INSTITUTO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE CHIAPAS
UNIVERSIDAD SALAZAR-PLANTEL TAPACHULA
DIVISIÓN EN CIENCIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA DE ENFERMERIA
RVOE: PSU-51/2005

GUIA

DEL EXAMEN INTITUCIONAL PARA OBTENER EL TITULO

DE LICENCIADOSEN ENFERMERÍA

PLANTEL TAPACHULA

CONTENIDO

PRESENTACIÓN

ANTECEDENTES HISTORICOS.

- Filosofía.
- Misión.
- Visión
- Objetivo.

PERFIL PROFESIONAL PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA DEBERA ACREDITAR EL EXAMEN DE CONOCIMIENTO.

- Conocimiento.(Enfermería, Biomédica, Psicológica, formativa y extracurricular).
- Administrativo.
- Educativo.
- Investigación

PERFIL PROFESIONAL PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA DEBERA ACREDITAR EL EXAMEN DE HABILIDADES PRÁTICAS.

- Proceso Asistencial.
- Proceso Administrativo.
- Proceso Educativa.
- Proceso de Investigación
- Actitudes y valores.

TOPICOS MÁS IMPORTANTES DEL EXAMEN INSTITUCIONAL.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

- Administra tu tiempo.
- Asimila consejo.
- Concentración y memoria.
- Aprendiendo con todo el cuerpo.
- Prepárate para la vida.
- Como leer el libro de texto.
- Sugerencia para mejorar tu compresión de la lectura.
- Reglas para tomar nota.
- Como Mejorar las relaciones interpersonales.

- Como preparar para el examen.

INFORMACIÓN GENERAL DEL EXAMEN INSTITUCIONAL.

- Qué es.
- A quien va dirigido.
- Quien lo diseña.
- Composición del examen.
- Habilidades y conocimientos que se evalúan
- Duración.
- Cómo se califican.
- Recomendaciones para prepararse antes del examen.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Desde tiempos remotos se sabe que la transmisión del conocimiento de una generación a otra ha sido fundamental para la sobre vivencia y evaluación del individuo y de la sociedad en su conjunto.

Tomando este concepto propio, los contadores públicos Federico Luis y Emilio Enrique Salazar Narváez asumen la responsabilidad de educar a las nuevas generaciones de chiapanecos y crean, en 1982, el Instituto de Estudios Superiores de Chiapas (IESCH), en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, ofreciendo en primera instancia la opción de estudiar la Licenciatura de Contaduría Pública. Al año siguiente, se crea la carrera en Administración de empresas y un año después, la Licenciatura en Derecho. Motivada por el alto compromiso y la calidad técnica que demostró esta Institución desde sus inicios, se decide la incorporación posterior de otras licenciaturas.

En mayo de 1998 se decide instalar el campus Tapachula ofreciendo 5 Licenciaturas y 3 Maestrías, actualmente se cuenta con 17 Licenciaturas, 13 Maestrías dentro de las cuales se encuentra la Licenciatura en Enfermería que tuvo sus inicios en el plantel Tapachula el 13 de agosto del 2006,y se ha incorporado a nuestro servicio el nivel secundaria y preparatoria.

A lo largo de sus 26 años de experiencia de educación superior, el IESCH se ha consolidado como una de las instituciones privadas con mayor prestigio en Chiapas, gracias al compromiso mostrado con la calidad educativa.

Nuestra institución cumple con la finalidad de educar, generar nuevos conocimientos y difundir la cultura en beneficio de la sociedad, formando investigadores y maestros universitarios acordes con las necesidades económicas, sociales y políticas de la región, fomentando y realizando investigaciones científicas.

Lo anterior se ha logrado gracias a la confianza y amplia aceptación que ha tenido el IESCH entre la sociedad, estas han sido los principales motores que desde sus orígenes y hasta la fecha siguen impulsando la búsqueda de nuevos horizontes que permitan a esta institución ser fiel a lo postulado en su lema:

“POR LA CULTURA Y LA SUPERACION DE MI PUEBLO”

PRESENTACIÓN DE LA GUIA INSTITUCIONAL.

Esta publicación tiene un doble propósito: exponer que el examen Institucional de egreso a la educación superior de la Licenciatura en enfermería es ofrecer información útil a quien ha de sustentarlo. Su lectura ayudará a tener éxito al familiarizarse con la estructura, las instrucciones y el formato del examen. No se pretende sustituir la preparación previa de quien termino sus estudios.

La guía incluye la descripción general del examen, ejemplo de preguntas y su análisis, sugerencias para responderlas, bajo los siguientes criterios.

- **Filosofía**

  Para llevar a cabo su función la Licenciatura en Enfermería se auxilia de una Misión, Visión, Principios y Valores, los cuales se presentan a continuación:

- **Misión**

  "Formar Recursos Humanos en Enfermería con espíritu creativo, analítico, crítico, propositito, humanístico y de servicio, que responda a las necesidades y expectativas de salud de la comunidad de manera congruente con las políticas educativas y de salud vigentes en su contexto (social, cultural, político y económico) bajo las funciones administrativas, de docencia y de investigación".

- **Visión**

  "Ser una institución de educación superior que forme profesionales de enfermería críticos, analíticos, reflexivos e innovadores congruentes con las exigencias y demandas de un contexto social-laboral; que de respuesta a las expectativas políticas, educativas y de salud, a través de recursos que ejerzan una práctica profesional de calidad, que impacte a nivel regional, estatal, nacional, con énfasis humanístico que permita enfrentar una competitividad en los diferentes niveles de atención".

