



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA POR CONTINGENCIA COVID-19
REPORTE TRIMESTRAL ABRIL-JUNIO 2020
ÁREA DE SERVICIOS COMPENSATORIOS

Actividades Abril:

- Asesoramiento psicológico: 8 consultas
- Asesoramiento médico: 3 consultas
- Asesoramiento dental: 5 consultas
- Tutorías: 940
- Asesorías: 153
- Campaña de salud semanal en medios digitales
- Capacitación personal (Servicios compensatorios)
- Reportes semanales
- Capacitación a tutores
- Reunión del personal de Servicios Compensatorios
- Reportes semanales

Actividades Mayo:

- Asesoramiento psicológico: 42 consultas
- Asesoramiento médico: 35 consultas
- Asesoramiento dental: 33 consultas
- Tutorías: 2560
- Asesorías: 552
- Campaña de salud semanal en medios digitales
- Reunión del personal de Servicios Compensatorios
- Realización de la declaración patrimonial
- Realización de encuesta de clima organizacional
- Curso "Soy digital" impartido por el INE
- Apoyo a la campaña quédate en casa
- Reportes semanales
- Apoyo para compartir información
- Reporte cuatrimestral de tutorías, asesorías
- Apoyo a proceso de selección de nuevo ingreso
- Seguimiento al programa de tutorías y asesorías
- Seguimiento al programa de asesores pares
- Reuniones de trabajo
- Difusión de Información
- Apoyo campaña #20x1QuédateEnCasaUPT
- Impartición de conferencia a docentes de Posgrado
- Tomar curso del INE "El futuro del empleo en México"
- Seguimiento de alumnos en proceso de baja

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Actividades Junio:

- Asesoramiento psicológico: 58 consultas
- Asesoramiento médico: 29 consultas
- Asesoramiento dental: 32 consultas
- Tutorías: 2300
- Asesorías: 400
- Campaña de salud semanal en medios digitales
- Reuniones de trabajo
- Reportes semanales
- Participación en el taller para detección de vulnerabilidades para el regreso a clases en el sector educativo
- Difusión de Información
- Realización de encuesta sobre herramientas para actividades laborales en contingencia
- Tomar curso de "Inteligencia Emocional"
- Seguimiento de alumnos en proceso de baja
- Reunión de trabajo en el sistema de análisis predictivo para la detección de posibles casos de deserción escolar "SAP-DE"
- Presenciar el Primer foro regional contra la violencia en internet
- Panel sobre sexualidad y prevención del embarazo
- Tomar curso de "Toma de decisiones"
- Participación en la iniciativa #UnaCarreraSuperPadre
- Apoyo de Información para el 4to. Informe de resultados
- Reunión con el Área de Planeación

Evidencia de actividad: Tutorías y Asesorías

Actividades de Tutorías y Asesorías

OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ 21 abr. 2020 12:58 (hace 3 días)

para alfonso.padilla, alvaro.gomez, marco.escamilla, Felipe, job.hernandez, christiane.tellez, Felipe,

Buenas tardes, me permito enviar por este medio un cordial saludo y al mismo tiempo derivado de la cuarentena por COVID19 y siguiendo las indicaciones de la Secretaría de Salud acerca de quedarnos en casa, se llevarán a cabo las siguientes actividades con el fin de evidenciar el trabajo realizado y poder presentarlo ante los indicadores que requiere la SEPH; es por ello que les solicito de la manera más atenta puedan comunicar a sus tutores y docentes lo siguiente:

- Seguir realizando asesorías con los alumnos y realizar evidencia en los formatos de manera digital (FR-SAC-011)
- Realizar la tutoría correspondiente de la semana y registrarla en los formatos de manera digital (FR-SAC-014)
- Difundir información con sus alumnos sobre las asesorías psicológicas, médicas y odontológicas, la cual los alumnos pueden llevarla a cabo a través de una previa cita en la plataforma de Servicios Compensatorios dentro de la página de la universidad (o dando clic en el siguiente enlace <http://187.141.38.237.8080/Default>).
- Dichas evidencias se tendrán que enviar de manera digital todos los viernes al correo institucional oscar.alvarado@upt.edu.mx

Sin otro particular por el momento, quedo ante usted para cualquier duda o aclaración.

NOTA: Se anexan los formatos de Tutoría y Asesoría

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1

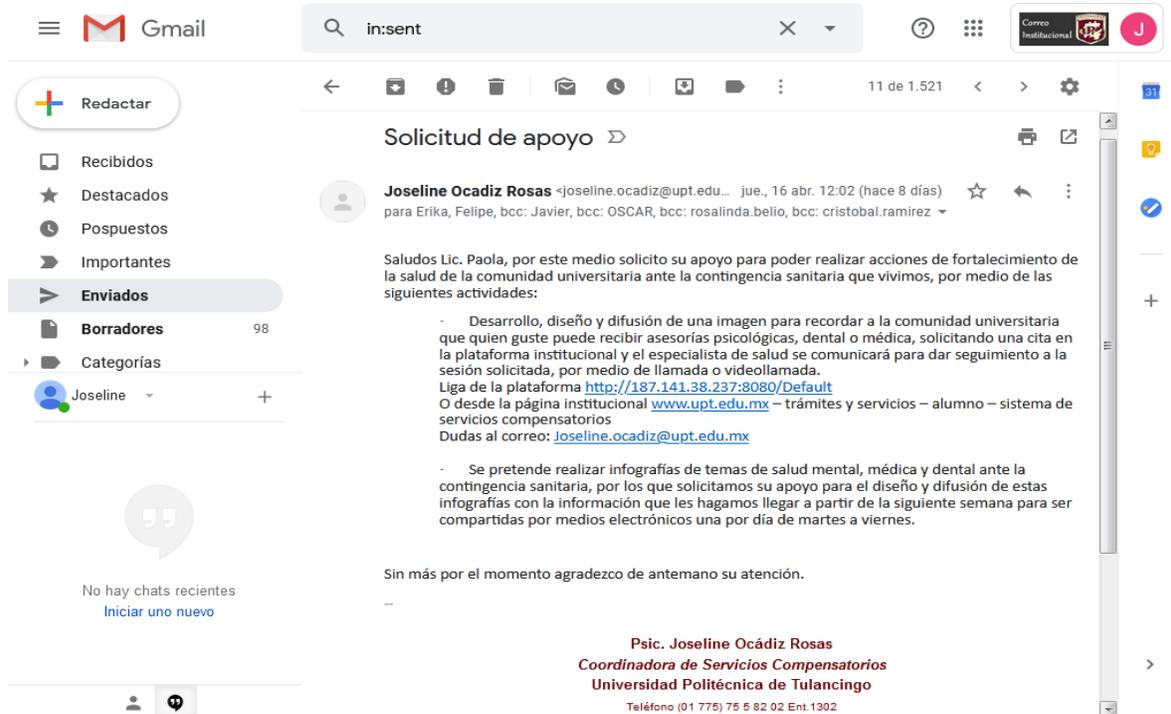


@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia de actividad: Asesoramiento psicológico



AVISO IMPORTANTE

A toda la comunidad universitaria se les informa que pueden recibir **asesorías psicológica, dental o médica**, solicitando una **cita en la plataforma institucional** y el especialista de salud se comunicará para dar seguimiento a la sesión solicitada, por medio de **llamada o videollamada**.

Liga de la plataforma:
<http://187.141.38.237:8080/Default>
O desde la página institucional www.upt.edu.mx – trámites y servicios – alumno – sistema de servicios compensatorios

Dudas al correo: Joseline.ocadiz@upt.edu.mx

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1300
WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo1

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"

Evidencia de actividad: Campaña de salud

Información Recibidos x

Joseline Ocadiz Rosas <joseline.ocadiz@up...> lun., 20 abr. 14:50 (hace 4 días)
para Erika, Felipe, bcc: Javier

Saludos por este medio me permito enviar información para infografía,

Sin más por el momento, agradezco su atención.

...

Psic. Joseline Ocadiz Rosas
Coordinadora de Servicios Compensatorios
Universidad Politécnica de Tulancingo

Teléfono (01 775) 75 5 82 02 Ent.1302
E-mail: joseline.ocadiz@upt.edu.mx

20042020 jos.docx

RECOMENDACIONES PARA NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA

En esta Jornada Nacional de Sana Distancia, hay que estar en casa, y es normal que a lo largo del día tengamos episodios de ansiedad o nerviosismo, pero recuerda, es momento de sacar lo mejor de nosotros.

Si sientes miedo, ansiedad o estrés puedes seguir las siguientes recomendaciones:

- Concéntrate,** cuenta hasta diez y respira profundamente para tranquilizarte, esto te ayudará a reducir tus niveles de estrés para que te relajes física y mentalmente.
- Comer bien,** estar bien hidratado, hacer ejercicio en casa y dormir 8 horas al día.
- Podemos** platicar con amigos y familiares dentro de casa, por teléfono o por vía internet.
- No difundamos** información falsa, puede fomentar el pánico lo cual aumenta la probabilidad de desarrollar alguna alteración de salud mental.
- Si sientes que** alguna emoción es muy intensa, accede a la página institucional y agenda una cita con el especialista vía telefónica.
- Es el momento de** hacer aquellas cosas que siempre quisimos hacer, como leer un buen libro, aprender una nueva habilidad, escuchar música, etc.
- Mantengamos una** actitud positiva, tengamos en mente que esta es una medida temporal que protege nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

¡Te cuidas tú, nos cuidamos todos!

Líderes CONSTRUYENDO SU FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo.

(775) 75 5 82 02 ext. 1300

@UPTulancingo1

WWW.UPT.EDU.MX

@UPTulancingo

@UPTulancingo

/UPTULANCINGO

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"

Evidencia de actividad: Capacitación personal



**GOBIERNO DE
MÉXICO** | **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

LA SECRETARÍA DE SALUD
A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL
DE CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD
OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

Joseline Ocadiz Rosas

Por haber concluido satisfactoriamente el Curso a Distancia:

Salud Mental durante la Pandemia COVID-19

con una duración de 8 horas,
obteniendo una Calificación de 80
Se extiende la presente constancia el 23 de abril de 2020


DR. JAVIER MANCILLA RAMÍREZ
Director General de Calidad y Educación en Salud

Folio EDUCADS2020-0027-21294

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia de actividad: Asesoramiento psicológico

Psic. Joseline
Especialista

Inicio Agenda Cita Rápida Historiales Usuarios Fechas Perfil Salir

Bienvenido !

Usted puede reservar una cita, consultar o cancelar, además de establecer un chat en línea con el especialista.

Historial Clínico

La historia clínica es un documento médico-legal que surge del contacto entre el profesional de la salud (médico, odontólogo, psicólogo) y el paciente, donde se obtiene la información necesaria para la correcta atención de los pacientes.

Citas médicas

Instancia de encuentro entre el médico y el paciente que representa una de las formas más antiguas de resolver los problemas de salud-enfermedad de las sociedades, uno de los escenarios más frecuentes de la relación médico-paciente.

