

LA CLAVE COLEGIAL

El objetivo principal de este boletín es proveer las claves para el éxito y desarrollo del estudiantado, además de los servicios que provee el [Proyecto RUMbo EX](#) (Título V, "Pathways to Success: RUMbos para el Éxito") del Recinto Universitario de Mayagüez.

Sometido a la
Comisión Estatal de Elecciones
CEE-SA-2020-5960

Vol. 2, Núm. 1
Febrero 2020



Versión digital

ANTES, AHORA Y SIEMPRE, JUNTOS: PARA UN REGRESO A LABORES EXITOSOS

Por Norma Jean García Trabal, PsyD

Desde el 28 de diciembre de 2019 vivimos la experiencia de varios terremotos que nos han cambiado nuestro diario vivir. Estamos adaptándonos a un modo nuevo de vida para la cual no estábamos preparados y no sabíamos cómo manejarlo. Ha sido un periodo de mucha incertidumbre, pues no sabemos cuándo vamos a sentir otro temblor y a la misma vez estamos a la expectativa de que ocurra uno mayor. Esto nos puede causar sentimientos de ansiedad, coraje, tristeza y desesperación ya que es una situación de la cual no tenemos control. De la misma forma puede ser una oportunidad para solidarizarnos con los que necesitan nuestra ayuda de manera apremiante, y aprovechar este momento para reflexionar y organizar nuestras emociones y reacciones para estar en control y ser exitosos en el manejo de temblores, las secuelas psicológicas en el regreso a nuestras labores universitarias. A continuación, unas recomendaciones:

I. En el hogar

1. Tenga mochila, bolsa o bulto de emergencia
2. Asegúrese de completar los arreglos que necesite para la seguridad y comunicarlo a sus familiares (plan familiar).
3. Escriba las tres cosas que hará cuando sienta un temblor en su casa y asegúrese que cada miembro de su casa escriba las suyas. Debe ser muy

preciso, por ejemplo, incluir bajo cuál mueble irá a guarecerse o por dónde saldrá de la casa (si es que está seguro que lo que debe hacer es salir de la casa). Para posiciones de protección y si sale o no de la casa, use las enseñanzas de la Red Sísmica.

4. Tenga la hojita de los pasos que seguirá en el plan de emergencia en varios lugares de su casa y en una emergencia saque el papel y sígalo.
5. Esté claro y acepte lo que usted tiene que controlar y lo que no puede controlar, ante las situaciones de temblores y terremotos.

II. En el manejo de emociones

1. Salga a caminar a áreas verdes y observe al horizonte respirando lentamente.
2. No invierta mucho tiempo en las redes sociales y los medios de comunicación donde se están ofreciendo noticias e imágenes de lo sucedido constantemente.
3. Ayude a otras personas a sentirse tranquilos hablando de otros temas.
4. Si comienza a ponerse nervioso identifique al momento ese pensamiento que le perturba y deténgalo. Respire profundamente pensando u observando en la naturaleza si es posible.
5. Haga un poco de ejercicio, escuche música, lea o limpie y organice su área de vivienda.
6. Elija a una persona de confianza y déjele saber cómo se siente.

Es importante saber que es válido sentir todas estas emociones, incluso es necesario sentir ansiedad y preocupación pues es el motor que nos mueve a prepararnos ante estas situaciones. Si usted realiza estas estrategias y nota que su malestar emocional continúa o aumenta debe buscar apoyo emocional llamando a la Línea PAS al teléfono 1-800-981-0023, solicitar ayuda en el departamento de Consejería y Servicios Psicológicos del Recinto o hacer uso de los beneficios de su plan médico que le provee acceso a una red de psicólogos que le pueden ayudar.

La autora actualmente se desempeña como psicóloga del programa "Pathways to Success" de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Mayagüez (UPRRUM). Obtuvo su Doctorado en Psicología Clínica en el 2004 de la Escuela de Medicina de Ponce. Se graduó en el 1999 de la UPRRUM con un Bachillerato en Psicología.



