



Universidad Veracruzana

Facultad de Nutrición Xalapa

**¡Conoce *itu*
universidad!**



Estrategias de apoyo durante tu formación profesional

CONTENIDO

- I. Tutoría académica
- II. Enseñanza tutorial
- III. Mayores informes

¡Participa en las sesiones de tutoría! y alcanza tus objetivos académicos con el acompañamiento de tu tutor

www.uv.mx/formacionintegral



Bienvenido a la Facultad de Nutrición

Coordinador del Sistema tutorial
Mtra. Laura Elena Sobrino Valdés

De la *Prepa* a la Universidad

- Planes de estudio rígidos.
- Trayectoria escolar predefinida.

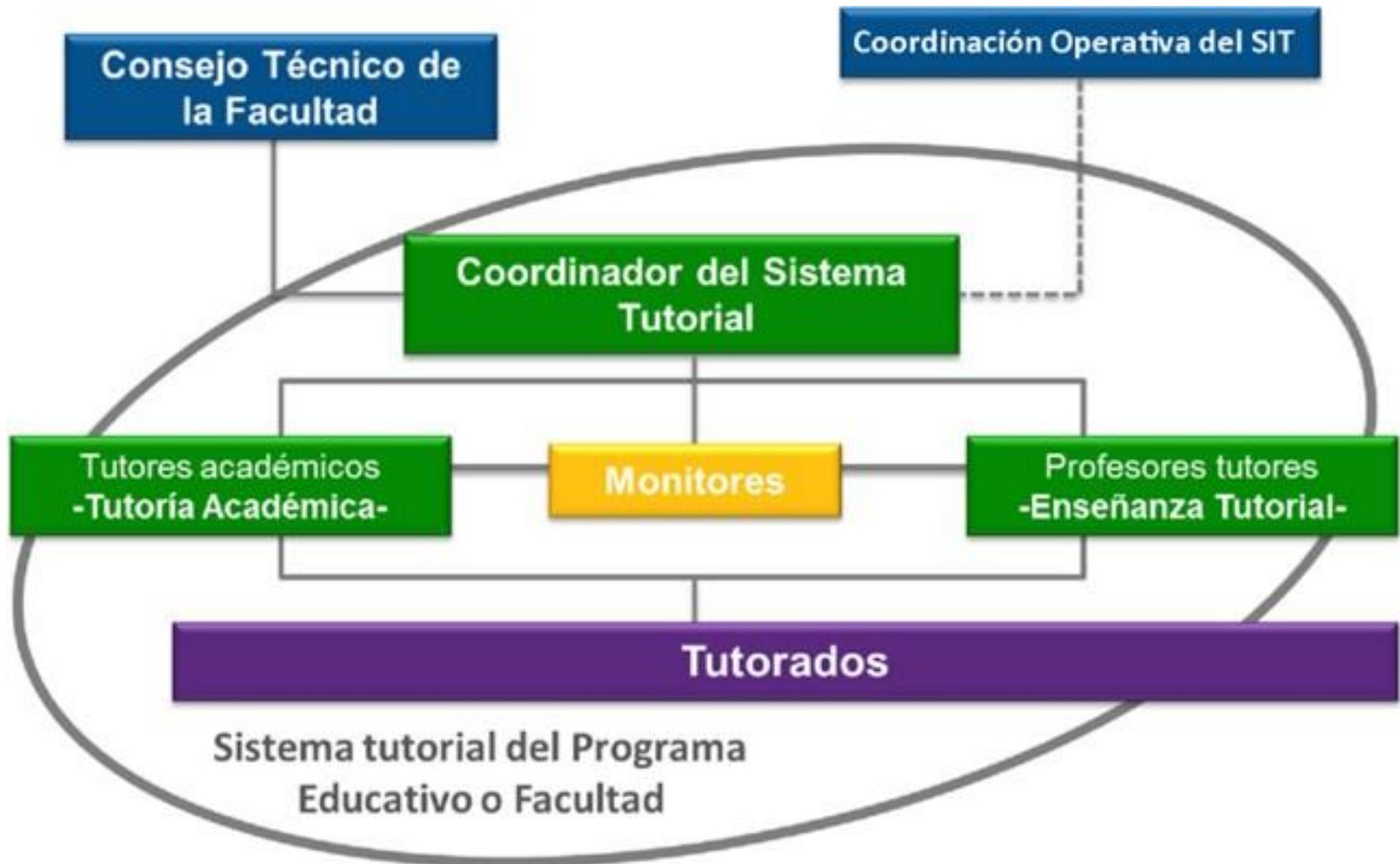
Bachillerato



**¡La Tutoría te
puede apoyar!**

Universidad

- Planes de estudio flexibles (elección de experiencias educativas).
- Nueva oferta académica (cultural, de salud, deportiva).
- Constante flujo de información académica y administrativa.
- Construcción de un perfil profesional.



Importancia de la Tutoría Académica (TA)

La tutoría está orientada a:

- Promover tu autonomía y formación integral
- Fortalecer tu trayectoria escolar al brindarte estrategias de apoyo
- Orientarte en la definición de tus objetivos profesionales
- Promover en ti una actitud ética y el compromiso con tu formación académica
- Fortalecer tu sentido de pertenencia con la Institución.



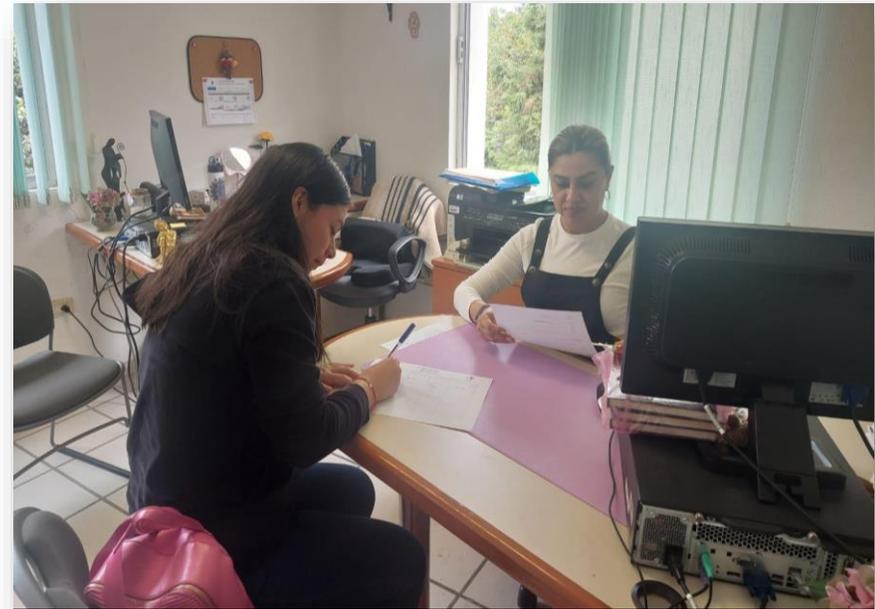
¿Qué función tiene mi tutor académico?

