



Informe descriptivo de Actividades Abril - Junio 2020 DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

ACTIVIDAD 1

PROGRAMAR VISITAS A INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR PARA ENTREGAR INFORMACIÓN Y REALIZAR ORIENTACIÓN A ESTUDIANTES.

No Aplica.

EMISIÓN DE ÓRGANOS INFORMATIVOS EN FORMATO ELECTRÓNICO Y PAPEL.

Se publicaron 3 Revistas “Líderes” una por mes, dando información de las actividades institucionales.



ACTIVIDAD 3

INSERCIONES EN PERIÓDICOS Y TRANSMISIÓN DE SPOTS DE RADIO PARA EL PROCESO DE NUEVO INGRESO.

No Aplica.

ACTIVIDAD 4

DIFUNDIR EL PROCESO DE NUEVO INGRESO A TRAVÉS DE MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN EN GRAN FORMATO.

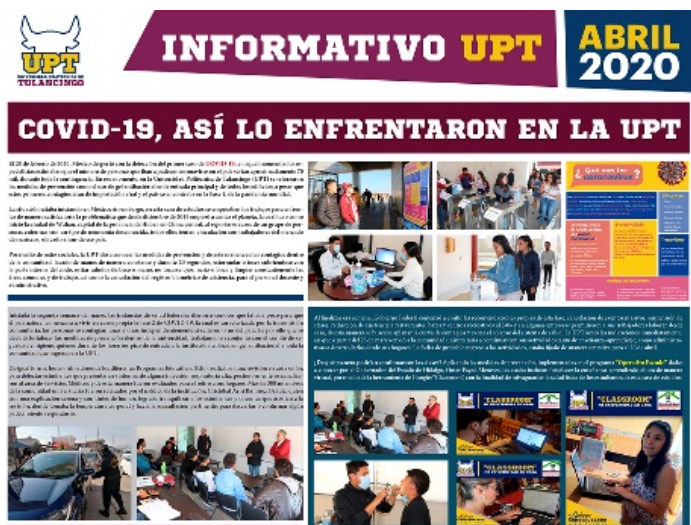
No Aplica.

ACTIVIDAD 5

ELABORACIÓN DE MATERIAL INFORMATIVO INSTITUCIONAL

ABRIL

1. Informativo UPT.



Impresiones de materiales realizadas en el Mes.

1. Diseño y difusión de imágenes de CLASSROOM.



"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

2. Diseño y difusión de diversos avisos para eventos.

CONVOCATORIAS

AVISO IMPORTANTE CUATRIMESTRE MAYO-AGOSTO 2020

CONVOCATORIA ESTUDIANTES UPT

EXAMENES EXTRAORDINARIOS Y DE COMPETENCIA

NO.	ACTIVIDAD	FECHA
1	Pago de exámenes extraordinarios y de competencia.	Del 20 al 22 de Mayo

REINSCRIPCIONES

NO.	ACTIVIDAD	FECHA
1	Pago de colegiatura para el Cuatrimestre Mayo-Agosto 2020	Del 4 al 18 de Mayo
2	Reinscripciones para el Cuatrimestre Mayo-Agosto 2020	Del 20 al 22 de Mayo

FORMA DE PAGO

FORMA DE PAGO	OBSERVACION
1. Transferencia bancaria	Contar con cuenta bancaria y aplicación APP de cualquier Banco.
2. Banco Electrónico	Desde cualquier computadora o dispositivo con acceso a Internet
3. Aplicación SPEI	Para quienes tengan cuenta en otro banco.

IMPORTANTE:
Para poder realizar cualquier PAGO deberá generar la REFERENCIA DEL SISTEMA CUOTAS.
Ingrese la REFERENCIA en el campo de CONCEPTO de la aplicación del Banco.
LA CLASE INTERFERENCIA de la Universidad Politécnica de Tulancingo es 01 31 34 00 33 49 81 64.
LOS CORREOS DISPONIBLES PARA CUALQUIER DUDA EN LA FORMA DE PAGO SON:
maria.castro@upt.edu.mx / servicios.academico@upt.edu.mx

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

AVISO IMPORTANTE BIBLIOTECA

A toda la comunidad universitaria, que tiene libros para entregar el día 20 de abril de 2020, se les informa que debido a la contingencia por la que estamos atravesando, se extiende el préstamo del acervo bibliográfico, éste deberá entregarse durante la primera semana que regresemos a las instalaciones de la Universidad, con la finalidad de que no se generen recargos.

Atetamente
Mtra. Sara Martínez Carmona
Encargada del Centro de Información

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenierías #100
Col. Huapalcalco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1154 WWW.UPT.EDU.MX

[@UPTulancingo1](https://www.facebook.com/UPTulancingo1) [@UPTulancingo](https://www.instagram.com/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://167441.38.237.8080/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 Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1300 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



AVISO IMPORTANTE

Para apoyo a la **comunidad estudiantil UPT**, se les informa que se encuentran disponibles **libremente** todos los libros de texto **Elsevier en línea durante los próximos tres meses** en la siguiente liga: <https://bit.ly/2JIEh2C>

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1300 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



AVISO IMPORTANTE

A toda la comunidad universitaria se les informa que ya pueden consultar sus **horarios** para el cuatrimestre **Mayo - Agosto 2020**, desde nuestra página institucional: www.upt.edu.mx
 Oferta Educativa - (Nombre de la Carrera)

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1300 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



AVISO IMPORTANTE "BECAS MIGUEL HIDALGO"

Estudiantes que solicitaron la Beca Miguel Hidalgo en su 1ª Convocatoria 2020, se les informa que ya pueden consultar los resultados con nombre, apellido y folio en la siguiente liga: <http://sep.hidalgo.gob.mx/content/convocatorias/archivos/ResultadosBMM2020.pdf>

Atentamente
 Dirección de Servicios Educativos

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



COMUNICADO ENTREGA DE TÍTULOS Y DOCUMENTACIÓN

NUEVO COMUNICADO

En seguimiento a las acciones y medidas entorno a la Contingencia Sanitaria por parte de nuestras autoridades federales, en cuanto a la nueva fecha de ingreso por parte de las Instituciones Educativas, se les informa que se cambia de fecha la entrega en ventanilla de Servicios Escolares de los Títulos Profesionales y documentación oficial y será a partir del día **lunes 4 de mayo** del presente año.

