



GUÍA

prepística

Guía para evitar errores comunes que distinguen a los
estudiantes de nuevo ingreso

2020

CONTENIDO

	PÁGINA
SOY PREPA, ¿Y QUÉ?	p. 3
LO BÁSICO	p. 4
QUÉ HACER CUANDO...	p. 5
ENLACES Y CONTACTOS IMPORTANTES	p. 6-12
MAPA, EDIFICIOS Y LUGARES DE INTERÉS	p. 13-19
ASESORÍA ACADÉMICA	p. 20-21
CONSEJERÍA PROFESIONAL	p. 22-23
RUTAS Y PARADAS DEL TROLLEY	p. 24-25
RUTINA A SEGUIR A LA HORA DE IR A LA CAFETERÍA	p. 26
ARTÍCULOS IMPORTANTES	p. 27
FACULTADES Y DEPARTAMENTOS	p. 28-32
CURIOSIDADES COLEGIALES	p. 33
CRUCIGRAMA COLEGIAL	p. 34
ALMA MATER (himno del Colegio)	p. 35
CLASES ONLINE	P.36-46
GUSTITOS COLEGIALES (Recetas para la vida universitaria)	p. 47-48
APÉNDICE	p. 49-61
GLOSARIO	p. 62

EQUIPO DE TRABAJO

Dra. Madeline J. Rodríguez Vargas

Alberto A. Canela
Andrea Rodríguez
Ángel K. Vázquez
Arturo R. Ng
Arianys Martínez
Carlos Morales
Christian A. Rivera
Edmarie Santana
Erick Negrón
Fernando Agosto
Fernando Bermúdez
Gabriel Muñiz
Gabriel S. Santiago
Gerald L. López
Irving A. Lazú
Ivan Jackson
Jesmarie Villanueva
Leonardo G. Torres
Luis Romero
Maria D. Vilanova
Yonel Ramos
María C. Novoa
Lyam G. Rivera
José D. Maldonado
Wilfredo Tosado



SOY PREPA, ¿Y QUÉ?

Esta guía está diseñada para darles una pequeña ayuda a ustedes los estudiantes de nuevo ingreso, “prepas”, para que NO cometan los errores típicos que los ponen en evidencia.

En estas páginas encontrarán información valiosa para sus primeros días como estudiantes universitarios.

Les damos la bienvenida y les deseamos mucho éxito en esta época de cambio para ustedes.

¡BIENVENIDOS, FUTUROS PROFESIONALES!



LO BÁSICO

- Que NO te vean con matrícula o sobre en mano, puedes guardarla en tu celular.
- Si escuchas la palabra “PREPA”, no te voltees.
- NUNCA le digas “mister” o “missy” a tus profesores (llámalos “profesor” o “profesora”).
- SIEMPRE lee los “*Bulletin Boards*” y la *Cartelera Semanal*, puede que encuentres información importante o la contestación a alguna duda que tenías. (Ej. ventas de libros, actividades, etc.)
- El primer dígito de cada salón corresponde al piso donde se encuentra el mismo. Algunos edificios tienen piso 0. (Celis, Química, Biología y Chardón)
- NUNCA dejes tus cosas solas en ningún lugar porque puede que, al volver, no las encuentres.
- Zona inundable significa ZONA **INUNDABLE**.
- MUCHO cuidado con los méndigos y sus cuentos.
- El CALVARIO no es un lugar de oración.
- En el Colegio NO hay COMEDOR, hay CAFETERÍA.
- El primer día de clases, HAY CLASES.
- Estudiar el día antes **NO FUNCIONA**.

QUÉ HACER CUANDO...

1. ... NO tienes dinero

- De lunes a jueves, Caribbean Cinemas, el cine, tiene descuentos para estudiantes que presenten su identificación de la universidad.
- Existen “school supplies” que le dan descuentos a los estudiantes que presenten su identificación de la universidad.
- Cocinar es la mejor opción a la hora de comer. Si no, hay menús económicos en distintos establecimientos de comida rápida (“fast foods”).
- Cuando vayas a tu pueblo, trae comida hecha en casa y, una vez en Mayagüez, la congelas.



2. ... Sales de noche

- Evita los lugares oscuros y solitarios.
- No pases por el *Parque de los Próceres*.
- No camines solo/a.
- Cuidado con los desconocidos.
 - No te dejes llevar por lo que te digan.
 - No los molestes.
- MUCHOS lugares cierran temprano.

3. ... Recibes la matrícula

- Haz un recorrido por todos los edificios y salones para que sepas dónde queda cada uno antes del comienzo de clases.
- Busca todas las rutas posibles que conduzcan al salón.
- Anótala en una tarjetita y pégala en la libreta o mantenla guardada en el celular.

**LA ÚNICA MATRÍCULA QUE
RECIBES HECHA ES LA PRIMERA.
LAS RESTANTES LAS HACES TÚ**

4... Tienes mucho que estudiar y poco tiempo

- No te frustres.
- Establece tus prioridades.
- Organízate.
- Busca ayuda con tu consejera profesional.

5... Sacas una mala nota

- NO te sientas fracasado ni te rindas.
- Si te sientes fracasado, VISITA la oficina de tu consejera profesional.
- Visita la oficina de tu profesor o profesora. Demuéstrale que tienes interés en su clase.
- Busca tutorías o ayuda en los centros de apoyo o con tus compañeros de clase.



ENLACES Y CONTACTOS

INTERNOS

Todos los teléfonos en esta lista comienzan con (787)832-4040

Servicios Médicos	Enlace o extensión
Consultas Médicas	3408/ 3416
Enfermería	3175
Cesación de Fumar	3408
Sala de Urgencias/ Emergencias y Ambulancias	2333/ 5701
Laboratorio Clínico	3416
Dental	3412
Expediente Médico	3408/ 3416
Programa para la Promoción de la Salud	3722
Psicología	3412
Centro de Manejo de Estrés	3412
Proyecto FIESTA Colegial	3722
Café Colegial la Cueva de Tarzán	3457
Programa de Planificación Familiar	6300
Administración	3405/3865
Servicios de Ambulancia (fuera de horas laborables)	(787)265-0050/ 911
Guagua Sultana (Rio Piedras a/desde Mayagüez)	(787) 832-2502
Dra. Madeline J. Rodríguez Vargas	madelinej.rodriguez@upr.edu https://sites.google.com/a/upr.edu/madeline-rodriguez-vargas/

ENLACES Y CONTACTOS

INTERNOS

Registraduría	Enlace o extensión
Página General	https://www.uprm.edu/registrar/
Progreso académico (Requisitos mínimos para beca)	https://www.uprm.edu/registrar/cert111.php
¿Cómo puedo calcular mi índice académico general?	https://www.uprm.edu/registrar/question_answer.php?id=26
Normas de Aprovechamiento Académico y Normas Generales para la Concesión de Probatorias para Estudiantes Subgraduados	https://www.uprm.edu/registrar/aprovechamiento.php
Pago en línea	https://www.uprm.edu/registrar/services/pago.php
Preguntas Frecuentes	https://www.uprm.edu/registrar/faq.php
Enlaces Importantes	Enlace o extensión
Base de datos en la biblioteca	http://www.uprm.edu/library/cre/listdbs.php
Calendario	http://www.uprm.edu/cms/index.php/page/1430
Flujograma Matrícula	http://www.uprm.edu/matricula/
Directorio de Decanatos	https://www.uprm.edu/continuidadacademica/directorio/

ENLACES Y CONTACTOS

INTERNOS

Todos los teléfonos en esta lista comienzan con (787)832-4040

Departamentos de Ingeniería	Enlace o extensión
Departamento de Ciencias y Materiales de Ingeniería	https://www.uprm.edu/inge/ Ext. 3336, 2398, 5808, 6319, 6415
Ingeniería Eléctrica y Computadoras	https://ece.uprm.edu/ Ext. 3086, 3090, 3121
Ingeniería en Software y Ciencia e Ingeniería de la Computación	https://cse.uprm.edu/ Ext. 5864
Ingeniería Química	http://inqu.uprm.edu/home/ Ext. 2568, 2587
Ingeniería Civil	https://www.uprm.edu/inci/ Ext. 3434, 3815, 3385, 3559
Ingeniería Mecánica	https://www.uprm.edu/inme/ Ext.
Ingeniería Industrial	https://www.uprm.edu/inin/ Ext. 3819, 3204
“Student Handbook”	https://ece.uprm.edu/student-services/student-handbook/

Ciencias Agrícolas	Enlace o extensión
Ciencias Agrícolas	https://www.uprm.edu/ciag/

Administración de Empresas	Enlace o extensión
Administración de Empresas	http://enterprise.uprm.edu/ Ext. 3800

ENLACES Y CONTACTOS

INTERNOS

Todos los teléfonos en esta lista comienzan con (787)832-4040

Departamentos de Artes y Ciencias	Enlace o extensión
Enfermería	https://www.uprm.edu/enfe/ Ext. 3842
Estudios Hispánicos	http://www.uprm.edu/hispanicos/ Ext. 3843, 5434, 3302
Geología	http://geology.uprm.edu Ext. 3845, 2014
Humanidades	http://www.uprm.edu/humanidades/ Ext. 3846, 3160
Inglés	http://www.uprm.edu/english/ Ext. 3064, 3847
Psicología	http://uprm.info/psicologia/ Ext. 5719, 6209
Biología	https://www.uprm.edu/biology/ Ext. 3900, 2405
Ciencias Marinas	http://www.uprm.edu/cima/
Matemáticas	http://math.uprm.edu/ Ext. 3285, 3848
Química	http://www.uprm.edu/chemistry/ Ext. 3122, 2326, 2329
Física	https://wordpress.uprm.edu/fisica/ Ext. 3844, 3073, 2033
Ciencias Sociales	https://www.uprm.edu/ciso Ext. 3839, 3407, 3303
Economía	http://econ.uprm.edu/ Ext. 2314, 2265, 3840
Kinesiología	http://www.uprm.edu/edfi/ Ext. 3564, 2439

