



# El TRIUNFADOR



**“Un día estarás en el lugar que siempre quisiste estar.  
No dejes de creer. Sigue avanzando.” - Anónimo**





# 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



En la foto la Prof. Francheska González presentando el taller Técnicas del Relajación.

Al inicio de cada semestre académico el Programa de Servicios Educativos Suplementarios coordina una Asamblea de Bienvenida en el cual ofrecemos un Taller a nuestros estudiantes de nuevo ingreso e información importante sobre el curso PSED0015 Y PSED 0016; que consta de todos nuestros servicios a ofrecerse en este nuevo semestre académico, entiéndase: Talleres Académicos y de Consejería, Tutorías, Consejería Profesional y Actividades Culturales.

La Asamblea de Bienvenida de este semestre se llevó a cabo el pasado martes 31 de enero y el jueves 2 de febrero de 2023 en el Laboratorio de PROUD desde las 10:30 a.m. Asistieron a nuestra Actividad 71 estudiantes de nuevo ingreso y participaron del Taller de Consejería

“Técnicas de Relajación” ofrecido por nuestra Consejera Profesional la Prof. Francheska González Castro. Les hicimos entrega de un marcador en el cual cada estudiante tiene de forma resumida varias técnicas de relajación respiratoria las cuales pueden poner en práctica, por ejemplo, justo antes de tomar un examen. También se les entregó un opúsculo con información detallada del Curso PSED0016 en el cual se explican los deberes y responsabilidades de los estudiantes para aprobar el mismo y ser posibles candidatos para la beca de \$800.00 que se les otorgará, a los estudiantes que cumplan con todos los criterios, a principios del próximo semestre académico (luego de su primer año de estudios universitarios).



En la foto estudiantes de primer año académico participando de la Asamblea de Bienvenida.



En la foto la Prof. Olga Berrios dirigiendo un mensaje de bienvenida a nuestros estudiantes.

En PSES estamos más que comprometidos con cada uno de nuestros estudiantes para lograr que cada uno de ellos continúen sus estudios universitarios y obtengan así su grado universitarios de Bachillerato.

Agradecemos a todos los estudiantes que participaron.

**¡Muchos éxitos en este nuevo semestre académico!**

¡MIRERÍDADO DE BIENERTO RICO EN HUMAVCAO  
PROGRAMA DE SERVICIOS EDUCATIVOS SUPLEMENTARIOS

¡Síguenos en nuestras redes sociales!  
Facebook: PSES  
Instagram: PSES

¡Contáctanos!  
Teléfono: 988-333-3333  
Correo: pses@puerto-rico.edu.pr

**LA RESPIRACIÓN ES LA BASE DEL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS**

- Respira profundamente dejando que tu abdomen se expanda por completo.
- Sostén la respiración durante tres segundos.
- Exhala, dejando salir todo el aire de una vez.
- Al exhalar, aprovecha para relajar las partes de tu cuerpo tensas.

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO  
1977  
P. R. E. S. S. SUPPLEMENTARIOS



# ACTIVIDAD DE CIERRE DEL PSED0015



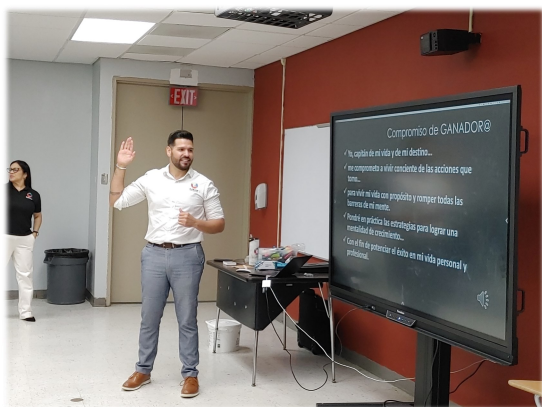
Los estudiantes de primer año (nuevo ingreso) que forman parte de nuestro Programa participan de forma activa de los Cursos PSED 0015 y PSED 0016. El Curso PSED 0015 se ofrece en su primer semestre académico de agosto a diciembre y el PSED 0016 se ofrece en su segundo semestre académico de enero a mayo. El semestre pasado terminamos nuestro Curso PSED 0015 con nuestra Actividad de Cierre en la cual nuestros estudiantes de nuevo ingreso estuvieron participando del taller “Growth Mindset: Rompiendo las Barreras de mi Mente” con el Prof. Ramón Santiago, Presidente de Ednova Learning Solutions.

