

La meditación es uno de los medios más efectivos para tomarnos un descanso y mirar al estrés desde una perspectiva diferente.



ados tintas es una edición trimestral elaborada por los alumnos del área editorial de la Licenciatura en Diseño Gráfico de la Universidad de Sonora. Blvd. Luis Encinas y Rosales s/n, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. 259-21-78 y 80. Este número se terminó de editar el 17 de noviembre de 2017. Tiraje: 300 ejemplares.

SALVANGUARDIA CON SEME

**INFORMACIÓN
AYUDA
SUGER**



La música clásica es generalmente recomendada como la mejor para estimular tu cerebro, pero la música ambiental u otro tipo de música también pueden tener esta influencia.

ados tintas

Año 2 Número 8 Octubre-Diciembre 2017

Dra. Glenda Bethina Yanes Ordiales
JEFA DEL DEPARTAMENTO DE ARQUITECTURA Y DISEÑO

M.E. Mónica Aguilar Tobin
COORDINADORA DE LA LICENCIATURA EN DISEÑO GRÁFICO

Colaboradores

Acuña Durazo Alba Daniela, Aguirre Diaz Diana Elena, Botórquez Peralta Vanessa Fernanda, Cásares Arana Ana Lilia, Corrales Andrade Adria Carollina, Dávila García Hansel, Duarte Balderrama Carlos Adrián, Duarte Montoya Sara Esther, Encinas Ochoa María Andrea, Fernández Orozco Claudia, García Hodgers Saúl Esteban, Loustanau Romo Fátima del Rosario, Martínez Cortez Ana María, Martínez Romero Paulina, Molina Moreno Christian, Ramírez Rascón Isamar, Ramírez Trejo Jenniffer Francisca, Romero Córdoba Cristina Guadalupe, Ruiz Laborín Jocelyne Elena, Vargas Guirado Nubia Zullina, Vega Corral Michelle Alejandra, Velázquez Martínez Johanna Carolyñ

QUE COMIENZE EL JUEGO



DIRECTORIO

Dr. Enrique Fernando Velázquez Contreras
RECTOR

Dra. María Rita Plancarte Martínez
VICERRECTORA DE LA UNIDAD REGIONAL CENTRO

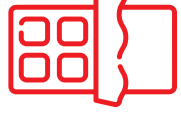
Dra. Arminda Guadalupe García de León Peñúñuri
SECRETARIO GENERAL ACADÉMICO

Comentarios y colaboraciones al celular 662 149 87 55 con el M.E. Andrés Abraham Elizalde García o al correo andres.elizalde@guaymas.uson.mx



Seguro que ni siquiera te das cuentas del número de veces que miras Facebook, Instagram, Twitter o cualquier otra red social durante el día. Cuando sumas todas estas, acumulas una cantidad de tiempo considerable que malgastas durante tu día.

NACION SEJOS SIDO EL LA TIPS STRE ENCIAS



El chocolate negro con más de 70% de cacao lucha contra el cortisol, la hormona asociada con el estrés, y tiene un efecto relajante en el cuerpo. Además, el chocolate libera endorfinas que actúan como un actor natural del estrés.

ORGANÍZATE



HORARIO

El horario debe de estar contigo en todo momento, así no habrá confusión sobre cuál será tu siguiente clase.

AGENDA

Es de gran ayuda tener una agenda, así puedes programar las actividades que se vayan anticipando y no saturar tus días.

PRIORIDADES

Debes determinar la importancia de cada situación y organizar qué cosas podrías posponer y qué llevar acabo primordialmente.

TIEMPO

Haz todo en su momento, es mejor adelantarse y avanzar en las tareas que te resulten más pesadas.

ESTUDIO

Descubre cuál método de estudio es mejor para tí como gráficos, esquemas, resúmenes, oral, etc.



CONSEJOS

🎯 Ten presente los rasgos a evaluar en cada materia: Te permitirán evitar conflictos y aclarar dudas.

🎯 Cuida tus asistencias: Procura no faltar a todas tus clases, puedes perderte de información importante para tus proyectos o exámenes.

🎯 Adminístrate: Ten presente que al final del semestre los proyectos suelen ser más costosos y más tardados.

🎯 Aclara dudas en clase o con compañeros: ¡No hay preguntas tontas! Que no te dé pena preguntar en clase o pedir apuntes.

🎯 Intenta cumplir con todas las tareas posibles: Tendrás más posibilidades de una buena nota. (No seas flojo y cumple).

🎯 No dejes nada para el final: Te causará estrés y no darás el 100%

🎯 Si es necesario pide a tus maestros trabajos para recuperación: Hay maestros buena ondata que te dejarán hacer trabajo extra clase. Ten presente que no siempre se podrá así que tómallo como último recurso.

🎯 Enfócate y elimina distractores a la hora de aprender. Deja a un lado la tv, el celular, y tus redes sociales, todo aquello que te distraiga y te quite tiempo.

** Tal vez tengas que sacrificar 2 o 3 fines de semana para trabajar, pero al final todo valdrá la pena ¡Animo! **

🧠 Reza pidiendo ayuda a la divinidad en la que creas.

