

MANUAL DEL ESTUDIANTE 2011-2012

Instituto Tecnológico de Jiquilpan



DEPARTAMENTO DE DESARROLLO ACADÉMICO 2011



BIENVENIDOS

Secretaría de Educación Pública

SEP



Institución Educativa Certificada ISO 9001 : 2000



CONTENIDO

Bienvenida.....	2
Introducción.....	3
Directorio.....	4
Capítulo I. Reglamento interno de derechos y obligaciones de los(las) estudiantes del I.T.J.....	5
Capítulo II. Procedimiento para las tutorías académicas en el I.T.J....	10
Capítulo III. Modelo Educativo.....	14
Capítulo IV. El Sistema Nacional de Educación Superior Tecnológica.	22
Capítulo V. En Instituto Tecnológico de Jiquilpan.....	24
Capítulo VI. Proyectos Institucionales.....	48
Anexos.	
Formato de Horario.....	59
Dirección del Instituto Tecnológico de Jiquilpan.....	59
Directorio Telefónico.....	60
Lecturas complementarias de Orientación vocacional.....	61

“BIENVENIDO JOVEN AMIGO(A)”

La juventud es una etapa importante en la vida de cada ser humano, en ella se entretejen numerosas experiencias, anhelos, metas, conflictos, aprendizajes, toma de decisiones y descubrimientos a través de los cuales se consolida la identidad de cada persona, se integra su esquema de valores y se desarrollan las relaciones con los demás y con el entorno.



Durante la juventud se viven ciertas transiciones diferentes a las de otras etapas de la vida; la cultura y la vida social influyen en la manera en como es valorada la juventud y lo que se espera de ustedes, también influye en sus oportunidades de desarrollo y en las alternativas de cambio ante las dificultades que presentan.

Actualmente la juventud se enfrenta a situaciones complejas en todos los ámbitos posibles, mismos que influyen en su desarrollo personal, académico, familiar o social y a menudo se traducen en serias desventajas.

En este sentido, el departamento de Desarrollo Académico con el apoyo de la Coordinación de Orientación Educativa hemos elaborado temas de apoyo o bienestar estudiantil pensando en que cada alumno(a) pueda emplearla para identificar las diferentes situaciones que influyen en su Salud, Autoconocimiento y Desarrollo, proporcionando herramientas y conocimientos básicos sobre diferentes temas que esperamos sean de tu interés.

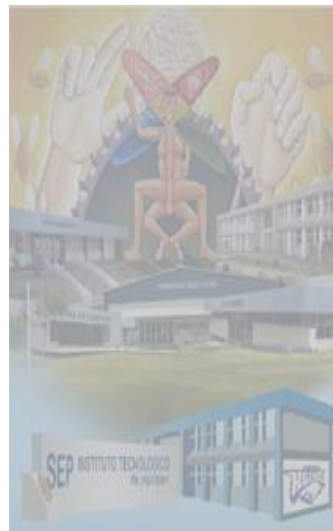
INTRODUCCIÓN

Estudiante del Tecnológico:

Con esfuerzo y dedicación has logrado superar los distintos ciclos que componen tu formación escolar. Hoy inicias una nueva fase en este proceso educativo al poder participar como estudiante de Educación Superior e integrarte al Instituto Tecnológico de Jiquilpan, máxima casa de estudios de la Región Ciénega del Lago de Chapala, institución en la que se conjugan armoniosamente las actividades de docencia, investigación, extensión cultural y deportiva.

El Instituto Tecnológico de Jiquilpan te ofrece amplias posibilidades de formación profesional y personal que harán de ti un ciudadano(a) valioso(a) para que posteriormente contribuyas al desarrollo de tu lugar de procedencia.

Para tal fin ponemos a tus servicios su infraestructura material y humana, lo cual garantiza que recibirás una sólida formación profesional acorde a los avances de la ciencia y la tecnología, además de contribuir decididamente a tu desarrollo integral, ¡aprovéchalo!



DIRECTORIO

LIC. ALONSO LUJAMBIO Secretario de la SEP. DR. CARLOS ALFONSO GARCIA IBARRA Director General.	
Directivos(as)	
ING. J. JESUS ZALAPA ALEMAN Director ING. ROSALIA ELVIA PEREZ PEREDA Subdirectora Académica ING. LEONARDO MARTINEZ GONZALEZ Subdirector de Servicios Administrativos ING. RICARDO MOLINA FUENTES Subdirector de Planeación y Vinculación	
Jefes(as) de Departamento	
ING. JUAN CARLOS GUTIÉRREZ CASTELLANOS Depto. de Ingeniería Industrial QUIM. ANA ESTHER JIMENEZ ALONSO Depto. de Ingeniería Química y Bioquímica LIC. GASTÓN EDUARDO GRACIDA JUÁREZ Depto. de Ciencias Económico – Administrativas ING. IRMA PARTIDA CERVANTES Depto. Ciencias Básicas LIC. SUSANA FLORES OCHOA Depto. de Sistemas y Computación ARQ. PATRICIA HIGAREDA AMEZCUA Depto. De Ciencias de la Tierra. LIC. JOSE ODISEO LOPEZ CALDERON División de Estudios Profesionales LIC. MARTHA PATRICIA MENDEZ ROCHA Depto. de Servicios Escolares ARQ. ANDRES ELOY GONZALEZ VEGA Depto. de Desarrollo Académico	ING. FERNANDO CARRANZA CAMPOS Centro de Información LIC. MARTIN VALENCIA Centro de Cómputo LIC. MONICA YADIRA EDITH FLORES CASTILLO Depto. de Plan. Program y Presupuestación ING. ALEJANDRO CESAR AYALA OLIVERA Depto. de Gestión Tecnológica y Vinc. C.P. FIDEL LOMELI ALVAREZ Depto. de Recursos Humanos LIC. FRANCISCO MENDEZ GUDIÑO Depto. de Recursos Financieros DR. EDUARDO VILLASEÑOR GUTIERREZ Depto. de Actividades Extra Escolares ING. GLORIA PEÑA RAMOS. Depto. de Comunicación y Difusión ING. ABEL PEREZ RODRIGUEZ Depto. de Recursos Materiales y Servicios

CAPÍTULO I

REGLAMENTO INTERNO DE DERECHOS Y OBLIGACIONES DE LOS(LAS) ESTUDIANTES DEL I.T.J.

Haber tenido el privilegio de acceder al nivel de educación superior y formar parte del Instituto Tecnológico de Jiquilpan conlleva a derechos, que cada uno(a) de sus estudiantes puede gozar, pero también obligaciones que deberán ser cumplidas. En el presente documento se contemplan algunos lineamientos generales que, en este sentido, regulan la estancia de los alumnos(as) del Instituto Tecnológico de Jiquilpan.



Derechos

Todo(a) estudiante inscrito en el instituto Tecnológico de Jiquilpan, tiene derecho a:

1. Recibir en igualdad de condiciones para todos(a), la enseñanza, orientación vocacional, médica, académica, legal, administrativa y demás servicios que la Institución pone a disposición de los alumnos(as).
2. Que los maestros(as) y autoridades del Instituto, les proporcionen calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en los servicios que reciben.
3. Recibir un trato respetuoso por parte del personal del Instituto Tecnológico.
4. Ser evaluado en las asignaturas de acuerdo al Procedimiento de Acreditación y Promoción.
5. Solicitar, que se le dé a conocer oportunamente, por parte de los maestros(as), los resultados de sus evaluaciones tanto parciales como finales.
6. Solicitar a la División de Estudios Profesionales se respeten los horarios de clases asignados por la misma.
7. Conocer el contenido de los programas de estudio impartidos por sus maestros.
8. Participar en los grupos artísticos, culturales, sociales y deportivos que el Instituto promueva.

9. Recibir, la documentación necesaria que lo acredite como alumno(a) del Instituto, previo pago de derecho correspondiente.