- **Objetivo**

  Formar licenciados en enfermería con conocimientos científicos, identidad profesional capaz de trabajar en equipo, que promueva e intervenga con sentido crítico, analítico, ético, humanístico y de servicio en la solución de problemas vinculados con el proceso salud-enfermedad del individuo, familia y comunidad; que ante sus funciones como promotor de la salud, proveedor de cuidados, educador, investigador y administrador de la atención, impulse la responsabilidad ciudadana.

PERFIL PROFESIONAL PARA OBTENER EL GRADO DE LICENCIADO DE ENFERMERÍA

"Los egresados de la licenciatura en enfermería del IESCH contaran con una formación integral, con cualidades, conocimientos, habilidades, actitudes y valores que le permitirán ser capaces de desempeñarse con alta calidad en el desempeño de las competencias laborales y disciplinares en instituciones de servicios de salud, estatales, nacionales y extranjeros; hospitales públicos y privados de servicios generales y de especialidad, centros de salud comunitarios, urbanos y rurales, guarderías infantiles, casas gerontológicas, centros de servicios en enfermería especiales a domicilios, centros de atención de niños con capacidades diferentes etc. Para ello habrán desarrollado las habilidades necesarias para desenvolverse en ambientes de trabajo en equipo y liderazgo; con sentido ético y de responsabilidad que le permitirá ser conscientes y abierto al cambio; que lo llevará a responder a las necesidades de salud de la sociedad"

CONOCIMIENTOS

En el ***Proceso Asistencial*** deberá contar con conocimientos en: Anatomía y Fisiología, Embriología Genética, Fisiopatología por Aparatos y Sistemas, Proceso Salud-Enfermedad en las diferentes etapas de la vida, Microbiología y Parasitología, Ecología, Farmacología, Historia de la Enfermería, Enfermería Básica, Fundamentos Filosóficos y Éticos de la Enfermería, Proceso de Enfermería, Teorías y Modelos de Enfermería, Enfermería Comunitaria, Enfermería en Salud Sexual y Reproductiva, Enfermería Infantil, Enfermería del Adulto, Enfermería del Adulto Mayor, Enfermería en Salud Mental, Enfermería en Casos de Urgencias y Desastres, Legislación y Deontología en materia de salud y para el ejercicio profesional, Biotecnología, Bases Psicológicas (evolutiva, social y educativa), Procesos Psicológicos y Psicología Evolutiva, Epidemiología, Nutrición, así como en Sociología de la salud.

Para el ***Proceso Administrativo***, deberá poseer conocimientos en: Estructura y Funcionamiento del Sistema Nacional de Salud, Administración de los Servicios de

Enfermería, así como en Estándares e Indicadores de Calidad en los Servicios de Enfermería.

Para el ***Proceso Educativo***, contará con conocimientos en: Corrientes y modelos educativos, Planeación e Instrumentación didáctica, Educación para la Salud, Técnicas de Comunicación (oral y escrita) Individual y Grupal, así como en Desarrollo y Promoción de Programas de Salud.

Para del desarrollo del ***Proceso de Investigación***, poseerá conocimientos en: Metodología de la Investigación Científica, Método Estadístico, Método Epidemiológico, así como en Aspectos Ético-Legales de la Investigación en Salud.

EXAMEN DE HABILIDADES PRÁCTICA.

De igual manera, para cada proceso antes mencionado, poseerá las siguientes habilidades en donde deberán acreditar el examen práctico.

Proceso Asistencial

- Utilizar para la valoración del estado de salud de las personas, un marco referencial de Enfermería.
- Manejar y usar guías para la valoración de Enfermería, incluyendo la aplicación de estrategias y técnicas de entrevista y visita, tanto hospitalaria, como no hospitalaria.
- Observar, escuchar, explorar, inferir y elaborar un diagnóstico de Enfermería.
- Manejar la información para la organización, registro e interpretación, con el fin de jerarquizar las necesidades y derivar el plan de cuidados.
- Diseñar, planear, ejecutar y evaluar intervenciones de Enfermería en los diferentes escenarios del cuidado a la salud.
- Intervenir con acciones preventivas durante el proceso salud enfermedad, así como en casos de urgencias y/o desastres.
- Seleccionar, implementar y desarrollar técnicas y procedimientos para el cuidado de las personas.
- Aplicar los principios legales, éticos y bioéticos, relacionados con la práctica profesional.

Proceso Administrativo

- Aplicar principios y métodos tanto administrativos como gerenciales, en las instituciones y programas de salud.
- Identificar los factores sociales, económicos, culturales y ecológicos que condicionan el proceso salud -enfermedad, a fin de analizar la realidad nacional y los problemas prioritarios de salud en relación con la estructura y funcionamiento del sector salud, para definir su nivel de participación en la práctica profesional.
- Interpretar críticamente los programas de salud a escala nacional, estatal y local, para establecer la participación de la Enfermería en el nivel de planeación estratégico y táctico.

- Aplicar las herramientas gerenciales en el contexto de la Enfermería, para la toma de decisiones, el manejo de conflictos y la delegación de autoridad.
- Integrar grupos y equipos de trabajo, así como facilitar la comunicación entre ellos.
- Evaluar y proponer proyectos de mejora continua para la calidad de los servicios de Enfermería

Proceso Educativo

- Diseñar, ejecutar y evaluar programas de educación para la salud, dirigidos a individuos y grupos sociales.
- Participar en la formación, actualización y capacitación de recursos humanos.
- Diseñar estrategias educativas encaminadas a promover y potenciar estilos de vida saludable y el auto cuidado.
- Utilizar las herramientas didácticas en apoyo a la educación para la salud y la educación continua.

