



BOLETÍN INFORMATIVO DE SERVICIOS EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS

AÑO MMXXII

VOLUMEN V

NOVIEMBRE

# El TRIUNFADOR



*¡Luchando por la  
igualdad en las  
oportunidades  
educativas!*

# PERSONAL DE PSES



**Prof. Olga Berrios Villegas**  
Directora  
Email: olga.berrios@upr.edu  
Tel. 787-900-9919



**Prof. Francheska M. González Castro**  
Consejera Profesional  
Email: franchiseska.gonzalez3@upr.edu  
Tel. 787-718-4602



**Sra. Viola Z. Gómez Arce**  
Orientadora Académica  
Email: viola.gomez@upr.edu  
Tel. 787-679-5752



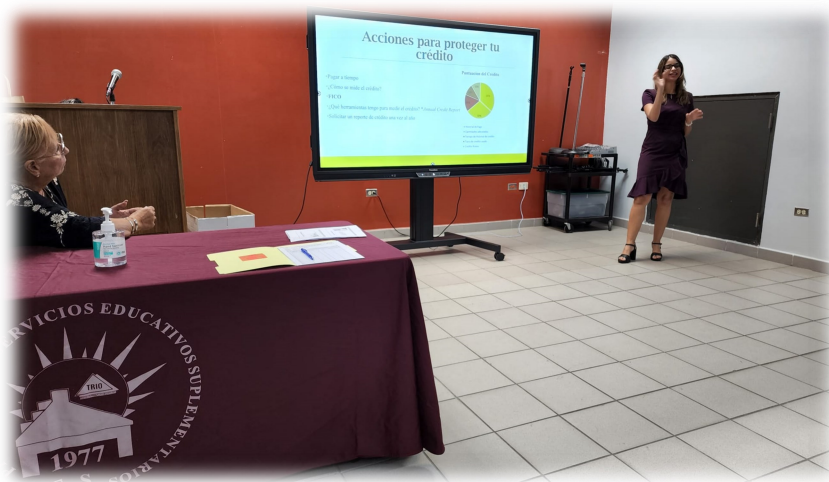
**Sra. Lexia Solís Suárez**  
Oficial Administrativo  
Email: lexia.solis@upr.edu  
Tel. 787-685-8518



**Sr. John E. Santos González**  
Técnico de Tecnologías de Información  
Email: john.santos@upr.edu  
Tel. 787-905-0251



# ASAMBLEA DE BIENVENIDA



Le extendemos una cordial bienvenida a este nuevo semestre académico a todos nuestros estudiantes de nuevo ingreso 2022-2023.

El pasado martes, 23 de agosto de 2022 se llevó a cabo nuestra Asamblea de Bienvenida en el Anfiteatro de Ciencias Administrativas en la cual asistieron 45 estudiantes de nueva admisión a PSES. En esta Asamblea los estudiantes participaron del taller “¡Toma acción con tus finanzas hoy!” con la Sra. Viviana Carrasquillo; en el cual los estudiantes tuvieron la oportunidad de aprender sobre cómo prepararse

financieramente desde ahora para ser exitosos con sus finanzas, ¿Cómo hacer crédito? y se les brindó herramientas para que puedan desarrollar buenos hábitos financieros. También a los estudiantes se les orientó sobre los servicios del Programa y sus deberes y responsabilidades con el mismo; y les entregó materiales educativos para su vida universitaria. Agradecemos a todos los que participaron y les deseamos un exitoso semestre académico.

**¡Muchos éxitos! ¡Estamos para servirles!**



**“Nunca consideres el estudio como una obligación sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber”**

**-Albert Einstein**

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
EN HUMACAO

PROGRAMA DE SERVICIOS  
EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS

A nombre del Comité Trio  
Triunfador 2022 y del Programa  
de Servicios Educativos  
Suplementarios de la UPRH  
queremos expresarte nuestra más  
sincera felicitación por demostrar  
ser un digno ejemplo de  
superación y demostrar lo que es  
un verdadero egresado de los  
programas Trio. Te deseamos el  
mayor de los éxitos en tus labores  
y expresamos nuestro orgullo por  
tus logros alcanzados.