© Universidad Politécnica de Tulancingo. Manuales Alumno Especialista

| PACIENTES ATENDIDOS | | | | |
|---------------------|--|-----------|-----------|------------|
| NO. | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
| 1 | Maestría en Dirección de Organizaciones | 1931002 | Femenino | Preventivo |
| 2 | Licenciatura en Negocios Internacionales | 1930040 | Masculino | Preventivo |
| 3 | Ingeniería Industrial | 1830190 | Femenino | Preventivo |
| 4 | Familiar | 1530015 | Femenino | Preventivo |
| 5 | Ingeniería en Sistemas Computacionales | 1930011 | Femenino | Preventivo |

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Evidencia de actividad: Tutorías y Asesorías

The screenshot shows a Gmail interface. The email is titled "Actividades de Tutorías y Asesorías" and is marked as "Recibidos x". The sender is OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ, dated 21 abr. 2020 12:58 (hace 3 días). The email content is as follows:

Buenas tardes, me permito enviar por este medio un cordial saludo y al mismo tiempo derivado de la cuarentena por COVID19 y siguiendo las indicaciones de la Secretaría de Salud acerca de quedarnos en casa, se llevarán a cabo las siguientes actividades con el fin de evidenciar el trabajo realizado y poder presentarlo ante los indicadores que requiere la SEPH; es por ello que les solicito de la manera más atenta puedan comunicar a sus tutores y docentes lo siguiente:

- Seguir realizando asesorías con los alumnos y realizar evidencia en los formatos de manera digital (FR-SAC-011)
- Realizar la tutoría correspondiente de la semana y registrarla en los formatos de manera digital (FR-SAC-014)
- Difundir información con sus alumnos sobre las asesorías psicológicas, médicas y odontológicas, la cual los alumnos pueden llevarla a cabo a través de una previa cita en la plataforma de Servicios Compensatorios dentro de la página de la universidad (o dando clic en el siguiente enlace <http://187.141.38.237:8080/Default>).
- Dichas evidencias se tendrán que enviar de manera digital todos los viernes al correo institucional oscar.alvarado@upt.edu.mx

Sin otro particular por el momento, quedo ante usted para cualquier duda o aclaración.

NOTA: Se anexan los formatos de Tutoría y Asesoría

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia de actividad: Campaña de salud

The screenshot shows a Gmail interface in a browser. The address bar shows the URL: <https://mail.google.com/mail/u/0/#sent/QgrclHrtpCRzWPmsHC>. The search bar contains "in:sent". The email is from "Joseline Ocádiz Rosas" (joseli...) sent on "mar., 28 abr. 9:51 (hace 2 días)" to "Erika, Felipe, bcc: Javier". The subject is "Información" and it is marked as "Recibidos x". The body of the email contains the following text:

Saludos por este medio me permito enviar información para infografía,
Sin más por el momento, agradezco su atención.

At the bottom of the email body, there is a signature block for "Psic. Joseline Ocádiz Rosas", "Coordinadora de Servicios Compensatorios", "Universidad Politécnica de Tulancingo". Contact information includes "Teléfono (01 775) 75 5 82 02 Ent.1302" and "E-mail: joseline.ocadiz@upt.edu.mx".

Below the signature, there is a document attachment titled "28042020 jos.docx". The document content is partially visible and includes the heading "¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL ANTE LA CONTINGENCIA SANEABLE?" and a list of bullet points:

- Organiza tu rutina y actividades
- Desafía y lucha contra tus miedos
- Regula tus niveles de estrés y ansiedad
- Cuida tu alimentación personal sana

The interface also shows a "Redactar" button on the left, a list of folders (Recibidos, Destacados, Pospuestos, Importantes, Enviados, Borradores, Categorías), and a chat section at the bottom with the message "No hay chats recientes" and a link "Iniciar uno nuevo".

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL ANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA?

Organiza tus rutinas y actividades.



Mantén contacto con tus seres queridos (mensajes o llamadas)



Distingue y habla sobre tus emociones



Haz ejercicio



Regula horarios de sueño y alimentación.



Practica tiempo de relajación o un hobby



Conserva relaciones personales sanas.



Líderes
CONSTRUYENDO
su F U T U R O

¡Te cuidas tú, nos cuidamos todos!



Evidencia de actividad: Capacitación a tutores

OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ mié., 29 abr. 15:18 (hace 21 horas)

para alfonso.padilla, alvaro.gomez, marco.escamilla, Felipe.job.hernandez, christiane.tellez, Felipe.Luz, francisco.flores, juan.garcia, raul.jimenez

Buenas tardes, por medio del presente reciba un cordial saludo y al mismo tiempo me permito solicitarle de la manera más atenta pueda informarle a sus tutores lo siguiente:

Derivado de la contingencia por el virus "COVID-19", nos vemos en la necesidad de trabajar desde casa. Como ya lo saben al finalizar el cuatrimestre "ENERO-ABRIL 2020" se implementa la capacitación a tutores.

En esta ocasión se les envía por este medio, material enfocado al tema de la pandemia por el COVID-19, el cual se encuentra enfocado a los siguientes temas:

- Manejo del estrés
- Prevención y manejo del pánico
- Apoyo psicológico en primer contacto

De esta forma, al tener claramente temas importantes para la salud mental, se puede realizar la difusión con nuestros alumnos y así seguir realizando la acción tutorial; cabe mencionar que en dado caso que se encuentren alumnos en alguno de estos temas mencionados anteriormente, el área de servicios compensatorios se encuentra atendiendo alumnos de manera digital, a través del sistema de "Servicios Compensatorios" el cual como ustedes saben se encuentra en la página de la universidad o dando clic en el siguiente enlace (<http://187.141.38.237:8080/Default>)

Es importante mencionarles que ustedes como tutores tienen el objetivo de observar a los alumnos y canalizar a aquellos que necesiten orientación en las siguientes áreas:

- Médica
- Psicológica
- Odontológica

Sin otro particular por el momento quedo ante usted para cualquier duda o aclaración.

[Aapoyo psicologico en primer contacto.mp4](#)

[Manejo del estres.mp4](#)

[Prevención y manejo del panico.mp4](#)

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia de actividad: Reunión del personal de Servicios Compensatorios



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia de actividad: Compartir información oficial

Entregamos a más de 15 mil estudiantes las [#BecasMiguelHidalgo](#) de Educación Superior para apoyar su economía y la de su familia en el marco de la fase 3 de la emergencia sanitaria por el [#COVID19](#). [#OperativoEscudo](#)



807 reproducciones

12:09 p. m. · 30 abr 20 · [Twitter Media Studio](#)

111 Retweets 123 Me gusta



Joseline Ocadiz Rosas 3 h ·

Omar Fayad 3 h ·

Jóvenes, ya pueden consultar los resultados de las [#BecasMiguelHidalgo](#) de Educación Superior que puse en marcha por la tercera fase de la contingencia... Ver más



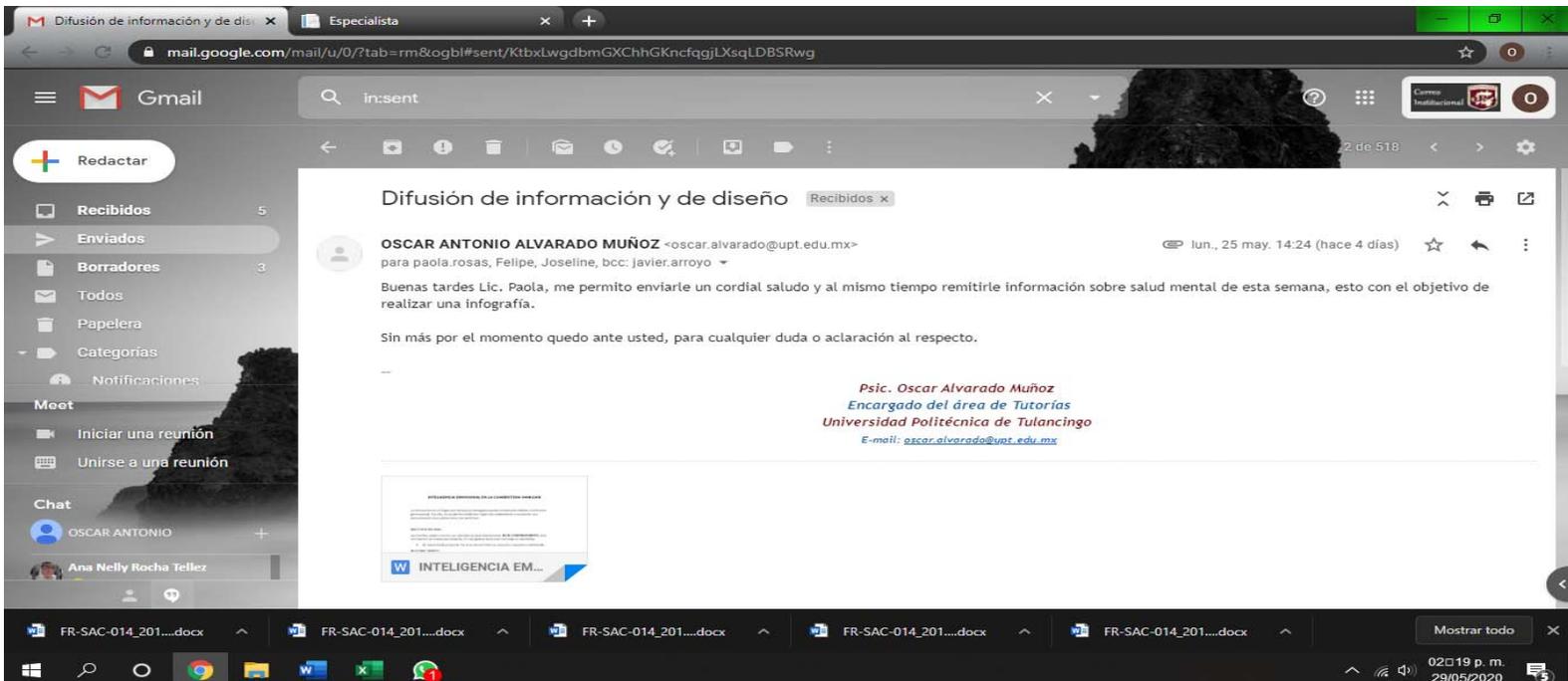


EVIDENCIA ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO

PACIENTES ATENDIDOS

| NO. | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
|-----|--|-----------|-----------|------------|
| 1 | INGENIERIA CIVIL | 1634267 | MASCULINO | REMEDIAL |
| 3 | INGENIERIA EN TECNOLOGIAS DE MANUFACTURA | FAMILIAR | FEMENINO | PREVENTIVA |
| 5 | INGENIERIA EN TECNOLOGIAS DE MANUFACTURA | FAMILIAR | FEMENINO | PREVENTIVA |
| 7 | INGENIERIA EN TECNOLOGIAS DE MANUFACTURA | 1530600 | MASCULINO | REMEDIAL |

EVIDENCIA: CAMPAÑA DE SALUD



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA CUARENTENA FAMILIAR

La convivencia en el hogar por tiempos prolongados puede complicarse debido a la tensión generalizada. Por ello, es prudente establecer reglas de cohabitación y mantener una comunicación clara sobre cómo nos sentimos.