Proceso de Investigación

- Aplicar la metodología de la investigación científica en proyectos disciplinarios.
- Participar en equipos multidisciplinarios en proyectos de investigación en salud.
- Elaborar proyectos e informes de investigación.
- Utilizar los resultados de la investigación para mejorar la práctica profesional.

ACTITUDES Y VALORES

Las acciones de los egresados de la Licenciatura en Enfermería, en el ejercicio de su práctica profesional, estarán orientadas a responder con las siguientes actitudes y valores:

- Afecto, Amabilidad, Autodisciplina, Colaboración, Compromiso, Creatividad, Dinamismo, Discreción, Disposición, Ecuanimidad, Ética, Iniciativa, Lealtad, Observación, Paciencia, Percepción, Pulcritud, Reflexión, Servicio, Solidaridad, Respeto por: el medio ambiente, la dignidad humana, la muerte, la salud, la vida, las creencias, las ideas, los derechos humanos, los valores, Autoestima, Honestidad, Justicia, Responsabilidad y Veracidad.

INFORMACIÓN GENERAL DEL EXAMEN INSTITUCIONAL.

Qué es: El Examen Institucional de egreso de la Licenciatura de enfermería es una prueba de razonamiento y conocimientos y es para quienes pretenden obtener título de licenciado en enfermería por lo que deberá realizar el examen teórico y práctico.

A quién va dirigido: Ha sido decisión del Consejo Técnico en donde el sustentante de nuestro examen es, quien ha adquirido, con madurez suficiente las cualidades humanas que supone la convivencia social y de bases culturales. (Conocimientos comportamientos y valores) deseables en cualquier ciudadano Mexicano.

Quien lo diseña: Se elaboró el examen institucional con base en las normas políticas y criterios que establece el Concejo Técnico del examen el consejo técnico está integrado en la academia, así como representantes del instituto de la educación superior y de los órganos gubernamentales responsable de la educación del estado.

Composición del examen: El examen se presenta en una parte común de 400 reactivos, y está incluido los ocho semestres y puede incluir hasta tres módulos temáticos con 60 reactivos cada uno, libremente escogidos por la institución.

El examen institucional es un examen de opción múltiple, puede contener preguntas de ensayo y su respuesta no depende de una interpretación. Diagnostica la situación académica de los aspirantes mediante preguntas cuidadosamente diseñada cada una con cinco opciones de respuestas,

El examen Institucional explora habilidades adquiridas durante su formación académicas con bases del área de Enfermería, Biomédica, Psicológica, Metodológica e instrumental, formativa y extracurricular con un total de 432 créditos.

En el campo académico, quien pretende obtener el título de Licenciado en enfermería debe tener capacidad para buscar información, seleccionarla, ordenarla y utilizarla oportunamente; para identificar cual es el problemas esencial en una situación dada; distinguir elementos intrínsecos y conceptuales de esa situación, descubrir y ponderar rutas alternas de solución y toma de decisiones; además de poseer conocimiento suficientes para poder obtener el grado de Licenciatura en Enfermería

El examen contiene preguntas que explora la capacidad de razonamiento a partir de mensajes verbales, numéricos y gráficos, además de las que miden conocimientos en relación al perfil profesional con procedimientos y fórmulas teórica; teorías, principios y nociones fundamentales que se incluyen en el programa de estudios institucional.

El proceso de razonamiento implica reconocer distintas situaciones o alternativas en el cuidado identificar y diferenciar en cada uno de los procesos de atención de enfermería e identificarlas o diferenciar una de otras, transferir lo conocido a otras circunstancias, descubrir todos y partes, comparar seleccionar, juzgar, evaluar. Para ello es menester observar cuidadosamente discernir, ver semejanzas y diferenciar, reconocer o establecer relaciones, reconocer congruencias e incongruencias, ordenar y seguir secuencias o procesos.

El razonamiento critico exige también reconocer que está o puede estar incluido en qué, identificar qué puede esperar implica resolver y encontrar soluciones por lo que los módulos de cada tema

también son equivalentes en contenidos y grados de dificultad; sin embargo, cada cuadernillo contiene una mezcla distintas de reactivos y opciones de respuestas, por lo que sería inútil intentar de aplicar una clave de respuestas de otras versiones y más aún intentar memorizar las preguntas y respuestas

Esta guía analiza ejemplos tomados de los cuadernillos utilizados en las aplicaciones del examen. Una lectura atenta y detallada de la guía proporcionará la orientación más adecuada para presentarlo en las mejores condiciones posibles dependiendo de la preparación que el aspirante a obtener el grado de Licenciatura en enfermería.

Lo importante de esta evaluación es obtener la lógica con que están construidas las preguntas, lo cual se aplica en esta guía. En la versión del examen se valuar preguntas en relación a su formación institucional.

Duración: El examen no es de velocidad, está compuesta por dos módulos uno de cinco y cuatro horas, suficientes para resolver si apresuramientos todas las preguntas.

Como se califica: Puesto que las respuestas del examen son asentadas en una hoja de formato óptico que es leída y calificada con medios electrónicos, por lo que se aplican los mismos criterios para toda la población estudiantil. Si necesitan hacer cálculo, diagrama o anotaciones, hágalo en el cuadernillo de preguntas.

Cumplir estos requisitos es indispensable para que pueda recorrer el programa de lectura y calificación. Recuerde que es su responsabilidad asegurarse de que el llenado de la hoja sea correcto. Una vez entregado la hoja va directamente a la computadora.