ENLACES IMPORTANTES

EXTERNOS

Técnicas de Estudio	Enlace
Estudio: Guías y Estrategias	http://www.studygs.net/espanol/
How to Study	https://www.howtostudy.org/
Taking Notes: 5 College Success Tips	http://jerz.setonhill.edu/writing/academic/1/taking-notes-5-college-success-tips/

Técnicas en Línea	Enlace
Khan Academy	https://www.khanacademy.org/
Salón Hogar	http://www.salonhogar.net/

Estilos de Aprendizaje:	Enlace
Revista Estilos de Aprendizaje	http://www.uned.es/revistaestilosdeaprendizaje/

Manejo de Estrés:	Enlace
How to Reduce Stress While in College	http://collegelife.about.com/od/healthwellness/ht/Stress.htm
Managing Stress	https://www.uhs.uga.edu/stress/
Manejo de Estrés	https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001942.htm
Viviendo con Estrés por Luis García	https://www.youtube.com/watch?v=zAg_n0iTVXWo

ENLACES IMPORTANTES

EXTERNOS

Recursos en el área vocacional/ocupacional	Enlace
Acceso al éxito UPR	http://exito.upr.edu/
Best Jobs in America	https://money.cnn.com/magazines/monnymag/best-jobs/
Bureau of Labor Statistic	https://www.bls.gov/k12/
Career Builder	https://www.careerbuilder.com/
Career Interest Questionnaire	http://www.wistechcolleges.org/explore-careers/career-interest-questionnaire
Career One Stop	https://www.careeronestop.org/Toolkit/ACINet.aspx
Career Planning	https://www.thebalancecareers.com/career-info-4161893
CDM Career Zone (del Harrington O'Shea)	https://cdmcz.headed2.com/
College Boards/ Major Careers	https://bigfuture.collegeboard.org/majors-careers
Exploring Occupations	http://www.umanitoba.ca/counselling/careers.html
ONET Online	https://www.onetonline.org/
Occupational Outlook Hanbook	https://www.bls.gov/es/ooh/
Oficina de Colocaciones UPRM	http://placement.uprm.edu/
ONET Center	https://www.onetcenter.org/
The Career Key	https://www.careerkey.org/
The Career One Stop	https://www.careeronestop.org/

ENLACES IMPORTANTES

EXTERNOS

Pruebas o Inventarios	Enlace
Body-Mind Queendom	https://www.queendom.com/
Kingdomality Personal Preference Profile	http://www.cmi-lmi.com/enterppp.html
Keirsey Personality Type	https://www.keirsey.com/
American Psychological Association's Help Center	http://www.apa.org/helpcenter/
American Psychological Association's Publications & Database	http://www.apa.org/pubs/index.aspx
American Counseling Association	http://www.counseling.org/
Centro Ayuda Víctimas de Violación	http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Secretaria-Auxiliar-de-Salud-Familiar-y-Servicios-Integrados/Centro-de-Ayuda-a-Victimas-de-Violacion.aspx
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades	https://www.cdc.gov/spanish/
Comisión para la Prevención del Suicidio	http://www.salud.gov.pr/Dept-de-Salud/Pages/Unidades-Operacionales/Comision-para-la-Prevencion-de-Suicidio.aspx
Oficina de la Procuradora de la Mujer	http://www2.pr.gov/agencias/mujer/Pages/default.aspx
Psych Central	https://psychcentral.com/
Recursos de Autoayuda	http://www.recursosdeautoayuda.com/
Videos	http://www.youtube.com/user/Videosupercion

MAPA COLEGIAL



Colegio

 Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez

1. Admoniciones
2. Administración de Empresas
3. Atmósfera del CIO
4. Atmósfera Operativa de México
5. Asignación Operativa Nuestrera (trabajo por turnos)
6. Asignación Plena Asignación
7. Asignación y Asignación
8. Asignación General
9. Asignación
10. Centro de Cuidado
11. Centro de Estudios
12. Central Telefónica
13. CIBSA
14. CIBSA (CIBSA)
15. CIBSA (CIBSA)
16. CIBSA (CIBSA)

17. Kuchino 3940
18. Decano de Estradinas, Madridna
19. Deco de Estradina y Terrano
20. Estradinas Hidalgo Division de Estradinas
21. Estradinas (Division de Estradinas)
22. Estradinas (Division de Estradinas)
23. Estradinas de Estradinas y Terrano
24. Estradinas (Division de Estradinas)
25. Estradinas (Division de Estradinas)
26. Estradinas (Division de Estradinas)
27. Estradinas (Division de Estradinas)
28. Estradinas (Division de Estradinas)
29. Estradinas (Division de Estradinas)
30. Estradinas (Division de Estradinas)

- [illegible]

40. *Matia (filosofia y Pensamiento Académico)*
41. *Nueva Pátria Alemana*
42. *OD (Organización Administrativa)*
43. *ODIC (Compañía Verde (Caso Solar 2005))*
44. *ODIC: Cuestión del Programa Rehabilitación Vocacional*
45. *ODICA*
46. *Química*
47. *Química*
48. *Investigación del Profesor*
49. *ODIC (Filosofía)*
50. *Investigación de los Objetivos*
51. *Investigación Médica y Salud de Emergencia*
52. *Taller de Análisis Críticos*
53. *Investigación Transparencia*



EDIFICIOS DEL COLEGIO

Todas las abreviaturas de los edificios:

http://www.uprm.edu/p/matricula/abreviaturas_de_los_edificios_rum

1. Luis C. Monzón (M)

- En este edificio se ofrecían los cursos del Departamento de Matemáticas. Actualmente, el edificio se encuentra en proceso de remodelación.

2. Carlos Chardón (CH)

- En este edificio se toman cursos de: Humanidades, Inglés, Español, Ciencias Sociales y Ciencias Políticas. En la entrada frontal se encuentra el teatro Figueroa Chapel.

3. Química (Q)

- Este es el edificio en el que se ofrecen los cursos de química. En Q149 se encuentra el centro de apoyo en química donde se ofrecen tutorías de química.
- No debe de confundirse con el edificio de INGENIERÍA QUÍMICA (IQ)

4. Stéfani (S)

- Aquí se ofrecen las clases de Ingeniería Eléctrica, Ingeniería en Computadoras e Ingeniería General. Cuenta con Incadel, CRAI y Amadeus, estos son centros de cómputos solo para estudiantes de Ingeniería Eléctrica, Ingeniería en Computadoras, Ingeniería de 'Software' y Ciencias e Ingeniería de Computación que soliciten la tarjeta de acceso; aquí puedes imprimir y usar las computadoras. Para solicitar dicha tarjeta debes llevar la solicitud debidamente completada, la solicitud se encuentra en la página del departamento (ece.uprm.edu). En S-210 se encuentra un laboratorio para uso de los estudiantes que estén tomando cursos de Ingeniería General (INGE).

5. Ingeniería Industrial (II)

- Este es el edificio donde se ofrecen las clases del Departamento de Ingeniería Industrial. En el segundo piso de este edificio se encuentran "Las Peceras".

EDIFICIOS DEL COLEGIO

6. Antonio Lucchetti (L) y Jesús T. Piñero (P)

- Son los edificios donde se ofrecen los cursos de Ingeniería Mecánica y Ciencias Agrícolas respectivamente.

7. Sánchez Hidalgo (SH)

- Edificio donde se ofrecen las clases de EDFU y ECON. Además, la filmoteca se encuentra en este edificio.

8. Física (F)

- En este edificio se ofrecen las clases relacionadas a los departamentos de Física, Ciencias Marinas y Geología. Cuenta con tres (3) anfiteatros (F-A, F-B y F-C). En este edificio también se encuentra la sala Eugene Francis y una pequeña biblioteca en la cual puedes imprimir y sacar fotocopias. Departamentos de Física, Geología y Ciencias Marinas.

9. Ingeniería Química (IQ)

- En este edificio se ofrecen las clases relacionadas a Ingeniería Química. Allí se encuentra una sala de estudio, un centro de cómputos para los estudiantes de INQU y varios laboratorios de investigación.

10. Decanato de Estudiantes (DE)

- Se encuentran las oficinas de Asistencia Económica, acomodo razonable, la oficina del decano de estudiantes, Oficina de ID de estudiantes, Fotografías, entre otros.

11. Centro de Estudiantes (CE)

- **PRIMER PISO:** Merendero, Librería, Café Colegial (*Cueva de Tarzán*).
- **SEGUNDO PISO:** Cafetería, Heladería y Salón Tarzán.
- **TERCER PISO:** Área con mesas y sillas, Oficina de Actividades Sociales y Culturales, Oficina de Exalumnos y la Sala de Juegos.
- **CUARTO PISO:** Oficina de la Procuraduría Estudiantil y **Sala de Tranquilidad.**
- **QUINTO PISO:** Oficina de Colocaciones, es el enlace entre los estudiantes y las compañías. Además, es la oficina encargada del *Job Fair* y te ayudarán a corregir el resumé. También se encuentra la Oficina de Intercambio, el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos (CE-501A), Centro de Cómputos, PREVEN y Sala de Lactancia.





EDIFICIOS DEL COLEGIO

12. Biblioteca General (B)

- Servicios: salones de estudio grupal, fotocopadoras, computadoras (necesitas identificación), colección puertorriqueña, entre otros.

13. Plan Coop (COOP) – S-201

- Es la oficina encargada de ayudarte a conseguir oportunidades de internados o COOPs y registrar los mismos para que sigas como estudiante regular y continuar con los beneficios de ser estudiante.