Obligaciones

Todo(a) estudiante tiene la obligación de:

1. Conocer, acatar y cumplir con los reglamentos, procedimientos e instructivos que lo rigen en su calidad de alumno(a), por ejemplo: Procedimiento de Acreditación y Promoción, Procedimiento para la Operación de Cursos de Verano, Reglamento de Centro de Cómputo y Centro de Información. Para su consulta, en el Centro de Información existe copia de los Procedimientos y Reglamentos, o bien dirigirse a la División de Estudios Profesionales.
2. Cumplir con los trámites establecidos para los distintos asuntos de carácter académico y administrativo.
3. Guardar el respeto necesario en sus relaciones con sus compañeros(as), maestros(as) y autoridades del Instituto, dentro y fuera del mismo.
Observar un vocabulario y una conducta adecuada a este nivel académico y profesional.
4. Abstenerse de entrar al Instituto bajo el influjo de bebidas alcohólicas, enervantes y no fumar; así como no introducir e ingerir estas sustancias en las instalaciones del mismo.
5. Reponer al Tecnológico todo tipo de material averiado o perdido que obre en poder o bajo su responsabilidad, así mismo deberá hacer buen uso de las instalaciones del Instituto como edificios, mobiliario, material didáctico y demás bienes, coadyuvando a su conservación y limpieza.
6. Respetar los horarios de clases autorizados por la División de Estudios Profesionales.
7. Evitar cualquier acción que entorpezca el buen funcionamiento del Tecnológico y vaya en deterioro de su imagen y prestigio.
8. Identificarse como alumno(a) del Instituto Tecnológico de Jiquilpan ante las personas que se lo soliciten.

Sanciones

Las normas establecidas carecerían de valor si no se hacen acompañar de las correspondientes medidas correctivas, por tal motivo a continuación se consignan algunas, consideradas necesarias para que la observancia sea más efectiva.

1. Cuando un alumno(a) asuma una actitud tal que, a juicio de las autoridades, ponga en peligro el prestigio del Tecnológico, de acuerdo a la gravedad del caso, se le amonestará y sancionará, pudiéndose llegar a la expulsión, como medida extrema.
2. Cuando un alumno(a) faltare al respeto a cualquier miembro del cuerpo docente, administrativo o compañero(a), se le aplicará una sanción que podrá ir desde una simple amonestación, hasta la expulsión del alumno(a), si así lo amerita el caso.
3. Si algún alumno(a) deteriora algún bien mueble o inmueble, propiedad del Instituto, se obliga a repararlo o restituirlo, material o económicamente, en caso de oponerse a hacerlo, se pondrá a disposición de las autoridades correspondientes y se le podrá dar de baja hasta la reparación del daño.
4. Ningún alumno(a) podrá cambiar de grupo sin la autorización previa de la División de Estudios Profesionales, porque se expondrá a las sanciones que le marque la propia División.
5. Si los alumnos(as) incurren en un procedimiento fraudulento o la suplantación de personas se harán acreedoras a las siguientes sanciones en el I.TJ.:
 - Se recogerá el examen y se considerara anulado, reportándose con calificación no aprobatoria.
 - Amonestación privada y/o pública.
 - Anotación de la falta del alumno(a) con aviso al padre o tutor.
 - Suspensión de los derechos estudiantiles hasta por una semana con anotación en el expediente del alumno y aviso al padre o tutor.
 - Suspensión definitiva en la asignatura conservando el alumno(a) solamente el derecho a presentar examen especial o a la repetición de la signatura en el periodo escolar siguiente a la sanción en el caso de que la materia sea cursada por primera vez.

Las sanciones anteriores serán aplicadas por la Dirección del Instituto cuando los alumnos(as) incurren en las faltas siguientes:

1. La aportación o uso de cualquier arma dentro de la institución.
2. Los actos contrarios a la moral.
3. Las faltas persistentes de disciplina o asistencia.
4. Hacer cualquier tipo de novatada a los alumnos(as) de nuevo ingreso.
5. Las vejaciones o malos tratos que unos alumnos(as) causen a otros.

6. Las que lesionen el buen nombre de la institución.
7. La coacción moral o física que algunos alumnos(as) ejerzan sobre otros, así como al personal y funcionarios(as) del Instituto Tecnológico, y de la DGEST.
8. La sustracción de los bienes pertenecientes al I.T.J. sin la debida autorización por parte de la autoridad del plantel.
9. La alteración falsificación o sustracción no autorizada de documentos oficiales.
10. Asistir o encontrarse dentro del Instituto Tecnológico bajo los efectos del alcohol o drogas.
11. La desobediencia o falta de respeto al personal del Instituto.
12. La realización de actos que atenten contra las actividades docentes y/o Administrativas.

Se harán acreedores a las siguientes sanciones:

- Suspensión de derechos estudiantiles hasta por 15 días con anotación en el expediente del alumno(a) y aviso al padre o tutor.
- Suspensión de derechos estudiantiles por un semestre.

Las sanciones anteriores serán aplicadas por la Dirección del Instituto Tecnológico.

Cuando fuera de la Institución el alumno(a) incurra en actos que menoscabe el prestigio de la Institución queda a discreción de las autoridades del I.T.J. aplicar sanción de acuerdo a la falta.



En casos de faltas o delitos que ocurran dentro del Instituto y que caigan bajo la sanción de los códigos civiles y/o penales, la dirección del plantel levantará las actas correspondientes y las turnará a las autoridades competentes, independientemente de la imposición de la sanción reglamentaria que corresponda.

Transitorios

1. Las presentes normas son de carácter general, los casos específicos ya se encuentran normados en sus respectivos reglamentos, por lo que, para cualquier asunto particular se deberá consultar con el documento o autoridades correspondientes.

2. Cualquier asunto no previsto en este reglamento, será resuelto por la autoridad correspondiente, según sea el caso.

CAPÍTULO II

PROCEDIMIENTO PARA LAS TUTORÍAS ACADÉMICAS EN EL I.T.J.

Propósito

Establecer las normas y lineamientos que sustenten y sistematicen el otorgamiento de la atención tutorial en las modalidades presencial y virtual, individual o grupal a los estudiantes de los institutos tecnológicos, proporcionando su formación integral y contribuyendo al mejoramiento de la calidad educativa



Definición

La tutoría es el conjunto de acciones educativas que realiza un docente capacitado tendientes a orientar y acompañar las decisiones académicas, personales y administrativas de los alumnos, con la finalidad de ayudar a su adaptación a la institución y al nivel educativo, coadyuvando a través de la autogestión, al fortalecimiento de su propio proceso educativo y a su formación integral

Objetivos específicos de las tutorías.

Las tutorías proporcionaran a los alumnos(as):

- Orientación general para facilitar su integración a la institución.
- Orientar para conocer de manera mas precisa las características de la institución y de la carrera que cursan.
- Apoyo para identificar sus dificultades académicas
- Orientación académica para resolver problemas escolares.
- Estimular para mantener un ritmo de estudios apropiados y mejorar continuamente el desempeño académico.
- La orientación para asistir a servicios de atención especializada cuando su problemática personal lo demande.

Los tutores(as) deberán determinar cual o cuales de los objetivos señalados atenderán, de acuerdo con las características académicas y necesidades de los alumnos(as) asignados.

La tutoría deberá ser congruente con el modelo educativo del I.T.J, es decir, que apoye los principios pedagógicos: aprender a aprender, aprender a hacer y aprender

a ser, este último elemento considerado como fundamental para lograr los objetivos del programa de tutorías.

Caracterización

La tutoría consiste en una actividad planificada, sistemática, corresponsable y pertinente de acompañamiento que se concreta en una atención personalizada o grupal a estudiantes para desarrollar **competencias** profesionales, permitiendo la adaptación a su institución, la interacción con su comunidad educativa y su entorno social y la inserción al sector productivo.

La tutoría debe ser efectiva, para lograrlo debe impactar en el nivel de satisfacción del estudiante, del servicio educativo, la detección de causas que afectan su rendimiento académico y la formación de hábitos que permitan la adaptación a la cultura de estudio del nivel superior, tales que mejoren los índices de aprovechamiento, retención y eficiencia Terminal. Por lo tanto las acciones de tutoría deben estar dentro de un plan institucional y poseer una clara articulación para que conduzcan al fin propuesto: mejorar la calidad de la educación que se ofrece en cada instituto tecnológico.

La tutoría es una acción complementaria dentro del proceso enseñanza-aprendizaje, que contempla tres ejes fundamentales:

1. Desarrollo académico. Para apoyar el desarrollo académico los tutores(as) pueden llevar a cabo tareas de apoyo para que los alumnos(as):

- Establezcan metas académicas claras y factibles.
- Identifiquen sus dificultades de aprendizaje.
- Realicen actividades pertinentes para resolver sus problemas escolares.
- Seleccionen adecuadamente sus actividades académicas formales y complementarias de acuerdo con sus intereses.
- Evalúen objetivamente su rendimiento escolar.
- Fortalezcan sus habilidades de estudio y de trabajo académico.

2. Desarrollo personal. El tutor(a) realiza diversas actividades de apoyo:

- Descubran sus intereses.
- Identifiquen sus dificultades.
- Asuman las consecuencias de sus actos.