Recomendaciones para prepararse antes del examen: La mejor forma de prepararse para el examen es haber tenido una solidad formación académica y haber trabajado fuertemente trabajado fuertemente durante sus estudios en la Licenciatura de enfermería. Sin embarga. Las actividades de estudios requieren una formación práctica y teórica. Sin embargo, las actividades de estudios y repaso que realice a partir de esta guía constituyen un aspecto importante para que su desempeño en el examen sea exitoso, por lo que le sugerimos considere las siguientes recomendaciones.

- Planee por adelantado sus sesiones de estudios y repaso. Decida fechas, horarios y lugares para realizar las actividades necesarias en su preparación, tales como recomendación de materiales, libros, información específica, consultas con maestros, lecturas, elaboración de resúmenes, ejercicios, intercambios y discusiones con compañeros.

- Identifique los materiales de estudios que tienen y los que faltan. Considere que para los materiales que le hagan falta puede apoyarse en su maestro y compañero. Recuerde que puede utilizar los servicios bibliotecarios de la escuela, de las bibliotecas públicas olas de otros centros educativos.
- Elija un lugar accesible y tranquilo para estudiar que tenga buena luz y ventilación.

EJEMPLO DE EXAMEN GUIA.
ECONOMIA Y SALUD
ASIGNATURA

INSTRUCCIONES: SUBRAYA LA RESPUESTA CORRECTA DE ACUERDO A LO QUE SE SOLICITA

1. Se ocupa del desarrollo de la inflación de precios, del desempleo, del nivel de la renta social, de las recesiones y de la plena utilización de los recursos del sistema económico

a) Ciencias de la administración
b) Ciencia económica
c) Recaudación tributaria
d) Administración del estado

2. Son los dos elementos que caracterizan la crisis que abate a México como resultado de las políticas neoliberales.

a) Aspecto económico político y el aspecto político social
b) Privatización de empresas para estatales y reducción del gasto público
c) La pobreza y marginación
d) Devaluación del peso frente al dólar y escasez del ahorro interno

3. Se crea como un organismo público descentralizado de la administración pública del Estado de Chiapas para atender a personas con desigualdad social, niños (as) sujetos a maltratos o abandono

a) IMSS – OPORTUNIDADES
b) INI
c) IDH
d) Sistemas Nacional De Salud

4. Numero de muertes por unidad de población en cualquier región, grupo de edad o enfermedad especifica.

a) Morbilidad
b) Fecundidad
c) Calidad
d) Mortalidad

EJEMPLO DE EXAMEN GUIA.
INVESTIGACIÓN
ASIGNATURA

1. ¿COMO SURGE LA IDEA DE INVESTIGACIÓN? Al leer un libro, ver televisión, platicar con alguien, por internet, el cine, etc.

2. ¿CUÁL ES LA FINALIDAD DE LA JUSTIFICACIÓN? Exponer de una forma clara y concisa el porque y para que se va a llevar a cabo el estudio.

3. ¿PARA QUE NOS SIRVE EL MARCO TEORICO? Sustentar la realización de un estudio con argumentos convincentes, para lo cual se requiere apoyarse en elementos teóricos.

4. ¿QUÉ ES LA HIPÓTESIS? DA UN EJEMPLO. Es aquella explicación anticipada que le permite al científico acercarse a la realidad. Una suposición que permite establecer relaciones entre hechos.

5. ¿QUÉ ES UNA VARIABLE E INDICADOR; DE UN EJEMPLO DE ESTOS? Una cualidad, propiedad o característica de las personas o cosas en estudio que pueda ser enunciado o medida cuantitativamente, y varia de un sujeto a otro.

6. MENCIONA TRES TIPOS DE INVESTIGACIÓN. Experimental, cuasiexperimental, no experimental, descriptiva, analítica, prospectiva, retrospectiva, etc.

En relación a lo anterior el alumno deberá consultar a su programa de estudios considerando las siguientes asignaturas.

PROGRAMAS DE ESTUDIO

El presente apartado está conformado por los Programas de Estudio de cada Asignatura que integran el Plan Curricular de la Licenciatura en Enfermería, del IESCH, Campus Tapachula, los cuáles han sido ordenados por semestre en donde se deberá estudiar cada una de su asignatura.

PRIMER SEMESTRE

- Historia de la Enfermería
- Salud Pública I
- Cultura y Salud
- Economía y Salud
- Metodología de la Investigación

- Computación
- Desarrollo Personal

SEGUNDO SEMESTRE

- Anatomía y Fisiología Humana I
- Microbiología y Ecología
- Bioquímica Básica
- Ética y Legislación en Enfermería
- Salud Pública II
- Terminología Básica
- Fundamentos de Enfermería I

TERCER SEMESTRE

- Anatomía y Fisiología Humana II
- Nutrición y Dietoterapia
- Psicología General
- Fundamentos de Enfermería II
- Farmacología I
- Bioestadística

CUARTO SEMESTRE

- Teoría y Modelos
- Enfermería Materno Infantil I
- Enfermería Médico Quirúrgica I
- Práctica de Enfermería Médico Quirúrgica I
- Farmacología II
- Proceso Salud Enfermedad en el Adulto I
- Proceso Salud Enfermedad en Gineco Obstetricia

QUINTO SEMESTRE

- Enfermería Médico Quirúrgica II
- Enfermería Comunitaria
- Relaciones Humanas
- Didáctica de la Educación para la Salud
- Práctica de Enfermería Médico Quirúrgica II
- Proceso Salud Enfermedad en el Adulto II
- Psicología del Adulto

SEXTO SEMESTRE

- Enfermería Pediátrica
- Proceso Salud Enfermedad en Pediatría
- Práctica de Enfermería Pediátrica
- Crecimiento y Desarrollo del Niño
- Docencia en Enfermería

