

Introducción

A través del presente manual que hace referencia a buenas prácticas de integridad y de estudio, se pretende dar consejos prácticos, útiles y necesarios para el mejor aprovechamiento del aprendizaje y actividades a lo largo de la carrera y así mismo contribuir para mejorar la eficiencia terminal, así como la tasa de egreso.

Entre otras cosas que se aconsejan en el manual son todas las formas posibles que se deben hacer para llevar la carrera en cada cuatrimestre como se indica por la institución y terminar la misma en el tiempo indicado.

Igualmente la participación de los alumnos en el ámbito universitario es muy importante y este es otro de los objetivos del presente manual, incitar al estudiante a la participación de los eventos que se realizan en la institución como conferencias, exposiciones, ferias de proyectos, intercambios, conferencias, deportes, eventos artísticos entre otros.

Sin duda alguna el trabajo en equipo es de suma importancia y necesario. En la institución se fomenta este método de estudio es por eso que en el manual se darán consejos de cómo hacer buen trabajo en equipo.

Objetivo general

Impulsar hábitos y valores en el estudiante para mejorar el desempeño del estudiante en su vida académica.

1. Consejos para el mejor aprovechamiento del estudio

1.1 Trazarse metas y objetivos

En cualquier etapa de nuestra vida para poder alcanzar el éxito es necesario primero trazarse una meta y objetivos, éstos nos impulsaran, guiaran y marcaran la pauta para llegar al lugar que queremos y hacer lo que es necesario en nuestro paso para conseguir lo que nos hemos propuestos. En este camino habrá tropiezos pero rápidamente hay que levantarse y seguir adelante al alcance de nuestra meta. Si en la vida no tenemos una meta y objetivos andaremos sin rumbo y será mucho más difícil llegar algún lugar.

1.2 Descanso

Para que el rendimiento físico sea mayor a la hora del estudio es necesario descansar y dormir lo suficientemente bien, mínimo ocho horas diarias, esto nos ayudara a que nunca nos cansemos y nos de sueño durante las clases.

1.3. Alimentación

Una buena alimentación balanceada que incluya todos los nutrimentos que el cuerpo necesita nos ayuda a tener mejor salud y esto es una parte esencial para el mejor aprovechamiento de los conocimientos. Es muy importante que el alumno siempre se alimente antes del estudio, así se garantiza una mayor concentración, atención, retentiva, aprovechamiento y el alumno estará aprendiendo mejor.

1.4. Deporte

Practicar algún deporte nos ayuda en varios aspectos, para empezar, es muy importante para complementar un buen estado de salud, previene obesidad, nos proporciona mayor energía, nos mantiene activos, nos mantiene alejados de los vicios, y es complemento para el mejor rendimiento escolar.

1.5. Voluntad y entusiasmo

Estos dos aspectos son irreversibles para que el alumno pueda aprender lo que está estudiando, y estos aspectos solo dependen única y exclusivamente del alumno.

1.6 Manejo de la economía

El buen manejo y organización de la economía nos permite que el dinero nos alcance para todas las necesidades, gastos y actividades que como

estudiantes, persona y seres sociales necesitamos cubrir. Algunos consejos que nosotros recomendamos para un mejor manejo de la economía son los siguientes:

- *Verificarnos con cuanto contamos para el gasto por semana o mes.*
- *Hacer una lista de las cosas que necesitamos pagar o comprar al mes.*
- *Poner como prioridad en esta lista las cosas que no podemos dejar de pagar como renta, agua, luz, transporte, artículos de uso personal.*
- *Hacer un listado de los gastos diarios.*
- *Si no se cuenta con transporte, ponerse de acuerdo con más compañeros para juntos compartir taxi, peseros o si alguien cuenta con transporte para la gasolina.*
- *Si viven con amigos, compartir gastos de la casa y despena.*
- *Comprar siempre lo necesario, nunca cosas que no usaremos.*
- *Al final del mes checar la lista del gasto que se hicieron a diario, y verificar en que no fue necesario gastar y eliminarlo.*

2. Fuentes de apoyo para el estudio

2.1 Libros

La principal fuente de apoyo desde tiempo atrás son los libros, ellos los podemos encontrar en gran variedad de materias, temas, títulos y autores en nuestra biblioteca y la obtención es muy sencilla y rápida.