El tutor te orienta en las decisiones relacionadas con la **construcción de tu perfil profesional**, durante tu permanencia en el programa educativo. Además, te informa sobre aspectos académicos y administrativos de tu trayectoria.



¿Quién me asignará a mi tutor?

Al inicio del periodo escolar **el Coordinador del Sistema Tutorial** de tu programa educativo será quien te asignará un tutor académico. En estos momentos, **ya debes contar con un tutor, acércate a él y comparte todas tus dudas relacionadas con el plan de estudio, servicios, trámites, entre otros.**



Coordinador del sistema tutorial

El **Coordinador del Sistema Tutorial**, además de ser el responsable de asignarte un tutor académico, te apoyará en caso de que necesites contactarlo, tengas dudas sobre la planeación de actividades de tutoría en tu Facultad o quieras solicitar cambio de tutor académico.

Datos de contacto:

Nombre del coordinador (lsobrino@uv.mx)

Algunas acciones que llevará a cabo tu tutor(a) académico (a) para orientarte

- Orientarte durante el proceso de elección de experiencias educativas para conformar tu carga en créditos académicos.
- Entrevistarse contigo al **menos 3 veces por periodo o mas** para dar seguimiento a tu trayectoria escolar.
- Canalizarte en caso de riesgo académico



¿En qué me puede
apoyar mi tutor?



#MiApoyoEnTutoríasUV

Darte a conocer el Modelo Educativo
Institucional y plan de estudios.

Brindarte información sobre
los servicios estudiantiles.

Orientarte en trámites
académicos-administrativos.

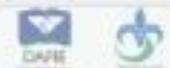
En promover tu autonomía y
formación integral.

En la definición de tus
objetivos profesionales



#MiApoyoEnTutoríasUV

Ayudarte a elegir las materias o
experiencias educativas a inscribir
cada periodo escolar, considerando tu
avance crediticio, objetivos
académicos e intereses de formación.



#MiApoyoEnTutoríasUV

Las sesiones de tutoría son un espacio para reflexionar sobre tus objetivos académicos y profesionales, y junto con tu tutor definirás estrategias y acciones para lograrlos.



¡Participa en tus sesiones de tutoría!

¿Qué esperas del trabajo con tu tutor y qué estás dispuesto a aportar para lograr el objetivo?



El reglamento del Sistema Institucional de Tutorías establece:



Tus derechos y obligaciones como tutorado.

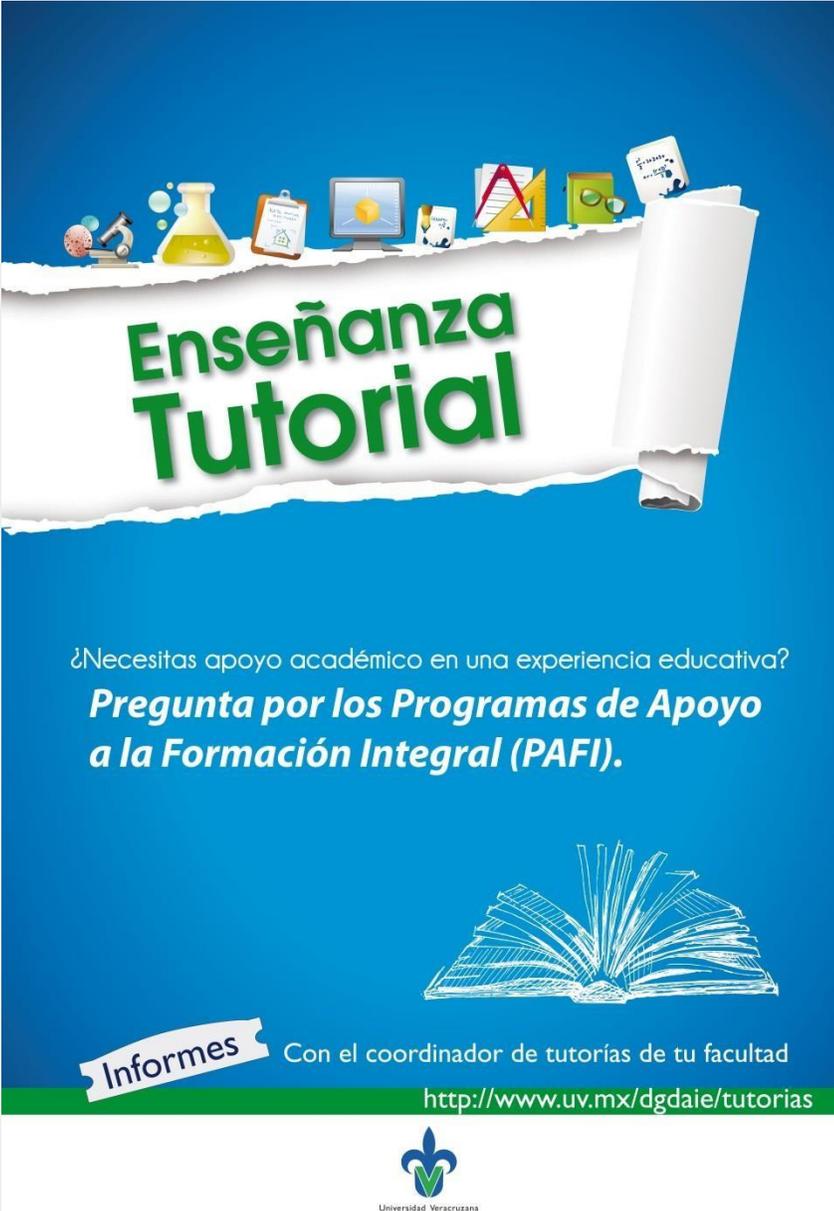
Las obligaciones de tutores académicos, profesores tutores y Coordinadores de tutoría.