- Psicología del Niño
- Optativa I

SÉPTIMO SEMESTRE

- Enfermería Psiquiátrica
- Enfermería Geriátrica
- Psicología del Adulto Mayor
- Práctica Integradora
- Administración de los Servicios de Enfermería
- Seminario de Tesis I
- Optativa II

OCTAVO SEMESTRE

- Enfermería Oncológica
- Enfermería en Cuidados Intensivos
- Práctica de Enfermería en Cuidados Intensivos
- Tanatología
- Seminario de Tesis II
- Optativa III
- Optativa IV

OPTATIVAS

- Fisioterapia y Rehabilitación
- Terapia Ocupacional y Recreativa
- Terapia Respiratoria
- Enfermería en Casos de Urgencias y Desastres
- Investigación en Enfermería
- Gerencia de los Servicios de Salud
- Introducción a la Epistemología
- Informática y Estadística

TOPICOS MÁS IMPORTANTES DEL EXAMEN INSTITUCIONAL.

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

¿Sabes cual es la mejor forma de aprender? Si tu respuesta es **NO** y aun no cuentas con las herramientas necesarias para iniciar tus estudios en el nivel de Licenciatura, con este curso, el Instituto de Estudios Superiores de Chiapas, a través de la Escuela de Medicina, te proporcionará las estrategias de aprendizaje más utilizadas en el ámbito de la enseñanza-aprendizaje, con el propósito de facilitarte la adquisición del conocimiento que juntos construiremos.

Las estrategias que serán útiles en tu vida diaria como estudiante son:

- Lectura de Comprensión y Lectura Rápida.
- Resumen

- Tomar Apuntes
- Escribir Temas e Informes
- Elaboración de Esquemas
- Elaboración de Mapas Mentales
- Elaboración de Informes Orales
- Preparación de Exámenes

Antes de abordar las estrategias de aprendizaje es muy importante proporcionarte información para que organices tu tiempo, tus útiles y tu capacidad de recepción.

◘ Administra tu tiempo

Si habitualmente te quejas de no tener tiempo, si pides siempre otra oportunidad para entregar un trabajo, si no encuentras la manera adecuada de despedir a tus visitas, o te desvelas antes de un examen, o bien, das vueltas por la casa localizando el material que necesitas, les fallas a tu amigos en puntualidad, dejas todo para la ultima hora; entonces tu no sabes administrar tu tiempo.

El ser un buen estudiante no significa dedicar todo tu tiempo al estudio, sin dejar lugar a las actividades recreativas, de convivencia con tus familiares y amigos, al deporte o quizás a otros intereses. Ser un buen estudiante requiere de una buena administración del tiempo.

El administrar tu tiempo es un arte que puede beneficiarte, pues puedes administrarte en todas tus actividades, haciendo un manejo adecuado de los recursos de todo orden. Para llevar a cabo esta administración es necesario conocer el proceso, que consta de cuatro fases, por lo menos:

1. Planeación
2. Organización
3. Operación y
4. Control

Así mismo, al planear lo que deseas hacer, organizar tus recursos y el tiempo que te llevara la actividad, podrás operar la acción, es decir, llevarla a cabo y al final, controlar tus actividades en tiempo y forma, permitiéndote cumplir correctamente con lo que te propones.

Para administrar efectivamente el tiempo, es necesario asignar un valor a cada una de tus actividades. Para organizarte mejor acostúmbrate a llevar una agenda o libreta donde anotes tus actividades, asígnales un valor como urgente, importante, menos urgente o menos importante, etc. Busca los mejores métodos para realizar la acción y optimizar tu esfuerzo y tu tiempo.

◘ Asimila Consejos

- Debes de tener presente tu horario de clases, no olvides que esa es tu prioridad.
- Mantén en orden tus libros, cuadernos etc., en un solo lugar, organízalos por Asignatura, esa es una buena opción.
- Si no cuentas con un espacio apropiado para estudiar, busca tener una caja, charola organizadora o aquello que te facilite el tener juntos tus lápices, plumas, sacapuntas, borradores, clips, etc.
- Pregunta con tiempo a tu profesor cuando serán los exámenes.

- A partir de tu horario de clases destina un tiempo a la diversión, a la convivencia y al deporte en cada uno de los días de la semana, eso te ayudara a despejarte y a tomar con mejor ánimo el estudio.
- Tu necesidad de descanso no debe sacrificarse por hacer repasos extraordinarios, mejor repasa los conocimientos del día, de esta manera siempre estarás listo para las evaluaciones.
- La persona que más importa en tu vida eres tú, por eso cuando hagas un compromiso, antes de comprometerte con otros piensa que te comprometes contigo mismo.

◘ Concentración y Memoria.

Para un aprendizaje efectivo son elementos indispensables la concentración y la memoria. Si tienes dificultad para concentrarte seguramente es porque tienes muchas distracciones, revisa tu entorno y ubica aquellas cosas que distraigan tu atención, tales como:

- Demasiados posters en tu recamara.
- Televisión como fondo ambiental.
- Falta de material de trabajo.
- Aplazar la solución de problemas personales.
- Vista deficiente.
- Sueñas despierto.
- Falta un espacio adecuado para el estudio.
- Problemas de salud.
- Falta de organización.
- No saber usar una biblioteca.
- No saber consultar internet.