- Definan su plan de vida.
- Fortalezcan su autoestima.
- Desarrollen habilidades para realizarse con otros.

- 3. Orientación profesional.** Para favorecer la orientación profesional los tutores(as) pueden realizar actividades que permitan que los alumnos(as):
- Visualicen con certidumbre su carrera y sus posibilidades profesionales.
 - Obtengan información precisa del campo laboral.
 - Identifiquen los retos actuales de su profesión.

Los problemas se pueden mostrar en tres dimensiones:

1. Institucionales.- La falta de integración de los alumnos(as) al Modelo Educativo de la Institución, al plantel e incluso en ocasiones al grupo. Los importantes índices de ausentismo y deserción. La falta de vinculación profesor(a)-alumno(a), o inadecuada comunicación, poco respeto autoritarismo-rebeldía.
2. Personales.- Baja autoestima, hábitos de estudio inadecuados, mala administración del tiempo libre, adicciones, manejo inapropiado de su sexualidad, prejuicio e idealización acerca de las licenciaturas.
3. Familiares.- Con una dinámica familiar problemática

Funciones de tutorados(as).

Los derechos de los alumnos(as) que participen en el Programa Institucional de Tutorías son:

- a. Ser orientado(a), informado(a) y auxiliado(a) en gestiones propias de su actividad académica.
- b. Recibir orientación oportuna y adecuada por parte del tutor(a) asignado(a).
- c. Expresar libremente sus ideas e inquietudes relacionadas con su proceso formativo y con la institución en general.
- d. Ser canalizado(a) cuando sus inquietudes y necesidades rebasen el apoyo que puede proporcionar el tutor(a) asignado(a) para su atención inmediata y oportuna.
- e. Solicitar al responsable del programa de tutoría el cambio de tutor(a) justificando por escrito sus razones.

Obligaciones de los tutorados(as) son:

- a. Asistir puntualmente a todas las sesiones de tutoría en el horario correspondiente.
- b. Manifestar por escrito su compromiso a participar activamente en el Programa.

- c. Hacer del conocimiento del responsable del Programa cualquier irregularidad que este obstaculizando el proceso tutoría.
- d. Realicen actividades pertinentes para resolver sus problemas escolares.
- e. Entregar un reporte final de las actividades desarrolladas y los objetivos alcanzados, a más tardar una semana después de finalizar las sesiones al responsable del Programa de tutoría.
- f. Evaluar el desempeño del tutor(a) y el Programa en general, al finalizar el proceso de tutoría.
- g. Cumplir con las disposiciones anteriores señaladas de no hacerlo, el responsable del Programa valorara cada caso en particular y dará las recomendaciones pertinentes.



CAPÍTULO III

MODELO EDUCATIVO

El Sistema Nacional de Educación Superior Tecnológica tiene su propio modelo educativo con las características siguientes:

- Planes de estudios reticulares.
- Sistema de créditos.
- Programas con unidades de aprendizaje.
- Reglamento de acreditación y promoción.



Plan de estudios reticular

Es un conjunto de materias técnicas, científicas y humanísticas que se debe aprobar para obtener un certificado de estudios, sin más obligaciones de orden que cumplir con los requisitos fijados en la retícula, que es la representación gráfica de PLAN DE ESTUDIOS.

MATEMATICAS I

MATEMATICAS II

ELECTRICIDAD
Y MAGNETISMO

Con antelación se mencionó el concepto **REQUISITO**, con este nombre se hace referencia a aquella asignatura del plan de estudios que debe ser aprobada antes que otra; se indica en la retícula colocándose en columnas y el orden es de izquierda a derecha (Visualizar gráfica anterior).

Sistema de créditos académicos

Es la forma como el Sistema Nacional de Institutos Tecnológicos administra el proceso de enseñanza – aprendizaje y sirve para valorar las materias según el grado de dificultad y el tiempo necesario para lograr su aprendizaje. El Sistema de

Asignación y Transferencia de Créditos Académicos (SATCA) es el usado para los planes 2009 y 2010.

El CREDITO es la unidad de valorización o puntuación para asignar peso a las materias .La asignación se hace de la siguiente forma:

Criterio de Asignación de créditos	Definición	Actividad
Docencia 1 crédito =16hr.	Participación en actividades docentes presenciales, individual o grupal	• Clases, asesorías académicas, conferencias. • Laboratorio y talleres • Seminarios, cursos
Trabajo de Campo Profesional 1 crédito = 50 Hrs.	Trabajo supervisado que se ejecuta en campo profesional	Investigación, innovación y desarrollo a través de: • Residencias profesionales. • Servicio social
Otras actividades 1 crédito = 20 Hrs.	Participación en actividades docentes presenciales, individual o en grupo	• Exposiciones • Innovaciones Tecnológicas. • Maquetas • Asesorías • Tutorías • Verano de Investigación

Programas por unidades de aprendizaje

El programa de estudios de una materia es una **propuesta de aprendizaje** que guarda una relación directa y concreta con el plan de estudios y el perfil profesional. El programa de estudios es un elemento de comunicación entre el(la) docente y los(las) alumnos(as). Ya que como instrumento de trabajo genera COMPROMISOS para ambos al **orientar** sus actividades y esfuerzos para el logro de Las **competencias** que se han fijado como necesarios para cumplir el **objetivo general** de cada materia.

El **objetivo general** señala las competencias que habrá de desarrollar y los conocimientos, para adquirir habilidades y actitudes que concretizadas en espera que logren los alumnos(as) al finalizar cada cu



Un **programa de estudio** está integrado fundamentalmente por: Unidades de Aprendizaje y Competencias a desarrollar.

Unidades de aprendizaje. Es el conjunto de subtemas y sus respectivas actividades que el estudiante desarrolla con apoyo del docente para lograr el desarrollo de la(s) competencia(s) específica(s) inherente(s) a la asignatura.

Competencia. Capacidad profesional que implica una construcción intelectual, culturalmente diseñada, desarrollada en un proceso formativo. Es la capacidad de articular un conjunto de esquemas mentales permitiendo movilizar distintos saberes en determinados contextos con el fin de resolver situaciones de carácter profesional

Acreditación de Asignaturas.

La **acreditación** de una asignatura es la forma en la que se confirma que el estudiante posee las competencias que están definidas en una asignatura o programa de estudio y que son necesarias para el desarrollo del perfil de egreso.

La evaluación de las competencias es un proceso integral, permanente, sistemático y objetivo, en el que son corresponsables el estudiante y el docente.

Debe considerar la integración de información cuantitativa y cualitativa, así como los diferentes tipos y formas de la evaluación y la diversidad de instrumentos. Por tal motivo, es un proceso que permite generar, recabar, analizar, integrar y presentar evidencias, para valorar la medida en que se han alcanzado los objetivos propuestos, de tal manera que los responsables del proceso puedan tomar decisiones oportunas en busca de una mejora permanente.

Las evidencias son el resultado de la actividad de aprendizaje realizada por el estudiante.

El alcance de una competencia, corresponde con el logro de objetivos por parte del estudiante de una serie de indicadores que determina su nivel de desempeño como excelente, notable, bueno, suficiente o insuficiente, dicho nivel de desempeño se traduce en la asignación de una valoración numérica, que es la que finalmente expresa dicho alcance.

La evaluación de las competencias profesionales es:

Integral: porque toma en cuenta los aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales del estudiante.

Permanente: ya que es continua y constante de los aspectos que integran una competencia hasta la acreditación de las asignaturas.

Procedimental: porque lleva una secuencia que va dando cuenta del progreso en el desarrollo o el alcance de la(s) competencia(s).

Objetiva: dado que integra un conjunto de evidencias que pueden confirmar la existencia o no de la competencia en el estudiante.

Sistemática: por ser un proceso que permite identificar la evolución del estudiante en la adquisición de la competencia y valorarla, así como registrar cuantitativa y cualitativamente su avance académico.

Tipos de Evaluación:

Diagnóstica: Es aquella que permite conocer las condiciones iniciales del aprendizaje. Es de carácter indagador para detectar necesidades y capacidades previas. Su propósito es tomar decisiones pertinentes para hacer el proceso académico más eficaz. Se aplica al inicio del curso.

Formativa: Es la evaluación que permite averiguar si los objetivos de aprendizaje están siendo alcanzados o no, así como la forma en cómo se están alcanzando. Su propósito es determinar cursos de acción para mejorar el desempeño de los estudiantes. Permite, dosificar, realimentar, dirigir, enfatizar, informar, acerca de los avances logrados. Se realiza durante el proceso académico.

