



*¡Bienvenidos al  
primer semestre!*

2021

Libreta informativa estudiantil UTP.

# ÍNDICE

**Mensaje del Rector**

**Mensaje de Vicerrectora de Vida Universitaria**

**Direcciones de la Vicerrectoría de Vida Universitaria (VVU)**

**Bienestar Estudiantil**

**Orientación Psicológica**

**Equiparación de Oportunidades**

**Cultura**

**Deporte**

**Servicio Social**

**Clínica Universitaria**

**Grupos Estudiantiles**

**Consejos para preservar la salud física y mental en la virtualidad**

**Enlaces de Interés**

**Artículos Importantes del Estatuto Universitario (Calificaciones)**

**Contactos**

*Nota: Para acceder directamente a los apartados, puede dar clic en el nombre.*

# Mensaje del Rector

Es de mucho agrado para mí darles la cordial bienvenida a todos los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá, en este año lectivo 2021.

El poder dirigirme a ustedes en estos momentos es para mí motivo de alegría y satisfacción, ya que a pesar de las circunstancias el hecho de que estemos aquí es sinónimo de superación, porque como en la vida, los obstáculos están para que los afrontemos de la mejor forma posible y crezcamos en este proceso.

Queridos estudiantes, la vida estudiantil en nuestra apreciada Casa de Estudios es intensa, variada y motivadora. Aquí tendrán la oportunidad de obtener una excelente formación profesional y humanística, gracias a los contenidos que se verán en las clases virtuales y

actividades complementarias extracurriculares, según sus habilidades y preferencias. Pueden estar seguros de que en nosotros encontrarán orientación y apoyo permanente, cuando lo requieran.

La fe, el entusiasmo y anhelo genuino de ustedes por lograr sus metas, unido a nuestra responsabilidad para ayudarles, contribuirá a minimizar los obstáculos que puedan interponerse en el camino a la excelencia.

Dios les bendiga en salud y sabiduría para un desempeño exitoso en sus experiencias académicas virtuales.

*Ing. Héctor M. Montemayor A.*  
Rector



# Mensaje de la Vicerrectora de Vida Universitaria

La Vicerrectoría de Vida Universitaria (WU) les extiende una cálida bienvenida y muchos deseos de éxito y satisfacción a todos los estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá (UTP) en este nuevo período académico.

Nos encontramos nuevamente en la virtualidad, pero con la seguridad que como miembros de la UTP podremos seguir superando los obstáculos que se nos presenten en el camino, gracias al apoyo de todos.

Por parte de la WU tendrán a su disposición el apoyo necesario a través de las Direcciones que la conforman, ya que desplegamos todo nuestro esfuerzo para ofrecerles a ustedes, una serie de

beneficios contribuyentes en su esfuerzo para fortalecer habilidades blandas y alcanzar sus metas.

Apreciados estudiantes utepistas, sepan que nosotros siempre tendremos las puertas abiertas para gestionar apoyo por medio de los diferentes programas que hemos diseñado pensando en ustedes.

¡Éxitos y bendiciones en este año académico!

*Ing. Vivian R. Valenzuela R.*  
*Vicerrectora de Vida Universitaria*





# *Direcciones VVA*

Actividades Primer Semestre 2021.

# Bienestar Estudiantil

- **Atención a los estudiantes del programa de mención honorífica.**

Este programa exonera del pago de la matrícula a los estudiantes de puestos distinguidos provenientes de colegios oficiales y particulares de todo el país y laboratorios a sus estudiantes, durante toda su carrera siempre que mantengan su estatus como estudiante regular y un índice académico no inferior a 1.00. Este beneficio empieza a regir a partir del Primer Semestre de Primer Año, una vez haya aprobado el Curso de Afianzamiento. Las Trabajadoras Sociales de cada una de las Facultades, brindarán un seguimiento académico a cada uno de los estudiantes de este Programa, con el propósito de que los mismos mantengan un buen rendimiento académico y no pierdan este beneficio.

- **Consejería Académica y Personal.**

Le permite al estudiante recibir orientación y consejería académica y personal cuando así lo soliciten, por estar enfrentando alguna dificultad de tipo académica, familiar o personal que le impida un adecuado rendimiento académico.

- **Apoyo Académico**

Asignación de un tutor a los estudiantes que lo soliciten y cuenten con deficiencia en alguna asignatura.

- **Becas**

Ofrece a los estudiantes en vulnerabilidad económica y buen rendimiento académico oportunidad de concursar por una beca, otorgadas por Empresas Privadas, Fundaciones y Organizaciones Cívicas.

