



**UNIVERSIDAD
DE PINAR DEL RÍO**
HERMANOS SAÍZ MONTES DE OCA

Cómo estudiar, aprender y autogestionar tu formación en escenario prolongado de crisis energética

2026-2027

¿QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA?



GUÍA DE MODALIDADES Y CALENDARIO ACADÉMICO UPR



MODALIDADES DE ESTUDIO



PRESENCIAL

SEDE CENTRAL Y CENTROS UNIVERSITARIOS MUNICIPALES (CUM)



SEMIPRESENCIAL



A DISTANCIA



Carreras de Ing. Forestal y Geología:
Mantienen la presencialidad durante todo el curso (Carreras Nacionales)



CALENDARIO POR AÑOS (CURSO DIURNO)

1.º AÑO



Presencial durante todo el curso (desde el 1.º de septiembre)



Residencias abiertas desde 29 ago

2.º AÑO

Consultas semipresenciales/distancia
(1.º sep – 2 oct)



Incorporación presencial
(5 – 31 oct)

Consultas semipresenciales/distancia hasta fin de semestre



Residencias abiertas desde 3 oct

3.º AÑO

Consultas semipresenciales/distancia
(1.º sep – 1.º nov)

Incorporación presencial
(2 – 28 nov)

Consultas semipresenciales/distancia hasta fin de semestre

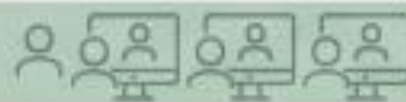


Residencias abiertas desde 31 oct

4.º AÑO



Semipresencial y a distancia (Primer período)



Presencialidad a partir
del 4 de enero de 2027

CONSULTAS



Sede Central
(Pinar del Río):
8:30 a.m. - 1:00 p.m.
(CD, CPE, ED)



CUM: Cada municipio organiza su sistema de consultas, articulando con facultades y garantizando comunicación



CPE y ED: Potenciar semipresencialidad. Uso del aula virtual Moodle y grupos de WhatsApp



Agronomía de Montaña
(San Andrés): 1.º año:
Explicaciones en matrícula.
2.º, 3.º y 4.º: Ajuste a indicaciones
generales de la UPR



Importante: Planificación sujeta a cambios en dependencia de la evolución de la situación energética y económica del país y la provincia.

PLANIFICA TU ESTUDIO SEGÚN TU REALIDAD

No dependas de la conexión permanente.

TUS RECURSOS REALES



Dispositivo:
Aprovecha
material
descargado.



Electricidad:
Estudia con
carga y luz
natural.



**Conectividad
Limitada:**
Prioriza lo
offline.

UN IDEAL NO GARANTIZADO



**Energía
Ininterrumpida?**
(No siempre).



**Conexión
24/7?**
(No siempre).



Multitarea?
(Irreal).

► **ORGANIZA TU ESTUDIO EN FUNCIÓN DE TUS RECURSOS** ◀

No dependas de un escenario ideal que no puedes garantizar.



UNIVERSIDAD
DE PINAR DEL RÍO
HERMANOS SAÍZ MONTES DE OCA

GUÍA DE ESTUDIO: TU MAPA PARA APRENDER SIN LIMITES



Es el instrumento que tu docente prepara para orientarte cuando no puede estar contigo. Trátala como tu mapa, no como un documento para archivar.



QUÉ ES IRRENUNCIABLE EN ESTA ASIGNATURA

OBJETIVOS Y CONTENIDOS ESENCIALES:
Te dicen dónde concentrar tu esfuerzo si el tiempo o la energía escasean.



QUÉ ES IRRENUNCIABLE EN ESTA

COMPETENCIAS TRANSVERSALES Y USO DE IA



TRABAJO DE COMPETENCIAS:
Digitales, verdes, emprendedoras.

ORIENTACIONES SOBRE USO DE IA:
Cómo utilizarla de forma responsable en esta asignatura.



CRONOGRAMA Y DE EVALUACIÓN

QUÉ SE EVALÚA, CUÁNDO Y CÓMO:
Instrumentos de evaluación.