Sumativa: La evaluación sumativa designa la forma mediante la cual se mide y determina el grado de aprendizaje alcanzado en cada competencia específica con el fin de asignar calificaciones. Su propósito es tomar decisiones para la acreditación en función de los objetivos establecidos. Se instrumenta para las competencias específicas del curso y se integra para definir su alcance. Al inicio del curso se define su aplicación y se da a conocer al estudiante.

Instrumentos de evaluación:

La evaluación debe respetar la naturaleza y estructura de cada asignatura integrando en lo posible una gama de instrumentos como ensayos, reportes, exámenes, aplicación de rubricas, lista de cotejo, esquema de promediación entre otros, es necesario presentar las evidencias.

Reglamento de acreditación y promoción de las asignaturas

1. Para que se acredite una asignatura es indispensable que se apruebe el 100% de las competencias específicas establecidas en el programa de estudio.
2. El estudiante puede acreditar una asignatura en las siguientes oportunidades: curso ordinario y curso de repetición, y tiene los siguientes momentos para evaluar una

competencia: **Evaluación de primera oportunidad y Evaluación de segunda oportunidad.**

3. **Curso ordinario:** Es en el que una asignatura se cursa por primera vez.
4. **Evaluación de primera oportunidad:** Es la evaluación sumativa que se realiza por primera ocasión para cada competencia específica ya sea en el curso ordinario o de repetición, durante el periodo planeado y señalado por el docente.
5. **Evaluación de segunda oportunidad:** Es la evaluación sumativa de complementación, que cumple con la integración de las evidencias **no presentadas** o incompletas en la evaluación de primera oportunidad y se realiza al finalizar el curso, de acuerdo a las fechas programadas por el docente. Se realiza después de que el docente notifica al estudiante el alcance que logró en la competencia y establece las estrategias para complementar las evidencias con los estudiantes.
6. **Curso de repetición:** Se efectúa cuando el estudiante no acreditó la asignatura en el curso ordinario y se lleva a cabo con las mismas oportunidades.
7. El curso de repetición deberá cursarse de manera obligatoria en el período posterior al que no acreditó la asignatura, siempre y cuando éste se oferte.
8. En el curso de repetición de la asignatura, no se tomarán en cuenta ninguna de las competencias específicas que el estudiante haya alcanzado en el curso ordinario.
9. Si el estudiante no acredita una asignatura en curso de repetición, tendrá derecho a cursarla por única vez en un curso especial.
10. **El curso especial:** se efectúa cuando el estudiante no acreditó la asignatura en curso de repetición y solamente tendrá derecho a la evaluación de primera oportunidad.
11. El curso especial será coordinado por el Jefe de la División de Estudios Profesionales, conjuntamente con el Coordinador de la carrera correspondiente de los Institutos Tecnológicos Federales o los Jefes de Departamento correspondientes en los Institutos Tecnológicos Descentralizados.
12. Sólo se podrá presentar curso especial en el siguiente período semestral o en verano, siempre y cuando éste se oferte.
13. El curso especial será evaluado por el docente que imparta el curso.
14. Si el estudiante no acredita la asignatura en el curso especial será dado de **baja definitiva** de los Institutos Tecnológicos dependientes de la Dirección General de Educación Superior Tecnológica.
15. **El curso global:** Se efectúa cuando el estudiante solicita cursar una asignatura y le permite acreditar sin asistir regularmente, convirtiéndose en un estudiante autodidacta (autoconducción del aprendizaje).

16. El curso global procede para el estudiante autodidacta que haya cubierto con las competencias previas establecidas en los programas de estudio.
17. Se podrá solicitar un curso global de una asignatura no acreditada en el curso ordinario, en el siguiente período semestral, siempre y cuando ésta se oferte, considerándose como curso de repetición.
18. El curso global será coordinado por el Jefe de la División de Estudios Profesionales, conjuntamente con el Coordinador de la carrera correspondiente de los Institutos Tecnológicos Federales o los Jefes de Departamento correspondientes en los Institutos Tecnológicos Descentralizados.
19. El curso global será evaluado por el docente que imparta el curso.
20. **La escala** de valoración es de 0 (cero) a 100 (cien) en cualquier oportunidad de evaluación que se considere en este lineamiento y la valoración mínima de acreditación de una asignatura es de 70 (setenta).
21. En cualquiera de los dos cursos (ordinario y repetición), si en la evaluación de segunda oportunidad de una asignatura no se aprueba el 100% de las competencias específicas, se asentará la calificación de la asignatura como NA (competencia no alcanzada), que también corresponde con la NO ACREDITACIÓN de la asignatura.
22. En el curso especial, si en la evaluación de primera oportunidad de una asignatura no se aprueba el 100% de las competencias específicas, se asentará la calificación de la asignatura como NA (competencia no alcanzada), que también corresponde con la NO ACREDITACIÓN de la asignatura.

Reglas generales para la permanencia en la Institución

El estudiante de nuevo ingreso deberá cursar obligatoriamente las asignaturas que se le asignen por la División de Estudios Profesionales o el departamento correspondiente en el caso de los Institutos Tecnológicos Descentralizados.

Debe someterse a la **evaluación diagnóstica** que aplique el docente y asistir a las sesiones de tutoría y/o asesoría académica que requiera, después de haber obtenido los resultados del diagnóstico.

Debe concluir el plan de estudios, incluyendo los periodos en que no se haya reinscrito, en un máximo de 12 (doce) periodos semestrales, considerando que su carga académica deberá ser de 22 créditos como mínimo y 36 como máximo, con excepción de lo que se indique en el Lineamiento de Residencia Profesional y Servicio Social.

Tiene derecho a darse de baja parcial de la asignatura en las condiciones previstas por el apartado correspondiente.

Debe presentarse en el lugar, fecha y hora señalada para desarrollar la actividad que genera la evidencia de una competencia de acuerdo a la planeación del curso presentada por el docente, de no hacerlo se le considera **Competencia no alcanzada**, salvo situaciones justificadas.

Tiene una sola oportunidad de evaluación de primera oportunidad para la acreditación de cada competencia en curso ordinario o en repetición.

Recibe los resultados de las evaluaciones sumativas en un tiempo máximo de cinco días hábiles después de sus aplicaciones, así como la indicación del docente de las áreas de oportunidad para la mejora en el desarrollo de las actividades que le permitan aspirar al nivel de desempeño excelente en las evaluaciones siguientes.

De no lograr “Competencia alcanzada” en la evaluación de primera oportunidad tendrá derecho a la evaluación de segunda oportunidad, a excepción del estudiante que está en curso especial

Si en la segunda oportunidad del curso ordinario no aprueba el 100% de las competencias, tiene derecho a repetir la asignatura en el periodo posterior en que se ofrezca.

Puede cursar en repetición sólo una vez cada asignatura y debe hacerlo en el período escolar inmediato en que se ofrezca ésta, siempre y cuando se cuente con los recursos.

El estudiante autodidacta podrá cursar dos asignaturas en curso global por periodo.

El estudiante podrá solicitar hasta dos cursos especiales por periodo, sin derecho a cursar otras asignaturas.

El estudiante que solicite un solo curso especial, podrá inscribirse hasta con una carga de 22 créditos.

El estudiante que durante su carrera acumule seis cursos especiales, causará **baja definitiva** de los Institutos Tecnológicos dependientes de la Dirección General de Educación Superior Tecnológica.

De las causas de baja definitiva de los Institutos Tecnológicos dependientes de la Dirección General de Educación Superior Tecnológica.

El estudiante causa **baja definitiva** cuando:

- No acredite como mínimo tres asignaturas del primer semestre.
- No logre la acreditación de una asignatura en curso especial.
- Cuando haya agotado los 12 (doce) periodos escolares semestrales permitidos como máximo para concluir su plan de estudios.

- Contravenga las disposiciones reglamentarias alterando el funcionamiento de la institución en apreciación de la autoridad competente.
- En caso de baja definitiva, el estudiante podrá solicitar y recibir el certificado parcial correspondiente a las asignaturas que haya cursado.

De la baja parcial

Todo estudiante que haya cursado al menos un semestre en el Instituto Tecnológico, tiene derecho a solicitar baja parcial en algunas asignaturas, durante el transcurso de 10 días hábiles a partir del inicio oficial de los cursos, respetando siempre el criterio de carga mínima reglamentaria y que no sea el curso especial. Para poder realizar este trámite, el estudiante manifiesta su determinación por escrito al Jefe de la División de Estudios Profesionales o el Jefe de Departamento correspondiente de los Institutos Tecnológicos Descentralizados, quien notifica al Jefe del Departamento de Servicios Escolares si procede la baja. Lo anterior la excepción de lo previsto en los Lineamientos para Residencia Profesional y Servicio Social.