Estudiantes de PSES participando de una dinámica en el Taller Growth Mindset: Rompiendo las barreras de mi mente.

En el Taller ofrecido los participantes recibieron la capacitación de cómo cambiar de una mentalidad limitada a una mentalidad de crecimiento aplicando un nuevo paradigma y una serie de técnicas que los llevarán al éxito académico y profesional. Al finalizar el mismo los estudiantes participaron de una dinámica en la cual se realizaron varias preguntas del tema y se les obsequió el libro “A Growth Mindset for Teens”. Las estudiantes ganadoras del libro fueron Perla J. Vellón Bonilla, Kelleanys Santana Rosario y Janira P. Nieves Hernández.



En la foto el Prof. Ramón Santiago en la exposición del Taller.



En la foto el Prof. Ramón Santiago en la exposición del Taller Growth Mindset: Rompiendo las barreras de mi mente.



Kelleanys Santana Rosario, estudiante de PSES



Janira P. Nieves Hernández, estudiante de PSES

# SERVICIOS DE TUTORÍAS



**Sra. Viola Z. Gómez Arce**

Orientadora Académica de PSES

Saludos estudiantes, bienvenidos a este nuevo semestre donde están próximo a completar varios su primer año universitario. Han enfrentado temores, incertidumbre y aún continúan ajustándose a su nueva etapa universitaria. Si has llegado hasta aquí, te felicito y exhorto a que continúes hacia tu meta, nosotros como equipo de trabajo estaremos contigo en el proceso. Nuestro Programa de Tutorías cuenta actualmente con un equipo de trabajo de 8 tutores preparados y con la disponibilidad de ayudarte en esa materia que tanto necesitas. Aún estas a tiempo de solicitar nuestros servicios, no tienes que esperar a los exámenes finales, ofrecemos tutorías durante todo el semestre. 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:

- ◆ Métodos Cuantitativos (MECU 3031, MECU 3032)
- ◆ Estadística (ESTA 3041)
- ◆ Matemáticas de Ciencias Sociales (MATE 3008)
- ◆ Fundamento de Matemática Universal (MATE 0026)
- ◆ Matemática Introdutoria (MATE 3001)
- ◆ Química Orgánica (QUIM 3031)
- ◆ Química General (QUIM 3001, QUIM 3002)
- ◆ Biología General (BIOL 3011, BIOL 3012)
- ◆ Fundamentos de Biología (CIB 3001, CIBI 3002)
- ◆ Inglés Básico (INGL 3101, INGL 3102)
- ◆ Inglés Intermedio (INGL 3104)
- ◆ Inglés Gramática y Comprensión de Lectura (INGL 3202)
- ◆ Español Básico (ESPA 3101, ESPA 3102)
- ◆ Introducción Ciencias Sociales (CISO 3121)
- ◆ Pre Cálculo (MATE 3071, MATE 3072)
- ◆ Cálculo (MATE 3061, MATE 3062)

Para coordinar tu tutoría te puedes comunicar por correo electrónico a [viola.gomez@upr.edu](mailto:viola.gomez@upr.edu) o visitar nuestras oficinas.





# TUTORES 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



Alexandra Rosario Santana



Wigdaliz M. Colón Gálvez  
Tutora de Inglés



Juliris Mejías García  
Tutora de Estadísticas y  
Métodos Cuantitativos



John L. López Martínez  
Tutor de Matemáticas (varias)



Kevin R. Fernández Rodríguez  
Tutor de Precálculo

# TALLER DE CAPACITACIÓN DE TUTORES(AS)



En la foto las tutoras Carimar Cuevas y Anaïled Lebrón participando de una dinámica.

Durante el mes de noviembre los Tutores y Coaches del Programa participaron del taller de Capacitación “Técnicas Innovadoras para el Aprendizaje Colaborativo: Promoviendo un Aprendizaje Significativo entre Pares”. El Prof. Ramón Santiago Lugo Presidente de EdNanova Learning adiestro a nuestro personal con las técnicas de “Think-Pair-Share” y “Jigsaw” para mejorar las destrezas de enseñanza a pares. La actividad fue una enriquecedora, dinámica y divertida donde además de proveer las herramientas necesarias para enseñar de manera asertiva a otros estudiantes resultó ser la empatía la clave del éxito para un aprendizaje efectivo.