Agradecemos tu amable comprensión, quedamos a tus órdenes.

Atentamente:
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1300 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



CONVOCATORIAS

AVISO IMPORTANTE CONVOCATORIA

ENTREGA DE FOLIOS DE EXAMEN DE ADMISIÓN

REQUISITOS DE LA FOLIA

EXAMEN DE ADMISIÓN

REGISTRO DE ADMISIÓN

REGISTRO DE INSCRIPCIÓN

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



AVISO IMPORTANTE

TRÁMITE DE FICHA PARA ASPIRANTES PROCESO DE PREREGISTRO

TRÁMITE DE FICHA PARA ASPIRANTES PROCESO DE PREREGISTRO

- 1. Para solicitar e inscribirse en el examen de admisión, deben contar con su folio de preceptiva y cursar el ciclo que requiera al menos dos semestres de estudio.
- 2. A partir de la primera semana de mayo se les envía a la toda una convocatoria.
- 3. El estudiante deberá realizar el depósito en su cuenta bancaria.
- 4. Quien no sea inscrito en la fecha y hora de inscripción de admisión en la página de inscripción, será el responsable de sus acciones, en la medida de lo posible, para cumplir con el proceso de admisión, a fin de que pueda inscribirse en el examen de admisión, pero no es necesario presentar la constancia de inscripción, habiendo inscrito a continuación de cada uno.
- 5. Acreditación de folios y entrega de la ficha de admisión.

NOTA: La fecha de aplicación del examen de admisión será el día 29 de mayo de 2020.


SEGUNDA CONVOCATORIA DEL EXAMEN DE ADMISIÓN
 Entrega de Fichas: Del 1 de junio al 9 de julio del 2020.
 Aplicación del examen de admisión: 10 de julio del 2020.

NOTA: TODAS LAS FICHAS QUEDAN SUJETAS A CAMBIOS DE ACUERDO ALAS NECESIDADES DE CONTINGENCIA SANITARIA.

Atentamente:
 DIRECCIÓN DE SERVICIOS EDUCATIVOS

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo



AVISO IMPORTANTE EXÁMENES Y CURSOS TOEFL

Comunidad universitaria en seguimiento a las acciones derivadas de la contingencia epidemiológica que actualmente se tiene, se les informa que los exámenes y cursos TOEFL se reprogramarán y publicarán en cuanto se normalicen las actividades.

Convocatorias:

- Cursos de Preparación TOEFL
- Examen TOEFL Interno
- Examen TOEFL externo

Atentamente
 Dirección de Vinculación y Extensión

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Calle Ingenieros #100 Col. Huapalcoán, Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02 ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo

3. Diseño y difusión de felicitaciones institucionales y del rector.



Radio y Televisión de Hidalgo

A todo el equipo de colaboradores de Radio y Televisión de Hidalgo, mis sinceras felicitaciones por su **38 Aniversario** y mis deseos de que sigan los éxitos.

01 de abril de 2020. *Arturo Gil Borja*



Feliz Cumpleaños

Ricardo Rodríguez Alarcón
 Rector de la UTHH

le envío un afectuoso abrazo.

03 de abril de 2020.
Arturo Gil Borja



4. Diseño y difusión de anuncios publicitarios para empresas.



5. Diseño y publicación de solicitudes para la página web institucional.



6. Diseño y publicación de infografías del área de Servicios Compensatorios.

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

Mantén la tolerancia frente a los demás.

Mantén la comunicación con personas fuera de la casa.

Aprende nuevas cosas, por ejemplo, un idioma diferente al que ya dominas.

Consejos:

- Crea un hábito nuevo, como leer, cocinar, hacer ejercicio en casa, escuchar música de diferentes géneros, entre otros.
- Evita la sobreexposición de noticias.
- Realiza alguna actividad que tengas pendiente en casa.
- Pasa tiempo de calidad con tu familia.

"La paciencia no es la capacidad de esperar, sino la habilidad de mantener una buena actitud mientras esperas"

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

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

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.** Cuando te sientas ansioso y tengas dificultad para concentrarte, está en tu mano hacer ejercicio en casa o practicar algún hobby que te ayude a distraerte.
- **Comer bien, estar bien.** Haz ejercicio en casa y dormir 8 horas al día.
- **Podemos planear con amigos y familiares** dentro de casa, por teléfono o por videoconferencia.
- **No olvidemos hacer ejercicio.** Puedes hacer ejercicio en casa o salir a caminar si la contingencia de salud lo permite.
- **Siempre que alguna emoción es muy fuerte, concéntrate a la respiración y a la calma.** Respira profundamente y repítelo una y otra vez.
- **Es el momento de hacer aquellas cosas que siempre quisiste hacer, como leer, escuchar música, escribir, hacer manualidades, cocinar, etc.**
- **Mantengamos una actitud positiva.** Recordemos que siempre hay momentos temporales que pasamos, nuestra salud y la de quienes nos rodean.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

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

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

PANDEMIA DE COVID-19: CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD EN EL ENCIERRO

El encierro que se vive actualmente en el país, por el gran número de personas que padecen de esta enfermedad, genera un impacto psicológico negativo en algunas personas.

La salud psicológica es un aspecto importante de la salud integral de una persona. El encierro puede generar ansiedad, estrés y otros problemas de salud mental.

La ansiedad puede manifestarse como:

- Exceso de alimentación
- Exceso de consumo de alcohol y drogas
- Exceso de consumo de medicamentos

Puede disminuir conductas como:

- Exceso de alimentación
- Exceso de consumo de alcohol y drogas
- Exceso de consumo de medicamentos

Puede activar conductas como:

- Abandono del sueño como el insomnio
- Inseguridad, inseguridad
- Miedo

Es fundamental evitar caer en la adicción a los videojuegos en redes sociales, no hacer caso a las cadenas de WhatsApp y acudir solo a medios oficiales, como la radio, TV y internet.

Es por ello que recomendamos buscar ayuda con algunos psicólogos a través de la plataforma digital de servicios compensatorios que se encuentra dentro de la página de la UPT.

"Las actitudes negativas nunca resultan en una vida positiva!"