- **Póliza de Accidentes Personales.**

Mientras estén vigentes las medidas de restricción de movilidad, ocasionadas por la Pandemia del Covid-19, el estudiante matriculado en el período correspondiente, está cubierto durante las 24 horas del día, los siete días de la semana, en su residencia donde recibe sus clases virtuales, en Prácticas Profesionales y en giras o actividades organizadas por la Universidad Tecnológica de Panamá.

**Coberturas y sumas aseguradas:**

Muerte accidental: B/. 10 000.00

Incapacidad total o permanente y desmembramiento:  
B/. 10 000.00

Reembolso de gastos médicos por accidentes:  
B/. 6 500.00

Adelanto de gastos funerarios: B/. 1 000.00

*La cobertura inicia con la matrícula del estudiante en cada período académico y culmina con el fin del mismo.*

- **Crédito en librería.**

Este programa le permite al estudiante obtener textos y materiales a través de la aprobación de un crédito en la Librería UTP. Para utilizar este servicio debe contactarse con la trabajadora social de su facultad y enviar la cotización de la Librería UT con los detalles de los libros y materiales que requiere comprar.

- **Mecenazgo Académico.**

Apoyo económico por parte de un Benefactor que de manera voluntaria, le dona una cantidad determinada, establecida por el benefactor para ayudarlo en sus gastos de libros,

alimentación, transporte hospedaje u otros que le facilite al estudiante continuar sus estudios y mejorar su rendimiento académico.

Los estudiantes que requieran este apoyo, deben escribir al correo [bienestar.estudiantil@utp.ac.pa](mailto:bienestar.estudiantil@utp.ac.pa) y presentar su solicitud.

- **Ayuda para compra de Lentes Graduados.**

Dirigido a los estudiantes que requieren anteojos graduados y no cuentan con los recursos económicos para la compra de los mismos. Los interesados deben realizar la solicitud a la trabajadora social de su facultad. Ayuda sujeta a evaluación socioeconómica.

## Para mayor información, comunicarse a:

**Dirección de Bienestar Estudiantil:**

[bienestar.estudiantil@utp.ac.pa](mailto:bienestar.estudiantil@utp.ac.pa)

**Facultad de Ingeniería Civil:**

Marlene Vásquez ([marlene.vasquez@utp.ac.pa](mailto:marlene.vasquez@utp.ac.pa))

**Facultad de Ingeniería Industrial:**

Lineth Lara ([lineth.lara@utp.ac.pa](mailto:lineth.lara@utp.ac.pa))

**Facultades de Ingeniería Eléctrica y Mecánica:**

Neila Vargas ([neila.vargas@utp.ac.pa](mailto:neila.vargas@utp.ac.pa))

**Facultad de Sistemas Computacionales y Ciencias y Tecnología:**

Olga Tello ([olga.tello@utp.ac.pa](mailto:olga.tello@utp.ac.pa))

**Extensión de Howard:**

Nilsa Preciado ([nilsa.garbaldi@utp.ac.pa](mailto:nilsa.garbaldi@utp.ac.pa))

# Cultura



DISCIPLINA	CONTACTO
Folklore-Bailes	<a href="mailto:jose.delacruz@utp.ac.pa">jose.delacruz@utp.ac.pa</a>
Guitarra	<a href="mailto:jose.castro8@utp.ac.pa">jose.castro8@utp.ac.pa</a>
Guitarra, Piano y Coro	<a href="mailto:bolivar.alonso@utp.ac.pa">bolivar.alonso@utp.ac.pa</a>
Guitarra y Violín	<a href="mailto:moises.camano@utp.ac.pa">moises.camano@utp.ac.pa</a>
Acordeón, Caja y Churuca.	<a href="mailto:ramon.saldana1@utp.ac.pa">ramon.saldana1@utp.ac.pa</a>
Acordeón	<a href="mailto:alexis.moreno@utp.ac.pa">alexis.moreno@utp.ac.pa</a>
Acordeón, Churuca y Tambor	<a href="mailto:moises.camano@utp.ac.pa">moises.camano@utp.ac.pa</a>
Creación Literaria	<a href="mailto:hector.collado@utp.ac.pa">hector.collado@utp.ac.pa</a>
Dibujo "Color y Pensamiento"	<a href="mailto:megan.carrera1@utp.ac.pa">megan.carrera1@utp.ac.pa</a>
Dibujo y Pintura en lápices pasteles "Colora en Casa"	<a href="mailto:david.vega2@utp.ac.pa">david.vega2@utp.ac.pa</a>
Dibujo y Pintura con diferentes técnicas	<a href="mailto:ilka.avila@utp.ac.pa">ilka.avila@utp.ac.pa</a>
Teatro	<a href="mailto:yanira.osorio@utp.ac.pa">yanira.osorio@utp.ac.pa</a>

Ver más: <https://utp.ac.pa/cultura>

# Deporte

**Disciplinas:** Fútbol, baloncesto, voleibol, tenis de mesa, flag fútbol, atletismo, karate do, sóftbol, natación, rugby, béisbol, esgrima, fútbol sala, tiro con arco, ajedrez.