Las familias suelen convivir por periodos breves diariamente. **EN EL CONFINAMIENTO**, esta convivencia se vuelve permanente, lo cual genera tensiones naturales e inevitables.

- Se recomienda proponer horarios de convivencia conjunta y espacios individuales.

MULTITUD EN CASA

DI LO QUE SIENTES

Tenemos arraigada la cultura del contacto: Nos reconocemos unos a otros a través de la proximidad física.

- Si bien el abrazo como recurso terapéutico **PUEDEN CONTINUAR EN EL HOGAR**, debemos pensar en estas otras formas de expresar lo que sentimos.
- Mantener relaciones a distancia ayuda a mitigar el efecto o sensación de aislamiento.



Mantener el pensamiento activo y en orden tiene **RELACION E IMPACTO DIRECTO EN DIFERENTES EJES DE NUESTRA VIDA**.

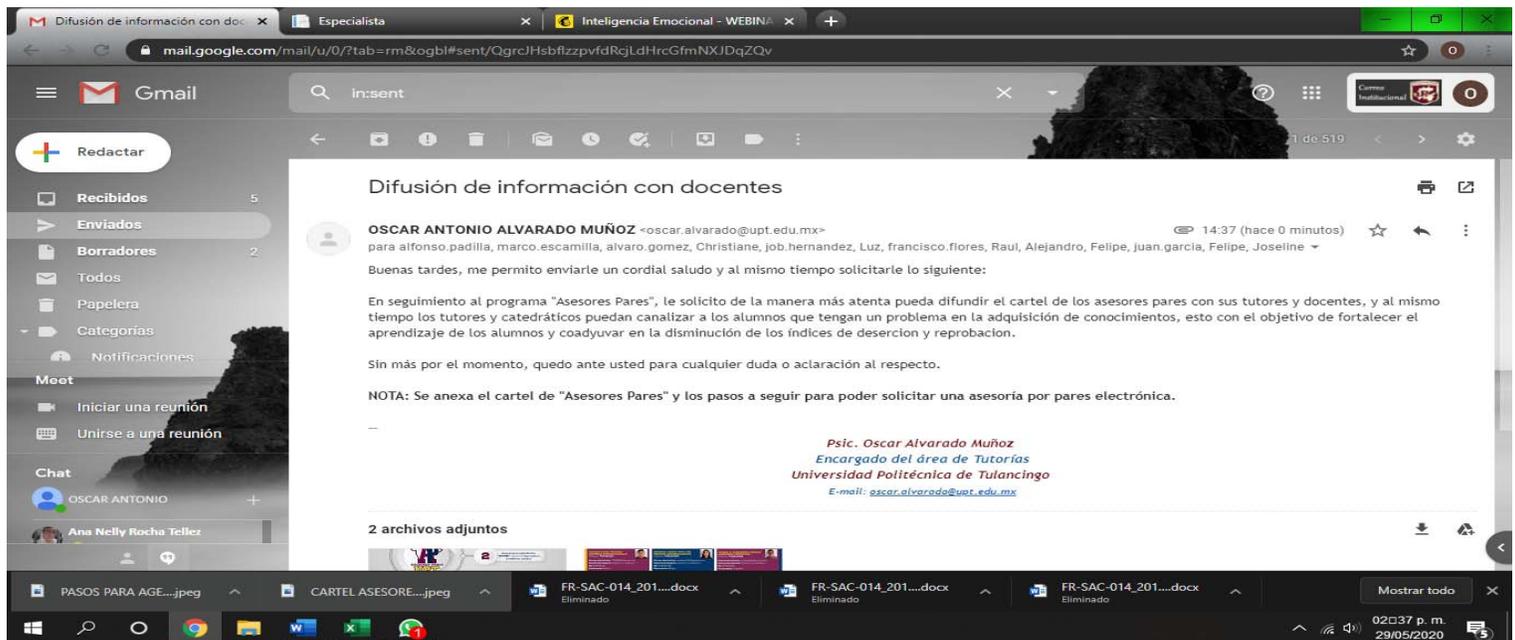
- Como parte del proceso de adaptación a este estilo de vida extraordinario también es importante normalizar las emociones a través de pláticas con personas de confianza.
- Es viable buscar ayuda con un profesional de la salud que la UPT ofrece a la comunidad universitaria.

OTRAS CONSIDERACIONES

¡Te cuidas tú, nos cuidamos todos!

Líderes CONSTRUYENDO su FUTURO

EVIDENCIA 4: DIFUSIÓN DEL CARTEL DE ASESORES PARES Y PASOS PARA AGENDAR ASESORIA



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

EVIDENCIA: REUNION CON PERSONAL DE SERVICIOS COMPENSATORIOS



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

EVIDENCIA: CONFERENCIA “LA MOTIVACIÓN EN ENTORNOS VIRTUALES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES”

LA MOTIVACIÓN EN ENTORNOS VIRTUALES PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES



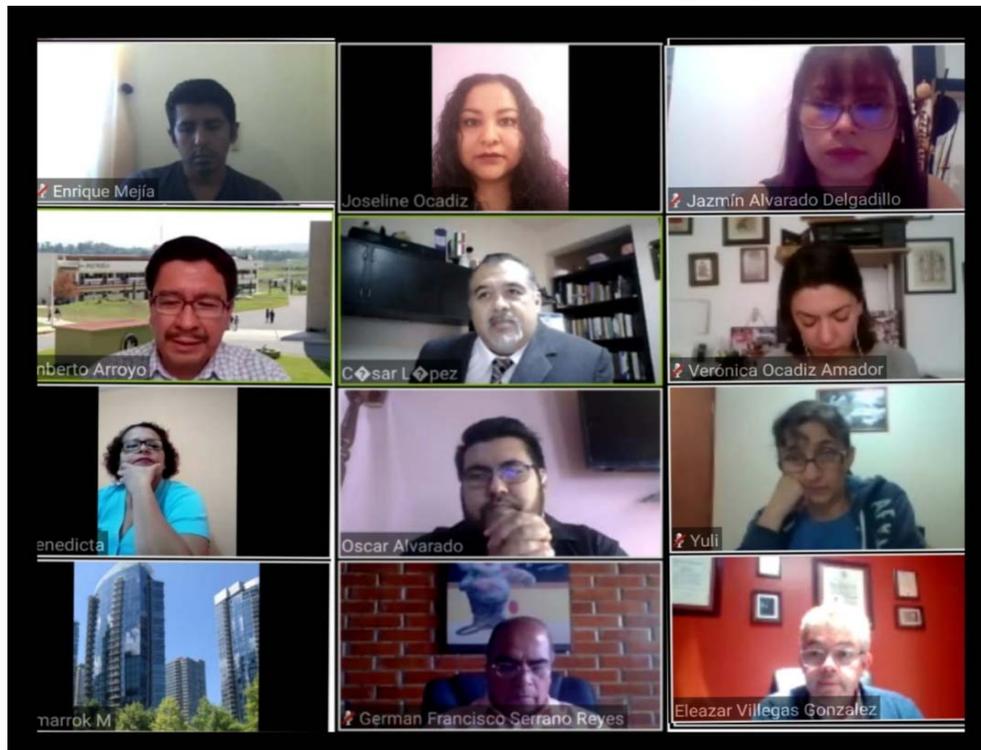
#20x1 QuédateEnCasaUPT



En el marco del 20x1, la Maestría en Contribuciones Fiscales Te invita a la conferencia a través de la Plataforma Zoom

MARTES 26 DE MAYO DE 2020; 12:00 HORAS

Solicitar link al correo: cesar.lopez@upt.edu.mx



“Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata”



Evidencia de actividad: Seguimiento al programa de asesores pares

PASOS PARA AGENDAR UNA ASESORÍA EN EL PROGRAMA "ASESORES PARES"

TOMAR ASESORÍA VÍA ELECTRÓNICA

- 1** Contacta a tu "Asesor Par" vía telefónica o por correo electrónico
- 2** Descarga la plataforma "ZOOM", en tu computadora o teléfono celular
- 3** Crea una cuenta
- 4** Coloca el ID y contraseña del asesor par con el que solicitaste tu asesoría.
- 5** El ID y CONTRASEÑA se encuentran en el cartel de asesores pares.

Te cuidas tú, nos cuidamos todos!

Líderes CONSTRUYENDO SU FUTURO

PROGRAMA DE ASESORES PARES ESTUDIANTES PARTICIPANTES

| | | |
|--|---|---|
| JOSÉ JAVIER SÁNCHEZ FONSECA SISTEMAS COMPUTACIONALES Teléfono: 7751800828 Correo electrónico: jof19mb@gmail.com Horario de asesoría: 9:00 a.m. a 1:00 p.m. ID: 775362788 Contraseña: 9C4424 | ANDREA LIZETH LÓPEZ OLIVARES NEGOCIOS INTERNACIONALES Teléfono: 7751459261 Correo electrónico: andrealco2@gmail.com Horario de asesoría: 2:00 p.m. a 6:00 p.m. ID: 896641941 Contraseña: 699926 | NANCY MICHELLE LÓPEZ FERNÁNDEZ ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE PYMES Teléfono: 7751808830 Correo electrónico: pmny403@gmail.com Horario de asesoría: 10:00 a.m. a 5:00 p.m. ID: 255019666 Contraseña: deCWf |
| ENRIQUE LÓPEZ TRINIDAD SISTEMAS COMPUTACIONALES Teléfono: 7751490307 Correo electrónico: 1730033@upt.edu.mx Horario de asesoría: 9:00 a.m. a 1:00 p.m. ID: 818822438 Contraseña: 1mk32 | BARBARA YAZMIN SOTO LIRA NEGOCIOS INTERNACIONALES Teléfono: 7752400660 Correo electrónico: barbleso27@gmail.com Horario de asesoría: 2:00 p.m. a 6:00 p.m. ID: 7754495383 Contraseña: 5P8Qi | ANDRÉS B. HERNÁNDEZ BARRAZA INGENIERÍA INDUSTRIAL Teléfono: 7752345699 Correo electrónico: andresb5@gmail.com Horario de asesoría: 10:00 a.m. a 2:00 p.m. ID: 573205581 Contraseña: 5mVgMQ |
| MARÍA LUISA FRAGOSO MALDONADO INGENIERÍA CIVIL Teléfono: 7751972076 Correo electrónico: louisamaria07@gmail.com Horario de asesoría: 10:00 a.m. a 2:00 p.m. ID: 832400495 Contraseña: 0KYS6V | MARÍA DEL R. BATALLA JIMÉNEZ NEGOCIOS INTERNACIONALES Teléfono: 7752347702 Correo electrónico: charobatalajimenez@gmail.com Horario de asesoría: 2:00 p.m. a 6:00 p.m. ID: 7758339596 Contraseña: tuG65 | JAQUELINE AGUILAR PALAFOX INGENIERÍA INDUSTRIAL Teléfono: 7752625315 Correo electrónico: torrestoralesj@gmail.com Horario de asesoría: 10:00 a.m. a 2:00 p.m. ID: 568719221 Contraseña: fcepsZ |
| MOISÉS SANDOVAL CHILINO INGENIERÍA CIVIL Teléfono: 7751999434 Correo electrónico: moysandoval.ard@gmail.com Horario de asesoría: 10:00 a.m. a 2:00 p.m. ID: 270433040 Contraseña: 3Fujh | OSWALDO MADRID SANCHEZ TECNOLOGÍAS DE MANUFACTURA Teléfono: 7753339774 Correo electrónico: osmadrid9@gmail.com Horario de asesoría: 3:00 p.m. a 7:00 p.m. ID: 620089279 Contraseña: 6uR9C | DIANA LORENA FLORES PÉREZ INGENIERÍA Y TELECOMUNICACIONES Teléfono: 7752019199 Correo electrónico: dianalorina@gmail.com Horario de asesoría: 9:00 a.m. a 1:00 p.m. ID: 3728692544 Contraseña: 2FM2U |
| DAVID JIMÉNEZ MORALES INGENIERÍA INFORMÁTICA Teléfono: 7751920992 Correo electrónico: d094566@gmail.com Horario de asesoría: 3:00 p.m. a 7:00 p.m. ID: 5042528064 Contraseña: 6B05K | MARCOS JAIR CRUZ SANTANDER TECNOLOGÍAS DE MANUFACTURA Teléfono: 7758530832 Correo electrónico: chikair18@gmail.com Horario de asesoría: 3:00 p.m. a 7:00 p.m. ID: 597225269 Contraseña: TURUV | GUSTAVO BRIONES MALDONADO ELECTRÓNICA Y TELECOMUNICACIONES Teléfono: 7758191904 Correo electrónico: gustavobrones19@gmail.com Horario de asesoría: 9:00 a.m. a 1:00 p.m. ID: 3054589053 Contraseña: UFGFM |