MECANISMOS PARA ENTREGAS:
Sin conectividad estable.



CRONOGRAMA Y SISTEMA DE EVALUACIÓN

VÍAS DE CONTACTO DEL EQUIPO DOCENTE

VÍAS DE CONTACTO DEL EQUIPO DOCENTE

CANALES Y HORARIOS:
Dónde y cuándo contactar a tus docentes. Espera respuestas claras.



NO WIFI

UTILIZA TU GUÍA PARA NAVEGAR CON ÉXITO CADA ASIGNATURA.
¡NO TE PIERDAS!

GUÍA DE ESTUDIO: CÓMO TRABAJAR CON ELLA

1



BAJAR COMPLETA

- **Descárgala completa** en cuanto tengas conectividad y electricidad: está pensada para pesar poco y abrirse sin conexión.

- **Léela una primera vez de corrido**, como quien mira un mapa antes de un viaje, antes de entrar en el detalle de cada unidad.



2

3



PRIORIZAR

- Antes de cada unidad, **revisa qué es indispensable y qué puede posponerse**: esa distinción está hecha a propósito para **ayudarte a priorizar**.

- Si algo no está claro, **pregunta temprano** —en la primera consulta disponible— y no esperes a que el vencimiento de la tarea te obligue a resolverlo con prisa.



CONSULTAR
TEMPRANO

4

TU PORTAFOLIO: LA HUELLA DE TU APRENDIZAJE

El portafolio **no es** una carpeta de **tareas hechas**: es la evidencia organizada de cómo aprendiste, con qué dificultades, y qué hiciste con ellas.
En un curso con interrupciones, vale más que un examen único porque muestra tu proceso real, no solo un resultado puntual.

Su estructura, en siete secciones



1 Presentación personal y punto de partida.

- Tus datos, tus expectativas y tus condiciones reales de estudio (dispositivo, horarios de electricidad, conectividad).



2 Evidencias de aprendizaje por unidad.

- Resúmenes, mapas conceptuales, actividades resueltas (fotos, documentos, audios). Al menos una evidencia por unidad.



3 Reflexiones de aprendizaje.

- Al cierre de cada unidad o quincena: qué aprendiste, cómo lo aprendiste, qué te falta por comprender.



4 Evidencias de trabajo colaborativo.

- Participación en grupos de estudio, intercambios significativos con compañeros.



6 Evidencias de vinculación el territorio.

- Cómo conectaste lo aprendido con problemas reales de tu comunidad o futura profesión.



5 Evidencias de competencias transversales.

- Avances en habilidades digitales, verdes y emprendedoras.



6 Experiencias de vinculación con el territorio.

- Cómo conectaste lo aprendido con problemas reales de tu comunidad o futura profesión.



7 Carta de cierre y autovaloración final.

- Tu reflexión final sobre el período, que puede sustituir o complementar el examen final.

CÓMO CONSTRUIR TU PORTAFOLIO SIN DEPENDER DE LA CONEXIÓN



1. Empieza desde el primer día, no al final del período

Un portafolio armado a última hora se nota y, sobre todo, pierde su valor formativo.



2. Usa lo que tengas a mano

Fotos de tus apuntes en papel, audios cortos grabados con el teléfono, documentos de texto simples. No necesitas edición ni formato elaborado.



3. Sube o entrega lo acumulado en el tiempo de conectividad

No esperes tener todo perfecto para compartir un avance.



4. Antes de entregar, revisa que cada sección tenga al menos algo

Un portafolio incompleto en una única sección pesa más de lo que parece en la evaluación.



LA IA COMO ALIADA: USO ÉTICO E INTELIGENTE

La inteligencia artificial puede ayudarte a estudiar mejor, pero solo si la usas con criterio. Esta sección resume lo esencial; si quieres el detalle completo —incluido un modelo de declaración de uso— consulta la [Guía Ética para el Uso de la Inteligencia Artificial de la UPR](#).