**Próximas actividades:**

- Campeonato Regional de Ajedrez Virtual (del 24 al 28 de mayo, 2021).
- Torneo Interuniversitario de Karate en colaboración con ADEUPA (Asociación deportiva universitaria de Panamá) bajo las medidas de bioseguridad, en la que participarán algunas universidades del país (del 11 al 13 de junio, 2021).

Para mayor información, comunicarse a:

Alfonso Murgas: [alfonso.murgas@utp.ac.pa](mailto:alfonso.murgas@utp.ac.pa); 6521-6697

Anibal González: [anibal.gonzalez@utp.ac.pa](mailto:anibal.gonzalez@utp.ac.pa); 6785-9060

Alexander Bodden: [alexander.bodden@utp.ac.pa](mailto:alexander.bodden@utp.ac.pa); 6944-3542

*Los estudiantes que están interesados en participar solo deben escribir a los correos o números proporcionados, dentro del mensaje deben adjuntar sus datos personales, carrera y facultad.*



# Equiparación de Oportunidades

- **Atención a estudiantes con Discapacidad.**

Apoyo a los estudiantes con discapacidad en trámites académicos, adecuaciones, tutorías, comunicación con los docentes, apoyo económico, entre otros tipos de ayuda.

- **Sensibilización y capacitación en temas de diversidad (Discapacidad, Género e Interculturalidad) por medio de actividades virtuales.**

Sensibilización a la comunidad universitaria sobre los derechos, el respeto y la tolerancia a la diversidad étnica, religiosa y de género.

Apoyos académicos a los estudiantes de grupos vulnerables que integran los programas de interculturalidad a través de tutorías, la coordinación con otras unidades administrativas, en las necesidades económicas, de transporte, de libros, y recursos tecnológicos.

Apoyo en violencia de género, acoso sexual, masculinidad, liderazgo y empoderamiento de la mujer.

Conmemoración de las distintas fechas alusivas a la discapacidad, género e Interculturalidad.

Para mayor información debe comunicarse a:

[inclusion@utp.ac.pa](mailto:inclusion@utp.ac.pa)

Directora: Laura Villegas  
[laura.villegas@utp.ac.pa](mailto:laura.villegas@utp.ac.pa)

Discapacidad: [yatmary.waldron@utp.ac.pa](mailto:yatmary.waldron@utp.ac.pa);  
Género: [maria.espitia@utp.ac.pa](mailto:maria.espitia@utp.ac.pa);  
Interculturalidad: [yasmina.pineda@utp.ac.pa](mailto:yasmina.pineda@utp.ac.pa).



# Orientación Psicológica

## Asesoramiento Psicoeducativo.

- Charlas de apoyo de factores académicos e interpersonales que afectan el proceso de aprendizaje.
- Jornada de habilidades de estudio y motivación a estudiantes.
- Apoyo a los estudiantes con “docentes mentores” dependiendo del área de las asignaturas en las que presentan deficiencias.

## Asesoramiento Clínico Psicológico.

- Asistencia psicológica individual al estudiante para el apoyo psicológico donde presente dificultades (desarrollo personal e interpersonal, rendimiento académico).

- Aplicación de pruebas psicológicas para detectar factores de riesgos psicológicos y ofrecer asistencia.

## Orientación Profesional.

- Aplicación de pruebas de intereses profesionales para la planificación educativa y la exploración ocupacional.

Contacto:

[orientacion.psicologica@utp.ac.pa](mailto:orientacion.psicologica@utp.ac.pa)

Directora: [artemia.victoria@utp.ac.pa](mailto:artemia.victoria@utp.ac.pa)

Teléfono: 560-3621 / 3665

Los estudiantes deben escribir al correo de la Dirección de Orientación Psicológica, para solicitar cita. Una vez recibido el correo, serán atendidos a través de Microsoft Teams, Google Meet, Zoom, Video llamadas y WhatsApp. Según convenga al estudiante.



# Servicio Social

*La Dirección de Servicio Social Universitario (DSSU), es la unidad encargada del desarrollo de los proyectos de servicio social y voluntariado, a nivel nacional.*

Los estudiantes que ingresen a partir del año 2019 a la UTP tienen como **requisito de egreso** el cumplimiento horas de servicio social.

