



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 751 • 4 DE NOVIEMBRE 2013

INFORMA

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

26 años del curso de urgencias médicas



3

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



La presencia y la conmemoración a la muerte

6y7

unam
donde se construye el futuro

Derecho y compromiso por un ambiente sano y limpio



4

El conocimiento y la defensa de nuestros derechos, incluyendo los relativos a gozar de una escuela limpia y a evitar el hostigamiento sexual, fueron los ejes de la "Cruzada ecológica en defensa de las áreas verdes del Colegio".

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

ORIENTE
INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerbos@hotmail.com

EDITORIAL

Un ambiente sano como un derecho humano

La iniciativa de poner en marcha una campaña para el cuidado de las áreas verdes, refleja el interés de profesores y especialmente de los alumnos, quienes a partir de este llamado, se suman a las labores de conservación y protección de zonas que requieren ser cuidadas y preservadas para el mejoramiento ambiental.

Esta campaña no sólo abarca el rescate de jardines o áreas comunes, también incluye la cultura de la limpieza en nuestro centro educativo que, por sus dimensiones y gran número de alumnos, requiere de trabajos permanentes para mantenerse en óptimas condiciones, pero al mismo tiempo de la colaboración de los jóvenes, quienes finalmente son los que hacen uso cotidiano de todas las instalaciones.

Como parte de la Campaña Permanente contra el Hostigamiento Sexual, esta nueva propuesta se suma a los distintos trabajos que realizan también grupos ecologistas interesados en mejorar las condiciones ambientales, tanto de la escuela como de nuestro entorno.

Bien sabemos que es con la colaboración conjunta de toda la comunidad como habremos de mantener en condiciones favorables nuestras zonas de tránsito, de esparcimiento y de estudio y trabajo; de ahí, nuestro llamado a los que integramos esta comunidad a participar decididamente en una problemática que requiere urgentemente de la atención de cada uno de nosotros.

Un ambiente sano como un derecho humano es una aspiración, pero también una exigencia que debe de partir, en principio, del respeto y conservación del medio, de las áreas verdes y su cuidado, de evitar la acumulación de basura en los diferentes espacios de la escuela, pero principalmente de concientizarse de una problemática que puede resolverse, si respetamos y valoramos todos los espacios de convivencia y trabajo a los que tenemos derecho.

Únete a esta campaña y se participe de una transformación de un ambiente sano y limpio, que inicia desde este recinto educativo.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Se cumplen 26 años de impartirse el curso de urgencias médicas en el plantel Trabajo altruista en favor de la población



Eduardo Román Morales.

Quizá fue convicción, un gusto, o también una necesidad; lo cierto es que ya lleva cinco lustros como mentor, formando a personas e individuos en un área prioritaria que se requiere en una comunidad que vive del ajetreo, el estrés y en riesgo permanente como es la ciudad de México.

Es un hombre convencido de lo que ha hecho; es emprendedor, comparte su conocimiento desde las aulas del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente y, al mismo tiempo, como instructor del Cuerpo de Atención de Urgencias Médicas.

¿Vocación de servicio, solidario o altruista? Todas estas interrogantes engloban la forma de ser de Eduardo Román Morales, profesor del Área Histórico Social de este centro educativo e impulsor y creador de esta agrupación, cuyo objetivo es “constituir un grupo de universitarios

que integre las ciencias y las humanidades en la solución integral de los problemas de la atención de las emergencias y desastres, contando con una preparación física e intelectual que permita responder en todo lugar y en todo momento en el que requieran sus servicios”; en síntesis, en la preparación para el autocuidado y ayuda a la población.

Voluntad, corazón, inteligencia, y sobre todo fuerza y tenacidad es lo que se requiere para convertirse en un Técnico Básico en Emergencias, afirma tajante quien ha dedicado una buena parte de su existencia a salvar vidas, ayudar al prójimo y ser testigo del dolor, de la tragedia, de la angustia en momentos difíciles, de vida o muerte, pues se dio cuenta que había personas que requerían ayuda y no había quién se las brindará. De ahí su tenacidad por aprender, por conocer si una persona estaba viva o muerta.