<https://www.uv.mx/formacionintegral/tutorias/tutorias-licenciatura/tutoria-academica/>

https://www.uv.mx/legislacion/files/2012/12/Reglamento_del_Sistema_Institucional_de_Tutorias.pdf

Enseñanza tutorial

Si en algún momento, tienes dudas o problemas para entender los contenidos de una EE, estás por reprobársela o deseas saber más sobre la misma, acércate a tu tutor académico o al Coordinador del sistema tutorial y pregúntales sobre los PAFI (Programas de apoyo a la formación integral)

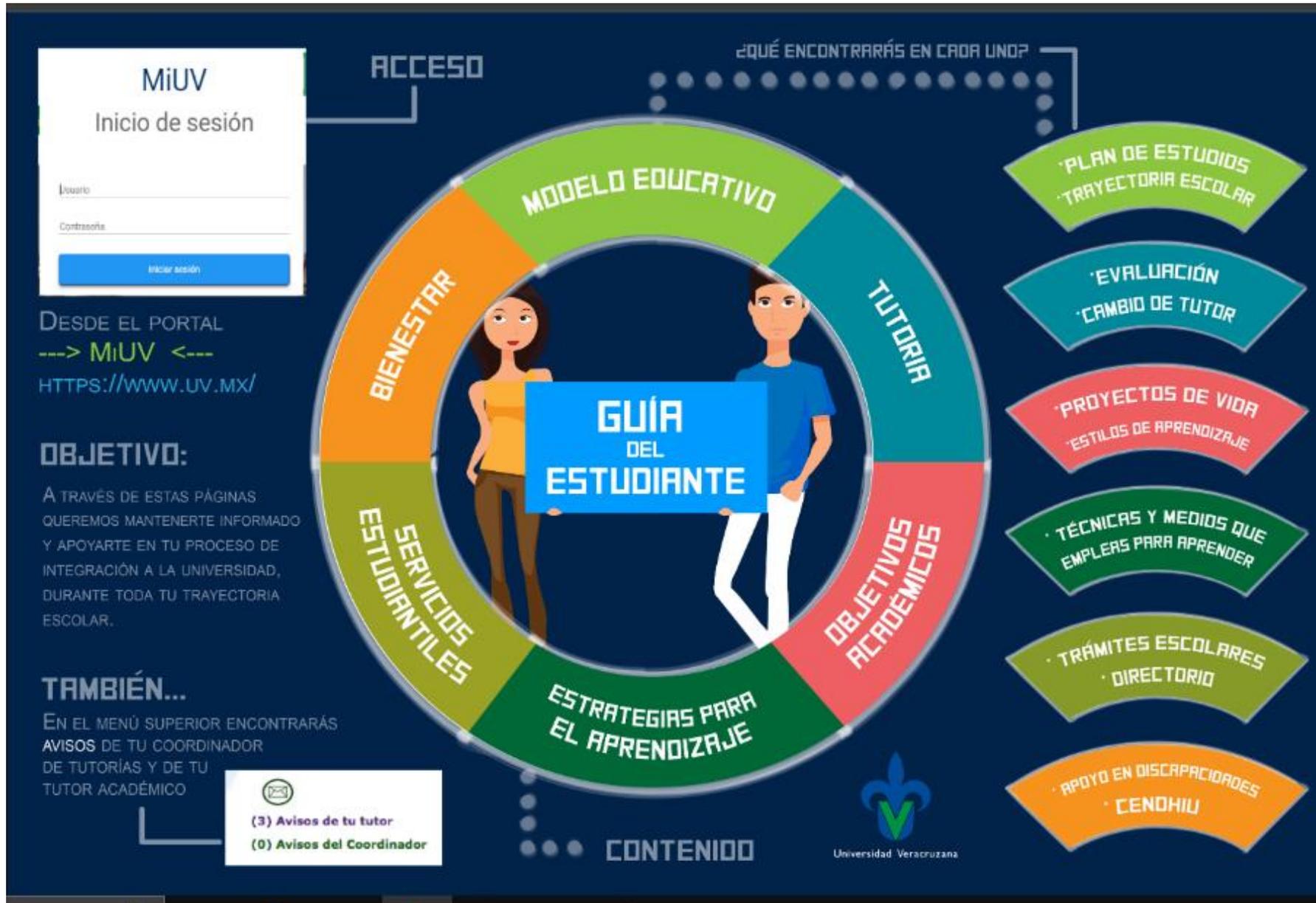


Enseñanza Tutorial

¿Necesitas apoyo académico en una experiencia educativa?
Pregunta por los Programas de Apoyo a la Formación Integral (PAFI).

Informes Con el coordinador de tutorías de tu facultad
<http://www.uv.mx/dgdaie/tutorias>

Universidad Veracruzana



Guía del estudiante

Portal de Estudiantes

Q PrensaUV TeleUV Radiouv f t

Inicio Calendarios Escolares Becas y Estímulos Modelo Educativo ▾ PLANEA tu trayectoria escolar Trámites escolares Secretarías y Coordinaciones Posgrado

Consúltala en MiUV



Para consultarla sigue estos pasos:

1. Ingresa con tu cuenta usuario (Z20005679) y contraseña a [MiUV](#)

Universidad Veracruzana

MiUV Correo Estudiantes Egresados Académicos Administrativos Directorio

Conoce tu universidad

Inicio Edición Nuestra Universidad ▾ ¿Cómo serán las clases? 2020

Modelo Educativo ▾ Movilidad Servicios Escolares ▾ Legislación Universitaria ▾ Más servicios para ti ▾

Q PrensaUV TeleUV Radiouv f t

El ingreso es desde el Portal MiUV

<http://www.uv.mx/>

En el menú superior encontrarás **Avisos** de tu tutor académico y de tu coordinador de tutorías