Los estudiantes de **carreras de licenciaturas (incluye las ingenierías)** deben cumplir 120 horas y los estudiantes de carreras técnicas, 80 horas.

## Oportunidades de Voluntariado:

### Cultura y Educación Ciudadana

- **Centro Comunitario de Curundú-Cultivarte.** Brinda espacios propios para que la niñez y adolescencia manejen de forma adecuada su tiempo libre, mediante la participación de actividades lúdicas, culturales y artísticas. También se ofrece reforzamiento académico.
- **Tutorías en la educación básica general y media.** Deben hacer contacto con la autoridad de la escuela (director/a) sobre su interés y si tienen la aprobación tienen notificarlo al correo de contacto. La Dirección de Servicio Social hará el enlace con la autoridad de la escuela y le explicará los aspectos que se deben cumplir para que el estudiante brinde la tutoría.
- **Tutorías Académicas** en el Instituto Nacional.

Dirigidas a estudiantes pre-graduados y graduados que aspiran a ingresar a las universidades del país y que necesitan reforzar sus estudios durante el año académico.

### Medio Ambiente

- **Nueva Vida.** Consiste en cultivar plantas ornamentales y comestibles (tomates, ajíes, zapallo, culantro, pepino, entre otras) en la casa del estudiante, para luego plantarlas en los predios del Hogar Nueva Vida (adultos mayores) ubicado en Howard cumpliendo las medidas de bioseguridad establecidas por el Ministerio de Salud.
- **Dirección Nacional de Voluntariado (MIDES).** La Dirección Nacional de Voluntariado ubicada en el Ministerio de Desarrollo Social ofrece diversos voluntariados como reforestación, limpieza de playas y ríos, remozamiento en los Centros de Atención de la Primera Infancia y hogares de adultos mayores, entre otros.
- **Tu Papel Cuenta:** Incrementar la tasa de reciclaje de envases post-consumo y post-industrial de Tetra Pak en la República de Panamá a través del programa, en alianza con entidades, organizaciones, empresas relacionadas con el

tema del reciclaje. Interesados a ser parte de este proyecto, que de seguro impactará positivamente, en el manejo de este tipo de desecho, deben escribir al correo de contacto de la DSSU.

### Social

- **Acompañamiento a estudiantes con discapacidad (UTP).** Apoyo a compañeros con discapacidad visual media, auditiva, visceral, cognitiva y motora. Inscripciones durante los meses de marzo, abril y mayo.
- **Banco de Alimentos.** Apoyo en el Banco de Alimentos, durante todo el año. Al enviar la solicitud de voluntariado al correo [voluntariado@bancodealimentospanama.com](mailto:voluntariado@bancodealimentospanama.com) deben identificarse como estudiantes UTP.

### Sensibilización Social

- Voluntariado en colaboración con [Sangre Panamá](#) y [Pura Panamá](#). Interesados deben [inscribirse aquí](#).

**Contacto:**  
[servicio.social@utp.ac.pa](mailto:servicio.social@utp.ac.pa)

# Clínica Universitaria

**Médico de Cabecera para Estudiantes Universitarios.** *Atención a consultas de salud a estudiantes matriculados a nivel nacional, por medio de plataformas digitales.*

El paciente que requiera atención por parte del personal médico, **deberá solicitarlo vía correo electrónico**, colocando sus datos y motivo de consulta. Posteriormente **se le asignará una fecha y hora**, acorde a la disponibilidad de la agenda del médico para atención **por medio de la plataforma Microsoft Teams.**

**Mi momento, Mi proyecto.** *Charlas virtuales en temas de salud sexual y reproductiva, dirigido a estudiantes de la UTP.*

**Tema:** Enfermedades de Transmisión Sexual, y como prevenirlas. (13 de abril de 2021).

**Tema:** VIH / SIDA (20 de abril de 2021).

Para participar, inscripciones [aquí.](#)

**Doctor UTP: Promoviendo la Salud en la Comunidad Universitaria.** *Charlas y talleres virtuales en temas de promoción de la salud y prevención de enfermedades dirigidos a estudiantes de las diferentes carreras de la UTP.*

**Charla 1:** ¿Cómo cuidar de mi salud para tener un buen rendimiento académico? (30 de marzo de 2021).

**Charla 2:** Rutinas para el cuidado de la piel. (27 de abril de 2021).

**Charla 3:** Prevención del Cáncer de Piel. (11 de mayo de 2021).

**Charla 4:** UTP libre de cigarrillo (18 de mayo de 2021).

**Charla 5:** UTP libre de drogas (25 de mayo de 2021)

Jornada de Prevención de ENT

(Enfermedades Crónicas No Transmisibles): 8, 15 y 22 de junio de 2021.