Estas y otras más pueden ser causas de distracción, pero si tú reconoces cada una de ellas, estas en posibilidad de darles la solución más adecuada, entre las cuales te sugerimos:

- Buscar ayuda profesional: médica, psicológica o pedagógica.
- Sacar la televisión del lugar de estudio.
- Cambiar de lugar de estudios: en lugar de tu recámara, puedes ir a nuestra biblioteca, que además del acervo bibliográfico, cuenta con módulos de cómputo con acceso a internet.

Si te concentras en lo que lees y/o escuchas es porque ha logrado despertar tu interés, esto implica ya el cumplimiento de la primera condición del aprendizaje efectivo, aun así hay otras situaciones que pueden hacer que no memorices adecuadamente el material de estudio, por ejemplo:

- Cuando encuentras una palabra desconocida ¿continuas leyendo?, aun así, ¿no comprendes el significado general del texto?, si así lo haces, estas corriendo el riesgo de interpretar erróneamente el contenido. Las visitas al diccionario nunca serán pérdida de tiempo, hazlo tu amigo.
- Algunas materias requerirán del ejercicio (química, física, matemáticas y dibujo) para su mejor comprensión, aprendizaje y memorización.
- El hacer cuadros sinópticos te puede facilitar la memorización.
- Trata de explicarte a ti mismo lo que acabas de aprender.
- Relaciona los nuevos conocimientos con lo aprendido anteriormente.

Después de proporcionarte los tips más importantes para tu aprendizaje efectivo, iniciaremos con la parte medular de nuestro curso: las **Estrategias de Aprendizaje**.

Aprendiendo con todo el cuerpo

A través de lo que percibimos mediante nuestros sentidos, se construye nuestra experiencia, tratamos de entender nuestro mundo y vamos aprendiendo de todo lo que vivimos. El pensamiento, la creatividad y el aprendizaje surgen de la experiencia.

Para propiciar un buen aprendizaje es necesario crear ambientes donde la experiencia sensorial sea rica y libre, en donde exista la posibilidad de crear patrones complejos, ayudando al pensamiento, a la imaginación y a la creatividad; desarrollando estas habilidades alimentamos nuestra capacidad de aprender.

Cuando escuchamos una palabra podemos pensar en el significado o el objeto que lo representa, recordar su imagen, si tiene o no sonido, que textura tiene, cuál es su olor, su sabor, si nos provoca alguna sensación o emoción, todo esto lo hemos almacenado por las experiencias sensoriales aprendidas ya sea internas o externas.

El aprendizaje se da primero a través de nuestros sentidos, al formarse los primeros patrones sensoriales iniciales, serán puntos de referencia para todo el aprendizaje. Por ello, cuando olemos algo viene a nuestra mente el recuerdo de que olor es o a que pertenece, o más aun, cuando nos trae varios recuerdos en relación a algo tan especial como puede ser la comida preferida de la abuela.

Al interactuar con otras personas ponemos en práctica nuestra capacidad perceptual y actividad física, pero cuando estamos sin movimiento sentados frente a un televisor sólo nos habituamos a un aprendizaje carente de involucramiento físico y sensorial, limitándonos a lo que oímos y vemos afectando nuestros patrones de aprendizaje. Por eso Luz Maria Ibarra señala que se aprende mejor moviéndote e interactuando con otras personas, jugando, desarrollando la imaginación y procesando las experiencias para aprender mejor.

El verdadero aprendizaje se completa hasta que se le encuentra una salida, de manera física o mediante una expresión personal en el pensamiento manifestándose en un movimiento, acción o actitud, el cuerpo se convierte en un instrumento de dicha expresión.

Prepárate para la vida

Generalmente, en la vida escolar los alumnos tienen el hábito de estudiar un día antes del examen, queriendo almacenar en la memoria toda la información necesaria para aprobar el examen.

Los maestros dan sugerencias para fomentar mejores hábitos de estudio, sin embargo; pocas veces el alumno adquiere nuevas estrategias para desarrollar su aprendizaje, pues no ve porque cambiar lo que funciona para aprobar su examen. Empero, cuando se enfrenta a un nivel mayor de preparación tiene que hacer uso de información que alguna vez memorizo y actualmente ya no es recordada, por esa razón, es importante estudiar y prepararse para la vida y no solamente para un examen, pues en la práctica profesional no es valido justificarse con la expresión “eso no me lo enseñaron”. El estudiante que se prepara para la ida asume un pensamiento crítico y una actitud activa.

Como leer libros de texto

Comúnmente la vista de un libro grueso es desalentadora a la voluntad del estudiante aun mas cuando no incluye muchas ilustraciones, si ese es tu caso, nuestro consejo es:

1. Revisa el índice.
2. Formúlate preguntas acerca de su contenido.
3. Distingue los temas que serán de utilidad para la materia que estas cursando.
4. Subraya con cuidado y selectividad los puntos más importantes del libro.
5. Critica el contenido de lo que lees.
6. Trata de aplicar los contenidos a un ejemplo prácticos.
7. Transforma los títulos y subtítulos del libro en preguntas.
8. Cuando el material es muy extenso, puedes olvidar cual es el titulo o subtitulo, el regresar a leerlo, ayudara mucho a mejorar comprensión de lo que se esta leyendo.
9. Una vez más, no olvides visitar al diccionario, siempre que lo necesites.

Pasos para evaluar tu compresión de la lectura

Para evaluar si haz comprendido la lectura realízate las siguientes interrogantes:

- ¿El significado de cada palabra es claro para ti?
- ¿Las ideas del texto son compatibles con lo que ya sabias?
- ¿Son verdaderas?
- ¿Hay relación entre las proposiciones?
- ¿Los pronombres usados se aplican correctamente?
- ¿La idea central se explica correctamente?
- ¿Las ideas del texto tienen una lógica consistente?
- ¿La información que provee el texto, es suficiente?