Una baja parcial autorizada no registra calificación en la asignatura.

De la baja temporal

Todo estudiante que haya cursado al menos un semestre en el Instituto Tecnológico, tiene derecho a solicitar baja temporal en la totalidad de las asignaturas en que esté inscrito, dentro de los 20 días hábiles a partir del inicio oficial de los cursos. Para poder realizar este trámite, el estudiante manifiesta su determinación por escrito al Jefe de la División de Estudios Profesionales o al Jefe de Departamento correspondiente de los Institutos Tecnológicos Descentralizados, quien notifica al Jefe del Departamento de Servicios Escolares si procede la baja. Lo anterior a excepción de lo previsto en los Lineamientos para Residencia Profesional y Servicio Social.

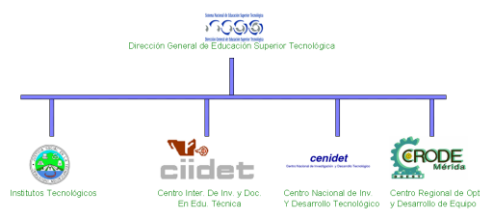
Una baja temporal autorizada no registra calificación en las asignaturas.

CAPÍTULO IV

EL SISTEMA NACIONAL DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA (SNEST)

Este organismo se conformó estructuralmente en el año 2004. Antes los Institutos Tecnológicos, al igual que otras instituciones de Educación Superior eran sistemas independientes. En la actualidad el SNEST queda conformada de la siguiente manera:

Infraestructura del Sistema Nacional de Institutos Tecnológicos



- 1 Dirección General de Educación Superior Tecnológica.
- 114 Institutos Tecnológicos Federales.
- 129 Institutos Tecnológicos Descentralizados.
- 4 Centros Regionales de Optimización y Desarrollo de Equipo.
- 1 Centro Interdisciplinario de Investigación y Docencia en Educación Técnica (CIIDET).
- 1 Centro de Educación Nacional de Investigación y Desarrollo Tecnológico (CENIDET).

Objetivos del S.N.E.S.T

- Responder a la demanda de la sociedad en materia de desarrollo nacional,
 - mediante la formación integral de los alumnos(as), para propiciar el fortalecimiento de una cultura tecnológica que incida en la modernización social.
- Atender las demandas de educación superior tecnológica y de posgrado en todas
 - las regiones del país y con ello contribuir al arraigo de los egresados y consolidar la descentralización educativa.
- Impulsar de manera integral las potencialidades y la creatividad existentes en las regiones y así contribuir a la disminución de los rezagos tecnológicos que nos separan de los países más avanzados.
- Vincular la educación superior tecnológica a los requerimientos del aparato productivo y de servicios, proporcionándoles asesoría y consultoría de alta

calidad, induciendo rápida y mutua modernización, particularmente en las industrias micro, pequeñas y medianas.

- Actualizar permanentemente los contenidos, los métodos de enseñanza y los materiales didácticos, así como la preparación de los maestros(as) y las formas de participación de la sociedad en nuestro quehacer educativo.

CAPÍTULO V

EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE JIQUILPAN.

Es uno de los Institutos Tecnológicos centralizados de nuestro país; antes se denominaba Sistema Nacional de Institutos Tecnológicos (S.N.I.T.) quienes nacieron en el seno del Instituto Politécnico Nacional en 1948.

Desde el año 2004 conformamos, junto con otras Instituciones, el Sistema de Educación Superior Tecnológica, como lo mencionamos anteriormente.

Nuestra **misión** es ofrecer al(a) estudiante la experiencia educativa necesaria para que llegue a ser un(a) profesionista con calidad técnica y humana, comprometido(a) con el desarrollo equilibrado y sustentable de su región y del país.



Visión:

Ser la mejor opción de Educación Superior Tecnológica en la región ciénaga de Chápala.

Valores:

Honestidad, Justicia, Respeto, Responsabilidad, Lealtad, Unidad y Calidad.

Nuestros valores:

Honestidad:

Es la base fundamental de las virtudes que deben identificar al Instituto. La honestidad nos lleva al conocimiento de la verdad, a comprender la perfectibilidad del ser humano, nos permite reconocer los límites del saber y nos ayuda a crear conciencia y tomar acciones.



Justicia:

Es el pilar que sustenta nuestro lema: "Justicia Social en la Tecnificación Industrial". Para que pueda generarse una evolución progresiva en la calidad de vida de la sociedad hay que proceder con equidad e imparcialidad en cada una de las acciones que emprendamos.

Respeto:

La interacción con los demás conlleva no rebasar la libertad del otro(a); reconocer el derecho de nuestros(as) semejantes de tener concepciones diferentes a las nuestras posibilita el conocimiento de la verdad, el crecimiento conjunto y la convivencia en armonía

Responsabilidad:

Gozar de la libertad implica el enfrentar el resultado de nuestras acciones y nuestras decisiones; el ser humano no es un ente aislado y tiene, por lo tanto, una responsabilidad para consigo mismo, para con los demás, para con la sociedad y con el medio que le rodea.

Lealtad:

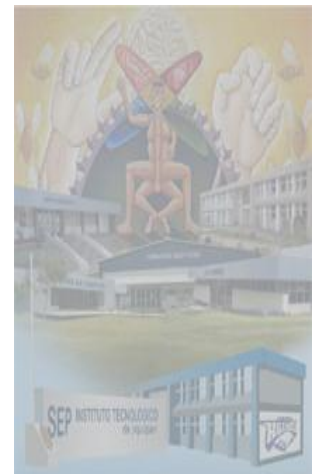
Implica que todos los integrantes del Instituto nos sintamos parte de él, que estamos comprometidos con la vida institucional y en la adversidad defender con pasión su esencia.

Unidad:

Se manifiesta al actuar como si fuéramos uno; en un ambiente de integración y compañerismo, el espíritu solidario es el factor que permite sumar esfuerzos para multiplicar los logros.

Calidad:

El camino hacia la excelencia nos exige una transformación permanente del conocimiento, las actitudes, las habilidades y los valores que aplicamos y profesamos en todas y cada una de las actividades que realizamos.



Breve historia:

Conscientes de la imperiosa necesidad de crear una institución de nivel superior, que absorbiera la demanda de alumnos(as) existente en los diferentes centros de estudio de nivel educativo medio superior de la región, fue autorizada la creación del Instituto Tecnológico de Jiquilpan el 27 de noviembre de 1976.

El esfuerzo persistente de la labor sostenida por personas pertenecientes al sector privado y oficial, a nivel estatal y nacional, se vio coronado el día 14 de febrero de 1977 fecha en que se efectuó el acto inaugural, por altas autoridades tanto educativas como gubernamentales, destacando la presencia de los C. Ing. Emiliano

Hernández Camargo, Director General de Institutos Tecnológicos; Ing. Alberto Zurita, representante del C. Subsecretario de Educación Tecnológica, Ing. César Uscanga

Uscanga; C. Ing. Rafael Ruiz Béjar, Oficial Mayor de Gobierno del Estado de Michoacán, representante del C. Lic. Carlos Torres Manzo, Gobernador Constitucional del Estado y el C. Dr. Víctor M. Ceja Valencia Director del C.E.C. y T. No. 29 y promotor de la creación de Instituto Tecnológico de Jiquilpan.

La finalidad principal del Instituto Tecnológico de Jiquilpan, es promover el desarrollo de esta región, considerando las carreras y especialidades que satisfacen las necesidades en esta parte del país.

El Instituto Tecnológico de Jiquilpan comenzó a laborar el 14 de Febrero de 1977 con 103 alumnos distribuidos en 3 grupos: dos de ingeniería y uno de ciencias administrativas, cabe señalar que las clases se iniciaron en las aulas prestadas por el C.B.T.I.S. No 12 durante 2 semestres.