INFORMES GENERALES:
 Páic. Oscar Alvarado: oscar.alvarado@upt.edu.mx | Páic. Joseline Ocaña: joseline.ocana@upt.edu.mx

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Tulancingo de Bravo, Hidalgo a. de 6 de julio 2020.

**LIC. OSWALDO DEL VILLAR FURIATI.
DIRECTOR DE PLANEACIÓN, PROGRAMACIÓN Y EVALUACIÓN
P R E S E N T E**

Por medio del presente me permito enviar a usted el reporte y los indicadores y variables institucionales del área odontológica, correspondientes al segundo trimestre del 2020.

Sin más por el momento, reciba un cordial saludo.

ATENTAMENTE

**DRA. ROSALINDA EDITH BELIO SANTOS.
CIRUJANO DENTISTA DE LA UPT**

c.c.p.- Lic. José Reyes Baños Ortiz.- Secretario Administrativo
c.c.p. - Dr. Alfonso Padilla Vivanco.- Secretario Académico
c.c.p.- Minutario

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



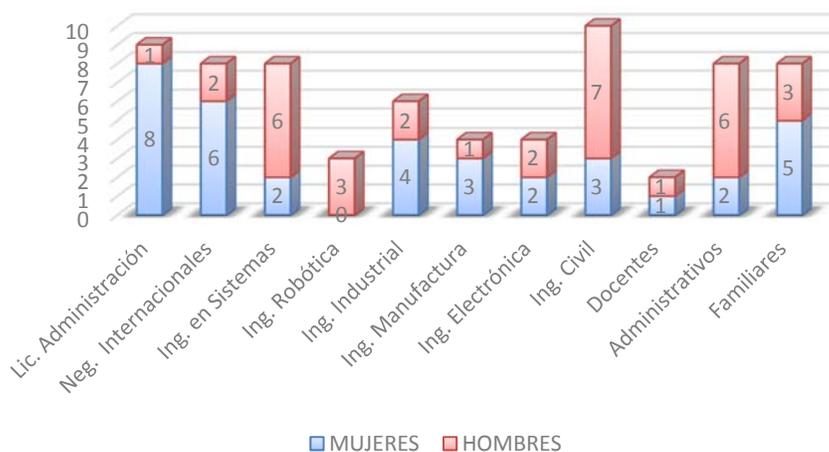
@UPTulancingo

REPORTE DEL SEGUNDO TRIMESTRE DEL 2020.

En los días comprendidos entre 20 de abril al 30 de junio del 2020 se brindaron **70 consultas odontológicas** a la comunidad universitaria, a distancia por contingencia COVID-19.

| MES | ABRIL | | MAYO | | JUNIO | | TOTALES | |
|----------------------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| CARRERA | MUJERES | HOMBRES | MUJERES | HOMBRES | MUJERES | HOMBRES | MUJERES | HOMBRES |
| Lic. Administración | 1 | 0 | 4 | 1 | 3 | 0 | 8 | 1 |
| Neg. Internacionales | 0 | 0 | 3 | 1 | 3 | 1 | 6 | 2 |
| Ing. en Sistemas | 0 | 0 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 6 |
| Ing. Robótica | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 3 |
| Ing. Industrial | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 | 4 | 2 |
| Ing. Manufactura | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Ing. Electrónica | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Ing. Civil | 1 | 0 | 0 | 3 | 2 | 4 | 3 | 7 |
| Docentes | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Administrativos | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 6 |
| Familiares | 0 | 0 | 1 | 1 | 4 | 2 | 5 | 3 |
| Total | 3 | 2 | 15 | 18 | 18 | 14 | 36 | 34 |
| Totales | 5 | | 33 | | 32 | | 70 | |

CONSULTAS ODONTOLÓGICAS



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



| CONSULTAS | No. DE CONSULTAS |
|------------|------------------|
| Remedial | 19 |
| Preventivo | 50 |
| Total: | 70 |

ACTIVIDADES RELEVANTES:

- **Actividades Abril.**
 - Asesoramiento dental 5 consultas a distancia.
 - Campana de salud semanal en medios digitales, cuatro infografías.
 - Capacitación personal en temas de Covid-19 Servicios Compensatorios.
 - Reporte semanal.
 - Reunión del personal de Servicios Compensatorios.
 - Reporte semanal.

- **Actividades Mayo.**
 - Asesoramiento dental 33 consultas a distancia.
 - Campaña de salud de cuidados dentales por contingencia covid-19 en medios digitales 8 Infografías.
 - Grabación en WhatsApp de una Capsula de Radio Vos Universitaria U.P.T.
 - Reunión del Personal de Servicios Compensatorios.
 - Realización de la declaración Patrimonial.
 - Curso soy Digital impartida por el INE.
 - Apoyo en la campana quédate en casa 5x1.
 - Reporte Semanal.
 - Apoyo para difusión de Información.
 - Apoyo proceso de selección de nuevo Ingres.
 - Apoyo en llamadas para alumnos de Becas Miguel Hidalgo.
 - Reunión de trabajo con Servicios Compensatorios.
 - Apoyo en Campaña 20x1 Quédate en casa.
 - Tomar curso de INE Futuro del Empleo en México.

Actividades Junio.

- Asesoramiento dental 32 consultas.
- Campaña de salud de cuidados dentales por contingencia sanitaria Covid-19 en medios digitales 8 Infografías.
- Reuniones de trabajo.
- Reporte Semanal.
- Participación en el taller para detección de vulnerabilidad para el regreso a clases en el sector educativo.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"





Secretaría de
Educación Pública
Hidalgo crece contigo



- Difusión de Información.
- Realización de encuentro sobre herramientas para actividades laborales en contingencia.
- Curso de inteligencia Emocional.
- Presencia en el foro regional contra la violencia en internet de niños y niñas
- Panel sobre sexualidad y Prevención de embarazo.
- Curso de Toma de Decisiones.
- Participación en la Iniciativa Una Carrera Super Padre.
- Conferencia de Violencia de Genero en Tiempos de Cuarentena.
- Constancia de Curso de Capacitación.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO
PROGRAMA DE TRABAJO A DISTANCIA POR CONTINGENCIA COVID-19
REPORTE TRIMESTRAL
20 DE ABRIL AL 30 DE JUNIO

Área: Servicios Compensatorios

Puesto: Jefe de Oficina A

Nombre completo: Rosalinda Edith Belio Santos.

Evidencia 1. Asesorías Odontológicas.

Solicitud de apoyo Recibidos x

Joseline Ocádiz Rosas
para Erika, Felipe, bcc: mí

jue., 16 abr. 12:02 (hace 8 días)

Saludos Lic. Paola, por este medio solicito su apoyo para poder realizar acciones de fortalecimiento de la salud de la comunidad universitaria ante la contingencia sanitaria que vivimos, por medio de las siguientes actividades:

- Desarrollo, diseño y difusión de una imagen para recordar a la comunidad universitaria que quien guste puede recibir asesorías psicológicas, dental o médica, solicitando una cita en la plataforma institucional y el especialista de salud se comunicará para dar seguimiento a la sesión solicitada, por medio de llamada o videollamada.
Liga de la plataforma <http://187.141.38.237:8080/Default>
O desde la página institucional www.upt.edu.mx – trámites y servicios – alumno – sistema de servicios compensatorios
Dudas al correo: joseline.ocadiz@upt.edu.mx
- Se pretende realizar infografías de temas de salud mental, médica y dental ante la contingencia sanitaria, por los que solicitamos su apoyo para el diseño y difusión de estas infografías con la información que les hagamos llegar a partir de la siguiente semana para ser compartidas por medios electrónicos una por día de martes a viernes.

Sin más por el momento agradezco de antemano su atención.

Psic. Joseline Ocádiz Rosas
 Coordinadora de Servicios Compensatorios
 Universidad Politécnica de Tulancingo
 Teléfono: (01 775) 75 5 02 02 Ext: 1302
 E-mail: joseline.ocadiz@upt.edu.mx

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



AVISO IMPORTANTE

A toda la comunidad universitaria se les informa que pueden recibir **asesorías psicológica, dental o médica**, solicitando una **cita en la plataforma institucional** y el especialista de salud se comunicará para dar seguimiento a la sesión solicitada, por medio de **llamada o videollamada**.

Liga de la plataforma:
<http://187.141.38.237:8080/Default>
O desde la página institucional
www.upt.edu.mx – trámites y servicios – alumno
– sistema de servicios compensatorios

Dudas al correo: Joseline.ocadiz@upt.edu.mx



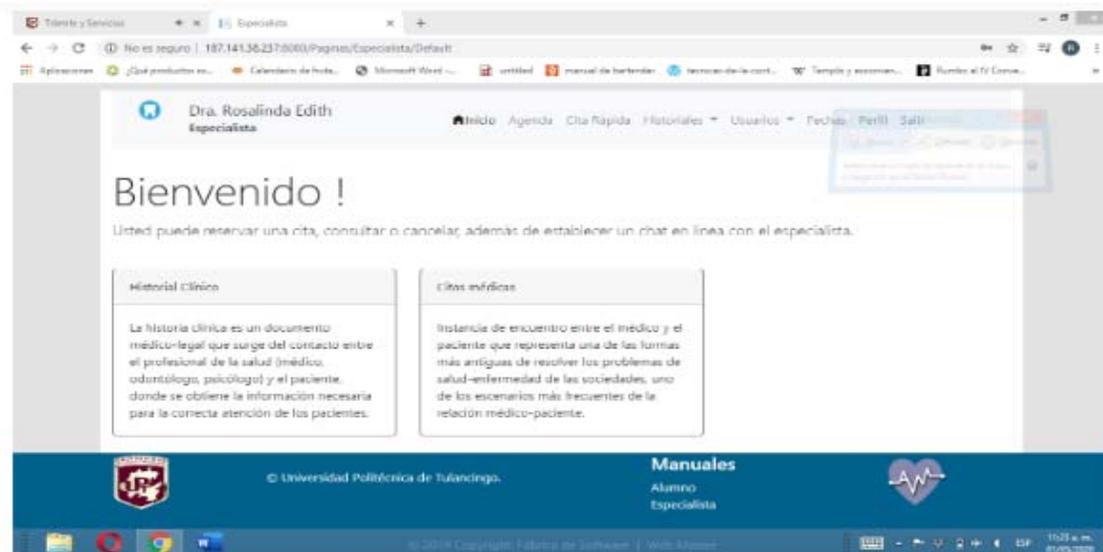
Líderes
CONSTRUYENDO
su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo.