En la foto la “coach” Dorielle Rivera y la tutora Wigdaliz Colón (de izquierda a derecha).



En la foto el Prof. Ramón Santiago el poniendo el taller “Think-Pair-Share” y “Jigsaw”.



En la foto los tutores John López, Juliris Mejías y Keryan Astacio participando de una dinámica.

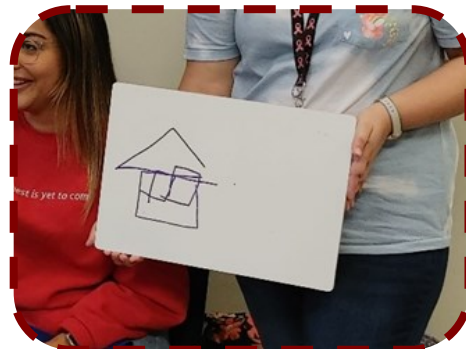


Foto de resultado de dinámica sobre la confianza y la buena comunicación.



# SERVICIOS DE CONSEJERÍA

## CONSEJOS DE SALUD MENTAL

Francheska M. González Castro, Ed.D(c), CPL  
Consejera PSES

DESHAZTE DE LO QUE NO NECESITAS



### AUTOCUIDADO

EL ARTE DE PRESTAR ATENCIÓN A TI Y A TUS NECESIDADES

#### COME BIEN



Toma mini descansos a lo largo del día.



#### TIEMPO DE CALIDAD

Pasa tiempo de calidad con personas especiales.



#### RELÁJATE

Participa de actividades relajantes después del trabajo o la escuela.



#### DESCANSA



#### CONOCETE A TI MISMO

Haz más de lo que te trae alegría.



#### CITA DE CONSEJERÍA



# "COACHES" Y MENTORES DE PSES



**Yomaris N. González González**  
Estudiante "coach" de PSES



**Dorielle Rivera Gauthier**  
Estudiante "coach" de PSES



**Ethan A. Muñiz Carrasco**  
Estudiante mentor de PSES



**Janice Abreu Vega**  
Estudiante mentor de PSES

Los coaches y mentores de PSES funjen como guías en el proceso de adaptación a la vida universitaria de los participantes. Buscan fortalecer el autoconocimiento del estudiante, aumentar sus capacidades académicas y promover el desarrollo de sus metas a corto, mediano y largo plazo.

El semestre pasado, se unieron al equipo las coaches Dorielle y Yomaris; este semestre, se unieron los mentores Ethan y Janice. Juntos, tienen a su cargo un proyecto especial enfocado en el bienestar y gustos de los participantes de PSES. Al momento, lo llamamos Proyecto especial: Grupos de interés. Con este buscamos fomentar espacios de socialización llevando a cabo actividades enfocadas en intereses particulares que permitan que estudiantes con intereses en común confraternicen.

Como interés para la primera actividad de este proyecto, los coaches y mentores escogieron el mágico mundo de Harry Potter. Durante esta actividad, los Potterheads de PSES tuvieron la oportunidad de disfrutar de trivia, música y hacer su propia varita. Aquí les compartimos algunas fotos:



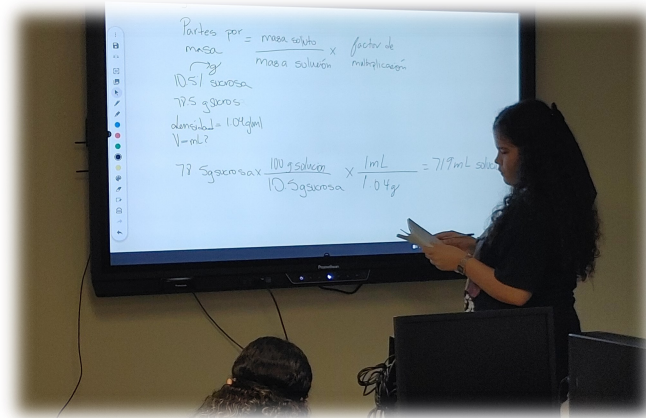
<https://www.marca.com/en/lifestyle/tv-shows/2023/04/04/642c466c2704e44578b45d.html>



Agradecemos a todos los que participaron y a nuestra Consejera Francheska González y a Lexia Solís, Oficial Administrativo, las cuales colaboraron junto a los coaches y mentores para el éxito de la actividad. Esperamos que hayan disfrutado y compartan con nosotros, nuevamente, en actividades similares. Esperamos poder continuar proveyendo y expandiendo este Proyecto especial. Puedes comunicar sugerencias para futuras actividades en persona a la consejera o al correo electrónico: [francheska.gonzalez3@upr.edu](mailto:francheska.gonzalez3@upr.edu).