- **Respetar el nivel que fije cada docente.**

Algunas tareas no permiten IA (Nivel 0); en la mayoría puedes usarla como apoyo si validas lo que produce (Nivel 1); en algunas está integrada abiertamente en la actividad (Nivel 2). Lo permitido en una tarea puede no estarlo en otra.



- **Declara su uso cuando la tarea lo pida.**

Indica qué herramienta usaste, para qué, qué validaste y qué parte del trabajo es tuya. No es un trámite: es honestidad académica.



- **Declara su uso cuando la tarea lo pida.**

Indica qué herramienta usaste, para qué, qué validaste y qué parte del trabajo es tuya. No es un trámite: es honestidad académica.



- **Valida siempre lo que te da.**

Contrasta datos, cita fuentes originales cuando existan, compara con el material de la asignatura. Una respuesta con apariencia segura no siempre es correcta.



- **Prioriza herramientas de bajo consumo.**

Cuando puedas elegir, usa opciones ligeras o con posibilidad de trabajo sin conexión, y descarga con anticipación lo que necesites.



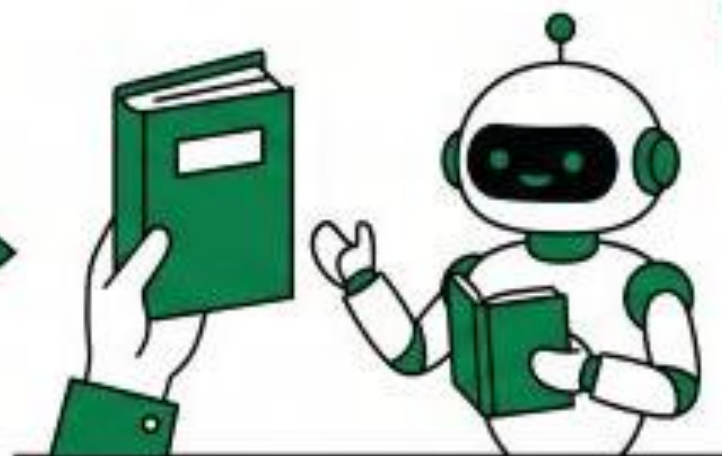
- **No entregues como propio lo que no es tuyo.**

Presentar un trabajo generado sustancialmente por IA sin declararlo es una falta de honestidad académica, no un atajo inofensivo.

RECUERDA



— La IA apoya tu
aprendizaje,
no lo sustituye.



El objetivo de cada tarea
es que tú aprendas algo;

si la IA hace todo el trabajo por ti,
esa tarea no cumplió su propósito,
aunque la hayas entregado a tiempo.



ESTRATEGIAS DE AUTOGESTIÓN PARA ESTUDIAR SIN DEPENDER DE LA CONEXIÓN

*Autogestionar tu aprendizaje significa poder avanzar aunque
nadie te esté supervisando en el momento.*

Técnica	Cómo aplicarla
Pomodoro adaptado	Bloques de 25-30 minutos de estudio enfocado con descansos cortos; no requiere aplicaciones, un reloj o tu teléfono en modo avión bastan. 
Lectura focalizada	Antes de leer, define qué pregunta buscas responder; subraya o anota solo lo que responde a esa pregunta, no todo el texto. 
Resúmenes manuales	Escribir a mano obliga a procesar la información, no solo copiarla; útil cuando no hay electricidad para el dispositivo. 

Técnica	Cómo aplicarla
Mapas conceptuales en papel	Organizan visualmente las ideas esenciales de una unidad; sirven además como evidencia rápida para tu portafolio. 
Planificación por bloques de electricidad	Agrupas las tareas que requieren dispositivo o conexión para los momentos en que sabes que tendrás electricidad o datos; deja las tareas de lectura y escritura para el resto del tiempo. 

CONSEJOS PARA UN ESTUDIO EFECTIVO

ORGANÍZATE EN GRUPO



-  • Súmate o forma **un grupo de estudio** con compañeros de tu zona o con recursos similares: repartirse la búsqueda de información o revisar dudas en conjunto ahorra tiempo y energía a todos.
-  • Aprovecha a los **monitores estudiantiles** y a compañeros que dominen mejor un tema **puntual** como primer apoyo, antes de esperar la próxima consulta con el docente.