Portal de Estudiantes

2. Selecciona el cuadro Guía de estudiante

Noticias

Datos Generales

Escolaridad

Inscripción en línea

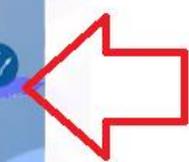
Ven a la Cultura para AFEL

MiPago

EMINUS

Biblioteca Virtual

Guía del Estudiante



Portal de Estudiantes

3. Dirígete a la sección de tu interés

Universidad Veracruzana

Guía del estudiante



[Modelo educativo](#) [Plan de estudios](#) [Trayectoria escolar](#) [Avance](#) [Servicios estudiantiles](#) [Becas y programas](#)



6º Concurso de Cartel *Elijo Ser*

Elijo ser UV
Campaña permanente para promover el sentido de pertenencia a la Universidad a través de las actividades de tutoría, fomentando que conozcas y participes en la gran variedad de programas creados para enriquecer tu formación integral. Más información: <https://www.uv.mx/dgdaie/tutorias/elijo-ser-uv/>

Fecha límite para la inscripción: 30 de octubre de 2017

1º Lugar: Asistencia a un Congreso disciplinar el 2017 con gastos pagados.



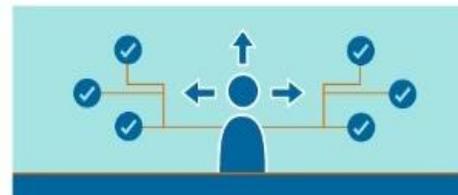
Te ayudamos con tu tarea



Mis metas académicas



Salud y bienestar





Universidad Veracruzana



ENTRA DESDE EL PORTAL
 ---> **MiUV** <---
 HTTPS://WWW.UV.MX/

MiUV

Inicio de sesión

Usuario

Contraseña

Iniciar sesión

Modelo educativo

* PLAN DE ESTUDIOS * Y SUS ÁREAS DE FORMACIÓN

TU PLAN DE ESTUDIOS SE DIVIDE EN 5 ÁREAS DE FORMACIÓN, LAS CUALES ESTÁN INTEGRADAS POR MATERIAS O EXPERIENCIAS EDUCATIVAS (EE) QUE A SU VEZ TIENEN ASIGNADO UN NÚMERO DE CRÉDITOS.

AFBG	ÁREA DE FORMACIÓN BÁSICA GENERAL
AFID	ÁREA DE FORMACIÓN DE INICIACIÓN A LA DISCIPLINA
AFD	ÁREA DE FORMACIÓN DISCIPLINAR
AFT	ÁREA DE FORMACIÓN TERMINAL
AFEL	ÁREA DE FORMACIÓN DE ELECCIÓN LIBRE

CONSULTA EL TOTAL DE CRÉDITOS

INGRESANDO EN
 GUÍA DEL ESTUDIANTE
 ↳ MODELO EDUCATIVO
 ↳ PLAN DE ESTUDIOS

AL FINAL DE LA TABLA...

DALE CLICK También puedes consultar tu plan de estudios en el portal de la UV.
[Conoce todo tu plan de estudios](#)

Modelo educativo

Universidad Veracruzana



(1) Avisos de tu tutor
(2) Avisos del Coordinador

Guía del estudiante

Inicio
Modelo educativo
Tutoría
Objetivos académicos
Estrategias de aprendizaje
Servicios estudiantiles
Bienestar
Salir

Plan de estudios

Áreas de formación

Inscripción

Oferta de EE

Elección de EE

Recomendaciones

EE de AFBG

EE de AFEL

Trayectoria escolar

Cuestionario

Becas y programas

Proyección

Plan de estudios y sus áreas de formación

Estás aquí: Modelo educativo > Plan de estudios > Plan de estudios y sus áreas de formación

Tu plan de estudios se divide en 5 áreas de formación, las cuales están integradas por materias o experiencias educativas (EE) que a su vez tienen asignado un número de créditos.

Cada área tiene un total de créditos que debes cursar y aprobar:		
Áreas de formación		Total de créditos
Área de Formación Básica (AFB)	Área de Formación Básica General (AFBG). Orientada a que desarrolles las competencias transversales de comunicación y autoaprendizaje a través de las EE de Inglés I y II, Taller de Lectura y Redacción a través del análisis del mundo contemporáneo, Computación Básica y Habilidades de Pensamiento crítico y creativo.	30
	Área de Formación de Iniciación a la Disciplina (AFID). Las EE que la integran te proporcionan las bases disciplinarias de la profesión que estás cursando.	106
Área de Formación Disciplinar (AFD). Al cursar esta área adquirirás los saberes esenciales que te distinguirán como un profesionalista de tu área.		208
Área de Formación de Elección Libre (AFEL). Promueve la adquisición de vivencias particulares y/o profesionales que enriquecen a tu persona y a tu futuro desempeño profesional, en esta área encontrarás EE orientadas a la Salud integral, Idiomas, Formación y divulgación científica, Manifestaciones artísticas, Innovación educativa, Ecología y Cultura ciudadana.		24
Área de Formación Terminal (AFT). En esta área las EE que elijas determinarán la orientación de tu perfil profesional (área de especialización); incluye el Servicio social (SS) y la Experiencia recepcional (ER).		48
Total de créditos que establece tu Programa Educativo (carrera) para egresar:		416

Con tu tutor o el coordinador de tutorías analizarás la importancia de cada área de formación y las EE que la integran.

El mapa curricular será de gran ayuda para este ejercicio, ya que es la representación gráfica de tu plan de estudios. Conocerlo te ayudará a orientar tu elección de EE de acuerdo al contenido y grado de complejidad de las EE.

También puedes consultar tu plan de estudios en el portal de la UV. [Conoce todo tu plan de estudios](#)



En la sección de Plan de estudios/Áreas de formación se presenta la descripción de cada una de ellas y los créditos que el estudiante debe acreditar, esta información está vinculada al SIIU.