14. Servicios Médicos (SM)

- Es el lugar al cual debes acudir si te encuentras mal de salud. Cuenta, además, con la oficina de Promoción de la Salud, manejo de estrés y servicios Psicológicos. También allí se encuentra la Oficina de Planificación Familiar.

15. Rehabilitación Vocacional (RV)

- Servicios de consejería en rehabilitación vocacional a estudiantes con necesidades especiales, si cualifican.

16. Edificio Luis Celis

- Es el lugar donde se encuentran las siguientes oficinas y servicios:
 1. Registraduría
 2. Oficina de Admisiones
 3. Centro de Redacción (Español e Inglés)
 4. Decanato de Artes y Ciencias



LUGARES PARA...

Desarrollarte como Profesional

- **Asesoras Académicas:** Estas te brindarán ayuda con relación a tu matrícula, evaluación de requisitos de graduación, etc.
 - [Facultad de Ingeniería](#)
 - [Facultad de Ciencias Agrícolas](#)
 - [Facultad de Artes y Ciencias](#)
 - [Facultad de Administración de Empresas](#)
- **Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos:** Proveen servicios de consejería profesional y orientación a estudiantes que experimentan tensión debido a problemas personales, toma de decisiones o conflictos dentro de la comunidad universitaria. Además, se ofrecen servicios psicológicos y de trabajo social.
 - Disponible en el edificio del Centro de Estudiantes. Recurso: Dra. Madeline J. Rodríguez Vargas (Oficina CE-501A)

LUGARES PARA...

Hacer trabajos universitarios

• **Estudiar**

- **Biblioteca**: Puedes estudiar de manera individual o grupal.
- **Celis 011**: Centro de estudios en el que puedes estudiar individualmente o en grupo.
- **ININ (Pesceras)**: Sala de estudio donde se requiere sacar una tarjeta de acceso que conlleva un costo.

• **Buscar ayuda para tus clases**

- **SH-004**: Centro de apoyo de Matemática.
- **Q-149**: Centro de apoyo de Química.
- **C-206**: Centro de Redacción y Writing Center.
- La mejor opción es ir a la oficina de tu profesor/a durante sus horas de oficina.

• **Usar computadoras e imprimir trabajos**

- **S-210**: Centro de cómputos para estudiantes que estén tomando cursos de Ingeniería General. (INGE-) SOLO se pueden imprimir trabajos relacionados a tales clases.
- **CRE**: Localizado en la Biblioteca, se requiere crear cuenta en el mismo para poder usar las computadoras e imprimir.
- **Centro de Estudiantes**: Centro de cómputos localizado en el quinto piso (#513). Debes traer papel y ID de estudiante.
- **Centro de Cómputos de Química**: Localizado en el tercer piso. Debes traer el papel.
- **INCADEL, CRAI y AMADEUS**: Centros de cómputos SOLO para estudiantes de INEL, ICOM, INSO y CIIC que soliciten la tarjeta de acceso (S-105B).





LUGARES PARA...

Socializar en la universidad

- Café Colegial: “La Cueva de Tarzán” —Disfruten de un ‘snack’ o una increíble variedad de café mientras escuchan música. Se encuentra en el primer piso del Centro de Estudiantes, frente a la librería.
- Café Bistro Hacienda Lealtad – Café, desayunos, almuerzos y comidas de lunes a viernes de 6:30 a.m. hasta las 6:00 p.m. localizado en administración de empresas.
- Tercer piso del Centro de Estudiantes —Tiene sillas y mesas para que te reúnas con tus amistades cómodamente.
- Sala de juegos —Tiene mesas de billar, ping-pong y dominó. Se encuentra en el tercer piso del Centro de Estudiantes y se requiere ID para entrar.
- Lobby de Stefani- Tiene espacios grandes al aire libre con amplias mesas y lugares para sentarse.
- Patio de la Rectora- Excelente lugar para hacer “picnics” , tomar sol y relajarse en un día de estrés.
- MUSA- Museo de la Universidad, espacio lleno de obras de arte, y exposiciones. Si te gusta el arte y estás buscando una manera de distraerte y compartir con nuevas personas, éste es el lugar adecuado para ti.

ASESORÍA ACADÉMICA

Facultad de Ingeniería

Facultad de Ingeniería	Departamento	Correo electrónico	Oficina o extensión
Verónica Vázquez Lani Montalvo	INEL/ICOM	veronica.vazquez1@upr.edu lani.montalvo1@upr.edu	S-224 Ext. 3182
Celines Alfaro-Almeyda	INSO/CIIC	celines.alfaro@upr.edu	S-220
Yolanda Pérez	INME	yolanda.perez4@upr.edu	Ext. 2362/ 2560
Griselys Rosado	ININ	griselys.rosado@upr.edu	Ext. 3576
Lourdes Fabregas	INQU	lourdes.fabregas@upr.edu	IQ-205 Ext. 2553
Antonia Carrero	INCI	antonia.carrero@upr.edu	CI-101 Ext. 3815

Facultad de Ciencias Agrícolas

Facultad de Ciencias Agrícolas	Departamento	Correo electrónico	Oficina o extensión
Lillian Cantisani	Ciencias Animal	lillian.cantisani@upr.edu	Ext. 3854, 2310,2574
Melissa Giraldo	Ciencias Agrícolas	melissa.girald1@upr.edu	P-119 Ext. 3108, 3581

Facultad de Administración de Empresas

Facultad de Administración de Empresas	Correo electrónico	Oficina o extensión
Mayra Ramos Ivette Escarfullery Sharleen González	oe_adem@uprm.edu	AE-165 Ext. 2060, 2067, 5388, 5330, 5387

ASESORÍA ACADÉMICA

Facultad de Artes y Ciencias

Facultad de Artes y Ciencias	Departamento	Correo electrónico	Oficina o extensión
Dra. Ana V. Vélez Díaz	Biología	director.biol@upr.edu	B-003, B-209 Ext. 2246
Dr. Rafael Ramos	Física	rafaela.ramos@upr.edu	Ext. 2033
Dr. Alberto Santana	Química	alberto.santana@upr.edu	Ext. 2329
Dr. Douglas Santos	Psicología	douglas.santos@upr.edu	CH-217 Ext. 6209
Dra. Juan Sánchez	Humanidades	juan.sanchez15@upr.edu	Ext. 3160
Sra. Barbarita Cumpiano	Ciencias Sociales	barbarita.cumpiano@upr.edu	
Dra. Lizzette Rodriguez	Geología	lizzette.rodriguez1@upr.edu	FISI-408 Ext. 3545
Dra. Rosa Román	Ingles	rosa.roman3@upr.edu	CH-323A
Prof. Aida L. Carrero	Estudios Hispanicos	aidal.carrero@upr.edu	
Dr. Omar Colón	Ciencias Matemáticas	omar.colon4@upr.edu	OF-341 Ext. 6312, 5959
Prof. Ana Carmen González	Ciencias de Computadoras	anacarmen.gonzalez@upr.edu	M-305 o OF-316 Ext. 2660, 3285, 6182
Dr. Matías Cafaro	Biotecnología	matias.cafaro@upr.edu	Ext. 3040
Dra. Luis del Río	Kinesiología	luiso.delrio@upr.edu	
Dr. Jeffrey Valentín	Economía	jeffrey.valentin@upr.edu	SH-304D Ext. 3133
Dra. Abigail Matos	Enfermería	abigail.matos1@upr.edu	

CONSEJERÍA PROFESIONAL

Lista de Consejeros Profesionales Licenciados

Consejero Profesional	Programas que atiende	Correo electrónico
Dra. María E. Almodóvar	Ingeniería Civil Ingeniería Química Agrimensura y Topografía	mariae.almodovar@upr.edu
Dra. Magaly Mercado	Ingeniería Mecánica Ingeniería Industrial	magaly.mercado@upr.edu
Prof. Gloria Muñiz	Estudios Hispánicos Humanidades Inglés Economía Educación Física Lengua y Literatura Francesa Literatura Comparada Administración de Empresas Teoría del Arte Filosofía Artes Plásticas Kinesiología	gloria.muniz@upr.edu
Prof. Agnes Irizarry	Ciencias Sociales Sociología Ciencias Políticas Psicología Enfermería Historia Administración de Empresas	agnes.irizarry@upr.edu
Dra. Madeline J. Rodriguez	Ingeniería Eléctrica Ingeniería en Computadoras Ingeniería de Software Ciencias e Ingeniería de Computadoras	madelinej.rodriguez@upr.edu

CONSEJERÍA PROFESIONAL

Lista de Consejeros Profesionales Licenciados

Consejero Profesional	Programas que atiende	Correo electrónico
Prof. Lisandra Colon	Biotecnología Física Matemáticas Geología Química Ciencias de la Computación Educación Matemática Ciencias Físicas	lisandra.colon1@upr.edu
Dra. Mayra González	Biología Microbiología Premédica	mayra.gonzalez1@upr.edu
Dr. Nelson Pagan	Ciencias Agrícolas	nelson.pagan2@upr.edu

RUTAS Y PARADAS

TROLLEY (6:00am-9:30 pm)

RUTA 1: Zoológico

1. Zoológico
2. Biología
3. Física
4. Patio Central
5. Esquina Biblioteca
6. Ingeniería Agrícola
7. Ingeniería Civil
8. Ingeniería Química

RUTA 2: Expreso

1. Zoológico
2. Física

RUTA 3: Interno

1. Esquina Biblioteca
2. Patio Central
3. Física
4. Stefani
5. Centro de Estudiantes
6. Edificio T. Piñero
7. Gimnasio
8. Administración de Empresas



RUTA 4: Terrace

1. Parque Terrace



INFORMACIÓN RELEVANTE

TROLLEY

El cambio de turno se hace a las 12:30PM puede tardarse hasta una hora.