# LABORATORIO ACADÉMICO



Estamos en el Siglo 21, un siglo de grandes avances tecnológicos en el cual el uso de la tecnología en la educación ha ido en aumento. La pandemia del Covid-19 nos mostró esta gran realidad, el uso de la tecnología se convirtió en el medio a utilizar para continuar brindando los servicios académicos y administrativos en la UPRH.

Entendiendo la importancia del uso de la tecnología en el ámbito universitario y las necesidades de nuestra población estudiantil, el Programa de Servicios Educativos Suplementarios cuenta con un Laboratorio Académico de Computadoras. El mismo es utilizado por nuestros

estudiantes para realizar tareas, tomar talleres y clases en línea y matrícula entre otros. Contamos con 12 computadoras “desktop PC”, impresora, préstamo de laptops y proyectores; y una moderna pantalla Activ Panel Promethean para el ofrecimiento de nuestros talleres académicos y tutorías. **Agradecemos a la Dra. Déborah Nieves, Directora del Proyecto Fondos HEERF, y al Decanato Académico por donar a nuestro Programa esta pantalla Activ Panel para el mejoramiento de nuestros servicios.**



“El verdadero progreso es el que pone la tecnología al alcance de todos.

Henry Ford



# ACTIVIDAD CULTURAL



El pasado 31 de marzo de 2023, tuvimos nuestra Actividad Cultural: “La Ruta del Corazón Criollo en la Ciudad de Caguas” en la cual participaron 32 estudiantes de nuestro Programa. A los estudiantes que asistieron se les proveyó transportación gratuita hasta el pueblo de Caguas, P.R. En la Actividad tuvimos la oportunidad de visitar varios museos y aprender sobre la historia y cultura de Puerto Rico. Los museos que visitamos fueron:

- ◆ Casa del Trovador
- ◆ Museo de Arte
- ◆ Museo del Tabaco
- ◆ Plaza Santiago R. Palmer
- ◆ Museo de Historia

Les compartimos varios comentarios de los estudiantes sobre su experiencia sobre la Actividad:

- *“Pienso que esta actividad me ayudará en la vida universitaria, ya que conocí sobre temas culturales de Puerto Rico que desconocía del todo. Además, algunos de estos temas no me habían hablado a fondo. Fue una experiencia muy buena y espero que se repita”.*
- *“Repasé y me aclaró conocimientos que en la clase de Ciencias Sociales habíamos discutido así haciéndome entender mejor el material”.*





# ACTIVIDAD CULTURAL

Continuación...



- “Se más historia sobre el pueblo y de Puerto Rico”.
- “Me ayudaría a responder preguntas de Puerto Rico en la clase de humanidades y historia de Puerto Rico”.
- “Me ayudará a entender la historia de Puerto Rico y los que lucharon por la patria y la libertad”.
- “El haber visitado lugares históricos me ayudará en mi vida universitaria. Específicamente en las clases de sociales”.



- “En contribuir durante una discusión del tema”.
- “Esta actividad cultural me ayudó en mi vida universitaria, conociendo más sobre la historia de Puerto Rico y ampliar mi conocimiento”.
- “Me permitirá tener una experiencia más fuera del ámbito universitario con mis compañeros respecto a una manera diferente de aprender sobre la historia y el arte de Puerto Rico”.
- “Esta actividad me ayudará mucho con respecto a la clase de historia, ya que pude aprender varias cosas importantes de nuestra historia”.
- “Esto me ayuda y me ayudará a expandir mis conocimientos sobre la cultura puertorriqueña”.
- “La actividad me ayudará a tener más conocimiento sobre nuestra cultura. Además, fue una buena oportunidad para aliviar el estrés de las clases”.
- “Expande mi interés por la historia Puertorriqueña y me dio a conocer muchas cosas nuevas”.