Modelo educativo

Universidad Veracruzana

Guía del estudiante



- (1) Avisos de tu tutor
- (2) Avisos del Coordinador

Inicio Modelo educativo Tutoría Objetivos académicos Estrategias de aprendizaje Servicios estudiantiles Bienestar Salir

Plan de estudios

- Áreas de formación
- Inscripción
- Oferta de EE
- Elección de EE
- Recomendaciones
- EE de AFBG**
- EE de AFEL

Trayectoria escolar

- Cuestionario
- Becas y programas
- Proyección

Experiencias educativas del Área de Formación Básica General (AFBG)

Estás aquí: Modelo educativo > Plan de estudios > Experiencias educativas del Área de Formación Básica General (AFBG)

Debes acreditar las 5 EE que la integran antes de cubrir el 50% del total de los créditos de tu plan de estudios.

Actualmente has aprobado 12 de los 30 créditos que corresponden al AFBG y tienes el 27.88 % de avance de tu plan de estudios.

Las modalidades para acreditar el AFBG son:

Modalidad	Características	¿Cuáles EE?	¿Dónde?
Presencial:	Durante el periodo regular o intersemestral.	Todas	En tu facultad o en otra entidad académica de la UV.
Semipresencial:	Sesiones sabatinas.	Todas	En los programas educativos del SEA
En línea:	Te asignarán un asesor y accederás EMINUS . No hay horario fijo, pero tienes fechas límite para la entrega de actividades y participación en foros.	Todas	En la plataforma educativa EMINUS , podrás descargar los contenidos y participar en todas las actividades.
Autoaprendizaje o Autoacceso:	Un asesor te apoyará de manera presencial a definir tu ruta de trabajo para cumplir con el programa de la EE. No hay horario fijo, ni mínimo ni máximo de horas a cubrir, ya que avanzas a tu propio ritmo, respetando los	Computación Básica, Inglés I y II .	En la USB1 o Centros de Autoacceso .

En la Plan de estudios/EE de AFBG se muestra la información del AFBG y los datos de avance crediticio y los créditos aprobados en esta área de formación.



(1) Avisos de tu tutor

(2) Avisos del Coordinador

- Inicio
- Modelo educativo
- Tutoría
- Objetivos académicos
- Estrategias de aprendizaje
- Servicios estudiantiles
- Bienestar
- Salir

Plan de estudios

- Áreas de formación
- Inscripción
- Oferta de EE
- Elección de EE
- Recomendaciones
- EE de AFBG
- EE de AFEL

Trayectoria escolar

- Cuestionario
- Becas y programas**
- Proyección

Becas y programas

Estás aquí: Modelo educativo > Trayectoria escolar > Becas y programas

Con la información de tu trayectoria escolar (promedio, periodos cursados y avance crediticio) y la que registraste en tu Cuestionario, podemos decirte que:

Los resultados que has obtenido durante tu trayectoria escolar nos permiten hacerte los siguientes comentarios:

¡Felicidades!

Tú puedes ser candidato a participar en las convocatorias para:

Estímulo Al Rendimiento Escolar (Trayectoria Escolar).

<http://www.uv.mx/escolar/becas/becasuv.htm>

Beca Telmex

http://www.fundaciontelmex.org/fundacion_Educacion.html

Este cálculo se realizó considerando las EE que ya acreditaste, por lo tanto, no están consideradas las EE que estás cursando actualmente. Cada programa de becas y de movilidad tiene requisitos y características particulares, que pueden cambiar sin previo aviso. Los estudiantes interesados deberán revisar la convocatoria de su interés y realizar los trámites correspondientes. Este mensaje no implica que la institución o dependencia convocante deba otorgar el beneficio, ni que el estudiante cumpla con todos los requisitos para hacerlo.

En la sección de Trayectoria escolar/Becas y programas se utilizan los datos de trayectoria y resultados del cuestionario, para proporcionarle información personalizada de programas en los que puede participar.

Tutoría

¿Quién es mi tutor académico y dónde lo encuentro?

¿Quién es mi coordinador de tutorías y dónde lo puedo encontrar?

¿Puedo cambiar de tutor académico?

¿Quién me puede apoyar si tengo problemas en una experiencia educativa?

¿Cuántos créditos obtengo en tutoría para la investigación o tutoría para la apreciación artística?

Éstas y más respuestas, las encontrarás en la Sección de Tutoría

Inicio Modelo educativo Tutoría Objetivos académicos Estrategias de aprendizaje Servicios estudiantiles Bienestar UV

Tutoría académica

Estás aquí: Tutoría > Tutoría Académica

La tutoría académica es un espacio para apoyarte en tu integración al modelo educativo universitario, reflexionar sobre tus objetivos académicos, conocer e identificarte más con tu carrera y nuestra institución, y, ampliar tu visión sobre el ámbito profesional y laboral.

Para acompañarte en este proceso de inserción a la vida universitaria se te ha asignado un tutor académico, el cual es un académico de la Universidad interesado en contribuir a tu formación académica y profesional.

El(la) Mtro(a) **ELOISA RUIZ GONZALEZ** es tu tutor académico

Para lograr un seguimiento académico, oportuno y sistemático, tu tutor académico deberá:

- Integrar un expediente con tus antecedentes escolares, tu trayectoria escolar actual, tus intereses y expectativas, así como otros datos que considere relevantes en tu formación.
- Tener al menos 3 sesiones de tutoría (presenciales o utilizando medios electrónicos) por periodo para dar seguimiento a tu trayectoria escolar, apoyarte en las decisiones relacionadas con la construcción de tu perfil profesional, tomando como base tu plan de estudios, necesidades e intereses. Siempre respetando tus decisiones, no imponiendo sus ideas, ni resolviendo tus problemas, ya que eres tú quien debe responsabilizarse de las decisiones que tomes.

Si no sabes cuándo serán tus sesiones de tutoría ponte en contacto con tu tutor académico **ELOISA RUIZ GONZALEZ** o con el Coordinador de tutorías el (la) Mtro(a) **LORENA HERNANDEZ TREJO**

Correo electrónico: lohernandez@uv.mx
Cubículo: salon 23
En el horario de: de 9-16 hrs
Otros: face, twitter, etc



tutoría académica
evaluación
cambio de tutor
enseñanza tutorial
tutoría para la apreciación artística
tutoría para la investigación
coordinador de tutorías

Coordinador de tutorías

Estás aquí: Tutoría > Coordinador de tutorías

El coordinador del sistema tutorial o coordinador de tutorías de tu facultad o entidad es el (la) Mtro(a) **LORENA HERNANDEZ TREJO** y lo puedes contactar en:

Correo electrónico: lohernandez@uv.mx
Cubículo: salon 23
En el horario de: de 9-16 hrs
Otros: face, twitter, etc

Tu coordinador de tutorías es responsable de asignarte un tutor académico a tu ingreso a la UV (dependiendo de la disponibilidad de personal académico), de apoyarte en caso de que necesites contactarlo, tengas dudas sobre la planeación de actividades de tutoría o quieras solicitar cambio de tutor académico.