Es por eso que es altamente recomendable tomar el “trolley” antes de las doce del mediodía o después de la 1:30PM.

<http://www.uprm.edu/trolley>

**EN CASO DE QUE EL TROLLEY NO LLEGUE, PUEDES LLAMAR
AL**

(787) 265-3889

RUTINA A SEGUIR

A LA HORA DE IR A LA CAFETERÍA

1. Cada área de comida tiene su fila. (Ej. Italiana, criolla, sándwiches, etc.)
2. Primero pides la comida y luego pagas en la caja registradora.
3. Los refrescos NO tienen “refill”.
4. Los cubiertos, sorbetos, sal y azúcar se toman luego de pagar.
<https://app.box.com/v/CHoLES>
5. Si deseas la comida para llevar, debes indicárselo a la persona encargada de servir la comida. (Conlleva un cargo adicional)

P.d. Te recomendamos comer antes del mediodía los lunes, miércoles y viernes o luego de la 1PM los martes y jueves. De esta manera evitas filas largas.



ARTÍCULOS IMPORTANTES

- **Para el apartamento**

- Arrocera
- Microondas
- Abrelatas

- **Para la universidad**

- ****SOMBRILLA****
- Zapatos cómodos
- Ropa cómoda
- Copia de la matrícula (de ser posible, digital)
- Tarjeta de estudiante (ID)
- Dinero para las máquinas (menudo)
- Agenda
- Cartapacios de acordeón
- Bicicleta (si vives cerca de la universidad)

- **Para las clases**

- Lápiz
- Goma de borrar
- Bolígrafo
- Papel, libreta, etc.
- Libro (en caso de que el profesor lo exija)
- Calculadora



Es importante tener en cuenta que los profesores pueden pedir que traigas algún otro material a su clase, es importante que sigas sus instrucciones para asegurar un buen desempeño académico.



Departamentos y Especialidades



INGENIERÍA

La Facultad de Ingeniería de la Universidad de Puerto Rico Mayagüez (UPRM) es una de las cuatro Universidades de la UPRM en el Campus de Mayagüez. Es el primer productor de ingenieros hispanos en los Estados Unidos de América, según la Sociedad Americana de Educación en Ingeniería (ASEE).

Esta facultad incluye los departamentos de:

- Ciencias de la Ingeniería y Materiales
- Ingeniería Química
- Ingeniería Civil y Agrimensura
- Ingeniería Mecánica
- Ingeniería Eléctrica y en Computadoras
- Ingeniería Industrial
- Ingeniería de Software y Ciencias e Ingeniería de la Computación



CIENCIAS AGRICOLAS

La Facultad de Agricultura del Recinto Universitario de Mayagüez se originó con la fundación del Colegio Agricultura en el 1911, al que se le conoció un año más tarde como el Colegio de Agricultura y Artes Mecánicas (CAAM). La misión de Ciencias Agrícolas es desarrollar mediante la educación, investigación y extensión nuevas tecnologías para innovar en la producción de insumos y productos agrícolas para los seres humanos y animales por medio de una agricultura económicamente viable, sustentable, segura y global que contribuya al mejoramiento de la calidad de vida de la sociedad.

Este se compone de seis departamentos

- Ingeniería Agrícola y Biosistemas
- Ciencia Animal
- Economía Agrícola y Sociología Rural
- Ciencias Agroambientales
- Educación Agrícola
- Ciencias y Tecnología de Alimentos



ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

La misión de la facultad es preparar egresados calificados para el mundo de los negocios mediante una educación integral de excelencia y fomentar investigaciones reconocidas a nivel local e internacional.

Los programas académicos incluyen:

- Administración de Empresas
- Administración de Oficinas
- Contabilidad
- Finanzas
- Gerencia de Operaciones
- Gerencia de Recursos Humanos
- Mercadeo
- Sistemas de Información



ARTES Y CIENCIAS

La Facultad de Artes y Ciencias del Recinto Universitario de Mayagüez es la más grande de nuestra Universidad y de todo el sistema de la UPR. Combina lo que en otras universidades y colegios de artes liberales comprenderían las facultades de Humanidades, Ciencias Sociales y Ciencias Naturales. Nuestra Facultad cuenta con 14 departamentos académicos y un programa interdisciplinario (Biotecnología Industrial).

- . Biología
- . Ciencias Marinas
- . Ciencias Sociales
- . Economía
- . Kinesiología
- . Enfermería
- . Estudios Hispánicos

- . Física



CURIOSIDADES COLEGIALES

- Las campanas que escuchas cada hora son en realidad bocinas ubicadas en la torre.
- El edificio de Física está decorado con 7 rocas en diferentes áreas, cada una los diferentes relieves que existen en Puerto Rico. Estas fueron ubicadas por el Departamento de Geología.
- Existen dos pares de edificios gemelos: Monzón y Celis, Sánchez Hidalgo y Oficinas de los Profesores.
- El símbolo de nuestra Universidad, el pórtico, ha sido reconstruido dos veces. El primero fue destruido por un terremoto en 1918 y reconstruido en 1921. En 1953 fue demolido por el deterioro amenazante que sufría. La actual réplica del *Pórtico*, construida en 1988, es una copia fiel del original.
- Tarzán, nuestra mascota, realmente es el undécimo (11.º) Tarzán.

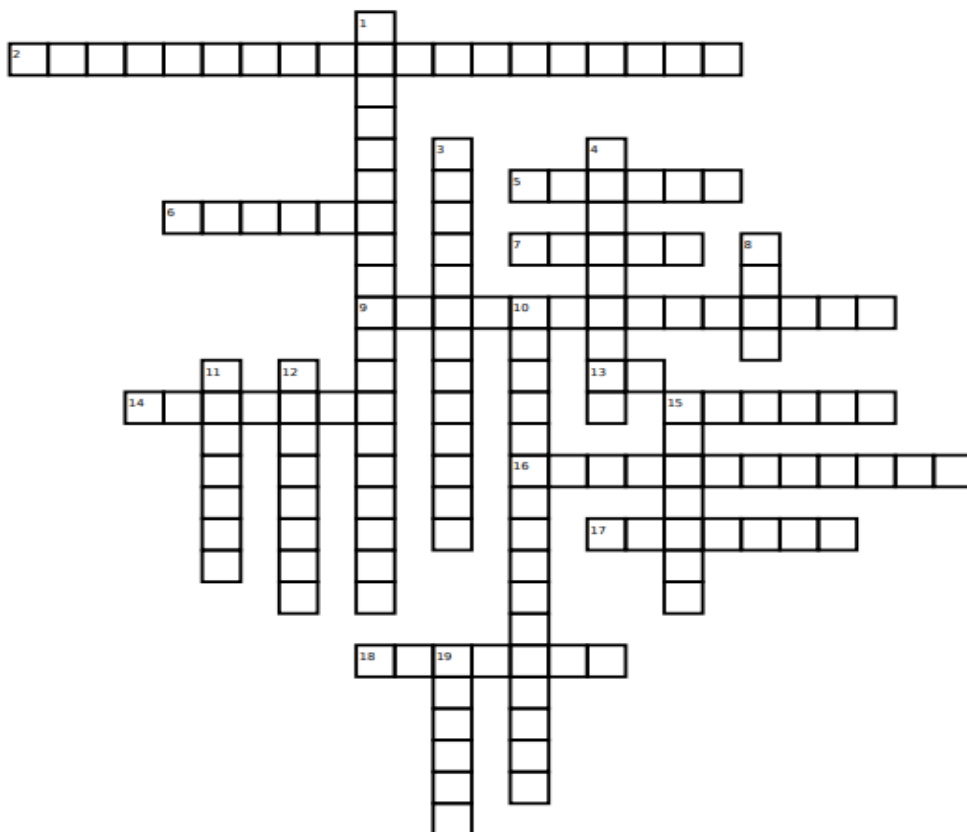
¿Cuánto conoces del colegio?

HORIZONTALES

2. Donde se encuentra la oficina de Consejería Profesional.
5. Cantidad de facultades que tiene el Colegio.
6. Nombre de la mascota del RUM.
7. Centro de Redacción.
9. CAAM = Colegio de Agricultura y _____.
13. Tarjeta indispensable para solicitar servicios y presentar exámenes.
14. Símbolo del Colegio.
15. Página institucional donde se puede acceder el correo electrónico y ver la matrícula.
16. Oficina que ayuda a buscar empleos.
17. Página electrónica del Colegio.
18. Raza de los canes colegiales.

VERTICALES

1. En este edificio se solicitan ayudas económicas.
3. Oficina donde realizan transcripciones de créditos.
4. Establecimiento para comer dentro del Colegio.
8. Código del curso introducción a la vida universitaria.
10. Clínica del campus.
11. Transportación gratuita ofrecida por el Colegio.
12. Lugar donde se tramitan pagos en efectivos.
15. Apodo para la sala de estudios de ININ.
19. Portón principal de entrada.



ALMA MATER

Entonemos compañeros
un himno rudo y marcial
el poema de optimismo
que levanta el corazón
es el canto del Colegio
Hecho de un astral fulgor
y la música divina
que un rayo le rubricó...
Alma Mater colegial
epopeya del saber
norte de nuestro deber
este canto llevará
a la cumbre nuestra grey
que en marcha está.



Autores:
Laura Honoré de Cuebas — letra
Rafael Sánchez Díaz — música



CLASES ONLINE

COVID-19

Sabemos que no ha sido fácil la transición de tomar clases presenciales a clases en línea. A continuación, proveemos varios consejos y plataformas que te pueden facilitar en la transición.