*Dra. Norma Jean García Trabal
Foto suministrada*

Entrevista por Krystalliá Valdés-Calderón, MA

Tenemos el placer de presentarles a nuestra asesora en Ciencias Físicas, Diyaselis Marianela Delgado López. Estudia para obtener un Bachillerato en Física Teórica con una secuencia curricular en Matemáticas Aplicadas para las Ciencias e Ingeniería. Va por su quinto y último año académico. Cuando se gradúe, empezará sus estudios de Doctorado en Física en la Universidad de Harvard. Ha logrado trabajar en la Organización Europea para la Investigación Nuclear (CERN, por sus siglas originales en francés) gracias a un internado que realizó en el 2018. El CERN es uno de los lugares donde se está llevando a cabo experimentos que están a la vanguardia en el campo de la física. Su meta es volver al CERN para ejercerse como una física experimentalista, aunque ya lleva a cabo un trabajo de investigación de análisis de datos del CERN a través del grupo de física de partículas (“UPRM CMS Group”) en el RUM donde ha estado 3 años. Otro sitio donde ha investigado física de partículas, o alta energía (AE), ha sido el Laboratorio Nacional Fermi (mejor conocido como Fermilab). Específicamente, trabaja en física computacional de la creación de partículas, la cual combina teoría física y programación. Desea enfocarse en investigar el bosón de Higgs, el cual es una partícula fundamental del modelo estándar que describe la materia. En el CERN se estudian colisiones de partículas como el Big Bang pero a menor escala y menor energía. A pesar de lo que te harían pensar películas como *Ángeles y Demonios*, la pueden ver sana y salvo dentro de las facilidades del CERN en la foto que acompaña este artículo.

Como asesora, ha observado que el problema más predominante entre los estudiantes de física es que se les hace difícil entender los conceptos desde el principio. Insiste en que la clave para tener éxito en las clases de física no consiste en solamente saber solucionar problemas sino en comprender los conceptos teóricos de la disciplina. Aconseja aplicar los conceptos a eventos que ocurren en el diario vivir y a conocer las razones por las cuales ocurren ciertos sucesos en el mundo



Diyaselis en las instalaciones del CERN
Foto: Sarah Charley

físico. Ha concluido que se pueden reducir los problemas de la física en tres pasos:

1. Analizar completamente el problema, realizando un dibujo, diagrama o bosquejo con todos los datos del mismo.
2. Aplicar las ecuaciones de física que vayan con el problema.
3. Despejar para encontrar el valor de la variable que se necesita solucionar.

Además, Diyaselis nos aconsejó sobre cómo relacionarse con los profesores de física. Comienza sugiriendo de que hay que deshacerse de la idea de que todos los profesores son iguales. Advierte que los físicos, por tener mucho conocimiento, se les podría dificultar comparar temas de física con el día a día pero usualmente lo hacen. Por otro lado, los problemas de física pueden ser difíciles de resolver. Si se les dificulta solucionarlos, busquen la ayuda del profesor o profesora durante sus horas de oficina o asistan a las asesorías disponibles al estudiantado. Insiste que de esa manera los estudiantes se aseguran de entender un concepto y cómo resolver su ejercicio correspondiente. Una vez logren esto podrán resolver otros problemas del mismo estilo. Lo que hay que evitar, de acuerdo a ella, es “bloquearse” en la clase porque esto conduce a la distracción y frustración, y se convierte en el peor enemigo del estudiante.

Para complementar tus recursos principales de física, nuestra asesora apoya el uso de una variedad de recursos, en su mayoría digitales. Menciona a [YouTube](#) como un lugar donde se pueden obtener videos creados por programas y universidades acerca de temas que aparecen en las clases de física. De YouTube menciona específicamente al canal de [“CrashCourse”](#) donde se ofrecen videos acerca de conocimientos dentro de