*¡Felicidades!*



TRIO TRIUNFADOR 2022  
Categoría de Doctorado

*Dr. Kevin M. Aticea Torres*





UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO EN HUMACAO  
PROGRAMA DE SERVICIOS  
EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS

4 DE MAYO DE 2022

Convención Anual ACPOE

Reconocimiento al

Dr. Kevin M. Alicea Torres

Durante la transición de escuela superior a la UPRH, Kevin M. Alicea Torres se encontraba lleno de incertidumbre y sin un panorama claro de lo que sería la vida universitaria. Como estudiante de primera generación y con un trasfondo económico bajo, no tenía modelos a seguir. Entró al programa de Administración de Empresas de la UPR Humacao, pero él sabía que no era lo que lo apasionaba. En el 2008, fue seleccionado para recibir la ayuda del Programa de Servicios Educativos Suplementarios (PSÉS), auspiciado por los Programas Federales TRIO del Departamento de Educación Federal. Gracias a nuestro Programa y a sus consejeros, su experiencia académica y universitaria se fortaleció. Le brindamos los recursos para sobrepasar muchas de las barreras que encontró en su trayectoria. Además, le ayudamos en el proceso de reclasificación al programa de Microbiología, y gracias a los servicios y orientaciones vocacionales de PSÉS logró descifrar su pasión por las ciencias.

En el 2010, Kevin M. Alicea fue admitido al programa Ronald E. McNair Post-Baccalaureate Scholars, otro Programa Federal TRIO que fue crucial en su camino. El programa McNair le brindó las herramientas para desenvolverse en la investigación científica y le ayudó a identificar mentores. La comunidad de McNair fue su red de apoyo para lograr su transición a escuela graduada. Al igual que PSÉS, McNair aportó a su enriquecimiento sociocultural y a su identidad como científico joven. Sin duda alguna, de no haber recibido el apoyo y la consejería que le brindó PSÉS y McNair, Kevin M. Alicea no hubiera obtenido su doctorado en Inmunología del Cáncer de la Universidad de Pensilvania en el año 2020.

Felicitamos al Dr. Kevin M. Alicea Torres por su persistencia hasta culminar sus estudios conducentes al doctorado. Actualmente el Dr. Alicea colabora en la UPRH como Profesor Asistente del Departamento de Biología, en el Proyecto Federal PR'UD como Director Asociado y como Director de Educación del Proyecto Federal PR'EM.

El Dr. Alicea es digno ejemplo de superación.

¡Nuestras felicitaciones!

TRIO TRIUNFADOR 2022  
Categoría de Doctorado



# FOTOS DE CONVENCION DE ACPOE 2022



(De izquierda a derecha) -Foto de la Prof. Olga Berríos con el Dr. Kevin Alicea (ganador TRIO Triunfador Categoría de Doctorado de la UPRH) y el Prof. Christopher Sambolín (ganador TRIO Triunfador Categoría de Maestría de la Universidad Interamericana de P.R.)



Foto del Dr. Kevin Alicea exponiendo unas palabras de exhortación y agradecimiento por el premio otorgado a TRIO Triunfador 2022 Categoría de Doctorado.

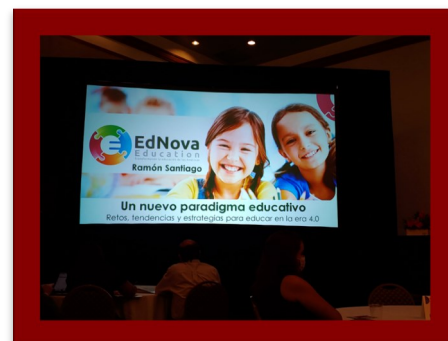


Foto de la Prof. Olga Berríos, Directora de PSES, exponiendo una reseña y palabras de felicitaciones para el Dr. Kevin Alicea Torres.