Recomendaciones

- Crea una rutina donde puedas organizar tus horas de clases, estudio, entre otros. Puedes sacar cita con tu consejera profesional para que te ayude a organizar tu horario. Sin embargo, es sumamente importante que lo pongas en práctica para aprovechar al máximo esta ventaja.
- Comparte tu horario con tus padres para que conozcan tu disponibilidad. Al este ser el comienzo de tu vida universitaria, a veces es difícil para los padres saber cuándo pueden llamar o comunicarse contigo sin interrumpirte. La línea es aún más agravada ante las circunstancias en línea que nos aquejan.
- Si eres olvidadizo, puedes utilizar herramientas que provee la universidad como Google Calendar donde puedes crear eventos recurrentes y te envíe notificaciones antes de que comience. Esto es especialmente útil para clases y reuniones.
- Descarga todos los recursos como presentaciones, asignaciones y otros en caso de que pierdas conexión a internet o electricidad. Además, asegúrate de mantener tus recursos tecnológicos cargados en caso de estar sin internet o electricidad por un periodo extendido. Si este periodo interfiere con algún examen o tarea de un curso, hable con su profesor para hacer algún arreglo y ten evidencia en caso de necesitar más tiempo.
- Cuando tu profesor/a notifique cuál plataforma utilizará para su curso (Ejemplo: Moodle Institucional, Piazza, Google Classroom, entre otros), búscala y familiarízate para estar más preparado. Esto resultará ventajoso para que las tareas se hagan más llevaderas y no se tenga que utilizar el tiempo lectivo en aprender usar la plataforma.
- Recuerde asistir a las clases de ser transmitidas en vivo, ya que puede contar la asistencia. Para las clases asincrónicas, se puede tener algún tipo de evaluación distinta para este criterio.

Recomendaciones

- Se recomienda que mientras el/la profesor/a esté hablando te mantengas en "mute" para evitar *feedback* y ruidos innecesarios. En la gran mayoría de las plataformas de videoconferencia hay una opción para entrar a las reuniones virtuales con la cámara y/o el micrófono apagado. Utilice esto a su ventaja.
- **Tu salud es primero.** Saca tiempo para hacer tus comidas, hacer ejercicios y tener un horario para dormir de 6 a 8 horas. Esto influirá grandemente en tu estado de ánimo durante el día y te mantendrá listo para tus clases.
- De tener computadora y/o iPad, visita la sección de Aplicaciones y programas.
- Escoge un espacio en tu hogar con buena señal de Internet y organízalo para que sea tu espacio de trabajo. Trate de evitar que este espacio sea la cama o algún espacio destinado al descanso, puesto a que tu mente puede asociarlo con descansar en vez de con estudiar y esto puede dificultar su habilidad de trabajar.
- Cuando tengas exámenes y trabajos, saca tiempo para escanear y subir documentos a la plataforma para que no te pases de la fecha de entrega. Con este fin, recomendamos que deje de trabajar con todo material del examen al menos 5 minutos antes de la fecha y hora de entrega, para que tengas tiempo de escanear y enviar tus documentos. Esta cantidad de tiempo puede variar, así que mientras más temprano mejor.
- Si tienes alguna duda de una clase, no dude en escribirle un email al profesor y/o asistir a sus horas de oficina. Además de esto, si el profesor da la clase en vivo, puedes hacerle preguntas por el medio que el haya destinado para este fin (sea escribir en un "chat" de texto o encender tu micrófono).

Almacenamiento de información	
Dropbox	<ul style="list-style-type: none"> 2GB gratuitos. Compartir carpetas digitales a través de enlaces Convertir documentos en PDF
Google Drive	<ul style="list-style-type: none"> 15GB gratuitos. Compartir carpetas digitales a través de enlaces o brindando acceso. Editar documentos desde la carpeta, mientras guarda las ediciones en tiempo real. Notifica sobre actividad o cambios en los archivos.
Media Fire	<ul style="list-style-type: none"> 12GB gratuitos Compartir carpetas digitales a través de enlaces. Escanear documentos utilizando la cámara del celular y almacenarlos. Compartir archivos vía SMS, email, Facebook y Twitter.
OneDrive	<ul style="list-style-type: none"> 5GB gratuitos Acceso de documentos sin conexión de internet Recibir, firmar y enviar documentos desde el app. Escanear documentos utilizando la cámara del celular y almacenarlos.
Bibliografía y referencias	
Citationsy	<ul style="list-style-type: none"> Organiza las citas recolectadas y las transfiere al formato de citación preferido, como: APA, MLA, Chicago, Harvard y DIN. Herramienta de búsqueda de libros, música, podcast y artículos científicos. Crear citas con solo escanear el código de barra del texto.
Cited	<ul style="list-style-type: none"> Escoger el formato deseado, entrar información requerida y la aplicación procede a crear la cita. Dispone de los siguientes formatos: APA, MLA y Chicago.
Ciencias naturales	
3D Brain	<ul style="list-style-type: none"> 29 estructuras cerebrales interactivas. Conocer funcionamiento de regiones cerebrales y las consecuencias en caso de lesión. Cada estructura ofrece información sobre función, desórdenes, daños cerebrales, estudio de casos y enlaces a artículos de investigación.
3D Galaxy Map	<ul style="list-style-type: none"> Base de datos de 248,000 estrellas y 14 hoyos negros. Búsqueda de estrellas por nombre, constelación, categoría o tipo. Información detallada sobre categorías, tipo de sistema, distancia del sol, entre otros. Información detallada sobre categorías, tipo de sistema, distancia del sol, entre otros.

Anatomy & Pshysiology Quiz	<ul style="list-style-type: none"> · Juego interactivo que formula preguntas sobre el cuerpo humano.
eBird	<ul style="list-style-type: none"> · Filmar las aves observadas y mantener un registro. · Taxonomía basado en <i>The Clements Checklist of Birds of the World</i>. · Registro de viajes con fechas incluidas. · Alerta de aves exóticas
ecoCRED	<ul style="list-style-type: none"> · Ofrece recomendaciones sencillas sobre acciones concretas que se pueden implementar de manera individual, para proteger el medioambiente.
iCell	<ul style="list-style-type: none"> · Provee imágenes 3D del interior de las células. · Incluye tres ejemplos de célula: animal, vegetal y bacteriana. · Brinda información sobre las investigaciones del HudsonAlpha Institute y cómo utilizan los estudios para trascender a las limitaciones de la biotecnología.
Khan Academy	<ul style="list-style-type: none"> · Ejercicios interactivos, videos y artículos sobre matemáticas, ciencias, economía, finanzas, gramática, historia, gobierno, política, física, química, biología, astronomía y cosmología.
NASA	<ul style="list-style-type: none"> · Acceso a fotografías y videos · Ver NASA TV · Acceso a noticias y artículos · Información reciente de misiones espaciales · <i>Live stream</i> en alta definición de la International Space Station de la NASA. · Acceso a literatura sobre el sistema solar · Mapa interactivo
Physics Notes and Concepts	<ul style="list-style-type: none"> · Compilación de conceptos, teorías y ejemplos, explicados de forma sencilla.
PictureThis- Plant Identififier	<ul style="list-style-type: none"> · Identifica plantas, flores y árboles. · Provee fotos de plantas, flores y árboles identificados. · Ofrece recomendaciones para el cuidado de las plantas.
Science Journal	<ul style="list-style-type: none"> · Registrar datos sobre las condiciones que lo rodean. · Tomar lecturas de luz, sonido, presión y movimiento. · Conectar sensores externos a través de Bluetooth para recopilar datos. · Complementar observaciones con notas y fotos.
Science News & Discoveries	<ul style="list-style-type: none"> · Noticias sobre descubrimientos, resultados de investigaciones, entrevistas, estudios y conversatorios.
Wolfram Alpha Viewer	<ul style="list-style-type: none"> · Trazar fórmulas de física y química · Enumerar las propiedades de los materiales · Mostrar información sobre las capas geológicas de la Tierra · Producir mapas estelares detallados

Ciencias Sociales y Humanidades	
Google Arts & Culture	<ul style="list-style-type: none"> Explorar historias del arte y disfrutar de las obras digitalmente. Búsqueda de obras artísticas por color y fechas. Recorridos virtuales de afamados museos alrededor del mundo. Acceso a páginas web de cultura.
History Vault	<ul style="list-style-type: none"> Compilación de series, documentales y fotos.
National Geographic	<ul style="list-style-type: none"> Tiene disponible historias, videos y fotografías. Presenta perspectivas sobre culturas, ideas y descubrimientos mediante audio. Archivos disponibles que datan desde el 1888.
Smithsonian Channel	<ul style="list-style-type: none"> Compilación de series, documentales y publicaciones sobre historia, ciencias, cultura pop, misterios, entre otros.
Destrezas de estudio	
Daily Planner – Habit Tracker	<ul style="list-style-type: none"> Registrar rutinas y tareas diarias Evaluar progreso de las actividades realizadas. Configurar recordatorios.
Google Calendar	<ul style="list-style-type: none"> Anotar, ver y editar eventos. Sincronizar el calendario con otras plataformas y equipos. Sincronizar eventos automáticamente utilizando Gmail. Ver tareas y recordatorios paralelos al calendario del día. Coordinar reuniones e invitar miembros.
Keep (Google)	<ul style="list-style-type: none"> Realizar anotaciones generales y de tareas pendientes. Compartir notas con compañeros y establecer recordatorios en agenda. El contenido se sincroniza en los dispositivos conectados.
My Study Life – School Planner	<ul style="list-style-type: none"> Almacenar clases, asignaciones y exámenes en una nube virtual, la cual se puede acceder de forma remota. Presenta fechas límites de asignaciones, conflictos en horarios de clase y notificaciones en caso de se requiera verificar material previo a exámenes.
Pocket Schedule Planner	<ul style="list-style-type: none"> Calendarizar clases, asignaciones, presentaciones, pruebas, reuniones de trabajo, exámenes y eventos académicos. Organizar las tareas pendientes por fecha, curso, prioridad o no completada/completada. Provee alarmas para notificar sobre tareas o eventos pendientes.
StudyBlue	<ul style="list-style-type: none"> Crear <i>flashcards</i> digitales para propósitos de estudio. Personalizar material de estudio e integrar fotos y audio. Tomar pruebas del material estudiado, evaluar progreso y configurar recordatorios de estudio. Compartir flashcards.