(775) 75 5 82 02
ext. 1300

WWW.UPT.EDU.MX

@UPTulancingo1



| PACIENTES ATENDIDOS | | | | |
|---------------------|-----------------------|-----------|-----------|------------|
| No. | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
| 1 | PYMES | 1730561 | FEMENINO | REMEDIAL |
| 2 | Ingeniería Civil | 1830361 | FEMENINO | PREVENTIVO |
| 3 | Ingeniería Industrial | 1630279 | MASCULINO | PREVENTIVO |

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

| PACIENTES ATENDIDOS | | | | |
|---------------------|--------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| NO | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
| 1 | Familiar | 303 | FEMENINO | REMEDIAL |
| 2 | Administración y Gestión Empresarial | 1730124 | FEMENINO | REMEDIAL |
| 3 | Ingeniería Sistemas Computacionales | 1934172 | FEMENINO | PREVENTIVO |
| 4 | Ingeniería Robótica | 1830324 | MASCULINO | PREVENTIVO |

OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ mié, 29 abr. 15:18 (hace 21 horas)

para alfonso.pedilla, alvaro.gomez, marco.escomilla, Felipe.joh.hernandez, christiane.tellez, Felipe.Luz, francisco.flores, juan.garcia, raul.jimenez

Buenas tardes, por medio del presente reciba un cordial saludo y al mismo tiempo me permito solicitarle de la manera más atenta pueda informarle a sus tutores lo siguiente:

Derivado de la contingencia por el virus "COVID-19", nos vemos en la necesidad de trabajar desde casa. Como ya lo saben al finalizar el cuatrimestre "ENERO-ABRIL 2020" se implementa la capacitación a tutores.

En esta ocasión se les envía por este medio, material enfocado al tema de la pandemia por el COVID-19, el cual se encuentra enfocado a los siguientes temas:

- Manejo del estrés
- Prevención y manejo del pánico
- Apoyo psicológico en primer contacto

De esta forma, al tener claramente temas importantes para la salud mental, se puede realizar la difusión con nuestros alumnos y así seguir realizando la acción tutorial; cabe mencionar que en dado caso que se encuentren alumnos en alguno de estos temas mencionados anteriormente, el área de servicios compensatorios se encuentra atendiendo alumnos de manera digital, a través del sistema de "Servicios Compensatorios" el cual como ustedes saben se encuentra en la página de la universidad o dando clic en el siguiente enlace (<http://187.141.38.237:8080/Default>)

Es importante mencionarles que ustedes como tutores tienen el objetivo de observar a los alumnos y canalizar a aquellos que necesiten orientación en las siguientes áreas:

- Médica
- Psicológica
- Odontológica

Sin otro particular por el momento quedo ante usted para cualquier duda o aclaración.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



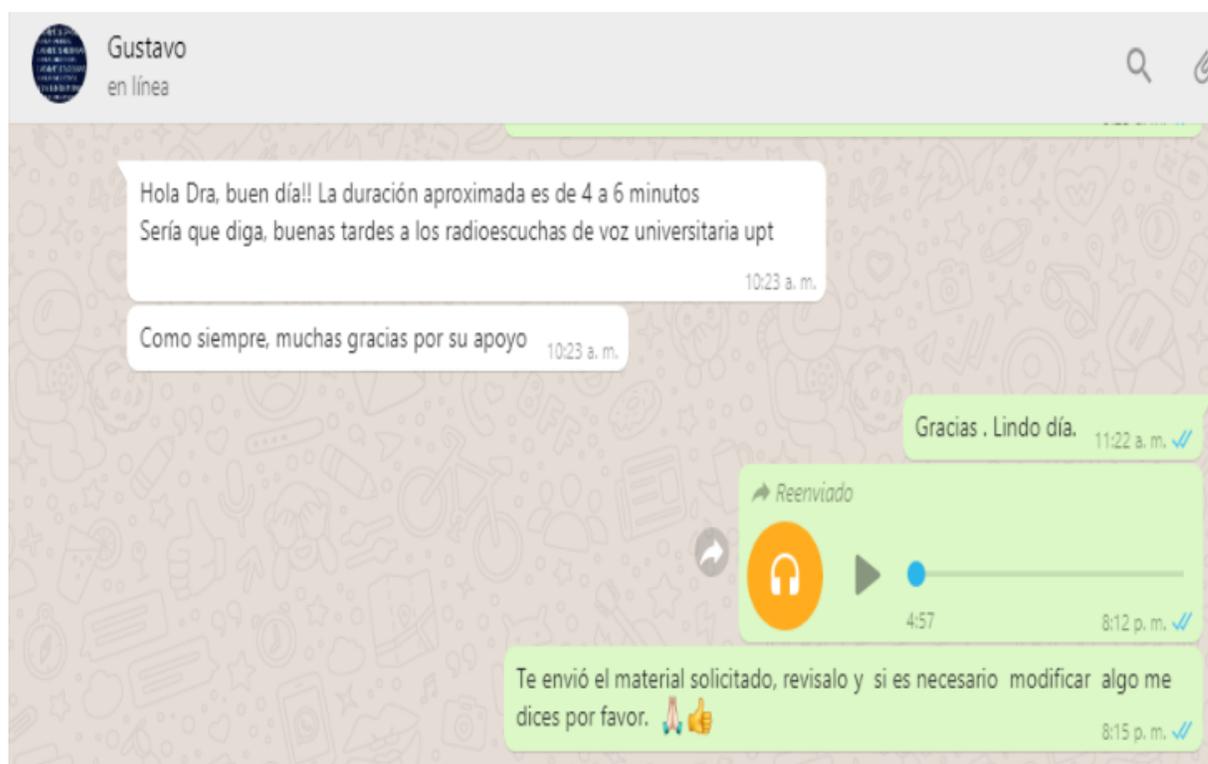
@UPTulancingo



@UPTulancingo

| PACIENTES ATENDIDOS | | | | |
|---------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| NO | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
| 1 | Ingeniería Civil | 1930790 | MASCULINO | PREVENTIVO |
| 2 | Administración y Gestión Empresarial | 1932004 | MASCULINO | PREVENTIVO |
| 3 | Negocios Internacionales | 1730540 | FEMENINO | PREVENTIVO |
| 4 | Ing. Electrónica y Telecomunicaciones | 1730093 | MASCULINO | PREVENTIVO |
| 5 | Ing. Tecnologías de Manufactura | 1830842 | FEMENINO | PREVENTIVO |
| 6 | Ingeniería Industrial | 1730878 | FEMENINO | PREVENTIVO |
| 7 | Ingeniería Industrial | 1830926 | MASCULINO | PREVENTIVO |
| 8 | Directivo | 631 | MASCULINO | REMEDIAL |
| 9 | Ing. en Sistemas Computacionales | 1810241 | MASCULINO | PREVENTIVO |
| 10 | Ingeniería Robótica | 1830181 | MASCULINO | PREVENTIVO |

Evidencia de actividad 3: Recomendaciones realizadas para los radioescuchas de Voz Universitaria UPT. Sobre la protección bucodental ante esta contingencia sanitaria.



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



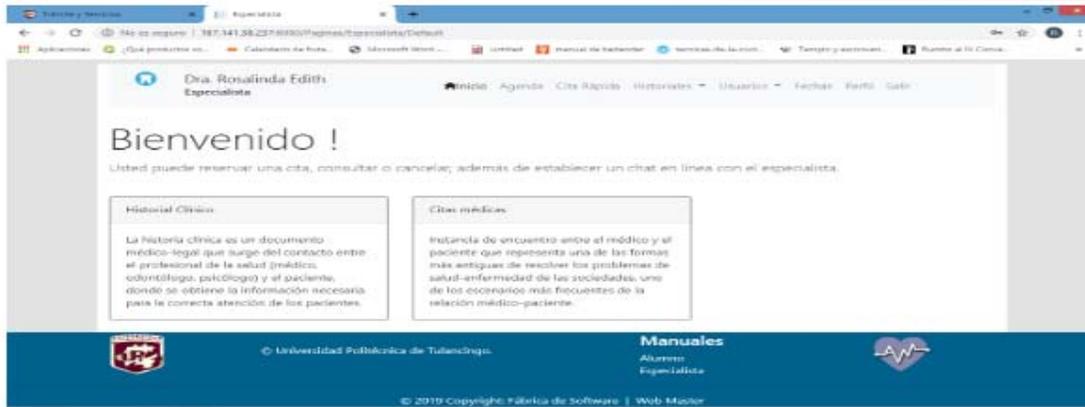
@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



| PACIENTES ATENDIDOS | | | | |
|---------------------|---|-----------|-----------|------------|
| No. | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
| 1 | Administrativo | 589 | Masculino | Remedial |
| 2 | Pymes Modalidad Ejecutiva | 1832049 | Femenino | Preventivo |
| 3 | Ingeniería Civil | 1830784 | Masculino | Preventivo |
| 4 | Lic. Negocios Internacionales | 1810112 | Femenino | Preventivo |
| 5 | Ingeniería Electrónica telecomunicación | 1830526 | Femenino | Preventivo |
| 6 | Ingeniería Industrial | 1910142 | Masculino | Preventivo |
| 7 | Ingeniería Sistemas Computacionales | 1910169 | Masculino | Preventivo |
| 8 | Administración y Gestión Empresarial | 1730561 | Femenino | Preventivo |
| 9 | Ingeniería Civil | 1830300 | Masculino | Preventivo |
| 10 | Maestro | 129 | Masculino | Remedial |

Evidencia de familiar de alumna, Negocios Internacionales. Tratamiento remedial.