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

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

CONSEJOS PARA ENFRENTAR EL AISLAMIENTO SOCIAL

Para poder enfrentar el aislamiento social, es importante mantener una rutina diaria, hacer ejercicio y mantener una actitud positiva.

Podemos planear con amigos y familiares dentro de casa, por teléfono o por videoconferencia.

Podemos hacer ejercicio en casa o salir a caminar si la contingencia de salud lo permite.

Podemos hacer aquellas cosas que siempre quisiste hacer, como leer, escuchar música, escribir, hacer manualidades, cocinar, etc.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

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

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL ANTE LA CONTINGENCIA SANITARIA?

Evitar el consumo de alcohol y drogas.

Evitar el consumo de medicamentos.

Evitar el consumo de videojuegos.

Evitar el consumo de redes sociales.

Evitar el consumo de noticias.

Evitar el consumo de televisión.

Evitar el consumo de internet.

Evitar el consumo de cualquier medio de comunicación.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

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

7. Diseño y publicación de diferentes banner para eventos.

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

DONATIVO COMUNIDAD UPT GEL ANTIBACTERIAL

#TodosSomosUno

#QuédateEnCasa

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

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO

UPT UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE TULANCINGO

AVISO IMPORTANTE:

Se informa a toda la comunidad universitaria que tras el acuerdo tomado por el **Consejo de Salubridad General** dado a conocer esta noche, la **suspensión de actividades** dentro de la **Jornada Nacional de Sana Distancia** será hasta el **30 de abril**, por lo que se amplía el **#RecesoEscolar** hasta esa fecha. **#QuédateEnCasa**

#OperativoEscudo

Las actividades escolares continuarán como hasta ahora, es decir a través de los medios electrónicos ya implementados.

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

Lideres CONSTRUYENDO su FUTURO



Arturo Gil Borja

#TodosSomosUno



**REFRENDO
SEGURO**
Cumplir te hace ganar 2020

TE INVITAMOS A REALIZAR TU REFRENDO VEHÍCULAR 2020

Ponemos a tu disposición los siguientes medios digitales:

App eSit móvil

Portaltributario.hidalgo.gob.mx

Asimismo, reiterar que nos encontramos a su disposición en el teléfono sin costo **800-737-73-83**, o bien para cualquier duda o aclaración en las extensiones **2450 y 2409**.



México somos más que una pandemia, un terremoto o una catástrofe económica...

Si vendes algún producto o prestas algún servicio; publica en mi muro y yo pediré que mis contactos lo compartan.

#SalgamosJuntosAdelante

AGB

MAYO

1. Informativo UPT.



INFORMATIVO UPT

MAYO 2020

LA UPT INICIA CICLO ESCOLAR, A TRAVÉS DE CLASES VIRTUALES

El ciclo escolar 2020-2021 de la Universidad Politécnica de Tulancingo (UPT) comenzó el día 22 de mayo con la modalidad virtual. Este ciclo escolar se caracterizó por ser el primero en implementarse de esta manera, lo que permitió a la institución continuar con su misión de brindar educación de calidad a sus estudiantes.

CAMPAÑA #QuédateEnCasa

¡SÚMATE!

La campaña consiste en que los contenidos de las asignaturas se entregan a través de plataformas virtuales, lo que permite a los estudiantes acceder a los contenidos desde cualquier lugar y en cualquier momento.

COMUNIDAD UPT EXHORTA A LA POBLACIÓN A RESGUARDARSE CON EL PROGRAMA "¡QUÉDATE EN CASA!"

La Universidad Politécnica de Tulancingo exhorta a la población a resguardarse con el programa "¡Quédate en Casa!". Este programa es una herramienta que permite a los usuarios acceder a los contenidos de las asignaturas de manera virtual, lo que permite a los estudiantes acceder a los contenidos desde cualquier lugar y en cualquier momento.

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

Los especialistas de salud de la UPT ofrecen apoyo psicológico de manera virtual. Este servicio es gratuito y está disponible para todos los estudiantes de la institución. El objetivo es brindar apoyo emocional a los estudiantes durante este periodo de transición.

REALIZA UPT POR PRIMERA VEZ EXAMEN DE GRADO DE FORMA VIRTUAL

La Universidad Politécnica de Tulancingo realizó por primera vez un examen de grado de forma virtual. Este examen se realizó el día 22 de mayo y contó con la participación de cientos de estudiantes. El examen se realizó a través de una plataforma virtual que permitió a los estudiantes acceder al examen desde cualquier lugar y en cualquier momento.

UPT RECONOCE A DOCENTES A TRAVÉS DE REDES SOCIALES

La Universidad Politécnica de Tulancingo reconoce a sus docentes a través de las redes sociales. Este reconocimiento es una muestra de agradecimiento por el trabajo que realizan en la institución. Los docentes reconocidos son aquellos que han demostrado un alto nivel de compromiso y dedicación en su labor docente.

UPT acerca y fortalece la cultura de manera virtual

La Universidad Politécnica de Tulancingo acerca y fortalece la cultura de manera virtual. Este servicio es gratuito y está disponible para todos los estudiantes de la institución. El objetivo es brindar a los estudiantes un espacio donde puedan expresar sus opiniones y sentimientos.

Impresiones de materiales realizadas en el Mes.

1. Diseño y difusión de convocatorias para el CONOCER.



INVITACIÓN BIBLIOTECA

La Universidad Politécnica de Tulancingo te invita a la Presentación Literaria virtual

"CUENTOS DE OCASIÓN"

por la escritora **ROSALÍ DE LA FUENTE**
Autora del libro "Cuentos de Ocasión" editado en febrero del 2019 por ed. Cabos Suelto.

VIERNES 29 DE MAYO DE 2020.
12:00 HORAS






WWW.UPT.EDU.MX







INVITACIÓN CONFERENCIA

En el marco del 20x1, la Maestría en Contribuciones Fiscales te invita a la conferencia:

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

Impartida por:
César Ángel López Torres, Coordinador de la Maestría en Contribuciones Fiscales
Joselina Ocádiz Rosas y **Oscar Antonio Alvarado Muñoz**, Psicólogos

Indispensable solicitar link al correo cesar.lopez@upt.edu.mx

Martes 26 de mayo de 2020, 12:00 horas
Plataforma "Zoom"

Nota: Dirigida a docentes de la UPT.