General

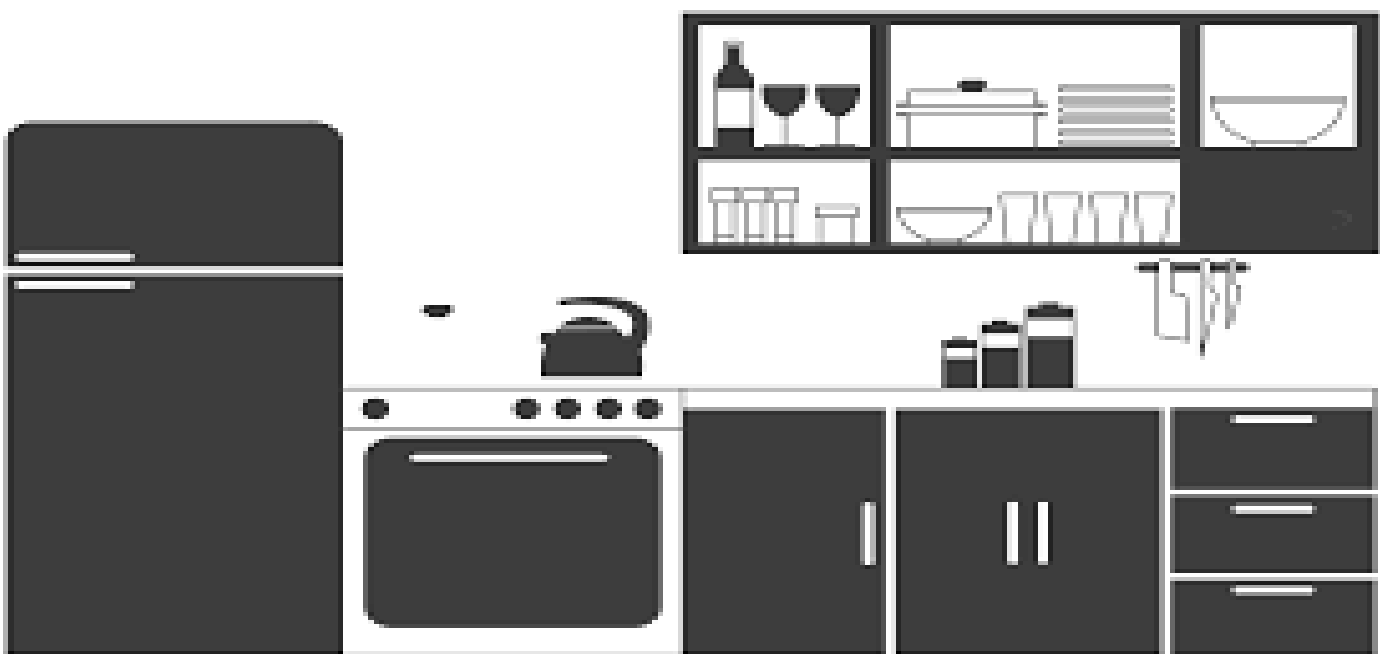
Adobe Acrobat Reader	<ul style="list-style-type: none"> Ver, editar, firmar y anotar documentos PDF trabajando directamente sobre el texto. Permite realizar comentarios directamente en documentos PDF mediante notas adhesivas y herramientas de dibujo.
Microsoft Excel	<ul style="list-style-type: none"> Crear, ver, editar y compartir hojas de cálculo Permite realizar gráficas estadísticas y elaborar informes. Útil para realizar trabajos de contabilidad, auditoría, finanzas, e incluso, llevar registro de tareas.
Microsoft Office Lens	<ul style="list-style-type: none"> Tomar fotos de pizarras, cortarlas y compartirlas. Transformar documentos impresos a formato digital. Convertir imágenes a Word, PowerPoint o PDF. Almacenar documentos en diversas aplicaciones, como: OneNote, OneDrive, entre otros.
Microsoft Power Point	<ul style="list-style-type: none"> Crear, editar, observar y compartir presentaciones. Permite incluir imágenes, audio, videos y animaciones. Útil para presentaciones orales, divulgación de información y elaborar promociones.
Microsoft Publisher	<ul style="list-style-type: none"> Crear, editar, observar, revisar y compartir material promocional de corte profesional.
Microsoft Word	<ul style="list-style-type: none"> Crear, editar, observar, revisar y compartir documentos. Comentar documentos directamente en el texto. Útil para redactar cartas, documentos, informes, elaborar promociones y llevar registro.
Moodle	<ul style="list-style-type: none"> Acceder fácilmente al contenido del curso, incluso sin conexión. Conéctese con los participantes del curso. Mantenerse actualizado: reciba notificaciones instantáneas de mensajes y otros eventos, como envíos de tareas. Enviar tareas: cargue imágenes, audio, videos y otros archivos desde su dispositivo móvil Verificar notas y explorar planes de aprendizaje Realizar actividades en cualquier lugar y en cualquier momento.

Idiomas	
DLe (RAE)	<ul style="list-style-type: none"> · Búsqueda aproximada de palabras · Obtención de anagramas · Conjugación de los verbos · Palabra del día
iTranslate	<ul style="list-style-type: none"> · Traducción a más de 100 idiomas. · Cambiar de dialectos dentro del idioma. · Diccionario con sinónimos y diferentes significados. · Usar la cámara del celular para traducir menús, letreros y material escrito. · Conjugación de verbos en diferentes tiempos verbales.
WordReference Dictionary	<ul style="list-style-type: none"> · Diccionario para definir palabras de 18 idiomas distintos. · Búsqueda de sinónimos y antónimos para los idiomas: español e inglés. · Conjugación de los verbos para los idiomas: español, francés e italiano.
Ingeniería	
Civil Engineering Dictionary	<ul style="list-style-type: none"> · Contiene más de 1,000 términos relacionados a la Ingeniería Civil (IC). · Provee una guía sobre las propiedades del metal. · Presenta una guía sobre ecuaciones, gráficas y fórmulas. · Posee numerosos quizzes para repasar conocimientos de IC.
Electrical Calculator Lite	<ul style="list-style-type: none"> · Consiste en 49 calculadoras relacionadas a la ingeniería eléctrica (IE).
Engineering Dictionary	<ul style="list-style-type: none"> · Acceso a más de 28,000 términos de ingeniería y a 9,000 imágenes. · Ofrece diagramas e ilustraciones. · Útil para ingenieros con especialidad en el área: civil, eléctrica, mecánica, industrial y nuclear.
Mechanical Engineering Guide	<ul style="list-style-type: none"> · Contiene varias calculadoras especializadas en el quehacer de la ingeniería mecánica (IM). · Posee numerosos <i>quizzes</i> para repasar conocimientos de IM. · Guarda los términos o conceptos más utilizados. · Provee audios sobre términos relacionados a la IM y sus significados.

Juegos educativos	
Daily Art	<ul style="list-style-type: none"> Breve historia diaria sobre alguna pieza de arte clásica, moderna o contemporánea. Más de 2,500 piezas maestras. 700 biografías de artistas e información sobre la colección de 500 museos a nivel mundial.
Daily Random Facts	<ul style="list-style-type: none"> Hechos, trivias y acertijos sobre anatomía humana, historia, deportes, ciencias, entre otros.
Elevate – Brain Training	<ul style="list-style-type: none"> 35 juegos dirigidos a desarrollar destrezas cognitivas, como enfoque, memoria, procesamiento de información, matemáticas, precisión y comprensión. Ejercicios diarios que pretenden fortalecer destrezas identificadas como deficientes. Ajusta el nivel de dificultad para que la experiencia sea desafiante.
Lumosity	<ul style="list-style-type: none"> Más de 40 juegos y rompecabezas que examinan memoria, lógica y destrezas matemáticas.
Matemáticas	
HiPER Scientific Calculator	<ul style="list-style-type: none"> Tiene disponible hasta 100 dígitos de significando y 9 dígitos de exponente. Detecta decimales repetidos Los números pueden introducir como fracciones o convertirlos a ellas.
Mathway	<ul style="list-style-type: none"> Resuelve problemas matemáticos escribiéndolo en la aplicación o tomándole una foto. Explica detalladamente el proceso para resolver problemas matemáticos. Cubre todos los niveles de complejidad de las matemáticas, como: pre-álgebra, álgebra, trigonometría, precálculo, cálculo y estadística.
Photomath	<ul style="list-style-type: none"> Comprensión de conceptos matemáticos para la resolución de problemas. Explicaciones paso por paso. Animaciones de cómo realizar las operaciones matemáticas. Calculadora científica multifuncional. Gráficas interactivas.