El inicio de las obras de la construcción del Instituto, se llevó a cabo el día 7 de octubre de 1977, con una ceremonia en el lugar donde se colocó la primera piedra para la edificación de la etapa inicial, posteriormente se fueron construyendo y equipando las demás instalaciones con las que ahora se cuenta para desempeñar el servicio educativo. Actualmente el Instituto Tecnológico cuenta con las siguientes instalaciones:

AREA	TOTAL
Aulas	32
Laboratorios	6
Talleres	1
Centros de información	1
Centro de cómputo	1
Sala audiovisual	1
Salas de maestros(as)	3
Edificio administrativo	1
Módulo de servicios generales	1
Cafetería	1
Canchas deportivas	4
Estacionamiento	2
Unidad académica departamental	1
Unidad Multidisciplinaria	1
Sala de Titulación	1
Salas de proyección	5
Gimnasio-auditorio	1

Principios rectores y objetivos institucionales



La misión del Instituto se encuentra en estrecha vinculación con el Programa para la Modernización Educativa, señalado por el Ejecutivo Federal a través de la Secretaría de Educación Pública; donde se propone el desarrollo armónico institucional, a fin de ofrecer sólidas respuestas para satisfacer las necesidades del contexto socioeconómico donde se ubica.

En este sentido, el Instituto Tecnológico de Jiquilpan ha tomado como suyos los principios rectores para el ejercicio educativo:

- Ampliar la cobertura educativa en su zona de influencia: Región Ciénaga del Lago de Chapala.
- Consolidar su prestigio como máxima casa de estudios en la región.
- Hacer de la excelencia educativa en áreas tecnológicas y administrativas, su principal característica.
- Buscar la integración del Instituto Tecnológico a las actividades socioeconómicas de la comunidad lo cual vigoriza la presencia institucional.

Objetivos Institucionales

- Consolidar los servicios educativos que ofrece, haciendo las modificaciones y/o reorientaciones necesarias para mantener su vigencia académica.
- Incrementar el desarrollo de la investigación científica y tecnológica, atendiendo las necesidades y prioridades locales y regionales.



- Adecuar los perfiles, planes, programas y sistemas educativos, en acciones de coparticipación con los sectores productivos, para propiciar la congruencia entre la oferta educativa y los requerimientos ocupacionales.
- Formar y actualizar los recursos humanos a fin de contribuir al mejoramiento de los servicios educativos que se ofrecen.
- para vincularse más estrechamente con la comunidad.

- Establecer un modelo de planeación y evaluación educativa, para la toma de decisiones acordes con el proceso de modernización educativa.
- Revisar y adecuar las estructuras de la administración, de tal forma que esta acción contribuya al logro de las funciones sustantivas de docencia, investigación y extensión.

Unidades orgánicas del I.T.J.

Dirección.

Se encarga de administrar la presentación de los servicios educativos que ofrece el Instituto Tecnológico, conforme a los objetivos de la educación tecnológica superior y de acuerdo a los lineamientos establecidos por la DEGEST.

Subdirección de planeación y vinculación.

Coordinar, supervisar y Evaluar todas las actividades realizadas en el plantel y en especial las referentes a; servicios bibliográficos, servicios escolares, actividades complementarias para formación profesional, difusión del acontecer Institucional y vinculación con el sector productivo. Los departamentos que dependen de esta Subdirección son: Gestión Tecnológica y Vinculación, Planeación, Programación y Presupuestación, Actividades Extraescolares, Servicios Escolares, Comunicación y Difusión, y el Centro de Información.

Subdirección administrativa.

Verifica el cumplimiento de los procedimientos establecidos para la Administración de los recursos necesarios para la operación del Instituto, así como los servicios de telecomunicaciones siguientes Departamentos que apoyan a esta subdirección: Departamento de Recursos Humanos, Departamento de Recursos Financieros, Departamento de Recursos Materiales y Servicios y Centro de Cómputo.

Subdirección académica.

El quehacer principal que desempeña consiste en coordinar las actividades de docencia, investigación y vinculación del Instituto Tecnológico, así como los estudios profesionales que se ofrecen. Los departamentos que dependen de esta subdirección son: Departamento de Ingeniería Industrial, Departamento Ingeniería Química y Bioquímica, Departamento de Ciencias Económicas Administrativas, Departamento de Ciencias Básicas, Departamento de Ciencias de la Tierra,

Departamento de Sistemas y Computación, Departamento de Desarrollo Académico, Departamento de División de Estudios Profesionales.

Departamento de ingeniería industrial

Se encarga de coordinar la aplicación de los programas de estudio relacionados con el área de ingeniería industrial e ingeniería en gestión empresarial; así como el desarrollo de proyectos de investigación y vinculación con el sector productivo derivados de los programas indicados.

Departamento de ingeniería química y bioquímica

Coordina la aplicación de los programas de estudio relacionados con el área de ingeniería Bioquímica que se imparten en el Instituto Tecnológico, así como el desarrollo de proyectos de investigación y vinculación con el sector productivo derivados de los programas indicados.

Departamento de ciencias económico administrativas

Se encarga de coordinar la aplicación de los programas de estudio relacionados con el área de ciencias económico – administrativas, particularmente a:

Coordina las actividades de las Academias de las licenciaturas en Administración y en Contaduría. Participa en el proceso de titulación, cursos de titulación y en proyectos de residencias profesionales.

Departamento de ciencias básicas

Se encarga de coordinar la aplicación de programas de estudio relacionados con las ciencias básicas de las carreras que se imparten en el Instituto Tecnológico y el desarrollo de proyectos de investigación y vinculación con el sector productivo derivados de los programas mencionados.

Departamento de sistemas y computación

Coordina la aplicación de los programas de estudio de las carreras de:

Ingeniería en Sistemas Computacionales
Licenciatura en Informática
Ingeniería Informática



De esta manera el quehacer de este Departamento se basa en las tecnologías de información y comunicación así como en las ciencias computacionales.

Laboratorio de sistemas y computación

Administra los recursos de las diferentes secciones de cómputo (C4, C5, C7) y brinda el soporte para el desarrollo de actividades de enseñanza, aprendizaje e investigación, relacionadas con las diferentes carreras que se ofrecen en el Instituto.

Departamento de ciencias de la Tierra.

Coordina la aplicación de programas de estudios relacionados con la carrera de Arquitectura que se imparte en el Instituto Tecnológico, así como el desarrollo de proyectos de investigación y vinculación con el sector productivo derivados de los programas indicados.

Departamento de Económico-Administrativas.

Coordina las carreras de contador público y licenciatura en administración impartidas en el Instituto Tecnológico; así como el desarrollo de proyectos de docencia, investigación y vinculación con el sector productivo derivados de los programas mencionados.

Coordina las actividades de las Academias de las licenciaturas en Administración y en Contaduría. Participa en el proceso de titulación, cursos de titulación y en proyectos de residencias profesionales.

Departamento de desarrollo académico

La función esencial de este Departamento es la de elevar el nivel Académico de la Institución. Para lograr este objetivo el Departamento cuenta con cuatro coordinaciones:

Coordinación de Investigación Educativa:

Las funciones de esta coordinación es desarrollar proyectos de investigación educativa que permitan elevar el nivel Académico de los alumnos(as) del plantel.

Coordinación de Actualización Docente:

Esta coordinación se encarga de la capacitación y actualización al personal docente, así como la coordinación del año sabático.

Coordinación de Orientación Educativa:

Brinda asesoría Pedagógica y Psicológica que lo requiera así como coordinar programas que fortalezcan el desarrollo integral del(a) estudiante.

Coordinación de Métodos y Medios Educativos:

Orienta a los maestros(as) sobre uso de medios didácticos proporcionando material y equipo audiovisual como: cañón, retroproyector, pantallas, videos, video caseteras, proyectores de filminas, gises, borradores, plumones etc. así como el control de la sala audiovisual y salas de proyección.

División de estudios profesionales

Organizar, controlar y evaluar la aplicación de los planes y programas de estudio de las carreras que se imparten en el Instituto Tecnológico, en coordinación con los Departamento Académicos.

Organizar, controlar y evaluar la atención de alumnos(as) relacionada con sus cargas académicas, procesos y seguimiento Académicos-Administrativo de conformidad con los lineamientos establecidos.

Elaborar calendario y horario de actividades Académicas de las carreras que se imparten en el Instituto Tecnológico, en coordinación con los departamentos Académicos.

Analizar las necesidades académicas de cada uno de los semestres, así como las solicitudes de materias y grupos en relación a los requerimientos académicos del alumnado para la elaboración de horarios de cada periodo.

Atender las quejas y problemas académicos que al alumno(a) se le presenten durante el trayecto de su carrera dando la orientación y seguimiento necesario a cada caso.

Elaborar calendario y horario de actividades Académicas de las carreras que se imparten en el Instituto Tecnológico, en coordinación con los departamentos Académicos.