Mi vocación de servicio es permanente, añade, por lo que ha perdurado el compromiso, responsabilidad y pasión por formar a mucha gente, además de impulsar la cultura de la protección civil, dado lo que había visto y vivido en situaciones de riesgo.

Al referirse concretamente al trabajo desempeñado por los paramédicos o técnicos en emergen-

cias, destaca que quien se dedica a ello, debe estar consciente de que “el tiempo es músculo”, pues la atención inmediata es prioritaria para salvar la vida. A un paciente no se le puede manejar como un bulto, pues un mala conducción de una fractura, o una lesión puede causar daños irreversibles, inclusive estar entre la vida o la muerte.

El también profesor de Administración I y II en el Plantel Oriente, resalta que su interés por las ciencias sociales sigue vigente, y al mismo tiempo está latente la labor de salvar vidas, a partir de técnicas, procedimientos, con equipo, con y sin tecnología, con ayuda y sin ella; trabajar con prisa, pero con precisión, criterio y habilidad para atender una urgencia, es una recomendación indispensable, comenta.

El entrevistado, quien ha realizado estudios de maestría en Economía y en Estudios Latino-

americanos, además de haber cursado distintos diplomados entre ellos administración pública, periodismo, seguridad de plantas químicas, resalta que la Encuesta Nacional de Salud y la Encuesta Nacional de la Juventud, ha revelado los altos porcentajes de accidentes y causa de muerte en los jóvenes por diversas circunstancias; por ejemplo, conducir en estado de ebriedad, utilización del celular al manejar un auto, no usar el cinturón de seguridad, accidentes en vía pública o de tipo ocupacional, entre otros, además del estrés permanente, y las prisas de vivir en una ciudad como la nuestra.

Lo anterior, dice, refleja el alto grado de riesgo para los jóvenes, especialmente, pero también la necesidad de contar con gente capacitada para apoyar en estos menesteres, es decir, atender una situación de salud que se presenta re-

► 9



■ Cruzada ecológica en defensa de las áreas verdes

Compromiso por impulsar un ambiente sano y limpio



Como parte de la Campaña Permanente contra el Hostigamiento Sexual, el pasado 23 de octubre se realizó la Cruzada Ecológica en Defensa de las Áreas Verdes del Plantel Oriente, con la intención de crear conciencia ambiental entre las y los estudiantes, así como conocer y exigir sus derechos para construir una sociedad equitativa y respetuosa de la dignidad humana.

Consignas como “Tengo derecho a compartir los beneficios del progreso científico”, “A un desarrollo ecológicamente sustentable”, “A disfrutar de un medio ambiente adecuado” o “Tengo derecho a la educación e información, incluyendo la relacionada con vínculos entre salud y medio ambiente”, escritas en 50 letreros colocados en varios árboles del plantel, pusieron de manifiesto la vocación ecológica de los integrantes de esta escuela.

Durante el evento, el titular del plantel, Arturo Delgado González comentó que dicha cruzada responde a varios propósitos como fortalecer la cultura y el respeto de los derechos humanos, impulsar acciones para el cuidado y conservación de las áreas verdes y la generación de un ambiente sano para la comunidad

universitaria.

Durante la presentación, el profesor Javier Bustos Rosas, maestro del Área de Ciencias Experimentales de este centro educativo, dijo que tenemos la obligación de cuidar los espacios verdes del Colegio pues son la herencia de varias generaciones de estudiantes. Ahora, aseguró, el reto



es convertir al plantel en sustentable ecológicamente y esto se logrará con acciones como no ensuciar o recoger la basura que esté tirada. “Es un derecho de todos contar con un ambiente limpio, pues de la permanencia de las áreas verdes depende la existencia y es nuestro compromiso mantenerlas para las generaciones futuras”.

En otro orden de ideas, Isabel Osorio Tamayo, fundadora del Instituto de las Mujeres, subrayó la importancia del combate permanente

al acoso sexual, y de la trascendencia de conocer nuestros derechos, pues su respeto garantizará un mundo con paz, desarrollo y tolerancia. Finalmente, invitó a los asistentes a asumir el compromiso de crear una cultura ecológica y lograr un ambiente ecológico equilibrado.