Sugerencias para mejorar tu comprensión de la lectura

1. Intenta predecir la información por venir.
2. Genera preguntas acerca del material leído.
3. Identifica y clarifica la información que te parezca confusa.
4. Resume como medio de auto repaso.

- ***Recomendaciones***

1. Realiza una ojeada rápida al texto para decidir que partes son difíciles y cuales fáciles de entender.
2. Planifica cuanto tiempo de estudio requiere para cada material de lectura.
3. Relee si te falla la comprensión.
4. Genera y responde preguntas acerca del texto.
5. Identifica las ideas principales de la lectura.

Reglas al tomar notas

Regla 1. Establece la fecha que identifique los apuntes de los diferentes cursos y mantenlos separados.
Regla 2. Escribe legiblemente y sobre un solo lado de la hoja, a fin de que no tengas problemas para descifrar tus notas.
Regla 3. Siempre que sea posible, trata de realizar tus notas en forma de esquemas usando tu propio sistema de enumeración para así poder distinguir los de mayor o menor importancia.
Regla 4. Usa tus propias palabras en vez de tratar de escribir exactamente las palabras del maestro, la única excepción es la definición de términos técnicos, la cual deberás anotar exactamente como es:
Regla 5. Copia la mayoría de diagramas, dibujos y otras ilustraciones que el maestro haga en el pizarrón.
Regla 6. Donde sea apropiado, anota los ejemplos que da el maestro, ya que aclaran ideas que sin los mismos te parecerían abstractas.
Regla 7. Asegúrate de que anotes correctamente todos los nombres, fechas, lugares, formulas, reglas etc.
Regla 8. Mantente alerta en aquellos puntos en que tu maestro hace hincapié, sea repitiendo, escribiendo en el pizarrón, extendiéndose en comentarios, etc.
Regla 9. Mantente alerta en aquellos puntos en que tu maestro haga hincapié por medio de claves verbales. Fíjate en la enumeración tales como "los cinco pasos siguientes" o las "causas principales", y en resumen como "consecuentemente" por "tanto".
Regla 10. Acostúmbrate a subrayar o usar símbolos, como el asterisco o la estrella para identificar los principales puntos.
Regla 11. Circula tu lectura y otras tareas que estén relacionadas con tus apuntes. Igualmente, circula títulos de libros y otras preferencias que el maestro haya mencionado.
Regla 12. Separa tus propios pensamientos de aquellos de tu maestro. El escribir tus propias ideas, ejemplos y preguntas es una forma de mantenerte alerta durante la clase.
Regla 13. Deja el espacio suficiente que te permita aclarar y aumentar tus notas mas tarde.
Regla 14. No seas un vigilante del reloj los maestros no siempre pueden llevar un paso exacto y es posible que llenen los últimos 15 minutos con el contenido del tema, por tanto, deberás poner atención al final de la clase como al inicio.
Regla 15. Revisa y escribe tus notas lo más pronto posible después de la clase, pero no las vuelvas a copiar.
Regla 16. Lee apuntes cuidadosamente, para asegurarte de que lo entenderás sin dificultad en lo futuro.
Regla 17. Conforme vayas leyendo tus apuntes subraya o marca de alguna forma los apuntes importantes a los que quieras dar atención especial cuando estudies más tarde para el examen.

Como escribir temas e informes

Si al elaborar un trabajo escrito, tiendes a reproducir el material bibliográfico, palabra por palabra, tienes dificultad para hacer coincidir lo que escribes con lo que piensas, entregas trabajos en medio de prisas, copias los trabajos de tus compañeros, es obvio que no sabes redactar informes.

Para lograr una buena redacción, no se requiere una inteligencia arriba de lo normal, a continuación te daremos algunos puntos claves para redactar temas e informes:

1. Aclara con tus maestros el formato a seguir en los trabajos escritos.
2. Al desarrollar un tema preocúpate primero de la idea después del estilo.
3. Antes de escribir has un pequeño esquema de lo que quieres redactar.
4. Utiliza el diccionario para garantizar un buen uso del idioma.
5. Utiliza fichas bibliográficas.
6. Haz algunos borradores antes de redactar tu trabajo final para que coloques la puntuación adecuada en el escrito.
7. Presenta tus propias ideas sobre el tema.
8. Respalda tus escritos con ejemplos concretos y detallados.
9. Al entregar tus trabajos, deberás presentarlos el día y la hora señalados y mecanografiados.
10. Tus trabajos deberás presentarlos lo más limpio que puedas.

Como hacer informes orales

Para destacar en la vida profesional, se debe saber hablar en grupo pero en ocasiones resulta que:

- Se teme hablar frente a la gente.
- Tendemos a salirnos del tema de conversación.
- Cuando tomamos la palabra nadie nos la quita.
- Sentimos que no tenemos nada importante que decir.
- Tenemos dificultad para comunicar verbalmente nuestros conocimientos.
- Nos gusta apantallar cuando hablamos.
- En las exposiciones nos sobra tiempo y nos falta tema.

A continuación mencionaremos algunos puntos que debes tomar en cuenta al hablar frente al grupo.

- Cuando tengas que hablar en público, no te aprendas el discurso de memoria.
- Interésate por la lectura para que sepas de que hablar en cualquier momento.
- Cuando alguien te hable escúchale con atención.
- Prepárate a conciencia cuando tengas que hablar en público.
- Usa tus puntos de vista y opiniones personales cuando hables.
- Cuando te pares frente al público o un grupo, siéntete seguro y entusiasmado, los nervios no lo llevaran a ninguna parte.
- Cuando estudies el tema a exponer trata de comprender la idea central.