Analizar las necesidades académicas de cada uno de los semestres, así como las solicitudes de materias y grupos en relación a los requerimientos académicos del alumnado para la elaboración de horarios de cada periodo

Atender las quejas y problemas académicos que al alumno(a) se le presenten durante el trayecto de su carrera dando la orientación y seguimiento necesario a cada caso.

Organizar, controlar y evaluar el proceso de Residencias profesionales resguardando un expediente por alumno(a)

Atender las solicitudes de convalidación, equivalencia de estudios y movilidad estudiantil.

Todas estas actividades las desarrolla con la colaboración de los coordinadores de cada carrera

Coordinación de carreras.

- Programa y desarrolla las actividades académicas relacionadas con las carreras que se imparten en el Instituto Tecnológico

Coordinación de Apoyo a la Titulación

- Programar, desarrollar y coordinar las actividades de información, integración de documentos e impartición de curso para el apoyo a la titulación de los alumnos(as) del Instituto Tecnológico.
- Orienta a los alumnos sobre las diferentes opciones de titulación y los requerimientos para la integración de sus expedientes.
- Informar a los alumnos(as) sobre la integración del jurado para efectos de titulación.
- Integrar y controlar los expedientes de los(as) aspirantes a titulación y tramitarlos una vez concluido el proceso.

Coordinación de la lengua extranjera

- Planea, organiza, controla, y coordina la creación de cursos y evaluaciones globales para la acreditación de la lengua extranjera

Departamento de servicios escolares

Esta unidad orgánica está dedicada, como su nombre lo indica, a coordinar diferentes servicios para los alumnos(as), mismos que ofrece a través de dos oficinas.

Oficina de Control Escolar

- Participa en el proceso de integración e inscripción de alumnos(as) de nuevo ingreso, asignándoles un número de control que debe memorizarse para los diversos usos.

Año	No. Tec.	Alumno
09	42	0001

- Ejecuta las operaciones de baja definitiva y baja temporal del alumno(a).

- Gestiona solicitudes de problemas escolares ante el Comité Académico (convalidaciones, equivalencias, revalidaciones, prorrogas, exámenes especiales, cambios de carrera, cambios de tecnológico, etc.).
- Emite constancias de estudios y de historial académico.
- Entrega las credenciales escolares.
- Entrega, en la ceremonia de graduación, certificado, carta de pasante, diplomas y reconocimientos especiales.
- Emite certificados parciales.
- Coordina el proyecto de exámenes especiales y globales.
- Coordina, junto con la División de Estudios profesionales, la planeación y ejecución de los periodos escolares (agosto-diciembre, febrero-junio y verano).

Oficina de Servicios Estudiantiles.

- Coordina los proyectos de Beca-PRONABES.
- Proporciona servicio médico mediante tres opciones:
 - Servicio médico en el plantel.
 - Servicio IMSS.
 - Seguro de Accidentes Metlife
- Coordina, junto con la División de estudios profesionales, el proceso de titulación, que puede ser en el mismo Instituto, en otro Tecnológico del sistema o en el Instituto Politécnico Nacional.
- Gestiona el trámite de registro de título y expedición de cédula profesional.

Para mayor información acude al departamento ubicado en el Edificio Administrativo entrando a mano derecha.

Centro de información



Apoya los programas de docencia, proyectos de investigación, de extensión y actividades culturales del Instituto, proporcionando oportunamente los materiales documentales requeridos.

Selecciona, adquiere, organiza, conserva y circula materiales documentales en estantería abierta orientando

a los usuarios(as) para el máximo aprovechamiento de los mismos.

Lleva a cabo actividades de difusión de la información documental, mediante los conductos informativos más apropiados.

El Centro de Información del Instituto Tecnológico de Jiquilpan, tiene a su cargo el control y el manejo de aproximadamente 19,300 volúmenes, además de tres periódicos, Fase 3 (Local), La Voz de Michoacán (Estatad), El financiero y Excélsior (Nacionales), publicaciones oficiales (de organismos gubernamentales), publicaciones periódicas (29 revistas) y servicios de consulta interna, destinados básicamente para el uso de la comunidad tecnológica: alumnado, personal académico, administrativo y de servicios; así como otras instituciones educativas oficiales de la localidad.

Reglamento de usuario

El presente REGLAMENTO tiene el propósito de ordenar las acciones a realizar en los servicios que el CENTRO DE INFORMACION presta con relación a:

1. Credenciales
2. Prestamos
3. Internet
4. Comportamiento
5. Sanciones
6. Transitorios



1 Credenciales

1.1. Para la obtención de servicios, todo usuario deberá presentar su credencial vigente.

- Los alumnos(as) presentarán su credencial única del Instituto.
- El personal docente, administrativo y de servicios, deberá presentar su credencial de la SEP actualizada y dará su número de tarjeta (número asignado por el Departamento de Personal de I.T.J).

2 Préstamo de material bibliográfico

2.1. En este Centro de Información se cuenta con el sistema de estantería abierta y los préstamos pueden ser en forma interna y/o externa y se hará la solicitud de los mismos siguiendo el proceso establecido.

- 2.2. Préstamo interno:** Sin excepción, todos los usuarios(as) pueden hacer uso del material bibliográfico dentro de las salas de lectura, de acuerdo a los procedimientos, respetando el Reglamento. El usuario(a) hará uso del catálogo público para localizar personalmente de manera más rápida y directa en la estantería el material que desee para consultarlo dentro de la biblioteca.
- 2.3. Préstamo externo:** Sólo se prestará este Servicio a los usuarios(as) del Centro de Información (máximo dos libros) que presenten su credencial.
- 2.3.1.** El material de la colección general que contiene información sobre temas específicos: ciencias puras, tecnología, etc., se prestará externamente por un máximo de dos días hábiles.
- 2.3.2.** Todos los usuarios(as) deberán entregar el material, sin excepción el día de su vencimiento, o se harán acreedores(as) de sanciones económica.
- 2.3.3.** Mientras que el usuario(a) tenga material cuyo préstamo esté vencido, no podrá hacer una nueva solicitud.
- 2.3.4.** El horario de préstamo es el siguiente: 7:00 a 20:00 horas, de lunes a viernes.
- 2.3.5.** Todo trámite de servicio de este Centro, deberá hacerse personalmente y presentando su credencial vigente.
- 2.3.6.** El préstamo externo de libros de reserva se hará los viernes después de las 10:00 horas y se deberá entregar el material a las 9:00 horas del día hábil siguiente (para los usuarios del turno matutino) y a las 13:00 (para los usuarios(as) del turno vespertino), sin excepción.
- 2.3.7.** Todo material prestado en forma externa, deberá ser regresado en las condiciones físicas en que se encontraba al ser solicitado, en caso contrario, el(la) responsable se hará acreedor(a) a una sanción.
- 2.3.8.** El material de consulta (enciclopedias, diccionarios, manuales, directorios, atlas, almanaques, censos, índices, bibliografías, folletos, mapas), así como las revistas y periódicos por ningún motivo se prestarán en forma externa.
- 2.4 Catálogos.** El catálogo es una computadora que nos permite conocer el material bibliográfico con que cuenta la biblioteca, se presenta por autor(a), título y tema, además del número de clasificación de cada libro.
- 2.5. Información, orientación y asesoría.** El personal de la biblioteca está capacitado para informar sobre los servicios que se ofrecen a los usuarios(as), para dar orientación en el uso de los catálogos, de colecciones y búsqueda de los libros en la estantería de acuerdo a su clasificación y la asesoría para elaborar bibliografías en temas de interés del usuario.

2.6 Localización de los libros en la estantería. Los libros están ordenados en anaqueles atendiendo el sistema dewey, es decir por temas. A cada tema corresponde un número clasificador, el cual se encuentra en el lomo de los libros.

Clasificación decimal Dewey

- 000 Obras generales
- 100 Filosofía y Psicología
- 200 Religión
- 300 Ciencias Sociales
- 400 Lingüística
- 500 Ciencia Puras
- 600 Ciencias Aplicadas
- 700 Arte y Recreación
- 800 Literatura
- 900 Geografía e Historia.

3. Internet

3.1. Todo usuario(a) puede hacer uso de los equipos de cómputo para consultar las paginas de Internet; cumpliendo con los requisitos que se indican en el presente reglamento (1.1 y 2.2).

4. Comportamiento dentro del centro

- 4.1. Las personas que utilicen cualquier servicio dentro de las instalaciones del Centro de Información, deberán cumplir con las siguientes normas:
 - 4.1.1 Deberán depositar en la estantería de la entrada sus portafolios, mochilas, bolsas de mano y prendas similares. El personal del Centro no se hace responsable de los objetos abandonados en este lugar.
 - 4.1.2. Guardar silencio o hablar en voz baja.
 - 4.1.3 No deberán introducir alimentos ni bebidas.
 - 4.1.4. Queda estrictamente prohibido fumar en cualquier área.