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



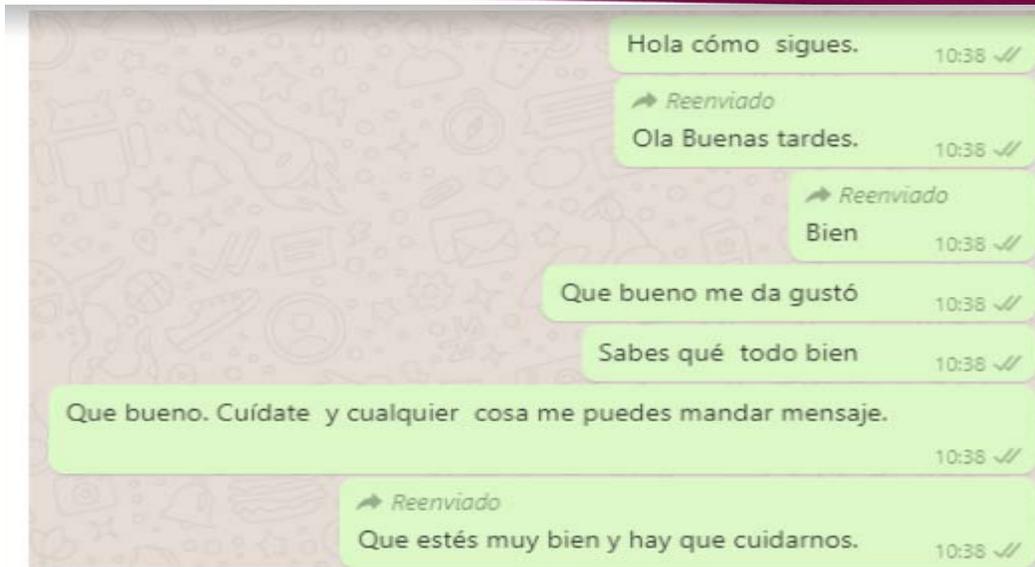
@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



| PACIENTES ATENDIDOS | | | | |
|---------------------|---|-----------|-----------|------------|
| No. | CARRERA | MATRICULA | GENERO | ESTATUS |
| 1 | Familiar | 1730561 | Masculino | Remedial |
| 2 | Negocios Internacionales | 1030658 | Femenino | Remedial |
| 3 | Familiar | 1030658 | Femenino | Remedial |
| 4 | Negocios Internacionales | 1930004 | Masculino | Preventivo |
| 5 | Ingeniería Electrónica y telecomunicaciones | 1830467 | Masculino | Preventivo |
| 6 | Ingeniería Industrial | 1910232 | Femenino | Preventivo |
| 7 | Familiar | 205 | Femenino | Remedial |
| 8 | Administrativo | 15 | Femenino | Preventivo |
| 9 | Ingeniería en Sistemas Computacionales | 1930202 | Masculino | Preventivo |



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1

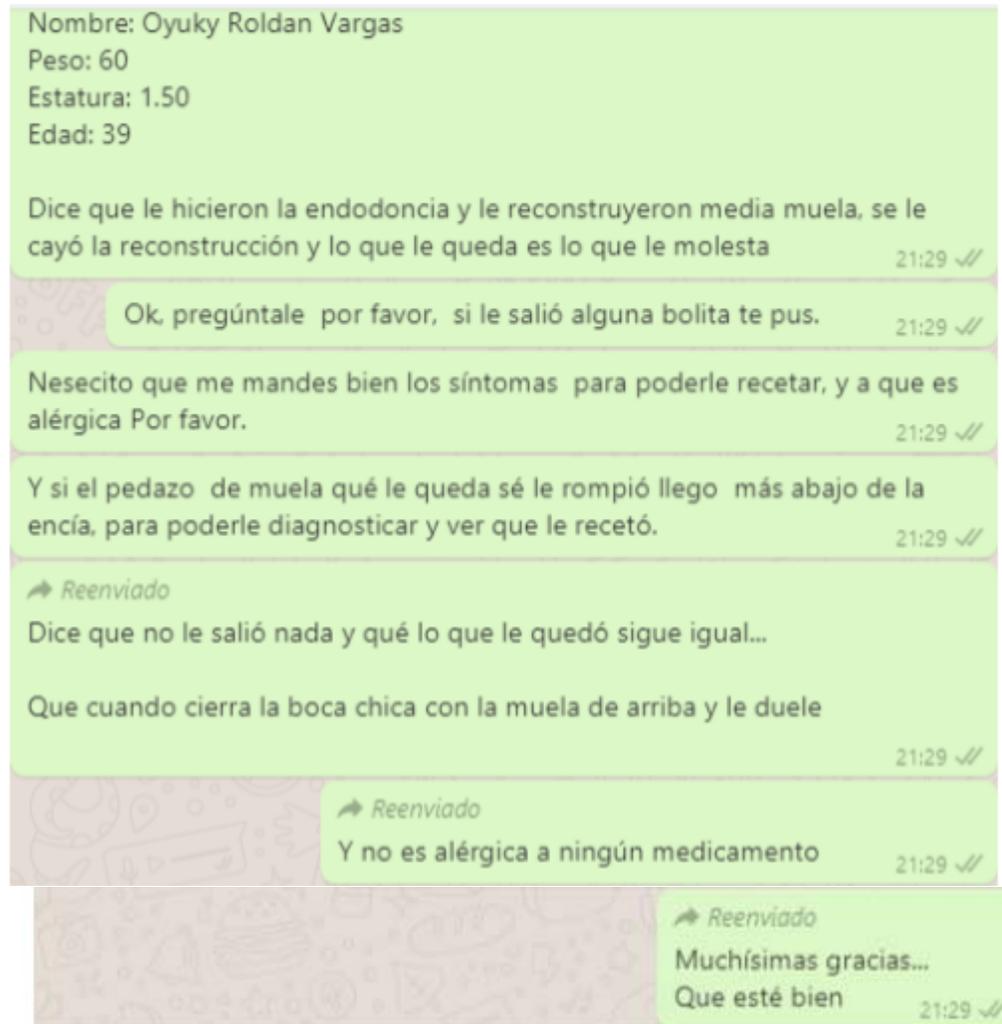


@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia de familiar de alumna, Administracion y Gestion Empresarial , tratamiento Remedial.



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia 2. Capacitaciones / Conferencias.



**GOBIERNO DE
MÉXICO** | **SALUD**
SECRETARÍA DE SALUD

**LA SECRETARÍA DE SALUD
A TRAVÉS DE LA DIRECCIÓN GENERAL
DE CALIDAD Y EDUCACIÓN EN SALUD
OTORGA LA PRESENTE**

CONSTANCIA

A

Rosalinda Edith Belío Santos

Por haber concluido satisfactoriamente el Curso a Distancia:

**Programa de Capacitación en Infección por SARS-CoV-2 en
Atención Primaria de Salud**

con una duración de **4** horas,
obteniendo una Calificación de **93**

Se extiende la presente constancia el 16 de abril de 2020



DR. JAVIER MANCILLA RAMÍREZ
Director General de Calidad y Educación en Salud



Folio EDUCADS2020-0026-72509

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



GOBIERNO DE
MÉXICO



EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

Rosalinda Edith Belio Santos

Por haber concluido satisfactoriamente el curso:

Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

Duración: 10 horas

CERTIFICADO

OTORGADO A

Rosalinda Edith Belio Santos

Seminario Digital de Endodoncia - 5 mayo 2020 16 -
18 Hrs

05-may-2020

Fecha de finalización

I+D Inteligencia Dental

Organizador



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

GOBIERNO DE MÉXICO | IMSS

EL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

OTORGA LA PRESENTE

CONSTANCIA

A

Rosalinda Edith Belio Santos

Por haber concluido satisfactoriamente el curso:

Recomendaciones para un retorno seguro al trabajo ante COVID -19

Duración: 5 horas

CERTIFICADO

OTORGADO A

Rosalinda Edith Belio Santos

Dr. Martín Vargas | Diagnóstico y atención de la
emergencia endodóntica en época de pandemia - 21
mayo 2020 10 AM

21-may-2020

Fecha de finalización

I+D Inteligencia Dental

Organizador



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Eboluzio
Inteligencia emocional

¿Qué es la inteligencia?

La inteligencia es el conjunto de habilidades para dar respuestas nuevas de solución a los retos que plantea el medio ambiente.

Es la capacidad de entender, asimilar conocimientos, memorizar, razonar lógicamente y manejar conceptos para resolver problemas cotidianos, generar nuevos problemas, crear productos u ofrecer servicios dentro del propio ámbito cultural.

Pero...
¿se nace inteligente? o ¿se hace al inteligente?

Moviendo y Transformando
Organizaciones

Eboluzio
TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN
DE PROBLEMAS

Moviendo y Transformando
Organizaciones

De Diego Armando Reyes Espinosa para todos

CONFERENCIAS VIRTUALES
La Ciudad y la Pandemia

MENTE Y COMPORTAMIENTO ANTE EL COVID 19
RESILIENCIA, RESISTENCIA Y RECONSTRUCCIÓN URBANA

Covid-19: Impacto, desafíos y oportunidades para la Educación
Dra. Benilde García Cabrero
Facultad de Psicología, UNAM

Miércoles 3 de junio, 2020
10:00 am.

Transmite en vivo **FACE UNAM**
Las conferencias estarán disponibles en el canal de **FACE UNAM**

Eboluzio
CONSTRUYENDO UN
MUNDO POSITIVO

Moviendo y Transformando
Organizaciones

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Videconferencia **El futuro del empleo en México**
Presentado por **Ph. D. David Kaplan**
28 de mayo 17:00 horas

El futuro del empleo en México
<https://youtu.be/4UI1U4IVJt0>

Asistir Compartir Guardar Más

Tu respuesta es visible para los organizadores y tus Amigos

46 asistirán · 43 personas interesadas · 52 veces compartido

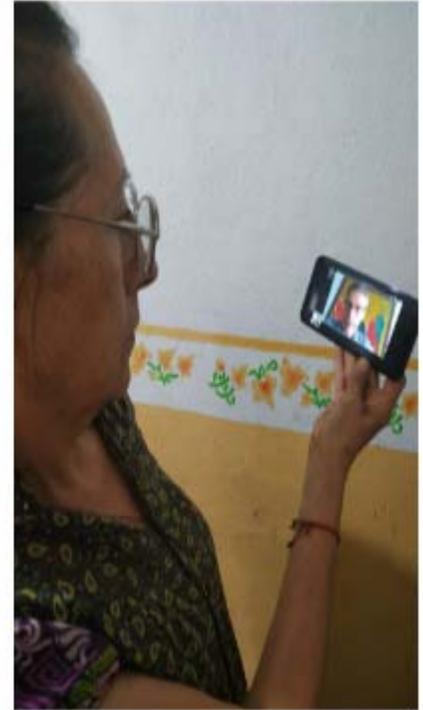
Público · Organizado por **Cátedra Francisco I. Madero**

<https://youtu.be/4UI1U4IVJt0>

Información Conversación

Publicaciones

Escribe algo...



¡BIENVENIDOS!
Panel
"Sexualidad y
Prevención del Embarazo"

EMPEZAMOS EN UN MOMENTO



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

La Ciudad y la Pandemia
CONFERENCIA MAGISTRAL
La Pandemia hoy

Invitado:
Dr. Samuel Ponce de León
Coordinador del Programa Universitario de Investigación en Salud, UNAM
y Coordinador de la Comisión Universitaria para la Atención de la Emergencia del Coronavirus

Miércoles 17 de junio de 2020
10:00 hrs.