Como mejorar la motivación

Como estudiantes de una carrera universitaria en ocasiones solemos sentirnos cansados, abatidos, con una carga escolar pesada y fácilmente nos vemos tentados a hacer cosas más interesantes que estudiar o desperdiciar mucho tiempo en cosas sin importancia.

Aunque los estudios universitarios no garantizan una mejor vida futura, es necesario que al elegir una profesión tengamos claro para nosotros mismos los objetivos que perseguimos al ingresar a la universidad, así como sentirnos motivados y con deseos de prepararnos en la carrera que elegimos.

La motivación es indispensable para que cualquier estudiante que continué adelante en el cumplimiento de sus objetivos.

A continuación enlistamos algunos puntos que pueden ser de gran utilidad para mejorar la motivación escolar.

1. Tener planes definidos para nuestro futuro profesional.
2. Disponibilidad para sacrificar necesidades y placeres inmediatos, a fin de lograr metas y compensaciones futuras.
3. Dedicar diariamente 6 horas al estudio extraescolar.
4. Determinar al principio del ciclo escolar que calificación deseas obtener al final del mismo, y llevar una gráfica de ellas.
5. Buscar la utilidad practica a cada uno de los temas vistos en clase.
6. Entregar tareas en la fecha indicada por el maestro y no después.
7. No es recomendable "hacerle la barba." al profesor. Para garantizar la calificación; le puedes caer mal o causar molestia entre tus compañeros.

Como mejorar las relaciones interpersonales

En cualquier medio en que uno se encuentre o se desenvuelva, nos veremos obligados a sostener relaciones interpersonales con quienes nos rodean, lo que en ocasiones no resulta fácil, y menos cuando con frecuencia se experimentan sentimientos del mal humor, tristeza, desconfianza o cuando se es una persona nerviosa, pasiva o individualista, la agresividad es otro factor que impide mejorar las relaciones interpersonales y nos lleva a ver a las personas como odiosas o antipáticas.

Sin duda alguna, el no tener buena relación con quienes nos rodean, puede afectarnos, a los extremos de aislarnos, y por consiguiente, desconectarnos de nuestro entorno, lo que nos resultaría altamente perjudicial. Si deseas mejorar tus relaciones interpersonales a continuación enlistamos algunos consejos prácticos, que pueden serte útiles:

1. El buen estudiante necesita de otras personas para reforzar lo que va aprendiendo, y enriquecer sus puntos de vista, con los puntos de vista. de otros.
2. Aprende a sobreponerte de las frustraciones el vivir lamentando un error, no te sirve de nada
3. Que los fracasos te hagan luchar con más tenacidad.
4. Consulta tus dudas al profesor, sin temor a nada.
5. Mira las cosas positivamente.
6. Trata de ganarte la amistad de tus compañeros y maestros.
7. Compara tus apuntes con los de tus compañeros.
8. Se puntual para cumplir con tus promesas y compromisos.
9. Si tus maestros se interesan en ayudarte, aprovecha su asesoría.
10. Cuando repruebes, tómalo con calma, las calificaciones no aseguran el éxito profesional en una persona, pero si el conocimiento: prepárate adecuadamente para la próxima oportunidad.
11. Participa en diversas labores extraescolares, como partidos, paseos, etc., esto forma parte también de la dinámica escolar.

Como preparar exámenes

"La preparación de los exámenes es el arreglo armónico de todo lo visto hasta el momento".

1. El repaso final se debe realizar en forma espaciada
   a) una semana antes o mucho antes dependiendo de la cantidad del material.
   b) un breve repaso general un día antes del examen.
   c) un último repaso la noche anterior al examen.

2. No se debe remachar agotadoramente sobre lo que se esta estudiando. Una vez que se haya terminado de estudiar, distráete, haz otra cosa diferente hasta el repaso de la noche.
3. No debe haber prisas a última hora ni noches en blanco bebiendo café cargado o tomando píldoras, etc.
4. Duerme normalmente no te desveles, ni te levantes antes de lo acostumbrado, es mejor tener la mente despejada que unos pocos datos mas adquiridos la noche anterior.
5. Prepara en la noche anterior el material y el uniforme que vas a necesitar en el examen: plumas, lápices, tinta, credencial, etc.
6. Lee detenidamente el examen fijándote cuidadosamente en las instrucciones, el número de preguntas, en las alternativas etc.
7. Es conveniente hacer una distribución de tiempo por pregunta.
8. Empieza aquellas preguntas que consideres más fáciles; es una mala táctica empezar por las más difíciles.
9. Antes de contestar una pregunta lee cuidadosamente y asegúrate de haber entendido lo que se te pide: discutir, resumir, hacer un esquema y dar una fecha, llenar un espacio, etc.
10. Evita tratar con demasiada extensión las preguntas fáciles sobre las que sabes mucho; aunque cerciórate de haberla contestado adecuadamente.
11. Cuida tu escritura, ortografía y puntuación.
12. Finalmente procura dejar un lapso de tiempo para leer de nuevo tu examen antes de entregarlo. No cambies tu respuesta por una duda; cámbiala solamente si encuentras indicaciones claras de que esta equivocada.

Esperamos que con esta serie de estrategias logres obtener el grado de Licenciatura y tu proceso de aprendizaje se facilite, sin embargo, te sugerimos que para cualquier duda al respecto te dirijas al profesor de la asignatura o en su defecto a tu coordinador, quién podrá orientarte al respecto.

¡¡¡ MUCHO ÉXITO !!!!!