la física y cómo resolver problemas en la disciplina. Al igual que otros de nuestros asesores, ella recomienda el uso de [Khan Academy](#). Menciona que en este último y en CrashCourse explican ejercicios de física y a veces ofrecen ejemplos. También mencionó la página web de [OpenStax](#), la cual fue creada por Bill Gates, el cofundador de Microsoft. Esta página es beneficiosa para todo estudiante sin importar su programa de estudio, pues ofrecen libros digitales libres de costo en diversas materias. Hasta tienen libros que proveen problemas y ejercicios de física y sus soluciones. Insiste en que hay un sinnúmero de aplicaciones para dispositivos que son divertidas, interactivas y visualmente atractivas para materias como astronomía y física, pero sí pudo nombrar dos en particular que son esenciales y sus razones: [Phyphox](#), te ayuda a internalizar los conceptos de física mejor al permitirte aplicar las leyes de física y observarlas por ti mismo mejor, y [Physics!](#), una aplicación que recoge fórmulas de física. Hoy en día, estamos acostumbrados a adquirir recursos educativos que vienen listos para leer o ver y escuchar, pero este último recurso que sugiere toma tiempo pulir y también sirve para otras materias. La opción no digital que nos ofrece es el uso de una libreta similar a la que ella siempre tiene a la mano, pues además la usa como agenda, para recopilar las ecuaciones de física y explicaciones que sean necesarias en cuanto a las teorías.

Diyaselis trabajará un semestre más como asesora de física del Proyecto RUMbo EX. Ha estado con nosotros un total de dos años y la extrañaremos cuando se gradúe. Actualmente, ofrece tutorías en Física General I y II incluyendo los laboratorios de estos cursos. También puede asesorar en programación, particularmente para Matlab y Python. Así que no te bloquee, la tenemos a ella y otros asesores de física que trabajan en el Centro de Aprendizaje y Éxito, en CEL-011, y “La Guarida” (Sala de Servicios para Estudiantes de Nuevo Ingreso), en CH-003, que están para ayudarte a lograr éxito académico en tus clases.

Copia y sigue el enlace para que veas cuando quieres echarle muchas ganas al

semestre, pero tu cuerpo no se motiva:

<https://youtu.be/zbQNNvIPO7U>.



Esta es nuestra segunda cachorrería, una sección jocosa donde compartiremos memes, videos, enlaces y chistes de perros, etc.

ENLACES CLAVES EN RUMBO EX

Por Krystalliá Valdés-Calderón, MA

Le damos la bienvenida a nuestra página web para evaluar los recursos y enlaces que hemos recopilado para que determinen la utilidad de los mismos para sus propósitos académicos. Estamos en el proceso de convertir la sección de aprendizaje de la página en una especie de *clearinghouse* digital de contenido educativo de interés para la comunidad universitaria. Para acceder a esta sección, usen el siguiente enlace: www.uprm.edu/rumboex1/aprendizaje/.



Estamos interesados en obtener módulos ya creados o ayudar a profesores desarrollar módulos para incluir en la página de módulos de aprendizaje: www.uprm.edu/rumboex1/modulos-de-aprendizaje/. A continuación incluimos los títulos de los módulos compuestos de varias cápsulas creados por profesores del Recinto que aparecen en nuestra página web:

- [“Cómo entender y responder preguntas”](#) por la Dra. Iliaris A. Avilés Ortíz
- [“Entender el estudio de las Humanidades”](#) por el Dr. Christopher Powers (productor) y los siguientes narradores: Dr.

Jerry Torres, Dra. Ana Kothe, Dra. Lydia González, Dr. Matthew Landers, Dr. Jeffrey Herlihy, Dra. Mariam Colón, Dra. Noemí Maldonado, Dra. Beatriz Llenín, Rosimar López, Carolina Santiago, Lizbeth Dávila, Deymarie Vélez, Hillary Martínez, Brian Torres, Nahomi Molina, Victor McDougall y Eimely Vega

• [“Estudio de las Estadísticas”](#) por los siguientes: Prof. Marggie González Toledo, Prof. Dámaris Santana Morant, Dr. Pedro Torres Saavedra y Yarelis Román Traverso

• [“Trabajo en equipo”](#) por los siguientes: Dra. Milagritos González Rivera, Dr. Gustavo Cortina Rodríguez y Diego Toro

También estamos recopilando páginas web que nos han recomendado. Actualmente, tenemos aquellas sugeridas por profesores y nuestros asesores. Hay una parte dentro de la sección de aprendizaje dedicada a las matemáticas y otra para las demás materias. En la parte titulada “Enlaces de estudio y repasos de las Matemáticas”, recogemos repasos de estadística, aplicaciones útiles, enlaces selectos dentro de www.uprm.edu, canales de YouTube y calculadoras en línea. La parte titulada “Enlaces de repasos para varias materias” consiste de enlaces que sirven para más de una materia y de canales de YouTube y aplicaciones en línea para física, química, programación e ingeniería. Si están

interesados en explorar estos, utilicen los siguientes enlaces dentro de la sección de aprendizaje:

www.uprm.edu/rumboex1/enlaces-de-estudio-matematicas/ y www.uprm.edu/rumboex1/enlaces-de-reposos-materias/.