Foto del Comité Ejecutivo de la Corporación de ACPOE 2021-2022.

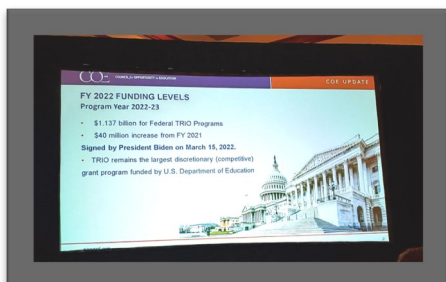
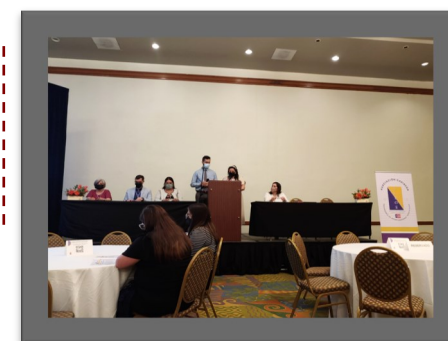
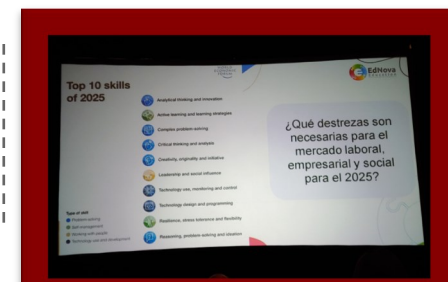


Foto de información de la presentación expuesta por la Sra. Maureen Hoyer, Presidenta COE.

Foto de información del taller de EdNova: "Un nuevo paradigma educativo: Retos, tendencias y estrategias para educar en la era 4.0" del Prof. Ramón Santiago Lugo.



# ACTIVIDAD DE PROMOCIÓN Y ENTREGA DE REGALOS



El pasado jueves, 17 de marzo de 2022 se convocó a todos nuestros estudiantes activos del Programa frente a las oficinas de Asistencia Económica del Edificio de Servicios al Estudiante con el fin de entregarles un USB Flash Drive de 16GB, cartapacios, bolígrafos y USB Multiport como parte de las herramientas educativas para su vida universitaria. También, la Consejera Francheska González les entregó a los estudiantes dos opúsculos; uno sobre el **Manejo del Estrés** y otro sobre **Ser Resiliente** como parte de los servicios de Consejería. En esta ocasión aprovechamos y matriculamos nuevos estudiantes en Tutorías y les orientamos sobre nuestros talleres en Moodle.





# ESTUDIANTES BECADOS DE PSES DEL 2021-2022

El Programa de Servicios Educativos Suplementario de la UPRH ofrece a sus estudiantes de segundo año académico becas suplementarias como parte de los servicios que ofrecemos. Este año becamos a 88 estudiantes con \$800.00, subvencionados con Fodos del Departamento de Educación Federal, para un total de \$70,400.00 otorgados a nuestros estudiantes completamente gratis. Estos estudiantes tuvieron una participación activa de nuestros servicios en su primer año académico en los cursos PSED0015 Y PSED0016, obtuvieron un IGS de 2.50 o más, tienen necesidad económica sin cubrir (según el informe que nos brinda la oficina de asistencia económica) y se mantuvieron estudiando en la UPRH en su segundo año académico. En el momento de la entrega los estudiantes participaron previamente de un Taller de Literacia Financiera enfocado en el manejo adecuado de las finanzas. Queremos felicitar a cada uno de los estudiantes que se mencionan a continuación de parte del Personal de PSES. ¡Enhorabuena!