WWW.UPT.EDU.MX







INVITACIÓN TALLERES EN LÍNEA

La Universidad Politécnica de Tulancingo y el Centro de Inclusión Digital de Tulancingo Hidalgo, te invitan a participar en los talleres en línea:

"GENERA TU MODELO DE NEGOCIO" de 18 años en adelante, se impartirá el **Jueves 21 de mayo de 16:00 a 18:00 horas.**

"FACEBOOK PARA NEGOCIOS" de 18 años en adelante, se impartirá en **cuatro días, desde el martes 26 al viernes 29 de mayo de 16:00 a 18:00 horas.** Aprende con nosotros a usar una de las herramientas más poderosas de esta era digital. Es importante contar con una cuenta de Google, si no tienes una y deseas participar comunícate con nosotros para apoyarte a crearla.

Asignar tu inscripción y para darte un mejor servicio te pedimos ingreses a esta liga. Rellena el formulario y elija el taller de tu preferencia:
https://forms.gle/1ZKXkndfmmu3240YrC_sHML-0Bf9Jueh-csZJentle/edf






WWW.UPT.EDU.MX







INVITACIÓN BIBLIOTECA

La Universidad Politécnica de Tulancingo te invita a la Presentación virtual de la Narración Oral

"LA DESOBEDIENCIA" DE CRISTÓBAL VON SCHMIDT

por el **Mtro. Roman Valenzuela Gama**
Colaborador en el área cultural de la Biblioteca del Centro de Información.

VIERNES 22 DE MAYO DE 2020.
12:00 HORAS






WWW.UPT.EDU.MX





2. Diseño y difusión de diversos avisos.

AVISO IMPORTANTE BIBLIOTECA

Se le informa a toda la comunidad Universitaria, que debido a la contingencia por la que estamos pasando, les comunicamos que se cuenta con el acceso a la biblioteca digital ECEST, la cual contiene recursos electrónicos bibliográficos que les apoyarán en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para esto se les envió a su correo institucional, las instrucciones con usuario y contraseña para ingresar a dicha plataforma, así como la liga: www.bibliotecaecest.mx

Si alguno de ustedes no puede ingresar, favor de comunicarse con Mtra. Sara Martínez Carmona, Encargada del Centro de Información, al correo sara.martinez@upt.edu.mx, en donde les daré instrucciones para ingresar a dicha plataforma o en su caso darlos de alta para contar con el acceso.

Atentamente
Mtra. Sara Martínez Carmona
Encargada del Centro de Información

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo

AVISO URGENTE EGRESADOS UPT

Dirigido a todo aquel que estaba programado para realizar su EXAMEN GENERAL DE EGRESO (EGEL) el 8 de mayo del 2020 en nuestras instalaciones, nos permitimos informarle que derivado de la contingencia sanitaria en todo el país y en el ánimo de salvaguardar tu salud, así como de la comunidad universitaria en general.

Se nos comunicó por parte del CENEVAL, que se reprograma esta aplicación nuevamente para el día viernes 26 de junio del año en curso, a las 8:00 a.m.

Lo anterior para que tome sus previsiones y con ello pueda presentarse a dicha aplicación, cabe mencionar que todos los sustentantes podrán ingresar con su pase de ingreso anterior con fecha del 27 de marzo.

Atentamente
Dirección de Servicios Educativos

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX @UPTulancingo

3. Diseño y difusión de imágenes de CLASSROOM.

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Liberes CONSTRUYENDO SU FUTURO

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Liberes CONSTRUYENDO SU FUTURO

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Liberes CONSTRUYENDO SU FUTURO

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Liberes CONSTRUYENDO SU FUTURO

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Liberes CONSTRUYENDO SU FUTURO

#YoTeAyudo
#NoMeCanso
#QuédateEnCasa

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX

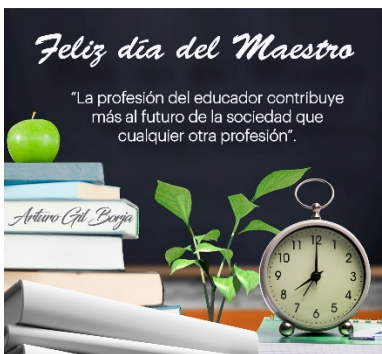
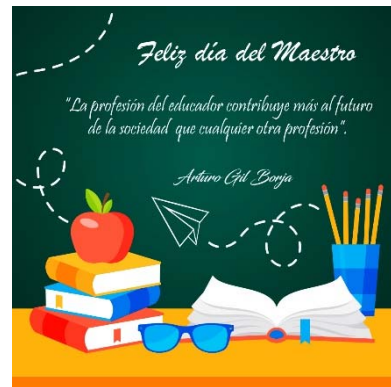
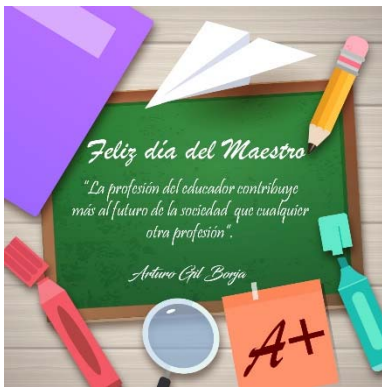
"CLASSROOM"
MI UNIVERSIDAD EN CASA

Liberes CONSTRUYENDO SU FUTURO

Calle Ingenieros #100
Col. Huapalulco,
Tulancingo, Hgo. (775) 75 5 82 02
ext. 1301 WWW.UPT.EDU.MX



4. Diseño y difusión de felicitaciones “Día del Maestro”.



5. Diseño de felicitaciones 10 y 15 de mayo.



6. Diseño y difusión de convocatorias.



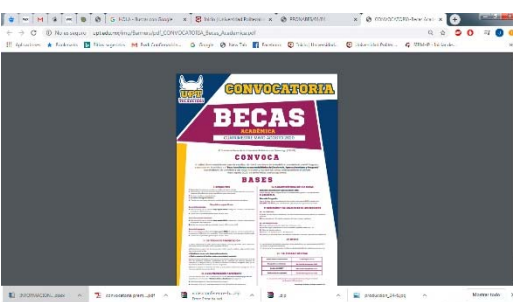
7. Diseño y difusión de diferentes carteles.