Repasos	Enlaces Internos	Enlaces Externos
Resumen de Exámenes (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	ARMA: Matemáticas	Canal de YouTube "Estadística" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)
Aplicaciones	ARMA: Matemáticas	Canal de YouTube "Estadística" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)
Dinero: Calculadora gráfica	Matemáticas: Exámenes	Matemáticas
Cálculo: Math Solver	Estadística: Canal de YouTube "Estadística" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	Matemáticas
Matemáticas		
Varias Materias	Física	Programación
Ingeniería: Matemáticas	Canal de YouTube "Física" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	Canal de YouTube "The Coding Train"
Comunicación: Strategia 9.0 (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	Física: Aplicaciones	Código: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Química	Física: Aplicaciones	Código: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Química: Canal de YouTube "Química" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	Ingeniería	Código: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Física	Física: Aplicaciones	Física: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Física: Aplicaciones	Química	Física: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Química: 3 Easy questions in 1 min	Canal de YouTube "Química" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	Física: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Física: 3 Easy questions in 1 min	Canal de YouTube "Física" (Dr. Pedro A. Torres Saavedra)	Física: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"
Física: 3 Easy questions in 1 min	Física: Aplicaciones	Física: Canal de YouTube "Código de Dr. Pedro A. Torres Saavedra"

Nos gustaría saber de enlaces y aplicaciones adicionales que ustedes recomendarían para que la página se convierta en una especie de parada para diversos recursos que sirvan de repaso. Además de módulos y enlaces, seguiremos adquiriendo repasos especiales. Al momento tenemos unos repasos de estadística del Dr. Pedro A. Torres-Saavedra que pueden acceder con este enlace:

www.uprm.edu/rumboex1/reposos-especiales-estadistica/.

Para enviar sugerencias o comentarios, favor de comunicarse por correo electrónico a krystallia.valdes@upr.edu o llamar al (787) 832-4040, ext. 6417.

Tenemos los siguientes libros nuevos en nuestro rincón de lectura:

- [*The Vaccine Race: Science, Politics, and the Human Costs of Defeating Disease*](#) by Meredith Wadman
- [*Soonish: Ten Emerging Technologies That'll Improve and/or Ruin Everything*](#) by Kelly & Zach Weinersmith
- [*Calm Clarity: How to Use Science to Rewire Your Brain for Greater Wisdom, Fulfillment, and Joy*](#) by Due Quach
- [*Eat the Apple: A Memoir*](#) by Matt Young
- [*American Fix: Inside the Opioid Addiction Crisis - and How to End It*](#) by Ryan Hampton
- [*Weapons of Math Destruction: How Big Data Increases Inequality and Threatens Democracy*](#) by Cathy O'Neil
- [*The View from Flyover Country: Dispatches from the Forgotten America*](#) by Sarah Zendzior
- [*Not Quite Not White: Losing and*](#)

[*Finding Race in America*](#) by Sharmila Sen

Si has leído alguno de los libros que tenemos en el Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX, te ayudaremos a editar y publicar tu reseña.



ORGANÍZATE

Celis 011



En tu agenda semanal...

- Escribe las horas de estudio, actividades y tareas especiales.
- Identifica el lugar donde estudiarás.
- Divide las tareas en partes.
- Separa espacio para imprevistos.
- Marca cada punto que cumples.
- Haz ajustes.

Recuerda cumplir con tu agenda.