◆ ABREU VEGA, JANICE	◆ HERNANDEZ PEREZ, YERALIZ M	◆ ROMAN PENA, ARIANIS
◆ ADORNO MORALES, JONATHAN A	◆ JIMENEZ CRESPO, NICOLAS J	◆ ROMERO FELICIANO, DIEGO
◆ AGOSTO CRUZ, JOE A	◆ LABOY RODRIGUEZ, ELIZABETH M	◆ ROSARIO RODRIGUEZ, ANIELYS A
◆ ALICEA RIVERA, VALERIA Y	◆ LOPEZ MEDINA, ANAIS	◆ ROSARIO RODRIGUEZ, LAYSHA M
◆ ANDRADES PINERO, YAHIR	◆ LOZADA MORALES, ZUJEILY M	◆ ROSARIO GONZALEZ, ROBERT A
◆ BARBOSA SOTO, SILVIA M	◆ MARIN ROJAS, DARELIS	◆ ROSARIO CARABALLO, TAMAR
◆ BAYON PESANTE, JAN G	◆ MARTINEZ MONTANEZ, JOSEPH M	◆ SANABRIA DELGADO, ANGELICA
◆ BENITEZ VELAZQUEZ, IVANELIZ	◆ MEDINA BONILLA, YANNBERTGILL	◆ SANTANA DELGADO, NASHALYN
◆ BONILLA REYES, JENSELEDZER J	◆ MELENDEZ RIVERA, CAROLINE M	◆ SANTIAGO ORTIZ, ALONDRA
◆ BORGES VAZQUEZ, HENRY O	◆ MELENDEZ VELAZQUEZ, JOHN M	◆ SANTIAGO ANDINO, LORRAINE N
◆ BURGOS DIAZ, HEIZEL L	◆ MERCADO ROSADO, KEVIN R	◆ SANTIAGO MORALES, ZONELY
◆ CACERES ROSARIO, ISARELYS	◆ MILLS RIVERA, YILENIX N	◆ SANTOS VEGA, DANGELY K
◆ CARABALLO RIVERA, AMANDA S	◆ MIRANDA RIVERA, GUSTAVO A	◆ SCHULTZ JIMENEZ, VALERIA J
◆ CARABALLO, EDWIN X	◆ MONSERRATE GUADALUPE, CARLIANA A	◆ SERRANO OLMEDA, ALONDRA
◆ CARRASQUILLO FRANCESCHI, EDUARDO J	◆ MORGES GOMEZ, ALEJANDRA C	◆ SILVA ROMERO, YARINES E
◆ CARRASQUILLO RODRIGUEZ, RICARDO J	◆ MUNIZ MATTA, WAYNESKA	◆ SMITH MADISON, A
◆ CASTRO CORTES, QUIRIAT J	◆ OCASIO ORTIZ, ANGEL G	◆ SOTO ORTIZ, KELIEL J
◆ COLLAZO MANGUAL, LIDALIS	◆ OLMEDA DE LEON, YESIANGELY	◆ SUAREZ SANTANA, JOEDDY J
◆ COLON NIEVES, XAHEMARIE X	◆ ORTIZ SANTOS, YADIEL J	◆ SUSTACHE GREEN, ALEJANDRA R
◆ CRUZ PEREZ, DAIMIE L	◆ ORTIZ GOMEZ, ZAHIRA Y	◆ TORRES CRUZ, ABIGAIL
◆ CRUZ MORALES, JANIMAR I	◆ PEREZ SANTIAGO, KENNETH D	◆ TORRES HERNANDEZ, JAIMELYN
◆ DE JESUS MORALES, GELAN J	◆ PLACERES RIVERA, ERIKA	◆ TORRES RESTO, PAMELA K
◆ FANFAN AVILA, IZELLAH N	◆ RIVERA GARCIA, DAYSANIT	◆ VAQUERO ORELLANO, ROBERTO M
◆ FONTANEZ PEREZ, JOYCE L	◆ RIVERA ORTIZ, EDUARDO G	◆ VAZQUEZ RIVERA, FELIX G
◆ GARCIA RIVERA, ALIANIS N	◆ RIVERA GOMEZ, KAMILA J	◆ VAZQUEZ COLON, LORRAINE M
◆ GONZALEZ BERRIOS, FRANCESKA M	◆ RIVERA RANGEL, SEBASTIAN A	◆ VELAZQUEZ ALEJANDRO, DAWIN J
◆ GONZALEZ GARCIA, MELANE	◆ RODRIGUEZ CALDERON, ANGELIKA M	◆ VELEZ SEPULVEDA, ISAYRA
◆ GONZALEZ ALVARADO, SHARIMAR N	◆ RODRIGUEZ CASTRO, ELAINE G	◆ VIERA BLANCO, KENDHALEE
◆ HERNANDEZ BURGOS, ADRIANA A	◆ RODRIGUEZ ROSADO, KIRALIZ M	◆ ZAYAS PALACIOS, GENESIS M
	◆ ROLDAN MELENDEZ, KARLA M	