8. Diseño y difusión de carteles de fragmentos culturales.



9. Diseño y difusión de solicitudes en la página web institucional.



10. Diseño y publicación de infografías del área de Servicios Compensatorios.

TIPS PARA MANTENER UN PENSAMIENTO POSITIVO

Lideres CONSTRUYENDO SU FUTURO

- Mantén la tolerancia frente a los demás.
- Mantén la comunicación con personas fuera de la casa.
- Aprende nuevas cosas, por ejemplo: un idioma diferente al que ya dominas.
- Realiza una actividad que tengas pendiente en casa.
- Pasa tiempo de calidad con tu familia.
- Evita la sobreesposición de noticias.
- Evita la sobreesposición de noticias.
- Evita la sobreesposición de noticias.

"La paciencia no es la capacidad de esperar, sino la habilidad de mantener una buena actitud mientras esperas"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

PASOS PARA MANTENER UN AMBIENTE POSITIVO DE TRABAJO O ESTUDIO

El no mantener un orden en tu espacio de trabajo o estudio puede ocasionar que no puedas concentrarte mientras realizas tus actividades, tengas baja productividad, falta de creatividad, bloqueos mentales y la dificultad para mantener el enfoque y la atención en una misma tarea.

Para contrarrestar estos aspectos negativos en esta cuarentena te sugerimos seguir estos sencillos pasos:

1. Diseña un área específica de estudio o de trabajo.
2. Trata de tener tu área de trabajo limpia y organizada.
3. Sigue tomando los descansos a los que estabas acostumbrado.
4. Realiza una lista de prioridades.
5. Procura no tener distractores a tu alrededor.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

CÓMO SABER SI NECESITO AYUDA PSICOLÓGICA

En esta cuarentena por COVID-19, estamos en constante estrés por los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, la escuela, el trabajo, las labores domésticas, los familiares, etc. Por lo que es importante saber identificar cuando buscar ayuda de un especialista de la salud mental.

- ANSIEDAD:** Tener ansiedad con mucha frecuencia y esto ocasiona un bloqueo de pensamiento.
- EMOCIONES:** No poder controlar las emociones.
- PROBLEMAS:** Los problemas con tu grupo familiar.
- MALESTAR:** Una sensación de acomodamiento o producción malizada.
- CONFLICTO:** Tener dificultades para resolver un conflicto.
- SAUD FÍSICA:** Tu salud física también está en peligro.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA CUARENTENA FAMILIAR

La convivencia en el hogar por tiempos prolongados puede ocasionarse dificultades a la tensión generada. Por ello, es prudente establecer reglas de convivencia y mantener una comunicación más efectiva con los miembros de la familia.

¿QUÉ QUE SIEMPRE?

- Mantener el orden y la limpieza en el hogar.
- Mantener el respeto y la tolerancia.
- Mantener la comunicación y el diálogo.
- Mantener la higiene personal y del hogar.
- Mantener la salud mental y física.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

CONSEJOS PARA LA CONVIVENCIA FAMILIAR DURANTE EL CONFINAMIENTO EN CASA Y PARA SUPERAR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

En esta cuarentena por COVID-19, estamos en constante estrés por los diferentes ámbitos de la vida cotidiana, la escuela, el trabajo, las labores domésticas, los familiares, etc. Por lo que es importante saber identificar cuando buscar ayuda de un especialista de la salud mental.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

CÓMO DESARROLLAR LA RESILIENCIA EN TIEMPOS DE COVID-19

La resiliencia es la capacidad de superar las adversidades y salir fortalecido de ellas. En esta cuarentena por COVID-19, es importante desarrollar la resiliencia para poder afrontar los desafíos que se nos presentan.

Pautas para mantener un estado resiliente frente a la situación actual:

1. Permite sentirte emocionalmente vulnerable.
2. Reconoce tus emociones y llora si necesitas.
3. Acepta el cambio como parte de la vida.
4. Establece metas realistas.
5. Mantén una actitud optimista.
6. No te compares.
7. Aprende a vivir con la incertidumbre.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

PROCRISTINACIÓN EN TIEMPOS DE CUARENTENA: ¿CÓMO EVITARLA Y SER MÁS PRODUCTIVO?

La procrastinación es el hábito de posponer las tareas, al ser incapaces de cumplir una tarea porque nos distraemos muy fácil con otras actividades que nos son placenteras y que al estar en casa tenemos mayor accesibilidad a ellas (redes sociales, Netflix, dormir, convivencia en familia, etc.).

1. **Haz una lista de pendientes diaria:** Escribe todas las cosas que tienes que hacer en el día te ayudará a tener un orden, y al estar en mente trabajarás mejor.
2. **Ambiente bueno:** Es importante que te proporciones un buen espacio de trabajo, sénetate cómodo y relajado, está lejos de los distractores.
3. **Regla de los dos minutos:** Esta regla consiste en hacer actividades que no duren más de dos minutos, luego irás incrementando el tiempo hasta que termines con las actividades más largas.
4. **Cambia tu diálogo interno:** Cambia el "tener que" por un "yo quiero hacer", "quiero avanzar en", "quiero avanzar en". De esta manera pondrás en modo positivo a tu cerebro.
5. **Establece fechas:** Si tienes pendientes por hacer y aun tienes tiempo, establece una fecha y cumple. Puedes hacerte recordatorios en tu celular para que te este avisando y así lo tengas en mente.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

PASOS PARA AGENDAR UNA ASESORÍA EN EL PROGRAMA "ASESORES PARES" TOMAR ASESORÍA VIA ELECTRÓNICA

1. Contáctate con "Asesor Pares" en el programa "Asesores Pares".
2. Designa a la persona "Asesor Pares" que te va a asesorar.
3. Crea una cuenta.
4. Opciones de ID y contraseña del asesor por correo electrónico o por correo.
5. El ID y CONTRASEÑA se encuentran en el correo de asesorías pares.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Dentro de esta cuarentena es importante que realices ejercicios de respiración y relajación, ya que, con el incremento de actividades, el no salir de casa y el cambio rutinario en tu vida cotidiana, se producen sentimientos y pensamientos negativos.

El realizar determinados ejercicios de relajación en alguna parte del día, fomenta la disminución de la ansiedad y aumenta la calma y la tranquilidad.