🧠 Habla con tu maestro y suplícale piedad (no olvides la cara de perro pateado).

🧠 Recupera los trabajos que no entregaste, aunque no te los pidan. No hay seguridad de que te los acepten, pero pueden mover el corazón del maestro y te servirán de repaso.

🧠 Prepárate para el "R", estudia mucho, puedes ayudarte de tus apuntes y de tutoriales de Youtube (p.e. Julio Profe).



MEDIDAS EXTREMAS



REGLAMENTO



Reinscripciones:

- 🕒 Tienes derecho a inscribirte tres veces por materia.
- 🕒 En caso extremo de reprobado tres veces la materia, quedarás en suspensión temporal y no podrás inscribirte en otras materias hasta acreditarla por medio de un examen extraordinario especial.

Bajas:

Existen tres tipos de bajas:

- 🕒 Voluntaria. Tienes 45 días a partir del inicio del periodo escolar para presentarla. Pasado ese tiempo sólo se aceptarán bajas por causas de fuerza mayor.
- 🕒 Automática.
 - 🚩 Por haber reprobado más del 50% de los créditos en dos semestres consecutivos.
 - 🚩 Por haber reprobado la evaluación extraordinaria especial.
- 🕒 Definitiva. Por dos bajas automáticas.

Evaluaciones:

Las evaluaciones serán de cuatro tipos:

- 🕒 Ordinaria. Haber finalizado el curso conforme al programa oficial. Para tener derecho a evaluación ordinaria deberás tener el 75% de asistencia.
- 🕒 Extraordinaria. Ésta se aplica cuando repruebas la materia.
- 🕒 Extraordinaria especial. Haber reprobado tres veces una materia, éste sólo se aplica una sola vez por asignatura y se solicita por escrito al coordinador de la carrera, el cual en un plazo no mayor de 10 días hábiles, te dará fecha de la evaluación y el nombre del profesor o el jurado que lo examinará; sólo se aplica en el periodo de evaluaciones extraordinarias, y se puede solicitar en los cuatro semestres posteriores a la reprobación.
- 🕒 Derecho a pasante. Sólo se aplica si te faltan dos materias para completar los créditos correspondientes al plan de estudio. Para solicitar esta evaluación deberás realizar lo siguiente:
 - 🚩 Presentar solicitud por escrito al coordinador de la carrera.
 - 🚩 Dejar transcurrir por lo menos 30 días, en el caso de materias que hayas reprobado en el semestre anterior a la solicitud.
 - 🚩 Pagar la cantidad correspondiente a ésta.

KEEP CALM



NO TODO ESTÁ PERDIDO

Cuando crees que todo está perdido, y no hay salvación considera las siguientes opciones.

El "R" es un examen extraordinario en el que tienes que ponerte de acuerdo con el maestro para acordar fecha y hora del examen, paga la ficha para realizar el examen.

Ventajas: Puedes aprobar la materia y alcanzar el 100.
Desventajas: La fatiga de hablar con el maestro, acordar hora y fecha, pagar \$160.00

*En caso de no pasar el primer "R", tienes dos oportunidades más de acreditar la materia.

Habla con tu maestros. Puedes proponerle hacer trabajos extras que ayuden a elevar tu calificación y así no reprobado la materia.

Ventajas: Tienes la posibilidad de aprobar la materia.

Desventajas: No tienes la seguridad de que el maestro acepte.

Curso de verano. Solicita la apertura del grupo en www.alumnos.unison.mx y haz el pago correspondiente.

Pasantía. Puedes solicitar únicamente dos pasantías al final de la carrera sólo si cumples con los siguientes requisitos:
Te faltan solo dos materias. (talleres y especialidades no aplica)
Tienes tu servicio social y prácticas firmadas.
Tienes los 4 niveles de inglés acreditados.
Tienes los 4 puntos culturest.

*En caso de estar inscrito en la materia en la que vas a solicitar la pasantía, tienes que darte de baja antes de la fecha límite (varía según el semestre), si no, no podrás solicitarla y tendrás que cursar la materia.

Reprobar por faltas. Si tu problema es perder el semestre por faltas, trata de justificar tus faltas oficialmente con tiempo.

Ventajas: Puedes salvar tu semestre.

Desventajas: Tener que hacer el trámite correspondiente para que tu justificación sea válida.

● Ejercicio. Realiza diferentes tipos de ejercicios para liberar la presión. Sal al aire libre y haz alguna actividad física.

● Dormir. Son necesarias 3 horas mínimas de sueño, te hará sentir descansado al siguiente día.

● Tómate un break. Un café, una película o una cena con un amigo puede ser gratificante.

● Intenta nuevas cosas. Prueba la aroma terapia: un aceite a base de hierbas en un baño relajante o en tu almohada para dormir. Está comprobado que ayuda a desestresarte y dormir.



COMO DOMINAR EL ESTRÉS

- 1 Escucha música clásica.
- 2 Date un paseo.
- 3 Duerme lo suficiente.
- 4 Dedícale tiempo a tu mente.
- 5 Come chocolate negro.
- 6 Libérate de todo.
- 7 No a la distracciones.