Cabe señalar que los responsables de este evento, que contó con la participación musical de Héctor Manuel García Salazar, “El Héctor”, fueron las maestras del plantel Gloria Hernández Cerón, María Luisa Luna, Patricia López Ocampo, Araceli Cabrera Ortiz, Noemí Martínez Alvarado, Aída Castillo Melo y Javier Bustos Rosas, y contó con la presencia de Virginia Tamayo Ortega en representación de la Directora General del CCH, Lucía Laura Muñoz Corona, así como de José de Jesús Moncayo Sahagún, secretario Académico del Plantel Oriente. ♀



TRADICIONAL CARRERA DEL PAVO

Competencia atlética de fin de año
14 de noviembre 10:00 hrs en la velaria del Plantel

Categorías

Ramas

Profesores	Varonil y femenil hasta 51 años
Alumnos	Varonil y femenil de 51 años en adelante
Trabajadores	Varonil y femenil

Pruebas

5 kilómetros planos para varonil
3 kilómetros planos para femenil

Premios

Un pavo a los tres primeros lugares de cada categoría

Invitan la Sección 057 de AAPAUNAM, a través del Departamento de Educación Física y la Dirección del Plantel

Inscripciones una hora antes del evento

Diseño Avil M. Serna Avilá S.S.

CCH Por un oriente saludable



UNAMonos
a la campaña permanente de limpieza



INVITACIÓN

XV EXPOSICIÓN INTERACTIVA "EL JUGUETE EN LA FÍSICA"

El evento se realizará el 15 de noviembre del año en curso, de 9:00 a 13:00 hrs., en la explanada del Plantel de acuerdo a las siguientes

BASES

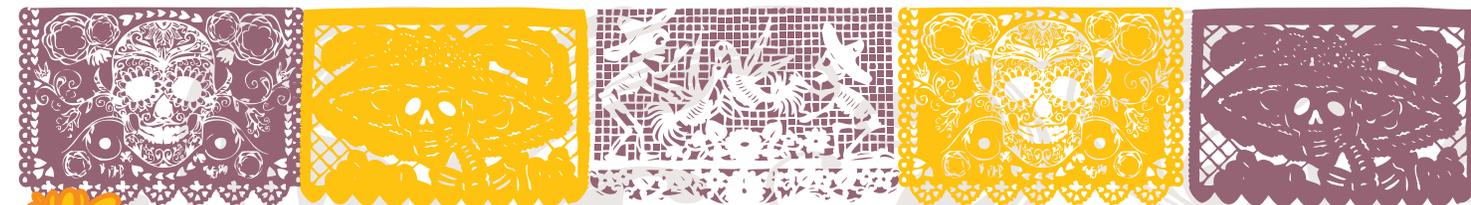
1. La participación de los alumnos será individual o por equipo (máximo 3 alumnos); contarán con un solo profesor asesor, quien apoyará, guiará y corregirá directamente a los alumnos durante el desarrollo de su trabajo.
2. Los trabajos se registrarán en la Academia de Ciencias Experimentales de 9:00 a 13:00 o de 16:00 a 19:00 hrs., del 28 de octubre al 13 de noviembre de 2013.
3. Los alumnos entregarán junto con el juguete colocado a manera de maqueta, una descripción física aprendida en los cursos, que contenga los conceptos y ecuaciones que refieran el funcionamiento de éste, ya sea en la misma base o una cartulina (50 x 40) y lo colocarán el día del evento a las 8:00 hrs.
4. A cada trabajo se le colocará en el extremo inferior derecho (por el frente), los datos de los participantes: Nombre (s) de integrante (s), grupo, nombre del profesor(a) asesor(a) y NÚMERO DE REGISTRO (este requisito es indispensable, lo tienes en el momento de tu inscripción).
5. Los alumnos realizarán una réplica oral de su trabajo el día del evento (en el horario de su clase de Física); al término del evento, cada equipo recogerá sus materiales y dejará limpio su lugar.
6. Sólo se entregará constancia con valor curricular a los profesores que asesoren más de 2 trabajos.
7. Cualquier asunto relacionado con la presente convocatoria será resuelto por la comisión organizadora

¡HABRÁ CONCURSOS Y REGALOS!