Meditación, salud y calidad de vida	
Calm	<ul style="list-style-type: none"> Guía para manejar ansiedad, meditar, lograr relajación y dormir. Meditación guiada de 3, 5, 10, 15, 20 y 25 minutos de duración. Más de 100 cuentos de noche. Temas relacionados al mindfulness, como: autoestima, perdón, enfoque y concentración, relaciones, manejo de ansiedad, calidad de sueño, entre otros.
Daily Yoga: Workout & Fitness	<ul style="list-style-type: none"> Más de 70 programas de yoga. Más de 500 guías de yoga, pilates, sesiones de meditación. Librería de poses para hacer yoga desde nivel básico a avanzado.
Headspace: Meditation & Sleep	<ul style="list-style-type: none"> Meditación guiada para manejar estrés y ansiedad. Promueve la productividad, el enfoque, el ejercicio y la salud física. Sesiones de emergencia “SOS” para manejar ataques de pánico, ansiedad y estrés. Animaciones dirigidas a desarrollar destrezas. Respuestas a preguntas referentes a la atención plena.
Motivation – Daily quotes	<ul style="list-style-type: none"> Frases motivacionales diarias. Búsqueda de libros motivacionales. Guardar y compartir frases. Configurar recordatorios motivacionales para el día.
MyFitnessPal	<ul style="list-style-type: none"> Base de datos de recetas. Recomendaciones para una sana alimentación. Crear recetario personalizado. Contabilizar ingesta de calorías. Registrar ingesta de nutrientes, como: calorías, grasas, proteínas, carbohidratos, azúcares, fibra, vitaminas, entre otros. Registro de consumo de alimentos y agua.
Reflectly: Self-care journal	<ul style="list-style-type: none"> Diario personal que mediante el uso de inteligencia artificial promueve el manejo de pensamientos negativos, resaltar aspectos positivos y educar sobre el bienestar. Manejar efectivamente el estrés, evaluar perspectivas de las situaciones, desarrollar la gratitud y aprender a emplear la empatía y la amabilidad en cada aspecto de la vida. Parte desde la psicología positiva, el <i>mindfulness</i> y la terapia cognitiva-conductual. Enfocado en ofrecer herramientas, superar situaciones adversas, manejar pensamientos negativos y desarrollar el hábito de pensar positivo.
Seven – Quick at home Workouts	<ul style="list-style-type: none"> Crear rutinas diarias de ejercicios según las necesidades particulares. Competir con amistades usando la aplicación.

Videoconferencias	
Google Meet	<ul style="list-style-type: none">· Capacidad máxima de 250 participantes.· Videoconferencias encriptadas.· Fácil acceso mediante enlace.· Proyección de documentos e imágenes.
Skype	<ul style="list-style-type: none">· Capacidad máxima de 24 participantes.· Mensajería instantánea.· Envío y almacenamiento de fotos y videos.
Zoom	<ul style="list-style-type: none">· Capacidad máxima de 100 participantes.· Fácil acceso mediante enlace.· Proyección de documentos e imágenes.· Mensajería instantánea.· Realizar anotaciones.



GUSTITOS COLEGIALES



Desayunos

Revoltillo con Espinaca

[Abre la receta aquí](#)

Tostadas con huevo y aguacate

[Abre la receta aquí](#)

“Chocolate Chip Pancakes”

[Abre la receta aquí](#)



Veganos

• Sándwich de Aguacate:

• [Abre la receta aquí](#)

• 3 desayunos Veganos

• [Abre la receta aquí](#)



Almuerzos/Cenas

• Pasta Carbonara

• [Abre la receta aquí](#)

• Arroz con Pollo

• [Abre la receta aquí](#)

• Espagueti con Chorizo y Carne de Res Molida

• [Abre la receta aquí](#)

• Pasta Orzo con Queso Parmesano

• [Abre la receta aquí](#)

• Ensalada de granos

• [Abre la receta aquí](#)

• Ensaladas

• [Abre la receta aquí](#)

Veganos

• 15 recetas veganas fáciles

• [Abre la receta aquí](#)

• 10 recetas en 10 minutos o menos (cada una)

• [Abre la receta aquí](#)



APÉNDICE

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

ACTIVIDADES ATLÉTICAS (Adscrito a Rectoría, **<http://deportes.uprm.edu>)**

El Departamento de Actividades Atléticas ofrece al estudiantado todas las actividades atléticas y recreativas que se producen en el Recinto. Nuestro objetivo es fomentar la participación en actividades deportivas, estimular e inculcar el sentido de pertenencia hacia el Alma Mater y promover del desarrollo integral del individuo. Contamos con 2 programas principales. Deportes de Intramuros con 20 deportes masculinos y 16 femeninos incluyendo voleibol, softbol, baloncesto, natación, lucha olímpica, levantamiento de pesas, campo traviesa, entre otros; y Deportes Interuniversitarios con 16 deportes masculinos y 12 femeninos que incluyen voleibol, aeróbicos, tenis, levantamiento de pesas, lucha olímpica, campo traviesa, polo acuático, baloncesto, béisbol, softbol femenino y masculino, judo, natación, pista y campo, balompié y tenis de mesa. Los estudiantes atletas tienen ciertas ayudas que se les ofrece por su representación de la Institución en competencias de la LAI y de la NCAA.

Las ayudas están condicionadas a la recomendación de su entrenador y su cumplimiento con las normas académicas y deportivas del RUM. Algunas de las ayudas son: hospedaje, comidas, préstamo de libros, vestimenta y equipo deportivo, tutorías, terapia deportiva, asistencia médica, orientación académica y deportiva.

**OFICINA: Coliseo Rafael A. Mangual TELÉFONO: (787) 832-4040
ext. 3866**

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

ASISTENCIA ECONÓMICA

El Departamento de Asistencia Económica provee ayudas económicas dentro de los recursos disponibles a los estudiantes que la solicitan y resulten elegibles. Los fondos provienen de fuentes federales, estatales, institucionales y privadas. La ayuda se ofrece mediante becas, las cuales constituyen dinero gratuito que el estudiante no tiene que reembolsar, trabajo donde el estudiante desempeña labor y recibe remuneración de acuerdo a las horas asignadas y trabajadas, préstamos federales los cuales constituyen responsabilidad para el estudiante, ya que tiene que pagarlos luego de que se gradúe o deje de estudiar. Algunas de las ayudas disponibles son:

- Beca Federal Pell
- Beca Federal Suplementaria Para Oportunidades Educativas (FSEOG)
- Beca Legislativa
- Programa Federal de Estudio y Trabajo
- Becas Privadas Con y Sin Necesidad Económica
- Préstamo Federal Directo
- Ayudas Económicas
- Préstamo de Emergencia
- Préstamo Geer

OFICINA: Decanato de Estudiantes TELÉFONO: (787) 832-4040 ext. 3068, 3035

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

ACTIVIDADES SOCIALES Y CULTURALES

El Departamento de Actividades Sociales y Culturales del Recinto tiene como objetivo primordial servir de instrumento eficaz para complementar la formación académica que reciben los estudiantes en el desarrollo de su acervo cultural, cívico y social. Ofrecemos un programa de actividades sociales a tono con los intereses del estudiantado, tales como: bailes, espectáculos artísticos, conciertos, recitales, obras de teatro y torneos de juegos de mesa. En la Sala de Juegos se orienta y se prestan las facilidades para juegos de mesa tales como: billar, tenis de mesa, ajedrez, dominó y otros. Ofrecemos servicios de asesoramiento en la planificación y desarrollo de sus actividades a todas aquellas asociaciones estudiantiles debidamente reconocidas. Además, ayudamos en el trámite de obtener el reconocimiento oficial y el permiso para la celebración de actividades dentro del campus universitario. Coordinamos con las agrupaciones la presentación de actividades en beneficio de la comunidad universitaria y ayudamos con la difusión y permisos.

OFICINA: 3er piso Centro de Estudiantes TELÉFONO: (787) 832-4040 ext. 3366

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

DEPARTAMENTO DE BANDA Y ORQUESTA

El Departamento de Banda y Orquesta tiene como meta desarrollar y mantener un programa socio-cultural a través de las diferentes agrupaciones musicales. Si tienes habilidades musicales tienes la opción de audicionar para poder pertenecer a algunas de las agrupaciones musicales con las cuales cuenta el Departamento de Banda y Orquesta. Contamos con las siguientes agrupaciones: abanderadas (pertenecen a la Banda de Marcha), banda de marcha, banda de conciertos, Coral Universitaria, Chorium Canticus, Orquesta de Cuerdas y Alma Latina.

Cuentan, además, con varios ejecutantes solistas, los cuales mantienen activos presentándose en actividades estudiantiles y de la comunidad en general. Si te interesa participar, deberás solicitar una audición al director de la agrupación que te interese participar. Para ser aceptado se tomará en consideración tu habilidad musical, experiencia, conocimiento de música y ejecución de tu instrumento (voz).

[Registro para audiciones](#)

OFICINA: Antiguo Campo Atlético TELÉFONO: (787) 832-4040 ext. 3895

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

OFICINA DE CALIDAD DE VIDA

La Oficina de Calidad de Vida tiene la misión de mejorar y fortalecer nuestro clima institucional, concienciando sobre bienestar pleno, prevención de uso y abuso de drogas, alcohol y cigarrillo, alerta al crimen, prevención de hostigamiento sexual, violencia, agresión y seguridad en el campus, promulgando una cultura de tolerancia y diversidad para el logro de este objetivo. La Oficina presta servicios y desarrolla programas que contribuyen al enriquecimiento del estudiante y a mejorar su calidad de vida en el campus. Entre los servicios que ofrecemos están el difundir información y posibles medidas a tomar sobre cualquier acto delictivo que afecta la seguridad, realizar rondas preventivas en el campus universitario y áreas adyacentes, ferias de prevención y salud, conferencias sobre temas de bienestar pleno que fortalezca nuestra calidad de vida en el plano personal y como futuros profesionales, orientación individual y/o grupal, actividades educativas, sociales y recreativas, seminarios de capacitación y la creación y fortalecimiento a grupos de apoyo.

OFICINA: Decanato de Estudiantes TELÉFONO: (787) 832-4040 ext. 3107, 5467

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

CENTRO DE ESTUDIANTES

Alberga los servicios de la Cafetería y el Merendero. Estos servicios son ofrecidos por concesionarios privados, las cuales hacen contrato con el Colegio para brindar el mejor servicio al estudiantado. Diariamente se ofrece una variedad de alimentos. También tenemos una sala de reuniones y Salón Anexo en el 2do piso del Centro.