(1) Avisos de tu tutor

(2) Avisos del Coordinador

Inicio Modelo educativo Tutoría Objetivos académicos Estrategias de aprendizaje Servicios estudiantiles Bienestar Salir

Tutoría académica

Evaluación

Cambio de tutor

Enseñanza tutorial

Tutoría para la apreciación artística

Tutoría para la investigación

Coordinador de tutorías

Tutoría académica

Estás aquí: Tutoría > Tutoría Académica

La tutoría académica es un espacio para apoyarte en tu integración al modelo educativo universitario; reflexionar sobre tus objetivos académicos; conocer e identificarte más con tu carrera y nuestra Institución, y; ampliar tu visión sobre el ámbito profesional y laboral.

Para acompañarte en este proceso de inserción a la vida universitaria se te ha asignado un tutor académico, el cual es un académico de la Universidad interesado en contribuir a tu formación académica y profesional.

El(la) Mtro(la) [SOCORRO TINOCO GIL](#) es tu tutor académico

Para lograr un seguimiento académico, oportuno y sistemático, tu tutor académico deberá:

- Integrar un expediente con tus antecedentes escolares, tu trayectoria escolar actual, tus intereses y expectativas, así como otros datos que considere relevantes en tu formación;
- Tener al menos 3 sesiones de tutoría (presenciales o utilizando medios electrónicos) por periodo para dar seguimiento a tu trayectoria escolar, apoyarte en las decisiones relacionadas con la construcción de tu perfil profesional, tomando como base tu plan de estudios, necesidades e intereses. Siempre respetando tus decisiones, no imponiendo sus ideas, ni resolviendo tus problemas, ya que eres tú quien debe responsabilizarse de las decisiones que tomes.

Si no sabes cuándo serán tus sesiones de tutoría ponte en contacto con tu tutor académico [SOCORRO TINOCO GIL](#)

Correo electrónico: masotig@hotmail.com stinoco@uv.mx

Cubículo: Oficina de la Coordinación del Sistema Tutorial

En el horario de: Lunes, martes, miércoles y viernes de 9:00 AM a 14:00 PM

Otros: Telefono Facultad de Nutrición: 9-31-20-03

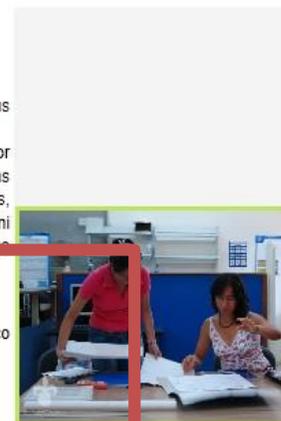
o con el Coordinador de tutorías el (la) Mtro(a) [SOCORRO TINOCO GIL](#)

Correo electrónico: masotig@hotmail.com stinoco@uv.mx

Cubículo: Oficina de la Coordinación del Sistema Tutorial

En el horario de: Lunes, martes, miércoles y viernes de 9:00 AM a 14:00 PM

Otros: Telefono Facultad de Nutrición: 9-31-20-03



En Tutoría/Tutoría académica además de mostrar la información de lo que es la tutoría, se muestran los datos de contacto del tutor y coordinador de tutorías correspondiente, información que ambos capturan desde su módulo.



(1) Avisos de tu tutor

(2) Avisos del Coordinador

Inicio Modelo educativo **Tutoría** Objetivos académicos Estrategias de aprendizaje Servicios estudiantiles Bienestar Salir

Tutoría académica
Evaluación
Cambio de tutor
Enseñanza tutorial
Tutoría para la apreciación artística
Tutoría para la investigación
Coordinador de tutorías

Cambio de tutor

Estás aquí: Tutoría > Tutoría Académica > Cambio de tutor

De acuerdo al [Reglamento del Sistema Institucional de Tutorías](#) tienes derecho a cambiar de tutor hasta por tres ocasiones durante tu permanencia en el programa educativo, previa autorización del Coordinador de tutorías.

Solicitud de cambio

Tu tutor actual es el(la) Mtro(a): **SOCORRO TINOCO GIL**

El motivo es:

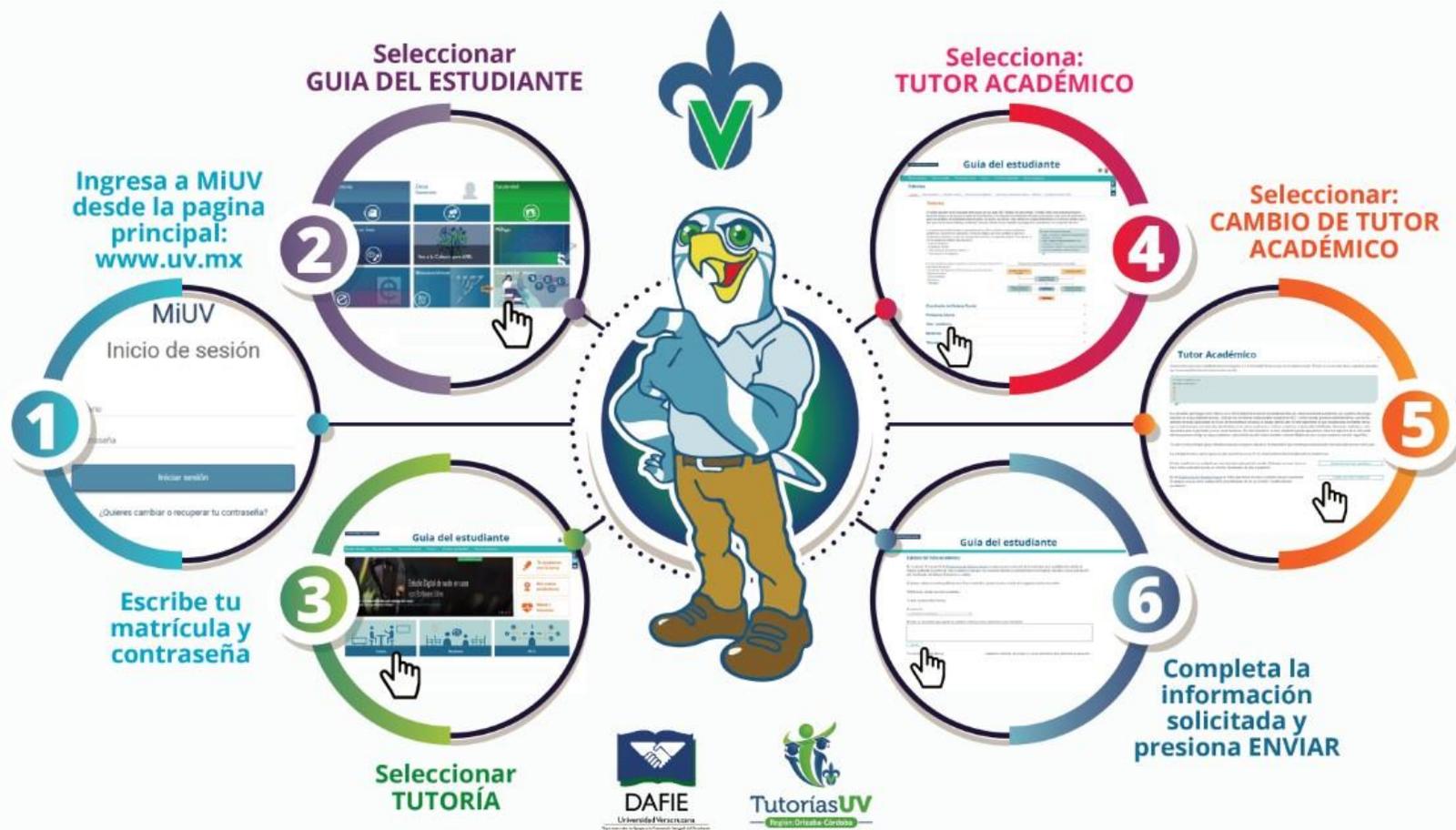
Escribe un comentario que soporte tu solicitud e indica el correo electrónico para contactarte:

Guardar

Tu Coordinador el(la) Mtro(a): **SOCORRO TINOCO GIL** al correo masotig@hotmail.com stinoco@uv.mx analizará tu solicitud y te enviará un correo electrónico para informarte la resolución.

En Tutoría/Cambio de tutor se puede solicitar el cambio de tutor, esta información se ve reflejada en el módulo de Coordinadores, para que puedan realizar el cambio.

PASOS PARA CAMBIO DE TUTOR ACADEMICO



Art. 40 (fr IV). Tienes derecho a solicitar cambio de Tutor Académico hasta por tres ocasiones durante tu permanencia en el programa educativo.

Objetivos académicos

Para apoyarte en el logro de tus objetivos académicos, encontrarás información sobre:

- Motivación
- Organización para el estudio
- Estilos de aprendizaje

Realiza los ejercicios, contesta un cuestionario y reflexiona.

Plan de vida

Alicia: ¿Tendría usted la bondad de decirme, por favor, qué camino debo seguir?
-Eso depende mucho de a dónde quieras ir, dijo El Gato
Alicia en el País de las Maravillas

Yo, ahora
Pensar en cómo somos o cómo nos gustaría ser y reflexionar sobre nuestros intereses, habilidades, actitudes, conocimientos, etc., nos permite aprovechar nuestro tiempo y recursos para alcanzar nuestras metas.
Tómate un tiempo y contesta lo siguiente:

Capacidades	¿En qué soy bueno? (Aptitudes)	
	¿En qué no soy bueno?	
	¿Qué me gusta? (Gustos)	

Organización del tiempo

Para organizarte mejor y optimizar tu tiempo:

1. Analiza tus prioridades.
2. Planear te permitirá atender lo importante antes de lo urgente.
3. Lleva una agenda, donde anotes tus compromisos, diferenciando las cuestiones personales de las académicas e incluye aquellas actividades que deseas realizar.
4. Marca las actividades que vayas cumpliendo.
5. Programa todos los días tiempo para el estudio, empieza por estudiar 30 minutos diarios hasta llegar a 2 hrs. o más, de acuerdo a las exigencias del periodo escolar.

Reflexiona y escribe ordenadamente las 10 cosas más importantes en tu vida.

1. _____ (la más importante)
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____ (la menos importante en este listado)

En la siguiente agenda semanal, identifica por cada hora y de acuerdo a las categorías en qué actividades destinas tu tiempo.

1. Escuela.
2. Estudio extracurricular.
3. Trabajo.
4. Actividades académicas – Trabajo en equipo, biblioteca, cursos, etc.;
5. Amigos(as).
6. Novio(a).
7. Familia.
8. Internet.
9. Tiempo personal –dormir, actividades de aseo, lectura, relajación, hobbies, y
10. Otras

Estrategias de aprendizaje

Aquí encontrarás recomendaciones para aplicar distintas estrategias que te ayudarán a facilitar tu proceso de aprendizaje, por ejemplo:

- Cómo tomar apuntes, elaborar un resumen, un ensayo o un reporte de lectura.
- Hacer mapas conceptuales o mentales.
- Realizar referencias utilizando el estilo APA.

The screenshot shows a navigation menu at the top with items: Inicio, Modelo educativo, Tutoría, Objetivos académicos, Estrategias de aprendizaje, Servicios estudiantiles, and Bienestar. The main content area is titled 'Resumen' and includes a sidebar with links: ¿Cómo tomar apuntes?, ¿Sabes leer?, Uso del diccionario, Subrayado, Reporte de lectura, Resumen (highlighted), Síntesis, Cuadro comparativo, SQA, Mapa conceptual, Mapa mental, Ensayo, Búsqueda en Internet, Uso de referencias: APA, and Investigación. The main text defines a summary as a written product of identifying main ideas in a text. It lists steps: 1. Leer el texto de manera general, 2. Buscar el significado de las palabras que desconozcas, 3. Seleccionar las ideas principales (subráyalas), and 4. Redactar el resumen final conectando las ideas principales. A small image shows a student writing at a desk.