COMITÉ ORGANIZADOR

Prof. Leonardo G. Carrillo Contreras Prof. Ana Laura Ibarra Mercado
Prof. Ma. Esther Rodríguez Vite
Prof. Jorge P. Ruiz Ibáñez





A TERESA NÚÑEZ LOZANO

A Tere Núñez, sonriente,
envidiaba la Calaca,
le pelaba hasta los dientes
y quería darle lata.

Bióloga de corazón,
Tere tenía en la mente
fósiles y evolución,
genética y medio ambiente.

Disfrazose la Huesuda
de sabio naturalista,
promovió una expedición
y a Tere engañó la Lista.

Dispuesta a cruzar el charco,
Tere siguió a la Catrina.
Alegre, subió en el barco:
¡vería especies marinas!

La Tililica iba en la depre,
la engañifa no pegaba:
entusiasta, como siempre,
Tere todo lo estudiaba:

En observación y prácticas
y tinciones coloridas,
a la Flaca, como táctica,
Tere tenía entretenida.

Extenuada la Dientona,
harta de tanta movida,
aplazó sus intontonas
y a Tere regresó viva.

En el cecehache Oriente
hoy se cuenta esta proeza:
la victoria ante la Muerte
de nuestra amable Teresa.

Por Lizbeth Concha Dimas





“¿La Muerte? ¡La Vida no vale nada!”

Conservar la tradición y, en consecuencia los valores culturales, es un hecho arraigado en esta comunidad cecehachera que, haciendo honor a la costumbre, rinde culto a los muertos en una celebración muy mexicana que llora, canta, escribe, ironiza, satiriza, maldice, desprecia, pero también ensalza, adora, glorifica.

Todo ello, representa para el mexicano la muerte en esta celebración mortuoria que está aquí y allá, y en el más allá; la misma que es conocida como La Huesuda, La Calaca, La Catrina, La Pelona, La Dientuda, La Parca, La Tilica, incluso “La Chingada”. A ella y, por supuesto, a los muertos, la comunidad del Plantel les rinde culto en una festividad llena de colorido donde se fusiona el rito prehispánico, la tradición pagana, sin dejar de lado la aculturación traída de otros países.

El Día de Muertos sigue como una de las festividades más famosas y pintorescas del país, y hoy la comunidad de Oriente, a través de su creatividad e ingenio montó un indeterminado número de altares “para esperar el regreso de sus muertos”, pero también para honrarlos, recordarlos, inmortalizarlos y adorarlos.

Bien sabemos que el mexicano se jacta de no temerle a la muerte, por ello se burla y juega con ella. Muestra de eso son todas las expresiones artísticas relacionadas con la muerte, entre ellas la calaveritas literarias y, de azúcar o de chocolate; la caricaturización de personajes muertos y vivos, especialmente los malos políticos de siempre.

Bien decía un clásico que “la vida no vale nada”, y nosotros decimos que vamos para allá, ‘nomás no empujen’. Entonces vivan los muertos y también los vivos para que continuemos con esta bella tradición, que hace revivir una costumbre ancestral como la misma muerte.



Universidad Nacional Autónoma de México
Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente



Programa Institucional de Asesorías

Invita a:

3 ra



Feria de Asesorías

Lotería . Dardos y globos . Maratón . Memorama
Costales . Jenga . Cantos . Rompecabezas



Miércoles 6 de Noviembre
Explanada del plantel
12:00 a 16:30 hrs.

facebook/asesoriascch.oriente

■ 2° congreso del sistema incorporado DGIRE **Los jóvenes Tendencias y Desafíos**

El pasado 14 y 15 de octubre se llevó a cabo en el centro cultural Tlatelolco el Segundo Congreso de Jóvenes del Sistema Incorporado a cargo de la DGIRE, (Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios) con la finalidad de promover la reflexión e impulsar el intercambio de experiencias respecto a las tendencias y desafíos como jóvenes estudiantes.