Transmisión en vivo RUEC.UNAM
Las conferencias estarán disponibles en el canal de RUEC UNAM

CERTIFICADO
OTORGADO A

Emiliano Esteban Bello Santos

Dr. Astasio Herrera | Cementos bioactivos:
Conceptos biológicos y casos clínicos - 16 junio 2020
10 AM

16 Jun 2020

Fecha de Emisión Organización

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



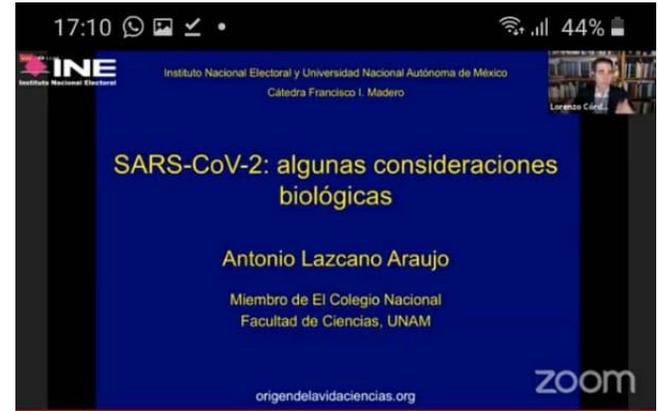
@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



SARS-CoV-2: Algunas consideraciones biológicas

**Violencia de género
en tiempos de
Confinamiento.**



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

¡PONTE EN GUARDIA!
Identifica las señales de
abuso y violencia en línea
contra niñas, niños y
adolescentes.

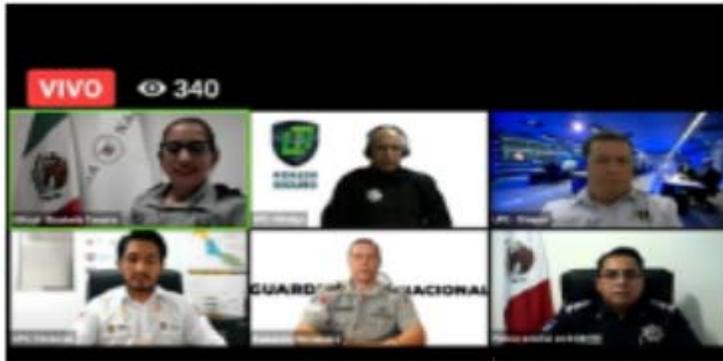
Te invitamos a la transmisión
en línea del

**Primer Foro Regional contra
la violencia en internet**

Con la participación de las
Unidades Cibernéticas de los Estados de Hidalgo
Veracruz, Chiapas y Baja California Sur.

12 de junio - 12:00 hrs.
a través de nuestro canal de Facebook

#InternetSeguroParaTodasYTodos



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"

Evidencia 3. Campaña de Salud



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



Secretaría de Educación Pública
Hidalgo crece contigo



¿Sabías que el estrés y la ansiedad por la contingencia que estamos viviendo del COVID-19 puede ser causantes de una mala salud bucodental?

BRUXISMO
Albato, involuntaria que consiste en apretar y rechinar los dientes y que provoca dolor al masticar y desgaste prematuro en los dientes.

AFTAS
Son heridas blanquecinas que se forman en encías y mucosa, pueden variar en tamaño y cantidad en la boca.

COVID-19

5 SEÑALES DE ESTRÉS EN TU BOCA

El cuidado de tu boca también es parte de tu salud

ENFERMEDAD PERIODONTAL
Se refleja con inflamación y sangrado en las encías, una afección que puede dar origen al desarrollo de gingivitis.

DIFUSIÓN DE LA ARTICULACIÓN TEMPOROMANDIBULAR
Al abrir o traba la mandíbula debido a la constante presión que se genera al apretar los músculos por estrés, lo que causa dolor en la misma o en la masticación.

EN CASO DE TENER ALGUNA DUDA O ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, CONTACTA A LA DENTISTA DE TU UNIVERSIDAD UPT.

#QUEDA TE EN CASA #UPT

CUIDADO DE SALUD BUCODENTAL

Ante la Contingencia Sanitaria

SALUD Dental

Conducta alimentaria

- Evita beber con frecuencia: té, café, vino o zumos ácidos. Manchan el diente.
- Los alimentos ricos en azúcares provocan caries.
- Consume alimentos que contengan proteínas, calcio, fósforo o vitaminas A,C,D y K.

Higiene

- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Limpiar también la lengua y el paladar.
- Usar seda o hilo dental antes de irse a dormir.
- Usa un colutorio recomendado por el especialista.

Recomendaciones

- Cambia el cepillo dental cada tres meses.
- Acude al odontólogo dos veces al año.
- Elimina de raíz el consumo de tabaco.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



CUIDA TÚ SALUD BUCODENTAL
Ante la Contingencia Sanitaria

Líderes
CONSTRUYENDO
su FUTURO

¿POR QUÉ SE INFLAMAN LAS ENCÍAS?



Higiene bucal deficiente, lo que favorece la acumulación de biofilm



Tabaco: provoca la inflamación de las encías



Estrés: disminuye las defensas y puede afectar a los tejidos de la boca



Genética: determinan la predisposición a sufrir gingivitis y periodontitis



Ortodoncias y prótesis: pueden irritar las encías



Mala alimentación: falta de vitaminas (sobre todo vitamina C) y de nutrientes

¡ Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!



CUIDA TÚ SALUD BUCODENTAL
Ante la Contingencia Sanitaria

Líderes
CONSTRUYENDO
su FUTURO

Que no hacer en esta contingencia



¡ Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"





CUIDA TU SALUD BUCODENTAL

Contingencia Sanitaria

Líderes
CONSTRUYENDO
su FUTURO

FACTORES EXTERNOS QUE DAÑAN TU SALUD DENTAL

Papas fritas y palomitas
Los carbohidratos y azúcares se combinan con glicéridos y forman ácido láctico. Se daña la capa externa de los dientes.

Frutas Cítricas
El consumo excesivo disminuye el esmalte. Si la salvia no neutraliza, los dientes se vuelven más sensibles.

Aderezos
El azúcar pica los dientes y el vinagre acidifica el esmalte por los ácidos que contiene.

Pan y Pasta
Contienen ácido láctico que provoca adelgazamiento dental.

Morder objetos duros o abrir cosas con los dientes
Provoca fracturas, dientes rotos o daños al esmalte.

Café
Provoca manchas, formación de placa y debilidad.

Té
Causa decoloración dental.

Brackets
Al despegarlos dañan el esmalte dental y podrían causar microfisuras.

Fumar
Causa decoloración, trastornos en las encías y aumenta la placa y el sarro.

Bebidas Alcohólicas
Causa fracturas y decoloración. A la larga puede ocasionar.

Refrescos y bebidas energéticas
Por las altas cantidades de azúcar, se pican los.

Cepillarse con fuerza o cerdas duras
Causa hipersensibilidad y a la larga fracturas.

Drogas
Las amfetaminas provocan bacterias que se convierten en caries y abocancamiento de dientes. La marihuana ocasiona inflamación y sangramiento de encías.

¡ Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



CUIDADO DE SALUD BUCODENTAL

Ante la Contingencia Sanitaria

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

CONSEJOS DE COMO DESINFECTAR LOS CEPILLOS DENTALES ANTE LA CONTINGENCIA COVID-19

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>Lavarse muy bien las manos con agua y jabón antes de tocar el cepillo. Los virus pasan de la mano a la mucosa oral.</p> | <p>Proceder al cepillado de dientes habitual con pasta fluorada durante 2 minutos, al menos 2 veces al día.</p> | <p>Enjuagar bien el cepillo después de cada uso al objeto de eliminar restos de pasta y detritus alimenticios.</p> | <p>Mientras dure la epidemia de coronavirus se recomienda desinfectar el cabezal del cepillo con povidona yodada al 0.2% o agua oxigenada diluida al 1%.</p> |
| <p>Secar bien el cepillo, dando vueltas de derecha a izquierda al objeto de eliminar el exceso de agua y la humedad.</p> | <p>Los cepillos deben almacenarse con el cabezal hacia arriba, alejados del sanitario (al menos 1 metro) para evitar su posible contaminación. El coronavirus también está en orina y heces. Lo ideal es no tener el cepillo a la vista sino guardado.</p> | <p>Los cepillos no deben guardarse amontonados por el riesgo de contaminación cruzada de uno al otro al tocarse.</p> | <p>Al finalizar, volver a lavarse bien las manos con agua y jabón, durante al menos 40 segundos.</p> |



CUIDADO DE SALUD BUCODENTAL

Ante la Contingencia Sanitaria

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

CINCO SINTOMAS EN BOCA QUE PUEDES IDENTIFICAR COMO URGENCIAS ODONTOLÓGICAS.

| | |
|---|--|
| <p>Proceso infeccioso absceso dental: infección que provoca un dolor acumulado de pus dependiendo de su localización puede ser periapical o de la encía.</p> | <p>Dolor posquirúrgico (alveolitis): después de una extracción dental el coágulo que se forma fue extraído o se rompe por enjuagues después de la extracción ocasionando dolor severo.</p> |
| <p>Pericoronitis: inflamación de la encía que cubre los terceros molares que aún no han erupcionado y ahí se filtran restos de comida y bacterias cuando tardan los terceros molares en erupcionar podrían desencadenar un proceso infeccioso.</p> | <p>Traumatismo (fractura o pérdida dental): por un impacto agresivo sobre el diente se genera lesiones, fisuras, fractura que puede perjudicar al nervio del diente o desplazamiento completo del diente. Puede ser por alimentos duros o por abrir alguna botella o por un juego agresivo.</p> |
| <p>Heridas debido a tratamiento de ortodoncia: estas urgencias son habituales en pacientes que utilizan brackets, ya que un alambre despendido de clave en la mejilla, encía o lengua.</p> | |

"2020, Año de Lucha Vencida, Bicentenario Madre de la Patria"

Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.

Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX

@UPTulancingo1
@UPTulancingo

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



CUIDADO DE SALUD BUCODENTAL

Ante la Contingencia Sanitaria

Líderes
CONSTRUYENDO
su FUTURO

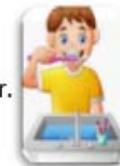
Consejos para cuidar tus salud dental en casa, durante esta contingencia por Covid-19.

Esta contingencia ha hecho que muchos de nuestros hábitos diarios se vean modificados.

1.- Lava tus manos antes de tu rutina de higiene dental.



2.- No olvides cepillar tus dientes tres veces al día, en especial antes de dormir.



3.- En relación a tu alimentación, los alimentos que además de ser saludables para nuestro organismo, cuidan la salud de nuestros dientes como frutas, verduras, pescado, yogurt, etc.



4.- Es recomendable que practiques en casa algún deporte para disminuir el estrés que generan daño a los dientes si los presionas ocasionando BRUXISMO y daño al esmalte.



5.- Cambia tu cepillo de dientes cada 2 a 3 meses y desinfecta cada tercer día colocándolo en agua hirviendo y separarlo del resto de los cepillos de los habitantes de la casa.