"Te cuidas tú, nos cuidamos todos!"

UPT TULANCINGO | TEL: 011 254 8410 | WWW.UPT.EDU.MX

11. Diseño y publicación de collages del programa QuedateEnCasa.



JUNIO

1. Informativo UPT



INFORMATIVO UPT

JUNIO 2020

CUERPO ACADÉMICO DE LA UPT SE CONSOLIDA FRENTE AL PRODEP

El cuerpo académico de la UPT se consolida frente al ProdeP...

COMUNIDAD UPT DONA EQUIPO E INSUMOS MÉDICOS POR COVID-19

La comunidad UPT dona equipo e insumos médicos por COVID-19...

DOCENTES DE LA UPT SE CAPACITAN DE MANERA VIRTUAL

Los docentes de la UPT se capacitan de manera virtual...

ESTUDIANTES DE POSGRADO DE LA UPT PASAN A LA FINAL EN LA CONVOCATORIA DE PROHINNOVA HIDALGO

Estudiantes de posgrado de la UPT pasan a la final en la convocatoria de Prohinnova Hidalgo...

REALIZA UPT EXAMEN DEL DOCTORADO EN OPTOMEATRÓNICA DE MANERA VIRTUAL

La UPT realiza el examen del doctorado en optomeatrónica de manera virtual...

Impresiones de materiales realizadas en el Mes.

1. Diseño y difusión de imágenes de CLASSROOM.



2. Diseño y difusión de diversas invitaciones para eventos.



3. Diseño y publicación de avisos.



4. Diseño y difusión de banners para redes sociales.



5. Diseño y publicación de carteles para eventos.



6. Diseño y difusión de reconocimientos institucionales.



7. Diseño y difusión de banners para la página web.



8. Diseño y difusión de convocatorias de la oferta educativa.

OFERTA EDUCATIVA 2020

Saberes CONSTRUYENDO el FUTURO

TÚ PUEDES ser parte de la COMUNIDAD UPT

Sabías qué contamos con la MODALIDAD EJECUTIVA

Administración y Gestión de Pequeñas y Medianas Empresas

HORARIO: Viernes de 16:00 a 20:00 hrs. Sábado de 8:00 a 15:00 hrs.

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

INGENIERÍA INDUSTRIAL

OBJETIVO

PERFIL DE INGRESO

PERFIL DE EGRESO

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

LICENCIATURA EN NEGOCIOS INTERNACIONALES

OBJETIVO

PERFIL DE INGRESO

PERFIL DE EGRESO

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

INGENIERÍA EN TECNOLOGÍAS DE MANUFACTURA

OBJETIVO

PERFIL DE INGRESO

PERFIL DE EGRESO

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

INGENIERÍAS

1. Civil
2. Electrónica y Telecomunicaciones
3. Industrial
4. Robótica
5. Sistemas Computacionales
6. Tecnologías de Manufactura

LICENCIATURAS

1. Administración y Gestión de Pequeñas y Medianas Empresas*
2. Negocios Internacionales

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

MAESTRÍA EN DIRECCIÓN DE ORGANIZACIONES

CONVOCATORIA DE INGRESO 2020

CONVOCA

PROCESO DE ADMISIÓN

INFORMES

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

MAESTRÍA EN OPTIMIZACIÓN DE PROCESOS

CONVOCATORIA DE INGRESO 2020

CONVOCA

PROCESO DE ADMISIÓN

INFORMES

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE PYMES

OBJETIVO

PERFIL DE INGRESO

PERFIL DE EGRESO

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

OFERTA EDUCATIVA 2020

INGENIERÍA ROBÓTICA

OBJETIVO

PERFIL DE INGRESO

PERFIL DE EGRESO

2DA CONVOCATORIA

ENTREGA DE FICHAS 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO
PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN 05 DE AGOSTO DE 2020

WWW.UPT.EDU.MX

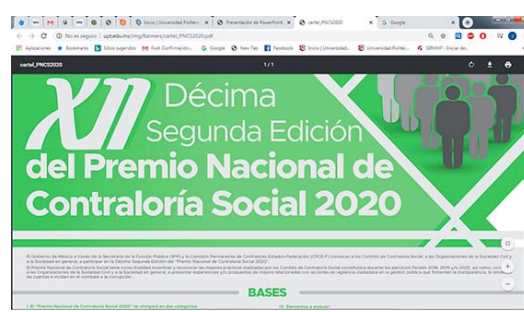
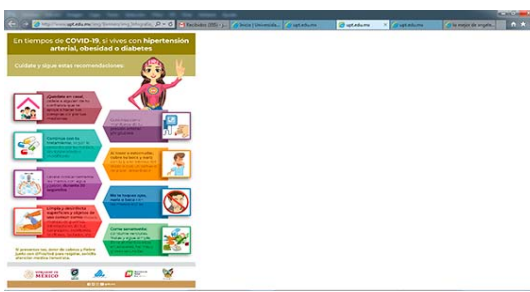
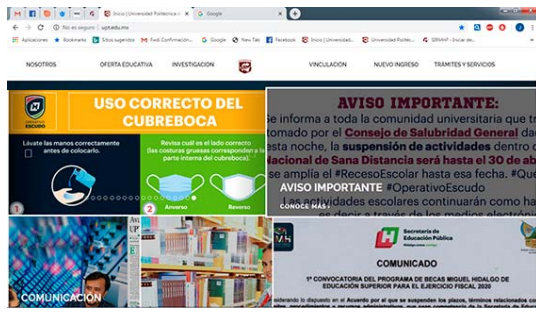
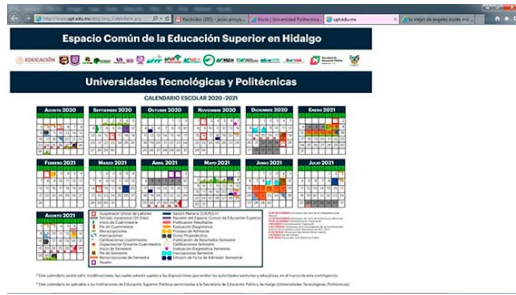
9. Diseño y publicación de felicitaciones.