# EVALUACIÓN DE TALLERES

**Taller de Consejería:** La organización del tiempo

**Fecha:** 6 al 17 de febrero de 2023

**Lugar:** Curso PSED 0016 Talleres y Adiestramientos en Moodle

Selecciona de las alternativas indicadas la que mejor describa el taller llevado a cabo:				
Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Insuficiente
[1] ¿Cómo describes el taller en general?				
37= 78.72%	9=19.15%	1=2.13%	0%	0%
[2] La presentación ofrecida por el recurso fue:				
38= 80.85%	8= 17.02%	1= 2.13%	0%	0%
[3] El taller estuvo atemperado a las necesidades que presentan los estudiantes:				
Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	No tengo criterios	Parcialmente en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
44= 93.62%	3= 6.38%	0%	0%	0%
[5] ¿Cómo te ayudó el taller?				
<input type="checkbox"/> Aprendí cosas nuevas 18= 38.30% <input type="checkbox"/> Repasé mis conocimientos 30= 63.83%		<input type="checkbox"/> Aclaré dudas 15= 31.91% <input type="checkbox"/> No aprendí 0%		
[6] Comentarios:				
N/A Excelente taller!!!! Excelente				



**Taller Académico:** El resumé

**Fecha:** 6 al 17 de marzo de 2023

**Lugar:** Curso PSED 0016 Talleres y Adiestramientos en Moodle

Selecciona de las alternativas indicadas la que mejor describa el taller llevado a cabo:				
Excelente	Muy Bueno	Bueno	Aceptable	Insuficiente
[1] ¿Cómo describes el taller en general?				
38= 84.44%	5=11.11%	2=4.44%	0%	0%
[2] La presentación ofrecida por el recurso fue:				
38= 84.44%	5= 11.11%	2= 4.44%	0%	0%
[3] El taller estuvo atemperado a las necesidades que presentan los estudiantes:				
Totalmente de acuerdo	Parcialmente de acuerdo	No tengo criterios	Parcialmente en desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
43= 95.56%	2= 4.44%	0%	0%	0%
[5] ¿Cómo te ayudó el taller?				
<input type="checkbox"/> Aprendí cosas nuevas 25= 55.56% <input type="checkbox"/> Repasé mis conocimientos 27= 60%		<input type="checkbox"/> Aclaré dudas 20= 44.44% <input type="checkbox"/> No aprendí 0%		
[6] Comentarios:				
<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy bueno</li> <li>N/A</li> </ul>				






Programa de Servicios Educativos Suplementarios

# "MANEJO DE LA ANSIEDAD"

martes, 2 de mayo de 2023  
10:30am  
Recurso: CHAEA  
Anfiteatro de Nuevo Arte

Este proyecto es subvencionado con fondos federales Grant Award #P042A201100



## ACTIVIDAD CULTURAL



# "San Juan, la Ciudad Amurallada"

Junio del 2023

## CALENDARIO DE TALLERES Y ACTIVIDADES DEL CURSO PSED 0016

<i>Fecha</i>	<i>Tema</i>	<i>Componente</i>	<i>Recurso</i>
<b>ENERO 2023</b>			
martes 31 de enero y el jueves 2 de febrero / 10:30am	Asamblea de Bienvenida (Laboratorio de PROUD)	n/a	Personal de PSES
<b>FEBRERO 2023</b>			
lunes 6 al viernes 17	Organización del tiempo (Moodle)	Consejería	Prof. Francheska González
lunes 20 al viernes 3 de marzo	Cómo prepararse para un informe oral (Moodle)	Académico	Prof. Pedro Rosario
<b>MARZO 2023</b>			
lunes 6 al viernes 17	El Resumé (Moodle)	Académico	Sra. Viola Gómez
lunes 20 al viernes 31	Google Forms (Moodle)	Académico	Sra. Viola Gómez
Viernes 31 /8:00am	Actividad Cultural: Ruta del Corazón Criollo en la Ciudad de Cguas	n/a	Personal de PSES
<b>ABRIL 2023</b>			
lunes 3 al viernes 14	Organizarse con una agenda no es cosa de viejos (Moodle)	Consejería	Prof. Francheska González
lunes 17 al viernes 28	Microsoft Excel: Base de datos y construcción de gráficas	Académico	Prof. Pedro Rosario
<b>MAYO 2023</b>			
lunes 1 al viernes 5	Instrumentos Financieros	CPP's	Sra. Viviana Carrasquillo
martes 2 / 10:30am	Actividad de Cierre y Taller El manejo de la Ansiedad	n/a	Personal de PSES

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