"2020. Año de Leonia Vicario, Benemérita Madre de la Patria"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX

@UPTulancingo1

@UPTulancingo

@UPTulancingo

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo



CUIDADO DE SALUD BUCODENTAL

Líderes
CONSTRUYENDO
su FUTURO

Ante la Contingencia Sanitaria

Recomendaciones para cuidar tu salud bucodental durante esta contingencia si estas utilizando brackets.

Esta contingencia ha hecho que muchos de nuestros hábitos diarios se vean modificados.

1.- Mantén una buena higiene con un cepillo blando, un cepillo interdental enjuagando con fluidos e hilo dental.



2.- Evitar comer cosas duras, pegajosas o chiclosas ya que esto puede despegar algún aditamento de tu tratamiento como los brackets.



3.- Si se sale algunos aditamentos como las ligas, que van alrededor de cada bracket no coloques nuevas ligas déjalas así hasta que te vea tu dentista.



4.- Si tienes algún arco largo que este ocasionando dolor al comer dañando tu encía o lengua puede cortarlo con un cortaúñas, pero desinfectalo antes de usarlo.



5.- Si se te despegó algún bracket no trates de quitarlo, colocarle cera, pero si despegó y se salió de las ligas, quítatelo y guárdalo porque te lo puedes comer.



QUEDATE EN CASA, SI TE CUIDAS TU NOS CUIDAMOS TODOS.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Evidencia 4 Compartir información oficial



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Rosalinda Edith Belío 4 h · 🌐

Arturo Gil Borja 5 h · 🌐

Mi sincero reconocimiento a las y los
catedráticos de la #UPT.

¡Felicidades!

464 reproducciones

Tú y Jesus Saavedra 464 reproducciones

Me gusta Comentar Compartir

Rosalinda Edith Belío 2 min · 🌐

MILENIO

Coronavirus. Descartan regreso a clases este ciclo escolar en Hidalgo

Rosalinda Edith Belío

Me gusta Comentar Compartir

Arturo Gb 17 may. a las 11:16 a. m. · 🌐

¡Pronto estaremos de regreso, pero para estar bien, trabajemos nuestra salud emocional!

En la #UPT estamos preocupados por la estabilidad y salud emocional del estudiantado.

Gracias al extraordinario equipo que tenemos, hoy brindamos, asesoría sociológica a distancia, a miembros de nuestra comunidad Universitaria.

#OperativoEscudo... Ver más

Atendiendo las recomendaciones del Operativo Escudo, implementadas por el gobernador Omar Fayad Meneses, la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT) otorga apoyo psicológico, asesoría médica y dental de manera virtual a estudiantes y personal de esta institución.

El rector de la UPT, Arturo Gil Borja, comentó "vamos a enfrentarnos a desafíos en todos los ámb..."

Respaldo para alumnado: Gil

Atendiendo las recomendaciones del Operativo Escudo, implementadas por el gobernador Omar Fayad Meneses, la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT) otorga apoyo psicológico, asesoría médica y dental de manera virtual a estudiantes y personal de esta institución.

El rector de la UPT, Arturo Gil Borja, comentó "vamos a enfrentarnos a desafíos en todos los ámbitos, físicos, sociales y emocionales, pero cada vez más, ante estas situaciones, manteniendo una actitud positiva, desarrollando habilidades que nos permitan ser mejores seres humanos".

Consideró que "para lograr que esta pandemia afecte lo menos posible y empesado en esas las actividades académicas, para que nuestros seres queridos, se recuperen pronto y de alguna manera de trabajo para mantener sus actividades sociales, como medida de prevención, para evitar el contagio del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, mantengamos la calma y estado de ánimo, desarrollando diferentes tipos de actividades físicas como caminar, estiramiento y respiración, por los diferentes cambios que se están experimentando".

Arturo Gil Borja

ESPECIALISTAS DE SALUD DE LA UPT OFRECEN APOYO PSICOLÓGICO DE MANERA VIRTUAL

TULANCINGO, Hgo. 14 de Mayo del 2020.- Las acciones desarrolladas en la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT) como Universidad Promotora de Salud, incluye la mejora de la calidad de vida y el bienestar de todos los miembros de la comunidad, es por ello que atendiendo... Ver más

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"

Rosalinda Edith Belio
Hace un momento · 🌐

Omar Fayad
Esteban Moctezuma Barragan
Arturo Gb
Subsecretario Hugo López-Gatell Ramírez
Atilano Rodríguez Pérez
Juan Benito Ramírez Romero
Universidad Politécnica de Tulancingo.

#20x1QuedateEnCasaUPT
#OperativoEscudo

OPERATIVO ESCUDO

20x1QuédateEnCasaUPT

#NoMeQuedo #NoTeQuedo #QuédateEnCasa

Rosalinda Edith Belio
Hace un momento · 🌐

#20x1QuedateEnCasaUPT
#OperativoEscudo

Omar Fayad
Subsecretario Hugo López-Gatell Ramírez
Juan Benito Ramírez Romero
Arturo Gb
Universidad Politécnica de Tulancingo.

OPERATIVO ESCUDO

Rosalinda Edith Belio
28 may. a las 13:36 · 🌐

Arturo Gil Borja
28 may. a las 12:59 · 🌐

"Cuentas Claras, Instituciones Sanas"

¡Felicidades y mi reconocimiento a quienes colaboran en la #UPT, por ser una de las primeras instituciones de... Ver más

Rosalinda Edith Belio organizó un video en grupo.
Ayer a las 17:40 · 🌐

REPETICIÓN

VIDEO EN GRUPO

Video en grupo de Rosalinda
1 video

Inicia tu video en grupo con esta lista de reproducción.

Me gusta · Comentar · Compartir

Rosalinda Edith Belio
3 h · 🌐

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=282774649562502&id=1177285112285439

Universidad Politécnica de Tulancingo.
transmitió en vivo.
3 h · 🌐

Mira videos con tus amigos

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Rosalinda Edith Belío
2 jun. a las 12:03

Arturo Gb
2 jun. a las 11:52

Por favor ayúdanos a reducir la curva de contagios, evitando lo más que puedas la movilidad.

Quienes tienen la imperiosa necesidad de salir, lo entendemos, quienes puedan hacer el esfuerzo de evitar la movilidad, MUCHO ayudarán.

[#OperativoEscudo](#)
[#20x1QuédateEnCasaUPT](#)
[#TeCuidasMeCuidasNosCuidamosTodos](#)

Rosalinda Edith Belío
3 jun. a las 16:16

Universidad Politécnica de Tulancingo.
3 jun. a las 09:58

[#InformativoUPT #Mayo](#)

Compartimos algunas de las actividades que continúa realizando esta casa de estudios. ...
Ver más

13:01

EL DERECHO DE GIL BORJA - SELECCIÓN NATURAL

Rosalinda Edith Belío
3 jun. a las 12:16

[#upt](#)

Lizeth Rubio
3 jun. a las 09:57

Agradecemos el compromiso del Gobernador **Omar Fayad** por el apoyo que nos brinda a los alumnos de la Universidad Politécnica de Tulancingo al beneficiarnos con las [#BecasMH](#), que en estos momentos de contingencia son de gran ayuda tanto para nosotros como para nuestra familia y de igual manera poder continuar con una educación de calidad.
[#Gracia...](#) Ver más

Rosalinda Edith Belío
1 h

Omar Fayad está compartiendo un cambio debido al COVID-19.
4 h

Inauguramos los hospitales [#COVID19](#) del Gobierno de Hidalgo, Secretaría de la Defensa Nacional y el [INSABI_mx](#) en Metztlitlán, Zimapán y Huichapan. Cuen... Ver más

15,483 reproducciones

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo

Rosalinda Edith Belío
9 min · 🌐

Arturo Gil Borja
43 min · 🌐

Han sido semanas de grandes retos... Estudiantes y cuerpo académico, ha tomado el reto de la educación a distancia, para trazar un futuro cierto y exi... Ver más

Rosalinda Edith Belío
Ayer a las 22:43 · 🌐

Secretaría de Educación Pública de Hidalgo
Ayer a las 15:14 · 🌐

Por instrucción del Gobernador **Omar Fayad** presentamos los calendarios escolares de las instituciones de educación superior aprobados en la segunda se... Ver más

Espacio Común de la Educación Superior en Hidalgo

Instituto Tecnológico, Universidad Intercultural y Colegio de Estado de Hidalgo

CALENDARIO ESCOLAR 2020-2021

| Año 2020 | Año 2020 | Diciembre 2020 | Enero 2021 | Febrero 2021 | Marzo 2021 | Abril 2021 | Mayo 2021 | Junio 2021 |
|----------|----------|----------------|------------|--------------|------------|------------|-----------|------------|
| | | | | | | | | |

Espacio Común de la Educación Superior en Hidalgo

Universidad Digital del Estado de Hidalgo | Universidades Tecnológicas y Politécnicas

Rosalinda Edith Belío
1 h · 🌐

Universidad Politécnica de Tulancingo.
2 h · 🌐

¿Tienes miedo ante COVID-19? Te compartimos algunas recomendaciones al respecto, recuerda que nuestros médicos y psicólogos pueden ayudarte, agendando... Ver más

¿TIENES MIEDO ANTE EL COVID-19? LO RARO SERÍA QUE NO LO TUVIERAS

Desde el punto de vista psicológico, el miedo es un mecanismo de defensa que nos permite responder ante situaciones adversas con rapidez y alerta, y es totalmente necesario para nuestra adaptación al medio.

Es normal sentir miedo ante el COVID-19 y algunas otras enfermedades con sus complicaciones, angustia, ansiedad, tristeza o soledad. Ante esto, puedes seguir estas recomendaciones:

- Identifica tus emociones y compártelas con alguien más.** No se debe negar el miedo, sino compartirlo con familiares o amigos, profesionalmente, para poder gestionar mejor las emociones, pensarlas y así no estar todo el día pensando en ellas.
- No intentes controlar lo que no es posible controlar.** Intentar controlar lo que no se puede controlar, genera frustración y ansiedad. Lo que sí puedes controlar es tu actitud y tu forma de pensar. Recuerda que el miedo es una emoción que puede ayudarte a ser más consciente de tu entorno y a tomar mejores decisiones.
- Recuerda que lo importante es la temporalidad.** Inconscientemente cambiamos algunas cosas a partir de ahora en nuestra funcionamiento social y la rutina o la normalidad tardará más de lo que nos gustaría.
- No teases tú mismo que te enfermarás,** si que cuidamos una gran cantidad de enfermedades diferentes al día a día que nos ponen a la prueba más de lo que parece.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"

Evidencia 5 Reuniones con el personal de servicios compensatorios



BoVo

Dra. Rosalinda Edith Belio Santos.
Cirujano Dentista UPT

Lic. Felipe O. Durán Rocha
Director de Servicios Educativos.

"Año del Caudillo del Sur, Emiliano Zapata"



Ingenierías No.100,
Col. Huapalcalco,
Tulancingo de Bravo, Hgo.
C. P. 43629



Tel.: 01 (775) 755 8202
Fax: 01 (775) 755 8321

WWW.UPT.EDU.MX



@UPTulancingo1



@UPTulancingo



@UPTulancingo