# ESTUDIANTES BECADO\$ DE PSES DEL 2021-2022



Mensaje de la Directora de PSES:

A todos nuestros becados les deseamos muchas felicitaciones por la labor realizada en su primer año de estudios universitarios en la UPRH. Queremos recordarles que ustedes siguen siendo parte del Programa hasta que se gradúen de bachillerato y nuestros servicios están a su disposición según lo soliciten. Ya han logrado superar las metas del primer año, pero les queda continuar con ese mismo ahínco hasta graduarse. En nuestro Programa PSES colaboraremos contigo para que juntos logres tus metas educativas.



*¡Felicidades!*



# TALLER DE MICROSOFT EXCEL

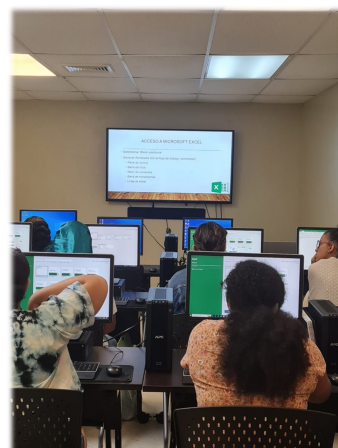
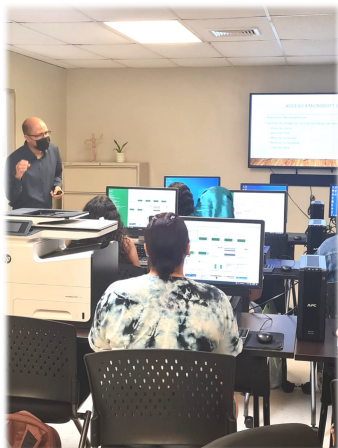


[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](#)

El Programa de Servicios Educativos Suplementarios cuenta con un Laboratorio de Computadoras Académico en el cual nuestros estudiantes reciben a diario tutorías en 3 salones dedicados para ese fin, vienen a estudiar y a realizar sus trabajos académicos en nuestras computadoras. Tienen además el privilegio de imprimir trabajos universitarios sin costo alguno y realizamos el préstamo de laptops a nuestros estudiantes.

En nuestro laboratorio ofrecemos talleres académicos a nuestros estudiantes como el del pasado martes 18 y jueves 20 de octubre de 2022 en el cual ofrecimos el taller de Excel sobre “Construcción de Gráficas y Bases de Datos” con el Prof. Pedro Rosario en el cual participó un total de 15 estudiantes. Se les dio primeramente una parte teórica sobre el uso de Excel y sobre el tema en discusión, y luego

los estudiantes tuvieron la oportunidad de practicar lo aprendido y aclarar dudas en las computadoras del laboratorio con el profesor Rosario. Próximamente estaremos ofreciendo más talleres a nuestros estudiantes sobre el uso de programados y nuevas tecnologías.