En este evento, el Plantel Oriente tuvo una destacada participación con ocho alumnos Octavio Hernández De Jesús, Manuel Alejandro López Galván, Gesslleer Betsabé Ramírez Guevara, Gustavo Rebollo Olvera, Alejandra Gómez Rueda, Omar Campos Burgos, Alejandro Gayosso Burciaga y Aldo Issac González Cabrera, quienes obtuvieron reconocimientos y felicitaciones por sus reflexiones, experiencias y trabajos acerca de la temática general del Congreso de los Jóvenes la cual comprendía 8 ejes:

- Ser Joven y Ser Estudiante.
- Las identidades juveniles y las culturas urbanas.
- Los riesgos psicosociales en la adolescencia. Factores de riesgo y protección.
- Redes sociales, tecnologías de la información y comunicación.
- La familia de los jóvenes.
- Sexualidad, género y diversidad.
- Las nuevas manifestaciones de la violencia.
- Tema libre.

La ceremonia de apertura fue presidida por el director General de Incorporación y Revalidación de Estudios M. C. Ramiro Jesús Sandoval, quien expresó su satisfacción por el éxito y logros que traería el Segundo Congreso de los Jóvenes; se congratuló por la participación de las diversas instituciones pertenecientes al Sistema Incorporado y felicitó a los alumnos por sus significativas reflexiones respecto al Ser joven y Ser Estudiante pues, afirmó "Distinguirse en una comunidad tan grande como la nuestra no es sencillo. Tengan presente que ser joven implica

grandes desafíos y responsabilidades las cuales forjarán en ustedes principios para que puedan ejercerse plenamente."

Asimismo, aseguró que es labor de la Universidad impulsar el talento estimulando el conocimiento intelectual, social, cultural, así como artístico de los alumnos y alentó a los jóvenes a divertirse siendo jóvenes pero sin abandonar su compromiso como estudiantes.

Durante las mesas de debate destacaron las reflexiones de algunos de los participantes del encuentro. En su momento, Octavio Hernández De Jesús destacado por su reflexión "Ser Joven y Ser Estudiante", compartió con alumnos de diversas instituciones del Sistema Incorporado que su trabajo "refleja la realidad actual que viven los alumnos del Plantel Oriente. Ser quien eres y ser como eres con responsabilidad es lo que te caracteriza e identifica como joven, pero el verdadero ser se complementa con el conocimiento generado del ser estudiante."

Por su parte, Manuel Alejandro López Galván, Gesslleer Betsabé Ramírez Guevara, Gustavo Rebollo Olvera, Alejandra Gómez Rueda, Omar Campos Burgos, Alejandro Gayosso Burciaga y Aldo Issac González Cabrera, expresaron que el esfuerzo y perseverancia realiza su logro como jóvenes universitarios orgullosamente pertenecientes al Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente e invitaron a los estudiantes a identificarse con sus áreas de conocimiento preferidas para lograr un desarrollo profesional exitoso dejando siempre en alto el nombre de nuestra máxima casa de estudios: la UNAM. 



3 ◀

Trabajo altruista...

pentinamente y que requiere de inmediato tratamiento y atención médica, en el lugar que sea, por lo que se necesita permanentemente la formación de personas dedicadas a las urgencias médicas.

En ese sentido, destaca que uno de los propósitos de estos cursos, que también se réplica en la Estación de Bomberos en la Delegación Cuauhtémoc, dirigido a los bomberos, es capacitar a estudiantes, personal civil, sobre lo que son los primeros auxilios, a fin de que respondan individual o colectivamente, ante situaciones que requirieran atención médica de manera rápida y óptima.

Finalmente, nuestro entrevistado afirma que quienes ingresan a estos cursos en su mayoría son estudiantes de este centro educativo, y el resto proviene de otras partes del Distrito Federal y del Estado de México. Es satisfactorio saber, concluye, enterarnos que los egresados han incursionado en instituciones de rescate de municipios de Nezahualcóyotl, Ixtapaluca, Amecameca, Solidaridad, Chalco, Tlalmanalco y Valle de Chalco, además de algunas instituciones de rescate en el Distrito Federal, con lo que se refuerza el sentido y razón de este ejercicio y trabajo altruista. 