2.2 Revistas

Las revistas especializadas nos proporcionan información útil para investigaciones. En la hemeroteca de la universidad encontramos estos tipos de revistas que van para todo tipo de carrera que en la universidad se ofrecen y variados temas relacionados.

2.3 Internet

El internet se ha convertido en una herramienta de importante apoyo de estudio para el estudiante, en este encontramos cualquier tipo de investigación, temas actualizados, temas relacionados con la carrera, datos precisos. En la actualidad muchas carreras se pueden estudiar en línea. No yendo tan lejos, en la universidad los maestros han creado la modalidad de educación a distancia en línea, donde podemos estudiar distintos temas, hacer actividades, participar en foros, realizar evaluaciones, entre otros. Y en la universidad los alumnos tenemos acceso al uso de computadoras con internet durante todo el semestre.

2.5 Asesorías y tutorías

Cada alumno cuenta con un tutor en el ITSM, es importante que todos conozcamos a nuestro tutor y nos acerquemos a ellos para apoyarnos en nuestra formación. Los tutores nos brindan información, consejos, pautas para el mejoramiento del estudio, señalan nuestros errores a manera de ayudarnos

a mejorar, el tutor es una guía para acercar a los alumnos con asesores cada profesor en el ITSM es u asesor en su área de especialidad.

3. Métodos de estudio

3.1 Resúmenes

Elabóralos en cada clase sobre los temas que se vean, esto te ayudara a tener la información concreta e importante antes de estudiar.

3.2 Cuadros sinópticos

Estos te ayudaran organizar tus ideas en base a su importancia así que te dará una visión global sobre el contenido del texto

3.3 Mapas conceptuales

Te facilitan una rápida visualización de los contenidos de aprendizaje, favorecen el recuerdo y aprendizaje de manera organizada, te permiten detectar los conceptos clave de un tema y la relación entre ellos. Estos son algunos de los aspectos importantes y por lo cual es recomendable elaborar los mapas conceptuales.

3.4 Cuestionarios

Elabora preguntas y respuestas acerca de los temas vistos en clases, esto te ayudara a reforzar a reforzar tus conocimientos.

3.5 Estudio en grupo

Estudiar de forma grupal es recomendable ya que se aprende mejor y se tiene mejor retención de la información.

3.6 Estudio constante

Para tener claros los temas vistos en clase es necesario estudiar de forma continua, y no dejarlo al último, este punto es fundamental para la formación del estudiante.

4. Estudio y trabajo

Trabajar te ayuda adquirir experiencias con la práctica profesional, solo recuerda que es importante que elabores de manera coordinada tus horarios laborales con los horarios de clase, así mismo las horas que le vas a dedicar al estudio de cada materia.

6. Vida universitaria

6.1 Mantenerse informado de los programas

Es muy importante que cada alumno antes de empezar su carrera esté al tanto y sobre todo enterado de los programas que tiene en su plan, es muy importante que se fije cuantas y cuales materias tiene candado, para así poder tener un mejor control.

6.2 Participar en eventos

Involucra a los alumnos obtener más información y conocimientos, motiva al alumno a pertenecer a un mas en el entorno laboral.

6.3 Desarrollo cultural y deportivo

Es muy importante conocer nuestra cultura pero sobre todo hacer ejercicio, es por esta razón que en las escuelas, se hacen visitas a diferentes zonas culturales, para conocer todo lo hermoso que tenemos a nuestro alrededor, actividades como lo son pintar, bailar, tocar instrumentos musicales entre otros.

Conclusiones

Para obtener buenos resultados en el estudio es necesario contar con el poder, querer y saber hacer dicho estudio. El querer estudiar y tener el deseo de superarse.

El querer estudiar es tener el deseo y la determinación de adquirir unos conocimientos, y estos solo se adquieren a base de esfuerzo personal y dedicar el tiempo necesario. El saber estudiar es un factor muy importante para alcanzar buenos rendimientos, es por eso que este manual contiene las técnicas, acciones y estrategias que realiza el estudiante para comprender y memorizar los conceptos y contenidos de diversas asignaturas.

Sin embargo para estudiar no basta con conocer las técnicas descritas, es necesario ponerlas en prácticas diariamente en todas las asignaturas posibles hasta conseguir el hábito de aplicarlas con naturalidad.