Horarios

ASESORÍAS

Cel-011

Matemáticas

Lunes: 12 md - 8 pm
Martes: 12 md - 8 pm
Miércoles: 12 md - 8 pm
Jueves: 12 md - 8 pm
Viernes: 2:30 pm - 4:30 pm

Química

Lunes: 12 md - 8 pm
Martes: 2 pm - 6 pm
Miércoles: 12 md - 8 pm
Jueves: 12 md - 8 pm
Viernes: 12 md - 4:30 pm

Física

Lunes: 12 md - 6 pm
Martes: 3 pm - 7 pm
Miércoles: 12 md - 8 pm
Jueves: 3 pm - 8 pm
Viernes: 12 md - 4 pm

Programación

Lunes: 3 pm - 5 pm
7 pm - 8 pm
Martes: 5 pm - 8 pm
Miércoles y jueves: n/a
Viernes: 1 pm - 5 pm

Ch-003

Matemáticas

Lunes: 12 md - 8 pm
Martes: 12 md - 8 pm
Miércoles: 12:30 pm - 8 pm
Jueves: 12 md - 8 pm
Viernes: n/a

Química

Lunes: 12 md - 8 pm
Martes: 12 md - 8 pm
Miércoles: 12:30 pm - 5 pm
Jueves: 3:30 pm - 7:30 pm
Viernes: n/a



Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX ¡SALAS DE ESTUDIO DISPONIBLES!

CELIS-011

Lunes - jueves: 8 am - 10 pm
Viernes: 8 am - 4:30 pm

CHARDÓN-003

Lunes, martes y jueves: 12 md - 8 pm
Miércoles: 12:30 pm - 8 pm
Viernes: n/a

TABLA DE CONTENIDO

Antes, ahora y siempre, juntos	1
Cachorrería	3
Datos generales	6
Enlaces claves en RUMbo EX	3
Ganadores del Vota y Gana Colegial	6
Horarios de las asesorías	5
Horarios de las salas de estudio	5
Organízate	4
Solo en RUMbo EX	4
Tu asesora te da la clave	2

PERSONAL DE PÓRTICO

Consejero Profesional: Julio A. Cruz Rodríguez, EdD, CPL
julio.cruz@upr.edu, ext. 6418, Celis 011

Psicóloga Clínica: Norma Jean García Trabal, PsyD
norma.garcia1@upr.edu, ext. 6546, Chardón 001A

Consultora de Técnicas de Estudio: Mei-Ling G. Muñoz Báez, B.A.
meiling.munoz@upr.edu, ext. 6548, Chardón 001C

EQUIPO DE TRABAJO DE LA CLAVE COLEGIAL

Editora: Krystalliá Valdés-Calderón, MA
Coeditora: Milagritos González Rivera, PhD

CONTÁCTENOS

Para preguntas o comentarios acerca del boletín *La Clave Colegial*, favor de llamar al (787) 832-4040, ext. 6417. También pueden comunicarse con la editora a su correo electrónico: krystallia.valdes@upr.edu.

Nos pueden visitar en el Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX, en Celis 011, o digitalmente en www.uprm.edu/rumboex1/. También tenemos una página de Facebook: www.facebook.com/RUMboEX.

DIRECCIONES DIGITALES

Nuestro boletín se encuentra en las siguientes direcciones digitales:
www.uprm.edu/rumboex1/boletin-la-clave/ tinyurl.com/la-clave-rum

DIRECCIÓN FÍSICA

Universidad de Puerto Rico - Recinto Universitario de Mayagüez
Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX - Celis 011
259 Blvd. Alfonso Valdés Cobián, Mayagüez, PR 00680

DIRECCIÓN POSTAL

Universidad de Puerto Rico - Recinto Universitario de Mayagüez
Centro de Aprendizaje y Éxito RUMbo EX - Celis 011
Boletín *La Clave Colegial*
P.O. Box 9000, Mayagüez, PR 00680-9000

"Pathways to Success: RUMbos para el Éxito" (PÓRTICO) is sponsored by the US Department of Education, Title V, Part A, Promoting Baccalaureate Opportunities for Hispanic Americans (PPOHA) Program (#P031S160247).



GANADORES
VOTA Y
GANA
COLEGIAL

Ganadora Rifa

General:

Nadia Melissa López Ramírez (ININ)

**Ganadora Rifa
Grupo PÓRTICO:**

Karina M. Morales Rodríguez (ADOF)