**Charla 6:** Importancia de los controles preventivos de salud. (27 de julio de 2021).

Para participar, inscripciones [aquí.](#)

## Contactos:

[clinica.universitaria@utp.ac.pa](mailto:clinica.universitaria@utp.ac.pa)

[Nilka.Arosemena@utp.ac.pa](mailto:Nilka.Arosemena@utp.ac.pa)

[Luis.Serrano6@utp.ac.pa](mailto:Luis.Serrano6@utp.ac.pa)

[Lorraine.Burke@utp.ac.pa](mailto:Lorraine.Burke@utp.ac.pa)

Teléfonos: 560-3205/ 3169



CEUTP

Académicos

Cívicos/Políticos

Religiosos/Voluntariado

# Grupos Estudiantiles



El Centro de Estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá (CEUTP) se organiza en la Sede Central (Campus Dr. Víctor Levi Sasso) y la extensión universitaria de Howard, reúne a estudiantes de las todas las facultades debidamente matriculados en las sedes ya mencionadas, tal y como estipula el **Artículo 1º** y **Artículo 2º** del *Reglamento por el cual se organizan los Centros de Estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá (sede y centros regionales) y se establece su régimen interno.*

La Mesa Directiva del CEUTP la conforman estudiantes representantes de cada una de las facultades, que son electos por el sistema democrático de voto secreto y universal de todos los estudiantes matriculados en la Universidad Tecnológica de Panamá, en la Sede Central y la extensión universitaria de Howard, tal y como estipula el **Artículo 1º** del *Reglamento para la elección de los centros de estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá.*

La Mesa Directiva del CEUTP está integrada por nueve (9) Secretarías principales y sus respectivas Subsecretarías, así:

- Secretaría General
- Secretaría de Organización
- Secretaría de Finanzas
- Secretaría de Actas, Correspondencia, Prensa y Propaganda
- Secretaría de Asuntos Académicos
- Secretaría de Ciencia e Investigación
- Secretaría de Arte y Cultura
- Secretaría de Deportes
- Secretaría de Trabajos Voluntarios y de Extensión

Tal y como estipula el **Artículo 4º** del *Reglamento por el cual se organizan los centros de estudiantes de la Universidad Tecnológica de Panamá (sede y centros regionales) y se establece su régimen interno.*

Entre sus labores destaca la asistencia a los estudiantes en los rubros de cada una de las secretarías.





## IEEE Rama UTP

<https://site.ieee.org/sb-utp/>



[ieeeramautp@gmail.com](mailto:ieeeramautp@gmail.com); [paolo.leonelli@ieee.org](mailto:paolo.leonelli@ieee.org)



[@ieeeramautp](https://www.instagram.com/ieeeramautp)

## ASME



[asmeestudiantil.fim@utp.ac.pa](mailto:asmeestudiantil.fim@utp.ac.pa)



[@utpasme](https://www.instagram.com/utpasme)

## Club de Debate



[steven.camargo@utp.ac.pa](mailto:steven.camargo@utp.ac.pa)

## Asociación de Técnicos Automotrices



[ateaasociacion@gmail.com](mailto:ateaasociacion@gmail.com)



[@atea.utp](https://www.instagram.com/atea.utp)

## Grupo Spark



[spark.fisc.utp@gmail.com](mailto:spark.fisc.utp@gmail.com)



[UTPSpark](https://www.facebook.com/UTPSpark)



[@sparkfisc](https://www.instagram.com/sparkfisc)

## EURUS



[eurusutp@gmail.com](mailto:eurusutp@gmail.com)



[EurusUTP](https://www.facebook.com/EurusUTP)



[@eurusutp](https://www.instagram.com/eurusutp)



# Académicos Cívicos/Políticos

## Alianza Estudiantil

[enrique.olmos@utp.ac.pa](mailto:enrique.olmos@utp.ac.pa)



[@alianzaestudiantilutp](https://www.instagram.com/alianzaestudiantilutp)



# Voluntariado

## Fanlyc UTP

✉ [teamutp19@gmail.com](mailto:teamutp19@gmail.com); [carlaibeth26@gmail.com](mailto:carlaibeth26@gmail.com)

📷 [@teamutp](https://www.instagram.com/teamutp)

## AIIESEC UTP

🌐 <https://utparmyty.wixsite.com/utparmy>

✉ [Frida.gonzalez@aiesec.net](mailto:Frida.gonzalez@aiesec.net)

📷 [@utparmy](https://www.instagram.com/utparmy)

## Club de Leones

✉ [clubleonesutp@outlook.com](mailto:clubleonesutp@outlook.com)