CUIDA TU BIENESTAR



-  • Estudiar **bajo estrés prolongado reduce tu capacidad de concentrarte y retener**; no es falta de voluntad, es una respuesta normal del cuerpo.
-  • Si una **situación personal, familiar o de salud** está afectando tu proceso, **comunícalo a tu profesor guía**: existen mecanismos de apoyo pensados exactamente para eso.

ALTERNATIVAS: QUÉ HACER CUANDO ALGO FALLA

Ninguna de estas situaciones te saca del proceso formativo si actúas con anticipación y las comunicas a tiempo.

Situación	Qué puedes hacer
Noto tienes electricidad 	Trabaja con lo que ya descargaste: lecturas impresas o guardadas, actividades en papel. Cuando vuelva la electricidad, retoma lo pendiente de conexión primero. 
No tienes datos o conexión estable 	Usa el material ya descargado y avanza en las actividades que no requieren conexión. Acude a un Centro Universitario Municipal, Joven Club u otro punto de conectividad del territorio cuando puedas. 
No tienes dispositivo propio disponible 	Coordina con tu profesor guía o tu colectivo posibles alternativas locales; apóyate en tu grupo de estudio para acceder a materiales o entregar avances conjuntos. 
Se te acumulan tareas por una interrupción 	Comunica la interrupción tan pronto puedas: una “emergencia técnica justificada” avisada a tiempo se atiende con flexibilidad. Usa la ventana de entrega para ponerte al día. 
 No entiendes un contenido y no puedes preguntar en el momento	Anota tu duda con precisión, revisa la Guía de Estudio y el material de la unidad, consulta con tu grupo de estudio, y resuélvela en la próxima consulta disponible. 
 Atraviesas una situación personal o de salud	Comunícalo a tu profesor guía cuanto antes: existen mecanismos de apoyo y flexibilidad, pero solo pueden activarse si se conoce la situación. 

A QUIÉN ACUDIR Y CUÁNDO

En la UPR hay una estructura pensada para que ninguna duda se quede sin respuesta. Saber a quién acudir según el tipo de asunto te ahorra tiempo.

	Si tu asunto es sobre...	Acude a...
	Una duda de contenido, una tarea o una evaluación de una asignatura	El docente de esa asignatura, por los canales y horarios que indique su Guía de Estudio.
	Tu orientación general, seguimiento o bienestar durante el curso	Tu profesor guía.
	La organización de tu año académico o ajustes ante cambios de calendario	El profesor principal de tu año académico.
	Un asunto de tu carrera o de una disciplina en particular	El jefe de disciplina o el jefe de carrera.
	Materiales, bibliografía o el repositorio de objetos de aprendizaje	El Centro de Recursos para la Investigación y el Aprendizaje (CRAI).
	Un problema técnico con la plataforma virtual Moodle	Repórtalo a tu docente o colectivo: ellos lo canalizan con la Dirección de Formación de Profesionales, que administra la plataforma.
	Un asunto que no se resuelve en tu carrera	
		El vicedecano docente de tu facultad.

TU CHECKLIST DE INICIO DE CURSO

Marca cada punto a medida que lo completes en las primeras dos semanas del curso.

☐ Conozco el calendario de mi año académico y sé cuándo tengo tramos de consulta y tramos de incorporación presencial.



☐ Tengo la Guía de Estudio de cada asignatura y sé qué es esencial y qué es complementario en cada una.



☐ Empecé mi portafolio con la Sección 1: presentación personal y punto de partida.



☐ Sé qué nivel de uso de IA permite cada docente en sus tareas.



☐ Tengo identificado un grupo de estudio o al menos un compañero de apoyo cercano.



☐ Sé a quién acudir según el tipo de problema que tenga.



☐ Descargué los materiales de la primera unidad de cada asignatura.



☐ Comuniqué a mi profesor guía cualquier condición particular que deba conocer para apoyarme mejor.