Convocatoria para inscripción al

**Programa Introductorio Extracurricular
para alumnos del CCH, aspirantes a las
carreras de Medicina y afines 2014**



Dirigido a aquellos alumnos que deseen integrarse a un grupo de trabajo durante todo el siguiente semestre, de enero a mayo de 2014, con la finalidad de familiarizarse con el quehacer de las distintas licenciaturas relacionadas con el área Biomédica: Medicina, Enfermería, Veterinaria, Odontología entre otras. Incluye una parte teórica y una práctica.



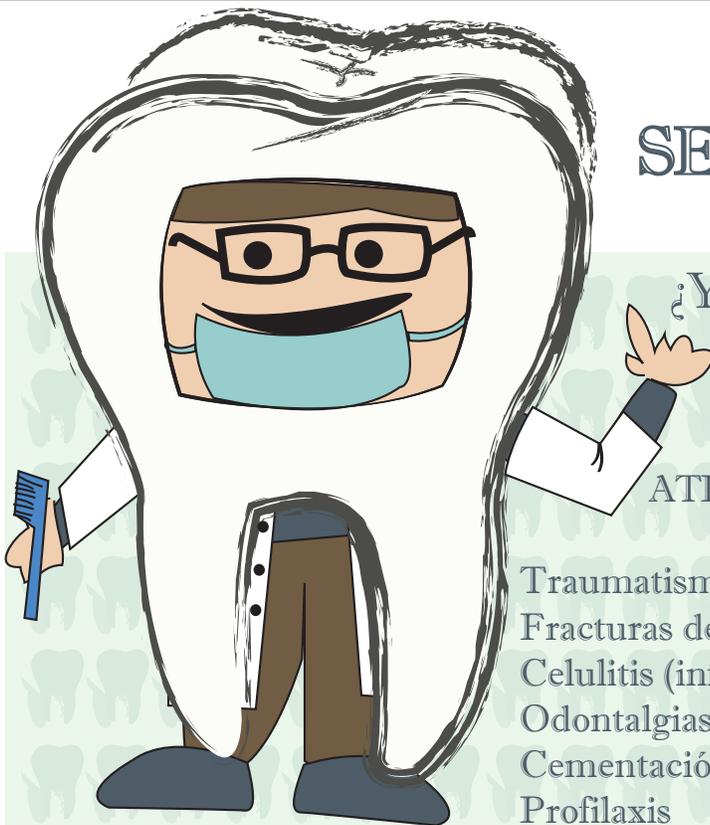
Horario: lunes y viernes de cada semana, de 13:00 a 15:00 horas



Sede: sala "Ignacio Chávez", 2 de audiovisual. (Parte teórica).
Laboratorios LACE del SILADIN y Laboratorios prototipo de Biología. (Prácticas)



Inscripciones: a partir del 7 de noviembre de 2013, en la página del Plantel Oriente.
Mayores informes en el área de Ciencias Experimentales, planta alta del edificio "L" turnos matutino y vespertino, 10:00 a 13:00 horas y 16:00 a 20:00 horas.



**SERVICIO DENTAL
CCH ORIENTE**

¿Ya conoces este servicio?

C.D. GABRIEL LIMÓN PALACIOS

HORARIO: 15:30 A 20:30 HRS

ATENCIÓN DE URGENCIAS

- Traumatismo
- Fracturas de dientes
- Celulitis (inflamación)
- Odontalgias
- Cementación de incrustaciones, coronas
- Profilaxis



PSICORIENTA

Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

Preparando los exámenes

¡Cómo vuela el tiempo! Hace poco te preocupabas por integrarte al nuevo grupo y ahora los exámenes finales del semestre se acercan. Y a pesar de que uno se toma el tiempo de asistir a clases, de escribir apuntes y hasta participar, aún hay tareas que repasar y practicar para obtener un buen resultado.

¿Alguna vez te ha sucedido que no estudias y te va muy bien; otras veces te propones obtener un diez y, con todo y la tarde de estudio, no lo obtienes?

Si la prueba aplicada fue de opción múltiple (prueba objetiva), las probabilidades de obtener un buen resultado son mayores, si al menos conociste los temas y escuchaste la clase. Pero quizá la suerte no siempre esté contigo. Por otro lado, si la evaluación consiste en preguntas abiertas, de opinión y resolución de problemas (prueba de conocimiento o de desarrollo), esa suerte no es tan favorable con un solo repaso de la noche anterior, a pesar de que no hayas dormido, comido y, menos te hayas conectado al *face*.