10. Diseño de imágenes para la oferta educativa.



11. Diseño y publicación de información en la página web institucional.



13. Diseño y publicación de infografías del área de Servicios Compensatorios.

EL DUELO EN TIEMPOS DE COVID-19

Es la actualidad el proceso de duelo puede ser aún más doloroso especialmente para aquellas personas que fueron víctimas a causa de la COVID-19. Las pérdidas de salud ante el riesgo de contagio son muy estresantes y los límites no tienen la posibilidad de establecer los rituales de despedida tradicionales, que en muchos casos permiten aliviar el dolor que produce la pérdida de un ser querido.

¿Cómo levantarse nuevamente después de perder un ser querido en la pandemia?

Una de las formas de afrontar este proceso de pérdida es recibir asistencia de la parte y el dolor ante la partida de un ser querido. "morir" y no ser velado, uno se puede permitir expresar los sentimientos, tener un cortejo, velar, etc.

¿Cómo puede apoyar el estereotipo?

El estereotipo puede ser fundamental para apoyar en la recuperación, se recomienda acompañar a los familiares mediante técnicas de apoyo que sean sencillas, genéricas y comprensivas hasta el dolor y el sufrimiento para ir a los cuidados de los servicios que se ofrecen, realizar voluntariado o brindar ayuda económica para recibir el momento en que la persona se recupere.

¿Cómo acompañar en una situación de aislamiento social?

Por ahora, las medidas digitales son la principal vía de comunicación y se deben utilizar con el debido cuidado. Investigaciones recientes indican que el aislamiento social puede tener un impacto negativo en la salud mental y el bienestar emocional. Además, es muy importante respetar los términos de cada duelo, ya que el momento que se tenga de duelo es un tiempo personal y relativo, por lo que el estereotipo debe ser respetado y no impuesto.

Es de suma importancia recibir la ayuda necesaria por parte de un profesional de la salud mental, así como en el Voluntariado Psicológico de Tulancingo puede ayudar una cita con uno de los especialistas a través del sistema de servicios compensatorios, o bien contactando al equipo de la coordinación de duelo, que en nuestro estado (teléfono: 0187141.38.3373.8060/Default)

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA POR COVID19

COMPRENDE LA REALIDAD

Acepta que salir de tu espacio puede ser una de las mejores opciones. Elige, controla y analiza las noticias que te interesan para no estar constantemente preocupado por ellas, sino estar seguro de que estás recibiendo la información necesaria y estar al día con las actualizaciones.

PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

Es crucial aunar la comunicación. De una casa no podemos recibir apoyo directamente, sino que debemos tener un plan. Planifica, piensa cómo va a ser tu rutina diaria y cómo va a ser tu rutina de trabajo. Si tienes un trabajo, asegúrate de tener un plan de contingencia por si acaso. Si no tienes un trabajo, asegúrate de tener un plan de contingencia por si acaso.

INFORMATE ADECUADAMENTE

Verifica la información de calidad y oficial, evitando la desinformación. Hay que ser consciente de que existen numerosas noticias falsas, asegúrate de que difundan información correcta y constructiva. Abora más que nunca es importante sumarse con nuestras acciones.

MANTENGA LOS CONTACTOS

Aunque se habla de distancia social, siempre se refiere a distancia física. Mantén el contacto con tu familia y amigos.

OBSEVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Cuida y observa a quienes te rodean. No te preocupes por las noticias de COVID-19, sino por la salud de quienes te rodean. Si alguien de tu familia o amigos muestra síntomas, asegúrate de que estén bien atendidos y que estén bien protegidos.

CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ANIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Evita decir cosas que te hagan sentir mal. Evita decir cosas que te hagan sentir mal. Evita decir cosas que te hagan sentir mal. Evita decir cosas que te hagan sentir mal.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LA NUEVA REALIDAD: CONVIVIR CON LA PANDEMIA DEL CORONAVIRUS

Cuando nos vemos en la situación de tener que convivir con el estrés y la ansiedad, nos es útil enfocarnos en lo que podemos hacer, en lo que podemos controlar, en lo que podemos hacer que sea diferente a lo que estamos acostumbrados a hacer.

1. Definir los objetivos

Establecer metas claras y alcanzables.

2. Observar y evaluar

Identificar los recursos disponibles y evaluarlos.

3. Organizar y priorizar

Organizar las actividades y priorizarlas.

4. Identificar un estratega

Identificar a alguien que pueda ayudarte.

5. Desarrollar un plan

Desarrollar un plan de acción.

6. Ejecutar el plan

Ejecutar el plan de acción.

7. Evaluar los resultados

Evaluar los resultados y hacer ajustes.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

ASISLAMIENTO SIN VIOLENCIA

En el contexto de la contingencia de salud por el coronavirus, es necesario visibilizar y prevenir la situación que podrían estar enfrentando miles de madres en el país frente a la medida de aislamiento social, al incrementar los casos de violencia machista en los hogares surge como consecuencia de pasar mayor tiempo de convivencia y mayor situación de estrés y conflicto.

Identificar situaciones de riesgo o violencia para prevenir, enfrentar o pedir ayuda profesional.

VIOLENTÓMETRO

Sí, la violencia también se mide

¡CUIDADO! Si estás en riesgo de sufrir violencia machista.

¡REACCIONA! Con una estrategia que te ayude a defenderte.

¡ALEJATE! Si estás en peligro y necesitas ayuda profesional.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

REACCIONES COMUNES DENTRO DE LA CUARENTENA POR COVID-19

Aunque cada una reacciona de modo distinto a situaciones estresantes, una epidemia infecciosa como la que actualmente sufrimos el aislamiento social, la cuarentena y el aislamiento por lo que las personas pueden experimentar **ANSIEDAD Y PREOCUPACIÓN** por todo tipo de situaciones. Pero lo que pueden reconocer es la siguiente manera:

1. Preocupación de que sus familiares y amigos tengan que hacer cuarentena como consecuencia de haber estado en contacto con alguna persona contagiada por COVID-19.

2. Necesidad de tener que planear el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.

3. La exigencia de atender a sus propios y familiares a cargo.

4. Incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo durará esta situación.

5. Sentimiento de soledad por haber sido excluido del mundo y de sus seres queridos.

6. La preocupación de ser posible vector y contagiar a otros, incluyendo a personas cercanas.

7. Aburrimiento y frustración de no estar conectado a la rutina habitual de su vida.

8. El mayor deseo de beber alcohol o consumir sustancias de abuso para afrontar esta situación.

9. Aparición de sentimientos de desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones del sueño.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

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

Desde el punto de vista psicológico, el miedo es el sentimiento de temor que nos permite reconocer una situación que puede ser peligrosa y tomar las medidas necesarias para evitarla.