Para reservaciones puede llamar a la ext. 3366/3370

MERENDERO: 1er Piso CAFETERÍA: 2do Piso

**OFICINA: 4to piso Centro Estudiantes TELÉFONO: 787-832-4040
ext. 2711**

COLOCACIONES

La Oficina de Colocaciones tiene la misión de guiar a los estudiantes en el camino para alcanzar las destrezas necesarias que lo ayudarán a lograr la meta de obtener un empleo. El empleo puede darse de manera parcial, trabajo de verano o un trabajo permanente. La oficina asiste a los estudiantes en todo el proceso además los orienta y adiestra en: preparación de resumes, entrevistas de empleo, etiqueta de negocios, ofertas de empleo y otros. Los estudiantes se registran en la oficina y entregan su resume para comenzar a recibir las ofertas para entrevistas y referidos. Anualmente Colocaciones realiza una exitosa Feria de Empleo donde sobre 80 prestigiosas empresas de Puerto Rico y Estados Unidos vienen a reclutar el talento Colegial.

**OFICINA: 5to piso Centro Estudiantes TELÉFONO: 787-832-4040
ext. 2070, 3898**

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

OFICINA DE EXALUMNOS

La Oficina de Exalumnos tiene como objetivo el mantener y fortalecer las relaciones entre el Recinto, sus egresados y el estudiantado, colaborando a su vez en la consecución de los objetivos de la Institución. Mantiene un vínculo con los egresados, promueve el sentido de pertenencia de los estudiantes, reconoce las aportaciones de los egresados en todo el mundo y sirve de enlace con otras organizaciones de exalumnos.

OFICINA: 3er piso del Centro de Estudiantes 306
TELÉFONO: (787) 832-4040 ext. 5062, 2668, 3370, 3366

SERVICIOS MÉDICOS

Ofrece y administra los servicios de salud a los estudiantes. Ofrece servicios: de: consultas médicas a estudiantes y empleados, enfermería, sala de urgencias y ambulancias, laboratorio clínico, asistencia dental, programa para la promoción de la salud, Proyecto FIESTA Colegial, programa de Planificación Familiar. Además, administra el Café Colegial La Cueva de Tarzán, un cibercafé en el que los estudiantes pueden compartir, estudiar y pasarla bien dentro del campus en un ambiente sano, sin la presencia de sustancias controladas y bebidas alcohólicas.

OFICINA: Servicios Médicos **TELÉFONO:** 787-832-4040 ext. 3408, 3416

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

DEPARTAMENTO DE CONSEJERÍA Y SERVICIOS PSICOLÓGICOS

Los servicios del Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos están dirigidos a promover a tu desarrollo integral como estudiantes, contribuyendo al logro de tus objetivos personales y profesionales a través de una serie de intervenciones directas en las áreas educativo-académica, personal-emocional y vocacional-ocupacional. Ofrecemos orientación y consejería individual o grupal, administración e interpretación de pruebas e inventarios, servicios psicológicos, información sobre traslados y transferencias, actividad de programa de bienvenida a los estudiantes de nuevo ingreso, orientación sobre estudios graduados y profesionales en PR y el exterior, programa de estudiantes colaboradores, entre otros. La información discutida es confidencial. Se atienden estudiantes por citas, excepto emergencias en las que se requiere ayuda inmediata.

OFICINA: Centro de Estudiantes 501 TELÉFONO: 787-832-4040 ext. 2040, 3372

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

PROGRAMAS DE INTERCAMBIO Y SERVICIOS INTERNACIONALES

Tienen como propósito brindar a nuestros estudiantes un vehículo a través del cual puedan desarrollarse académica, social y culturalmente en un ambiente universitario diferente. De esta manera los estudiantes viven experiencias que les permitirán obtener una visión más abarcadora del mundo que les rodea. Tenemos el *National Student Exchange* - intercambio con más de 200 universidades en los Estados Unidos, sus territorios y Canadá; *International Student Exchange Program*- Intercambio con universidades en 39 países; Programa Olé-RUM - intercambio con 7 universidades en España. Tenemos convenios de colaboración con universidades en: Europa, América del Sur, República Dominicana y Estados Unidos.

OFICINA: 5to piso Centro Estudiantes TELÉFONO: 787-832-4040 ext. 2270, 3896

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

SERVICIOS A ESTUDIANTES CON NECESIDADES ESPECIALES

El Recinto Universitario de Mayagüez tiene el compromiso de promover un entorno donde los estudiantes con discapacidades tengan accesibilidad a todos los programas académicos, servicios de apoyo, eventos sociales y facilidades físicas como cualquier otro estudiante. Por ello, el Decanato de Estudiantes tiene la misión de proveer al estudiante con discapacidades acomodados académicos y no académicos, servicios de apoyo y asistencia tecnológica necesarios para integrarse al entorno universitario, adquirir conocimiento y llevar a cabo sus metas profesionales, ejercitando sus derechos y deberes como ciudadano con los más altos valores éticos.

OFICINA: Decanato de Estudiantes TELÉFONO: (787) 832-4040 ext. 2040, 3372

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

SALA DE LACTANCIA, TRANQUILIDAD, CENTRO DE CÓMPUTOS Y SALA DE ESTUDIOS EN EDIFICIO CELIS

Se ofrece el servicio de una sala de lactancia en la oficina 514 del Centro de Estudiantes. Esta sala está abierta estudiantes, empleadas y visitantes del Recinto. Cuenta con cuatro cubículos privados con butacas reclinables y materiales necesarios para la lactancia y nevera para almacenamiento de leche extraída. La Sala de Tranquilidad es un espacio que se le provee a nuestros estudiantes para relajarse, meditar y reflexionar. También está disponible para ofrecer charlas y conferencias. Cuenta con 42 cómodas butacas, una fuente decorativa, seis hermosos vitrales alusivos a las facultades de nuestro Recinto.

Se ofrece servicio de impresora (máx.15 páginas por estudiante llevando su papel) y servicio de Internet a estudiantes que estén matriculados en el Recinto. El centro tiene 22 computadoras y 2 impresoras disponibles. Colaboran estudiantes del Programa Estudio y Trabajo y a jornal para atender nuestros estudiantes.

OFICINA: Centro de Estudiantes 505 TELÉFONO: 787-265-1517

SALA DE LACTANCIA: Centro de Estudiantes 514

HORARIO: 7:30 AM a 4:00 PM

SALA DE TRANQUILIDAD: Centro de Estudiantes 400

HORARIO: 7:45 AM a 4:30 PM

CENTRO DE CÓMPUTOS: Centro de Estudiantes 513

HORARIO L-J: 8:00 AM a 6:00 PM V: 8:00 AM a 4:00 PM

La sala de Estudios en Celis (C-011) es un espacio que se le provee a nuestros estudiantes para que puedan ir a estudiar o a hacer tareas de las clases. Cuenta con mesas para estudio grupal o sillas individuales.

SERVICIOS AL ESTUDIANTE

CENTRO DE TECNOLOGÍAS E INFORMACIÓN (CTI)

Su misión es proveer infraestructura para mejorar el acceso a la información para toda la comunidad universitaria.

Proveer agilidad en el acceso e intercambio de información a través de medios electrónicos de comunicación. Desarrollar sistemas de información para mejorar los procesos administrativos que nos permitan funcionar rápidamente y brindar servicios de manera rápida y eficiente. Y proveer la tecnología para apoyar el proceso de enseñanza y aprendizaje, utilizando nuevas estrategias que nos permitan atemperar y apoyar nuestros objetivos académicos institucionales.

HORARIO

7:45am-11:45am / 1:00pm-4:30pm

LOCALIZACIÓN

Edificio Celis , Oficina 008-010

TELÉFONO

(787) 832-4040 Ext. 2009, 2051, 2055

(787) 834-3718

FAX

(787) 832-1295

CORREO ELECTRÓNICO

computacion@uprm.edu

GLOSARIO

Altas/Bajas administrativas	Es cuando se matricula o se da de baja un curso fuera del periodo de matrícula. Las razones pueden variar, pero den ser debidamente justificadas.
Año académico	Periodo académico, se subdivide en primer y segundo semestre y verano.
Año natural	Periodo que comprende los meses de enero a diciembre.
Baja parcial	Dejar voluntariamente uno o más cursos en los que se encuentra matriculado, pero sin suspender sus estudios.
Baja total	Dar de baja todos los cursos matriculados en un semestre. Se excluyen los veranos.
Estudiante activo/regular	Estudiante matriculado con una carga académica completa por semestre. (subgraduado — 12 créditos o más)
Estudiante deudor	Estudiante que deba a la universidad: dinero, documentos, libros y/o herramientas de laboratorios, entre otros.
Estudiante subgraduado	Estudiante que está cursando un grado de bachillerato.
Exención de matrícula	Se exime del pago de matrícula (cursos y laboratorios) a empleados, hijos de empleados, cónyuge del empleado, estudiantes con habilidades especiales (atletas, coro, entre otros) y estudiantes de honor.
Índice de retención	Índice mínimo de aprovechamiento académico necesario para permanecer como estudiante en el Recinto.
Permiso especial	Documento mediante el cual se autoriza al estudiante a tomar cursos en otro recinto o institución educativa.
Probatoria académica	Estatus concedido por no haber obtenido el índice de retención requerido para su año de estudios y/o el porcentaje de créditos requeridos de acuerdo a su año y programa de estudios.
Probatoria disciplinaria	Estatus concedido por violar el reglamento estudiantil.
Traslado interno	Cuando interesa cambiar de colegio y/o programa de estudio DENTRO del RUM.



Escanea este Código QR
con tu celular para acceder
a la página web del
Departamento de
Consejería y Servicios
Psicológicos.