cita'.

Specialty	Consultation Room	Specialist	Status
Médico general	Consultorio Médico #1	ESTEPHANIA YETLANETZI VARGAS VERA	Disponibile
Odontología	Consultorio Dental #1	ROSALINDA EDITH BELIO SANTOS	Disponibile
Psicológico	Consultorio Psicológico #1	OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ	Disponibile
Psicológico	Consultorio Psicológico #2	JOSELINE OCADIZ ROSAS	Disponibile

At the bottom right of the screenshot, there is a 'Chat de ayuda' button with a cartoon character icon.

EVIDENCIA 6. Reporte trimestral de Servicios Compensatorios

TARJETA INFORMATIVA

PARA	Mtra. Mireya Pérez Rubio Área de Servicios Educativos
DE	Mtra. Citlaly Salinas Rugerío Área de Tutorías y Asesorías
74ASUNTO	Reporte trimestral enero - marzo 2023
FECHA	22 de marzo del 2023

Por medio del presente reciba un cordial saludo y a su vez me permito enviar a usted el reporte trimestral del área de Servicios Compensatorios, correspondientes al primer trimestre enero - marzo del 2023 donde se llevaron a cabo las siguientes actividades.

Actividades:

ENERO

- Plática a grupos tutorados de "Prevención Dental"
- Reunión "Actualización espacios libre de tabaco"
- Plática virtual a la Universidad Politécnica de Tapachula "La importancia y función del tutor dentro del modelos de las Universidades Politécnicas".
- Campaña de salud "bienestar integral" en medios digitales
- Campaña de recolección de tapitas para brindar apoyo a los niños con cáncer
- Infografía sobre la campaña de la recolección de tapitas
- Capsula informativa en radio UPT sobre el azúcar
- Redacción de correo sobre la campaña de vacunación para coordinadores
- Infografía sobre la campaña de la vacunación contra influenza
- Realización de la tercera campaña de vacunación contra la influenza el 19 de enero
- Seguimiento de alumnos en proceso de alta de seguridad social
- Implementación del sistema SIGAE para agendar citas y realización de fichas medicas del alumnado
- Realización de actividades para la obtención de certificación de escuela libre de humo de Tabaco

- Pláticas sobre sexualidad y noviazgo adolescente
- Tarjeta informativa sobre alumna alérgica a las Aspirinas
- Horas de Tutorías: 150 hrs
- Horas de Asesorías: 315 hrs
- Consultas Psicológicas: 90
- Consulta Médica: 282
- Consulta Dental: 130

FEBRERO

- Reunión del Comité Jurisdiccional de Seguridad en Salud
- Reunión del Comité de Seguridad Escolar
- Campaña de salud "bienestar integral" en medios digitales
- Capacitación a tutores "Actualización IMSS"
- Pláticas "Espacios libres de tabaco"
- Capacitación a docentes para identificar a alumnos con problemas de salud
- Plática virtual "Tabaquismo" a toda la comunidad universitaria
- Implementación de filtro sanitario con apoyo de brigadistas UPT
- Dinámicas de "Abuso de Sustancias" "Integración Grupal" y "Bullying"
- Pláticas a grupos tutorados de Ing. En Electrónica y Telecomunicaciones "Hostigamiento y Acoso"
- Taller ANUIES "Análisis de trayectoria académica, estudio de caso desde la perspectiva del tutor"
- Radio Capsula "Asesores Pares"
- Plática sobre VIH
- Realización de formulario sobre vigencia de seguro al alumnado
- Registro de consultas en el SIGAE
- Infografía sobre campaña de anticonceptivos
- Infografía sobre nutrición
- Cuestionario de vacunación COVID-19
- Campaña de vacunación COVID-19 con el genérico ABDALA
- Realización del curso atención a primer respondiente
- Realización de cuestionario sobre TRIAGO respiratorio
- Reuniones de trabajo
- Continuidad de campaña permanente de anticonceptivos.
- Difusión de Información
- Seguimiento de alumnos en proceso de alta de seguridad social
- Horas de Tutorías: 5,805 hrs
- Horas de Asesorías: 2,925 hrs
- Consultas Psicológicas: 182
- Consulta Médica: 179

- Consulta Dental: 140

MARZO

- Taller ANUIES "Eje 1: La relevancia de la tutoría y su acción ante situaciones de crisis"
- Conferencia a grupos tutorados "Violencia Psicológica" para ingenierías.
- Plática "Punto Violeta"
- Difusión de Becas a tutores de cada Programa Educativo
- Programa de Asesores Pares "Estudiantes Participantes"
- Campaña de salud "bienestar integral" en medios digitales
- Panel "Mujeres del siglo XXI"
- Pláticas a Bachilleratos Cecytech "Proyecto de Vida"
- Recertificación "Universidad Promotora de la Salud"
- Certificación "Espacios libres de Tabaco" en la UPT
- Campaña de visión
- Emisión de correo de reparación del consultorio medico
- Registro de salud a través de un cuestionario
- 4Ta campaña de vacunación covid
- Certificación de escuela libre de humo de Tabaco
- Creación del área de hidratación en el consultorio medico
- Reuniones de trabajo
- Difusión de Información
- Seguimiento de alumnos en proceso de baja y alta
- Seguimiento de campaña de anticonceptivos hormonales y de barrera.
- Seguimiento del "Protocolo de Seguridad UPT"
- Horas de Tutorías: 3,105 hrs
- Horas de Asesorías: 1,890 hrs
- Consultas Psicológicas: 188
- Consulta Médica: 207
- Consulta Dental: 129



TRIMESTRE ENERO – MARZO DEL 2023

TUTORÍAS									
MES	ENERO		FEBRERO		MARZO		TOTAL		No. de Tutorías
CARRERA	M	H	M	H	M	H	M	H	
Licenciatura en Administración	0	0	218	467	105	263	323	730	51
Licenciatura en Negocios Internacionales	0	0	162	369	220	563	382	932	43
Licenciatura en Ingeniería Financiera	0	1	77	99	11	12	88	112	14
Ingeniería en Sistemas Computacionales	0	0	268	128	78	46	346	174	32
Ingeniería Robótica	0	0	32	12	43	6	75	18	6
Ingeniería Industrial	0	0	268	147	290	187	558	334	46
Ingeniería en Tecnologías de Manufactura	1	0	10	2	0	0	11	2	2
Ingeniería en Electrónica y Telecomunicaciones	0	0	10	1	66	13	76	14	6
Ingeniería Civil	0	0	263	98	347	132	610	230	37
Total	2		2,533		2,382		5,015		237