1. Identifica las reacciones que experimentas en tu cuerpo.

2. No te desanimes cuando te des cuenta de que estás experimentando miedo.

3. Recuerda que la ansiedad es temporal.

4. No hace falta que te inventes, si que si puedes hacer algo para sentirte mejor.

5. No te desanimes con algunas personas que se quejan de no tener miedo.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

MEJORA TU RESILIENCIA EN TIEMPOS DEL COVID 19

Con la crisis sanitaria del COVID-19, estamos viviendo situaciones de incertidumbre que provocan incómodas sensaciones de miedo, ansiedad y nerviosismo. Es normal, aunque no podemos eliminar esos sentimientos. Si tratamos a nuestra cabeza situaciones complejas que hemos vivido en el pasado, hemos generado habilidades y recursos para ser capaces de seguridad y confianza.

Cinco habilidades de una persona resiliente:

1. Actitud

Este escenario de contingencia puede parecer abrumador, pero puedes cambiarlo y manejarlo con calma y tranquilidad.

2. Paciencia

Estos momentos de contingencia pueden ser muy difíciles, pero si tienes paciencia, puedes manejarlos con calma y tranquilidad.

3. Creatividad

Si se impone la flexibilidad mental y hacer las cosas de una manera diferente, puedes encontrar soluciones creativas que te ayuden a superar las dificultades.

4. Disciplina

Es un elemento fundamental en el desarrollo personal y profesional. Si tienes disciplina, puedes mantener el control y la calma en momentos de contingencia.

5. Responsabilidad

Seguir las normas de los expertos nos ayuda a sentirnos seguros y a estar mejor preparados para enfrentar las contingencias.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN EN LA CUARENTENA

Dormir bien es un elemento clave para afrontar la contingencia de salud por el coronavirus. El sueño adecuado nos ayuda a mantener el sistema inmunológico fuerte y a resistir mejor las infecciones.

BENEFICIOS:

- Mantener la salud mental.
- Mantener el sistema inmunológico fuerte.
- Mantener la salud física.
- Mantener la salud emocional.
- Mantener la salud social.

RECOMENDACIONES:

- Evitar el consumo de alcohol y drogas.
- Evitar el consumo de cafeína y nicotina.
- Evitar el consumo de alimentos procesados.
- Evitar el consumo de alimentos azucarados.
- Evitar el consumo de alimentos grasos.

No te cuidas tú, nos cuidamos todos! **Lideres CONSTRUYENDO el FUTURO**

12. Diseño y publicación de diversos carteles.



Regreso a clases

El regreso a clases será de forma gradual, te compartimos algunas medidas preventivas a seguir:

1. Usa alcohol gel al salir de casa.
2. Mantén las manos y el rostro limpios.
3. Evita saludar de beso, mano y abrazos.
4. Evita compartir alimentos y bebidas.
5. Evita compartir almohadas y cobijas.
6. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
7. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
8. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
9. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
10. Evita salir de casa sin usar mascarilla.

Recuerda que es importante seguir estas medidas; ya que ¡si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

Regreso a clases

El regreso a clases será de forma gradual, te compartimos algunas medidas preventivas a seguir:

1. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
2. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
3. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
4. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
5. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
6. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
7. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
8. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
9. Evita salir de casa sin usar mascarilla.
10. Evita salir de casa sin usar mascarilla.

Recuerda que es importante seguir estas medidas; ya que ¡si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

PROCESO DE ADMISIÓN

2DA CONVOCATORIA DE ENTREGA DE FICHAS

SEPTIEMBRE - DICIEMBRE 2020

PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ADMISIÓN

PERIODO DE ENTREGA DE FICHAS: DEL 01 DE JUNIO AL 31 DE JULIO DE 2020.

FECHA DE APLICACIÓN EN LÍNEA: 05 DE AGOSTO DE 2020.

- SOLICITAR USUARIO Y CONTRASEÑA**
Cada usuario de la plataforma tendrá un usuario único y una contraseña que se entregará en formato físico y electrónico a la dirección de admisión: seccionadmis@upt.edu.mx.
- INFORMACIÓN ENVIADA**
Se te proporcionará la información de usuario, contraseña y referencia bancaria de BDO.
- PAGO DE FICHA**
Pagar el depósito por \$250.00 con la referencia bancaria.
- INGRESAR EN LA SIGUIENTE LIGA**
WWW.UPT.EDU.MX para realizar el pago de la ficha y el pago de la matrícula.
- LLENAR EL FORMULARIO**
Debes llenar el formulario del pago para el examen de ingreso BDO.
- IMPRIMIR LA FICHA**
Imprimir la ficha y recibirla para una foto carnetizada.

WWW.UPT.EDU.MX

EMPRESARIOS

PRÓXIMO PERIODO DE ESTADIA
SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2020

La Universidad Politécnica de Tulancingo le invita a colaborar en el programa de Estadías Profesionales por lo que agradecemos su apoyo como empresa.

Se adjunta link de solicitud de la estadía, en el caso de que requiera el apoyo de alguno de los perfiles de los programas educativos UPT.

www.upt.edu.mx

PARA DAR SEGUIMIENTO
direccion.vinculacion@upt.edu.mx
estadias@upt.edu.mx

WWW.UPT.EDU.MX

LICENCIATURA EN NEGOCIOS INTERNACIONALES

¡INSCRIPCIONES ABIERTAS!

Centros de Integración Juvenil y la Federación Nacional de Ajedrez de México Te invitan al:

1 Torneo Virtual de Ajedrez

"Jaque Mate a las adicciones"

28 de junio de 2020, a las 11:00 horas

WWW.UPT.EDU.MX

Convocatoria Dianoche

Relatos que se muerden la cola

WWW.UPT.EDU.MX

ACTIVIDAD 6

DISEÑO Y ADQUISICIÓN DE MATERIAL PROMOCIONAL INFORMATIVO E INSTITUCIONAL.

No Aplica.