# SERVICIOS DE TUTORÍAS



Sra. Viola Z. Gómez Arce  
Orientadora Académica de PSES

Saludos estudiantes, bienvenidos nuevamente a un semestre lleno de retos y situaciones nuevas. A pesar de las circunstancias que nos ha tocado experimentar como Institución Educativa (y posiblemente de las venideras) nos mantenemos ofreciendo un servicio de excelencia. Nuestro Programa de Tutorías cuenta actualmente con un equipo de trabajo de 7 tutores preparados y con la disponibilidad de ayudarte en esa materia que tanto necesitas. Aún estas a tiempo de solicitar nuestros servicios, estamos durante todo el semestre ofreciendo los mismos. Nuestro interés es ayudarte y clarificar dudas sobre esa materia que se te dificulta entender para que puedas tener un mejor aprovechamiento académico.

Dentro de las tutorías que actualmente estamos ofreciendo y puedes solicitar se encuentran:

- ◆ Español Básico (ESPA 3101/ESPA 3102)
- ◆ Inglés (INGL 3101/INGL 3102/INGL 3103)
- ◆ Química Orgánica (QUIM 3031/QUIM 3032)
- ◆ Química General (QUIM 3001/QUIM 3002)
- ◆ Biología General (BIOL 3011/BIOL 3012)
- ◆ Fundamentos Biología (CIBI 3001/CIBI 3002)
- ◆ Método Cuantitativo para ADEM (MECU 3031/MECU3032)
- ◆ Varias Matemáticas (MATE 3001/MATE 0026/MATE 3071/MATE 3041)
- ◆ Ciencias Sociales (CISO 3121)
- ◆ Estadística (ESTA 3041/ESTA 3042)



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC-ND



Fotos de Reunión de capacitación y bienvenida de los(as) tutores(ras) de PSES con nuestra Orientadora Académica la Sr. Viola Gómez

Nuestro equipo de trabajo está en la mejor disposición de ayudarte, no pierdas más tiempo y contáctanos ahora para poder ayudarte a [viola.gomez@upr.edu](mailto:viola.gomez@upr.edu)  
¡Te esperamos!



# TUTORES(AS) DE PSES



**Alondra K. Samamé Torres**  
Tutora de Español y  
Ciencias Sociales



**Keryan A. Astacio Berríos**  
Tutora de Química y  
Biología Orgánica



**Karimar Cuevas Mena**  
Tutora de Química General



**Anaileed Lebrón Delgado**  
Tutora de  
Matemáticas Universal



**Wigdaliz M. Colón Gálvez**  
Tutora de Inglés



**Juliris Mejías García**  
Tutora de Estadísticas y  
Métodos Cuantitativos



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-NC



**John L. López Martínez**  
Tutor de Matemáticas (varias)

# SERVICIOS DE CONSEJERÍA

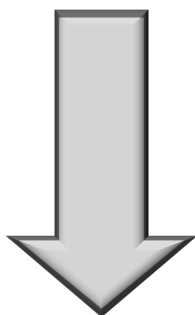
Saludos,

Con el propósito de contribuir a su bienestar les comparto la técnica conocida como Relajación Muscular Progresiva.

Cuando te sientas en estrés o ansiedad puedes aplicar esta simple, pero funcional, técnica.

Recuerden que estoy disponible para ustedes y puede sacar cita conmigo en:

<https://form.jotform.com/212784247439060> o escaneando el siguiente QR Code:



## Relajación Muscular (RMP) Progresiva

**Técnica que relaja los músculos del cuerpo ayudando a reducir la tensión/estrés.**

**Se logra tensando y relajando un grupo de músculos repetidamente hasta que el músculo permanece relajado.**

### Beneficios

- Disminuir el estrés
- Disminuir la frecuencia cardíaca
- Ayudar a controlar la ansiedad
- Reducir la tensión muscular
- Disminuir el dolor
- Sentirse más descansado

### Cómo relajarse con RMP

1. Buscar una posición cómoda. Puede pararse, sentarse o acostarse boca arriba.
2. Escoja una parte del cuerpo: mandíbula, glúteos, hombros, brazos, antebrazos, manos, pecho, espalda, tronco, muslos, piernas, pies, etc.
3. Apriete o tense la parte seleccionada. Mantenga la tensión por 5 a 10 segundos.
4. Relaje a parte seleccionada por 15 a 20 segundos. Concéntrese en la tensión que se despeja de su cuerpo.
5. Repita el tensar y relajar los mismos músculos 2 o 3 veces antes de pasar a la siguiente a parte del cuerpo.
6. Repita los pasos 3, 4 y 5 con diferentes partes del cuerpo.