📷 [@clubleonesutp](https://www.instagram.com/clubleonesutp)

## Círculo K

✉ [circulokutp@gmail.com](mailto:circulokutp@gmail.com)

📷 [@circulokutp](https://www.instagram.com/circulokutp)

🐦 [@circulokutp](https://twitter.com/circulokutp)



# Religiosos

## Cru Campus Panamá

[crucampuspanama@cru.org](mailto:crucampuspanama@cru.org) ✉

[Cru Campus Panamá](https://www.instagram.com/crucampuspanama) 📷

[@crucampuspanama](https://twitter.com/crucampuspanama) 🐦

## CEC Panamá

[delroy.bm@outlook.com](mailto:delroy.bm@outlook.com) ✉

[Comunidad de Estudiantes Cristianos](https://www.instagram.com/cecpanama) 📷

[@cecpanama](https://twitter.com/cecpanama) 🐦

## Asociación de Jóvenes Adventistas PCM

[pcm.utpanama@gmail.com](mailto:pcm.utpanama@gmail.com) ✉

[@pcm.utpanama](https://www.instagram.com/pcm.utpanama) 📷

## Pastoral Católica

[orlandocedenom21@gmail.com](mailto:orlandocedenom21@gmail.com) ✉

[@pastoralutp](https://www.instagram.com/pastoralutp) 📷



*Consejos*  
para preservar  
la salud física y mental  
en la virtualidad.

# Consejos

## para preservar la salud física y mental en la virtualidad

### Cómo mejorar nuestro confort en Clases Virtuales

- Establece tu zona de trabajo que sea cómoda, tranquila y te sientas a gusto.
- Fomenta el cuidado personal arreglándote para trabajar y para las reuniones online.
- Adecúa tu postura de manera que cuides la salud de tu espalda y de todo tu cuerpo cuando estás frente al ordenador.
- Busca un lugar donde puedas aprovechar al máximo la luz natural y así ahorrar energía.
- Establece objetivos diarios para optimizar tiempos, pautando y respetando tus horas de descanso.

### Higiene del sueño: consejos para descansar mejor.

- Fija y respeta una hora para levantarte y una hora para acostarte.
- Evita ingerir alcohol y cafeína en las 4 a 6 horas próximas a dormir.
- Haz ejercicios regularmente pero no

cerca de la hora de irse a dormir.

- Limita el uso de dispositivos electrónicos próximo a la hora de acostarte.

### Para tu salud cognitiva:

- **Toma descansos.** El descanso ayuda a evitar la fatiga visual y el dolor de cabeza. Para la fatiga visual es útil la regla del 20/20/20: mirar hacia puntos que estén al menos 20 pulgadas lejos del monitor del computador por 20 segundos cada 20 minutos.
- **Opta por una buena iluminación.** La iluminación en tu espacio para trabajar te ayudará a mantener la tranquilidad, la concentración y el estado de ánimo. Necesitas al menos una entrada de luz natural para que aumente tu serotonina, una sustancia química que ayuda a tener más energía. Evita las habitaciones oscuras y no descartes la luz artificial como apoyo de la luz natural que entra por la ventana.
- **Establece objetivos diarios.** El trabajo por objetivos permite controlar mejor las actividades y tareas que debes

completar. A medida que los cumplas, podrás dar por culminado el trabajo de ese día.

### Videos Recomendados

["Donde tus sueños te lleven" de Javier Iriondo.](#)

[Sufrimos más con lo que imaginamos que con lo que realmente sucede de Global Humant Net.](#)

### Fuentes:

*Bienestar emocional: Consejos para sentirnos a gusto en nuestro hogar* - Silestone Institute. (2021, February 9). Silestone Institute.

<https://silestoneinstitute.com/bienestar-emocional-consejos-para-sentirnos-a-gusto-en-nuestro-hogar/>  
*Cómo mantener la salud física y mental en el teletrabajo* | Mepal. (2020, July 21). Mepal.

<https://www.mepal.com.co/comunidad/como-mantener-la-salud-fisica-y-mental-en-el-teletrabajo/>

# Enlaces de Interiés



# *Enlaces de Interés*

Estudiantes en la UTP

Matrícula

Correo Institucional

Biblioteca UTP

Bolsa de Trabajo

Servicios Generales

Servicios Administrativos (Secretaría General)

Centro de lenguas

Librería

Asistencia económica

Dirección de Relaciones Internacionales

Movilidad Internacional Estudiantil

Becas de pregrado

Estatuto Universitario

Calendario Académico

Pagos de Matrícula y otros servicios académicos

Registro de pagos de Matrícula y otros servicios académicos



# Artículos Importantes

del Estatuto Universitario





## Sección D: Calificaciones

**Artículo 177.** El Sistema de calificaciones de la Universidad Tecnológica de Panamá se expresa por letras con los siguientes significados:

A	Sobresaliente	(91 a 100)
B	Bueno	(81 a 90)
C	Regular	(71 a 80)
D	Mínima de Promoción	(61 a 70)
F	Fracaso	(menos de 61)

Las asignaturas que tengan el propósito de nivelar a los estudiantes que van a ingresar a carreras universitarias, no contribuyen al índice académico y en ellas habrá solamente dos calificaciones:

P	Aprobado	(61 a 100)
X	No aprobado	(menos de 61)

Además de las letras anteriormente señaladas, podrán aparecer en las Listas Oficiales de calificaciones las siguientes letras:

I	Incompleto
R	Retirado
N	No asistió

## Sección F: Promociones

**Artículo 194.** El alumno que fracase tres veces consecutivas una asignatura no podrá continuar en la misma carrera ni en otra cuyo plan de estudio la incluya.

## Sección I: Índice Académico

**Artículo 209.** El índice de carrera es el promedio general de las calificaciones obtenidas por el estudiante en una carrera determinada; y para calcularlo se da un valor numérico a las siguientes letras:

A	equivale a 3
B	equivale a 2
C	equivale a 1
D y F	equivale a 0

**Artículo 210.** Se entiende por puntos de calificación el producto de la multiplicación del valor numérico atribuido a cada nota obtenida en una asignatura (letra obtenida) por el número de créditos semestrales que la misma confiere.

Los índices de carrera y de postgrado se obtienen dividiendo los puntos de calificación entre los créditos cursados por el estudiante en la carrera respectiva o programa de postgrado.

## Ejemplo de Cálculo de Índice

1 año – I Semestre  
Facultad de Ingeniería Industrial

### ASIGNATURA

### CRÉDITOS

SOCIOLOGÍA	3
TÓPICOS DE GEOGRAFÍA E HISTORIA DE PANAMÁ	2
PROGRAMACIÓN DE COMPUTADORAS	4
CÁLCULO I	5
IDIOMA 1 (ESPAÑOL)	3
DIBUJO LINEAL Y MEC. ASISTIDO POR COMP.	5
TOTAL DE CRÉDITOS DEL SEMESTRE	22

### CALIFICACIONES OBTENIDAS

85	B	=	2
78	C	=	1
93	A	=	3
63	D	=	0
81	B	=	2
59	F	=	0

### CÁLCULO DE ÍNDICE

Créditos x Puntaje de la Nota = Créditos obtenidos en el semestre

$$3 * 2 = 6$$

$$2 * 1 = 2$$

$$4 * 3 = 12$$

$$5 * 0 = 0$$

$$3 * 2 = 6$$

$$5 * 0 = 0$$

Créditos del semestre = 26

$$\begin{aligned}\text{Índice} &= \text{Créditos obtenidos} / \text{Créditos matriculados} \\ &= 26 / 22 \\ &= 1.18\end{aligned}$$

Dependiendo de la nota que obtenga en cada materia, su número equivalente se multiplica por la cantidad de créditos de dicha materia. El índice final es la división de la cantidad de créditos obtenidos en el semestre entre la cantidad de créditos matriculados.

## Continuación de Sección I: Índice Académico

### Artículo 211.

Los índices de carrera y postgrado se expresan en números y no en letras, pero se le puede dar una equivalencia aproximada en estas, así:

De 1.00 a 1.74 equivale a C

De 1.75 a 2.49 equivale a B

De 2.50 a 3.00 equivale a A

### Artículo 212.

El estudiante que al finalizar el período académico tuviere un índice de carrera menor de 1.00 sólo podrá matricularse en la Universidad Tecnológica de Panamá como alumno condicional en los dos períodos académicos siguientes; y si al término de estos continuare con un índice de carrera inferior a 1.00 quedará separado de la Universidad Tecnológica de Panamá para los efectos de la carrera en que lo obtuvo.



## UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DE PANAMÁ CALENDARIO ACADÉMICO 2021-2022

ACTIVIDAD	I SEMESTRE						II SEMESTRE						VERANO					
<b>MATRICULA</b>	<b>LUNES 22 al JUEVES 25 DE MARZO</b>						<b>LUNES 9 al JUEVES 12 de AGOSTO</b>						<b>MIÉRCOLES 5 al VIERNES 7 de enero de 2022</b>					
PAGO DE MATRICULA	Lunes 29 de marzo al jueves 29 de abril						Lunes 16 de agosto al jueves 16 de septiembre						Martes 11 de enero al jueves 10 de febrero de 2022					
PAGO DE MATRICULA CON 25% DE RECARGO (1)	Viernes 30 de abril al lunes 31 de mayo						Viernes 17 de septiembre al lunes 18 de octubre						Viernes 11 de febrero al viernes 25 de febrero de 2022					
<b>INICIO DE CLASES</b>	<b>LUNES 29 DE MARZO</b>						<b>LUNES 16 DE AGOSTO</b>						<b>MARTES 11 DE ENERO</b>					
RETIRO/INCLUSIONES	Lunes 5 de abril al miércoles 7 de abril						Miércoles 18 de agosto al viernes 20 de agosto						Jueves 13 y viernes 14 de enero					
PAGO DE RETIRO /INCLUSIONES	Jueves 8 de abril al sábado 8 de mayo						Sábado 21 de agosto al martes 21 de septiembre						Martes 15 al domingo 28 de febrero					
ÚLTIMOS RETIROS DE ASIGNATURA (2)	Lunes 28 de junio						Viernes 12 de noviembre						Lunes 14 de febrero					
<b>TERMINACIÓN DE CLASES</b>	<b>SÁBADO 17 DE JULIO</b>						<b>SÁBADO 4 DE DICIEMBRE</b>						<b>SÁBADO 5 DE MARZO</b>					
EXAMENES FINALES	Lunes 19 de julio al sábado 31 de julio						Martes 7 de diciembre al lunes 20 de diciembre						Lunes 7, martes 8, miércoles 9 de marzo					
ENTREGA DE CALIFICACIONES	Lunes 26 de julio al sábado 7 de agosto						Martes 14 de diciembre al lunes 27 de diciembre						Jueves 10 al sábado 12 de marzo					
DURACIÓN BRUTA	16 semanas						16 semanas						8 semanas					
DURACIÓN NETA	15 semanas						15 semanas						7 Semanas y 2 días					
<b>DIAS LIBRES</b>	Jueves, viernes y sábado santo (1, 2, 3 de abril) Día del trabajo (sábado 1 de mayo) Dos (2) días de novatadas (incluido el día que decreta la reina) (3).						Viernes 13 de agosto (Festivo por Aniversario de la U.T.P) Día de los difuntos (martes 2 de noviembre) Fiestas Patrias (3, 4, 5, 10 y 29 de noviembre (por 28 de nov), 8 de diciembre (día de la madre).						Día de los mártires 10 de enero (por 9 de enero) Carnavales (26, 27, 28 de feb., y 1 de marzo) Miércoles de Ceniza (2 de marzo)					
<b>JORNADA DE INICIACIÓN CIENTÍFICA</b>	La penúltima semana de clases del I Semestre																	
<b>CANTIDAD DE DÍAS LABORABLES</b>	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S	L	M	M	J	V	S
	15	16	16	15	14	14	15	15	14	15	14	16	7	7	7	8	8	7

**Notas:**

El calendario estará sujeto a revisión por el Consejo Académico en cualquier momento.

Los días libres están sujetos a las disposiciones del Órgano Ejecutivo; además se acatarán los días feriados distritoriales.

El resultado del Examen de Rehabilitación debe ser entregado al estudiante antes del periodo de Retiro/ Inclusión.

El Primer día de Matrícula es para Estudiantes Regulares, (artículo 270 acápite a)

- (1) El Consejo Administrativo en la Sesión Extraordinaria No.08-2008 efectuada el 2 de septiembre de 2008, aprobó lo siguiente: "Todo estudiante que se registra en el periodo de Matrícula, aparecerá en las listas oficiales y se le registrará la deuda. Aquellos estudiantes que realicen el retiro total antes de que culmine el periodo de pago con recargo del 25% no se les registrará la deuda".
- (2) Último día en que el estudiante podrá retirarse fuera del periodo regular de Retiro e Inclusión y aparecer en la Lista Oficial con la letra R.
- (3) Para las actividades oficiales de novatadas se asignará un día libre en el año académico, más un día que otorga la reina, Cualquier otra actividad se realizará fuera de los horarios de clases.

# CONTACTOS

## Facultades



Ingeniería Civil:  
Contacto



Ingeniería Eléctrica:  
Contacto



Ingeniería Mecánica:  
Contacto



Ingeniería Industrial:  
Contacto



Ingeniería de Sistemas  
Computacionales:  
Contacto



Ciencias y Tecnología:  
Contacto

## Centros Regionales



Azuero:  
Contacto



Bocas del Toro:  
Contacto



Colón:  
Contacto



Coclé:  
Contacto



Chiriquí:  
Contacto



Panamá Oeste:  
Contacto



Veraguas:  
Contacto