Para obtener buenos resultados en tus exámenes, es importante saber *qué estudiar* (temas o contenidos) y *cómo estudiar* (método de estudio). Un elemento importante para ello es tomar apuntes. Si éstos se encuentran al día y completos, será una herramienta útil para el repaso. La revisión de los temas debe respetar la secuencia con que se fueron revisando en tus materias, en esa misma secuencia debes revisar los ejemplos y ejercicios propuestos en las guías de estudio (en el caso de que cuentes con una).



Uno de los principales errores que cometemos es querer aprender todo de memoria (uno o dos días antes del examen). Memorizar es un recurso útil, pero no aconsejable para pruebas de preguntas abiertas, lo mejor será entender los contenidos. Lee detenidamente tus apuntes o las referencias que tengas, y encuentra la lógica que los une y da sentido a un todo. Esta actividad puedes realizarla a partir del primer día de clase como un repaso (es lo más aconsejable), u organizarla a partir del aviso para la aplicación del examen.

Otro error es repasar sólo los últimos temas o contenidos, sin incluir conceptos anteriores que quizá dan sustento y siguen una secuencia de complejidad. Así que, repasa temas o contenidos previos y relaciona los más recientes. Te sugerimos más recomendaciones:

Asocia los contenidos con imágenes, si las hay, con canciones o personajes de película o del teatro, éstas son algunas formas de “anclar” el conocimiento a tu cerebro.

Anota tus dudas, si aún hay tiempo de aclararlo con tu profesor (a), esto te permitirá que no quede nada pendiente. Recuerda, también cuentas con los profesores del Programa de Asesorías.

Elabora resúmenes o mapas conceptuales, la transcripción de los apuntes funcionará nuevamente como un repaso, ésta es una forma personal de organizar el estudio; utiliza plumones

y marcadores para resaltar aquello que sea importante y funcione como guía.

Estudia gradualmente, anota qué debes de estudiar, dónde conseguirás la información, asignación de días para el estudio; no es suficiente con la noche anterior, quizá algunas veces ha funcionado, pero si bien recuerdas estudias para un examen y al siguiente día ya no recuerdas más lo “estudiado”.

Finalmente, es importante no esperar a los últimos días para estudiar, esto lejos de ayudarte a estar lúcido, puede generarte una situación de estrés que bloquee la conexión de ideas sobre un tema que ya conoces; maneja tus tiempos, revisa permanentemente tus materias y haz un repaso secuencial para facilitar la comprensión y asimilación. Elige tu propio método de estudio, a partir de tus experiencias de éxito, del tiempo que empleaste, del progreso que conseguiste.

Ahora sí, ya tienes otros elementos para preparar tus exámenes y lograr tus objetivos iniciales de aprender y acreditar tus materias. Te esperamos en Psicopedagogía para que nos compartas cómo te fue en este periplo académico. 

Bibliografía:

García-Huidobro, B. Cecilia. 2005. *A estudiar se aprende. Metodología de estudio sesión por sesión*. Editorial Alfaomega. México.

Cibergrafía:

www.educarchile.cl Cómo preparar pruebas, Consejos para afrontar un período de pruebas y Estrategias para estudiar para las pruebas. Consulta realizada: miércoles 23 de Octubre de 2013, 11:30 hrs.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DIRECCIÓN GENERAL
SECRETARÍA ESTUDIANTIL



¡Tu mañana es Hoy!

“PREPARA TU INGRESO A FACULTAD”

Participa en los cursos y talleres del Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso.
(PROFOCE 2014)

- Álgebra
- Fundamentos léxicos de las ciencias biológicas y de la salud
- Comprensión lectora
- Argumentación

¡Inscríbete YA!

INSCRIPCIONES: <http://132.248.218.48/PROFOCE>

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 6 al 10 de Enero de 2014
PERIODO DE INSCRIPCIÓN: A partir del 1 de Noviembre del 2013



<http://www.facebook.com/PROFOCE>

MAIL: profoce@cch.unam.mx
Teléfono: 56-22-23-41 Ext: 413