The screenshot shows a navigation menu at the top with items: Inicio, Modelo educativo, Tutoría, Objetivos académicos, Estrategias de aprendizaje, Servicios estudiantiles, Bienestar UV, and Salir. The main content area is titled 'Ensayo' and includes a sidebar with links: ¿Cómo tomar apuntes?, ¿Sabes leer?, Uso del diccionario, Subrayado, Reporte de lectura, Resumen, Ensayo (highlighted), Síntesis, Cuadro comparativo, SQA, Mapa conceptual, Mapa mental, Ensayo, Búsqueda en Internet, Uso de referencias: APA, and Investigación. The main text defines an essay as a written prose consisting of the exposition of ideas on a philosophical, political, social, etc. topic. It lists two types: 1. Ensayo de carácter personal (El realizador del ensayo habla de sí mismo y de sus opiniones sobre hechos y cosas, con un estilo ligero, natural, casi conversacional) and 2. Ensayo de carácter formal (Es más ambicioso, más extenso y de control formal y riguroso; se aproxima al trabajo científico, pero siempre debe contener el punto de vista del autor). It also lists steps to make an essay: 1. Selecciona el tema, 2. Búsqueda de información, 3. Elabora un esquema con las ideas principales y secundarias, 4. Redacta un borrador, and 5. Redacta el ensayo final. A small image shows students in a classroom setting.

Servicios estudiantiles

Podrás consultar distintos servicios estudiantiles, así como un directorio para que, de ser necesario, te pongas en contacto con autoridades, dependencias o responsables de los programas de apoyo a estudiantes.

The screenshot shows a web page titled 'Servicios estudiantiles' with a navigation menu on the left. The main content area is titled 'Rectoría' and lists four key personnel: Raúl Arias Lovillo (Rector), Porfirio Carrillo Castilla (Secretario Académico), Leticia Rodríguez Audrac (Secretaria de la Rectoría), and Víctor Aguilar Pizarro (Secretario de Administración y Finanzas). Each entry includes their name, title, address, phone numbers, and email.

Servicios estudiantiles	
Directorio	Rectoría
Rectoría	<i>Estás aquí: Servicios estudiantiles > Directorio > Rectoría</i>
Áreas académicas	Raúl Arias Lovillo Rector Lomas del Estadio s/n Edificio "A" 3er. Piso C.P.91090 Xalapa, Veracruz. Tel: (228) 842-17-62., (228) 842-17-62 y 842-17-63 Conmutador: 01(228) 842-17-00. Extensión: 11762, 11763 rarias@uv.mx
Campus	Porfirio Carrillo Castilla Secretario Académico Lomas del Estadio s/n Edificio "A" 2do. Piso C.P.91090 Xalapa, Veracruz. Tel: (228) 842-17-13 Conmutador: (228) 842-17-00. Extensión: 11128 pocarrillo@uv.mx
Enseñanza Abierta	Leticia Rodríguez Audrac Secretaria de la Rectoría Lomas del Estadio s/n Edificio "A" 4to. Piso C.P. 91090 Xalapa, Veracruz. Tel: (228)141-10-73 Conmutador: (228) 842-17-00. Extensión: 11073,11047 lerodriguez@uv.mx
Programas de apoyo	Víctor Aguilar Pizarro Secretario de Administración y Finanzas Lomas del Estadio s/n Edificio "A" 4to. Piso C.P.91090 Xalapa, Veracruz, México Conmutador: (228) 842-17-00, 842-27-00 Extensión: 11767 ,11719,11253 Fax: (228)8-42-27-53 vaguijar@uv.mx
Servicios	

Bienestar

Universidad Veracruzana

Guía del estudiante



(1) Avisos de tu tutor

(2) Avisos del Coordinador

Inicio

Modelo educativo

Tutoría

Objetivos académicos

Estrategias de aprendizaje

Servicios estudiantiles

Bienestar

Salir

01 800 Apoyo

Curso ligero

Antiestrés

Beneficios de la risa

01-800 Apoyo

Estás aquí: Bienestar > 01-800 Apoyo

El equipo del [Centro para el Desarrollo Humano e Integral \(CENDHIU\)](#) te orienta a través de su línea:

01 800 4672 360 y 1 65 08 89

Si te encuentras ante cualquiera de estas situaciones:

- Estás deprimido y no puedes concentrarte.
- No te adaptas a la Universidad y crees que no tienes futuro.
- Estudiar en una ciudad diferente te deprime.
- Tienes ataques de pánico o sentimientos de ansiedad.
- Crees que el suicidio es una solución para tus problemas.
- Tienes dudas sobre tu salud sexual (VIH, sexo seguro, enfermedades de transmisión sexual)
- Tu forma de beber alcohol, te está generando problemas.
- Necesitas orientación para dejar de fumar.
- Has tenido contacto con drogas ilícitas.
- Has sido víctima de la violencia.

¡LLAMA!

Este servicio es confidencial y anónimo

<http://www.uv.mx/cendhiu/>

Guía del estudiante

A través de esta Guía y el apoyo de tu tutor académico, queremos acompañarte durante tu permanencia en la UV.

Estamos convencidos que la actualización permanente de esta herramienta será la clave para brindarte información útil durante tu trayectoria.

Si tienes alguna sugerencia, problema técnico o te gustaría encontrar nuevas secciones en esta Guía, escríbenos a:

Alejandra Yamel Assad Meza, Departamento de Apoyo a la Formación Integral del Estudiante

aassad@uv.mx

Facebook: <https://www.facebook.com/SITUV>

<http://www.uv.mx/dgdaie/tutorias/guia-del-estudiante/>



Universidad Veracruzana

MAYORES INFORMES

**Departamento de Apoyo a la Formación
Integral del Estudiante**

Mtra. Alejandra Yamel Assad Meza

aassad@uv.mx



¡Sean Bienvenidos!