### Importante

- La relajación muscular progresiva no debe hacerle sentir mal. No la haga si es dolorosa o incómoda.
- Respire larga y profundamente para ayudar a relajar los músculos.
- Mantenga los músculos relajados por más tiempo del que los tiene tensos.
- Sentir una sensación de calor y hormigueo es normal.

Fuente UNC Health Care:  
<https://www.uncmedicalcenter.org/app/files/public/5daef600-e4ff-48ff-b2ac-4e854964ce55.pdf> medctr rehab progmusclespanish.pdf



# "COACHES" DE PSES



Yomaris N. González González



Dorielle Rivera Gauthier

Estás son nuestras actuales Coaches del programa: Dorielle y Yomaris. Ambas son estudiantes de enfermería en su segundo año del Bachillerato en UPRH.

Agradecemos su compromiso con el programa y el cumplimiento de sus labores.

¡Bienvenidas a PSES!

Los "coaches" son esenciales en PSES, ya que estos estudiantes motivan y alientan a los demás a completar sus estudios universitarios.

## CALENDARIO DE TALLERES Y ACTIVIDADES DEL CURSO PSED 0015

Fecha	Tema	Componente	Modalidad
<b>Agosto 2022</b>			
martes, 23 de agosto Hora: 10:30am-11:30am	<b>Asamblea de Bienvenida y Taller de Literacia Financiera</b>	CPP's	Presencial en el Anfiteatro de ADEM
lunes, 22 de agosto al viernes, 2 de septiembre	<b>Taller sobre Moodle</b>	Académico	Moodle
<b>SEPTIEMBRE 2022</b>			
lunes, 5 de septiembre al viernes, 16 de septiembre	<b>Aspectos Importantes de la Vi- da Universitaria</b>	Consejería	Moodle
Se anunciará próximamente	<b>Actividad de Becados de PSES</b>	n/a	Presencial
lunes, 19 de septiembre al viernes, 30 de septiembre	<b>Un nuevo reto: Estudiar en lí- nea</b>	Consejería	Moodle
<b>OCTUBRE 2022</b>			
lunes, 3 de octubre al viernes, 14 de octubre	<b>Redacción de monografías</b>	Académico	Moodle
lunes, 17 de octubre al viernes, 28 de octubre	<b>Cómo estudiar efectivamente</b>	Académico	Moodle
<b>NOVIEMBRE 2022</b>			
lunes, 31 de octubre al viernes, 11 de noviembre	<b>Trabajo en equipo</b>	Académico	Moodle
lunes, 14 de noviembre al viernes, 25 de noviembre	<b>Tengo que hacer matrícula y ahora...¿qué hago?</b>	Consejería	Moodle
lunes, 28 de noviembre al viernes, 9 de diciembre	<b>Literacia Financiera</b>	CPP's	Moodle
<b>DICIEMBRE 2022</b>			
jueves, 1 de diciembre Hora: 10:30am-11:30am	<b>Actividad de Cierre</b>	CPP's	Presencial

**Nota:** Durante este semestre se estarán ofreciendo talleres de "Literacia financiera" que no están en este calendario. Estos talleres se estarán ofreciendo en vivo y próximamente se estarán configurando en el Curso PSED 0015 en Moodle. Recuerden estar pendientes de sus correos electrónicos institucional para los avisos, promociones y notificaciones de TODOS los talleres que estaremos ofreciendo en este semestre académico.

**Recuerda:** Debes participar de 6 talleres de manera compulsoria como mínimo.