- 4.1.5. Todo usuario(a) tiene la obligación de respetar al personal que labora en el Centro, sin excepción; así mismo, respetar los materiales bibliográficos y hemerográficos, evitando el robo, la mutilación y el maltrato en el mobiliario y equipo, ayudando a su conservación y buen uso.
- 4.1.6. El material de oficina es exclusivamente para el uso del Personal del Centro.
- 4.1.7. Depositar el material bibliográfico utilizado en la mesa colectora.
- 4.1.8. Dejar limpia el área utilizada.

5. Multas y sanciones

- 5.1 Cuando el material del acervo general no sea devuelto a tiempo, el usuario(a) pagará una multa de \$10.00 (Diez pesos 00/100 M.N.) diarios.
- 5.2 Las multas por retraso en la entrega de material incluyen sábado, domingo, días festivos y periodos vacacionales.
- 5.3 Cuando el material de reserva no sea entregado a tiempo, el usuario(a) pagará una multa de \$10.00 (Diez pesos 00/100M.N.) por cada hora de retraso durante el primer día, al día siguiente, se le suspenderá el servicio por un mes; a las tres incidencias, se le suspenderá definitivamente.
- 5.4 Cuando el material de reserva no sea entregado a tiempo, el usuario(a) pagará una multa de \$10.00 (Diez pesos 00/100M.N.) por cada hora de retraso durante el primer día, al día siguiente, se le suspenderá el servicio por un mes; a las tres incidencias, se le suspenderá definitivamente.

Cuando el usuario(a) extravíe un libro, deberá:

- 5.4.1. Comunicar la pérdida con la mayor brevedad, para evitar el aumento de la multa por retraso en la devolución.
- 5.4.2. Reponer el material con una obra igual a la extraviada, en un plazo no mayor de diez días hábiles.
- 5.4.3. Pagar la multa que se origine por retraso en la devolución.
- 5.4.4. Cuando no sea posible obtener otro libro igual al extraviado, se repondrá con dos ejemplares nuevos del mismo tema. El costo de estos libros, deberá ser similar al documento en reposición (precio actual vigente).
- 5.4.5. El usuario(a) que no acate las normas establecidas en este reglamento, dentro de la sala y, en general, se hará acreedor(a) a la suspensión del servicio total o parcialmente, de acuerdo a su falta.

5.5 En el caso de mutilación de los libros, se suspenderán temporal o definitivamente sus derechos.

6. Transitorios

- 6.1. Los horarios y multas, podrán ser modificados de acuerdo a las necesidades y circunstancias que se presenten.
- 6.2. Los puntos no previstos en este Reglamento, serán sancionados por el Jefe del Centro de Información.

Centro de cómputo

Las funciones básicas de esta unidad orgánica consisten en llevar a cabo las actividades de desarrollo de sistemas y proporcionar servicios de cómputo a las áreas que integran el Instituto Tecnológico.

Reglamento de los laboratorios de Sistemas y Computación

1. Todo usuario(a) deberá guardar orden dentro de la sección C4, C5 y C7 y Laboratorio de Redes
2. Los usuarios(as) deberán respetar al personal del Laboratorio y prestadores(as) del servicio social.
3. En su totalidad en ningún caso se podrá ingresar a las áreas con alimentos.
4. En cualquier parte del edificio de los laboratorios de sistemas y computación queda prohibido fumar.
5. Ninguna persona deberá mover mobiliario y equipo de cómputo, al menos que tenga el consentimiento de los(las) responsables de los laboratorios.
6. Ningún equipo de cómputo se sacara de los laboratorios en calidad de préstamo o para práctica que no se tenga en consideración al inicio del semestre.
7. Ningún alumno(a) podrá manipular las unidades de refrigeración, reguladores, lámparas o toma de energía eléctrica.
8. Los usuarios(as) deberán respetar las áreas de acceso restringido.



9. Cualquier violación al reglamento de laboratorio de sistemas y computación, será sancionada por parte del equipo administrativo de dichos laboratorios.
10. Las sanciones aplicadas podrán ser suspensiones parciales o totales y la reparación del equipo en caso de dañarlo.

Reglamento de las salas de computadoras

1. Son aplicables todas las reglas generales en cualquier área del laboratorio de sistemas y computación.
2. Solo podrán estar dos personas por computadora.
3. Tendrán acceso a estas salas, los usuarios(as), que ya hayan realizado una cita o tengan clases o examen con algún maestro.
4. Dentro de estas salas, los usuarios(as) podrán hacer uso de todos los periféricos disponibles.
5. En la última hora de servicio del día, se suspenderán todas las operaciones de impresión.
6. Los bultos y mochilas deberán ser depositados en los estantes dispuestos para tal fin.
7. Los usuarios(as) no podrán cambiar la configuración de ninguna computadora, ni modificar o borrar los archivos existentes en los discos duros.
8. Cuando un usuario(a) detecte virus o cualquier anomalía de funcionamiento en cualquier equipo de cómputo o periféricos deberá reportarlo inmediatamente a los prestadores(as) de servicio social o personal del centro de cómputo.
9. A los usuarios(as) que se les compruebe que los discos que está usando tienen virus, y contaminen los discos duros de las computadoras del laboratorio de sistemas y computación, se les aplicará una sanción.
10. A los usuarios(as) que dañen intencionalmente; o por negligencia cualquier mobiliario o equipo se harán acreedores a diversas sanciones, además de la reparación del daño.
11. Para hacer uso del equipo del laboratorio de sistemas y computación, deberán reservarlo con anticipación en el horario deseado.
12. Como usuario(a) de una terminal de red, deberá respetar las indicaciones que el servidor de la red envíe, ya que cualquier daño o pérdida de la información será motivo de sanción.

Departamento de gestión tecnológica y vinculación.

El objetivo de esta área es contribuir en el desarrollo de la región incrementando la calidad de los servicios que ofrece la institución a través de los alumnos(as) y maestros(as) en lo relacionado con las **residencias profesionales, bolsa de trabajo, servicio social, desarrollo comunitario, servicio externo, programa de creatividad y de emprendedores** a partir de métodos administrativos más eficientes que lleven el mejoramiento de las relaciones con el sector productivo y social.

Departamento de recursos humanos.

Las funciones básicas de este departamento consiste en llevar a cabo la administración de los recursos humanos asignados al Instituto Tecnológico, de donde se deriva realizar las actividades relacionadas con los registros y controles, así como el trámite y pago de las prestaciones económicas al personal del Instituto Tecnológico.

Departamento de recursos financieros.

Sus tareas principales consisten en llevar a cabo la administración de los recursos financieros asignados, realizar actividades relacionadas con la tesorería, contabilidad, ejercicio del presupuesto y control de ingresos propios del Instituto Tecnológico.

Departamento de actividades extraescolares

Este departamento tiene como función principal, planear, coordinar, controlar y evaluar los programas de actividades culturales, deportivas y recreativas, que promueven la formación integral de los alumnos(as) del Instituto Tecnológico, así como de la comunidad, éste departamento comprende tres grandes rubros: Cultural, deportivo y cívico. Todos los alumnos(as) que así lo deseen pueden integrarse a los diferentes grupos representativos que contemplan cada uno de los aspectos antes mencionados, tales como:

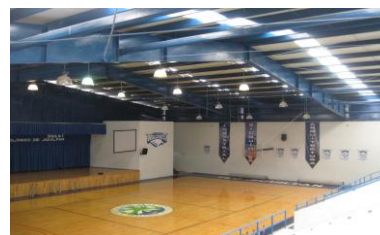
Cultural: se cuenta con los siguientes grupos:

- Danza folklórica (Cuicalli).
- Rondalla (Caballeros del Romance).
- Danza Polinesias
- Música folklórica
- (Mawilxochitl)



Deportivo:(Equipos representativos)

- Fut-bol.
- Basquet-bol (varonil y femenino).
- Voli-bol (varonil y femenino).
- Atletismo.



Cívico:

- Banda de guerra
- Escolta



Departamento de comunicación y difusión

Se encarga de planear, coordinar, controlar y evaluar las actividades de difusión escrita, audiovisual y de aspecto editorial, así como actividades tendientes a promover y difundir las políticas, objetivos y aspectos académicos del Instituto Tecnológico tanto en el interior como al exterior del mismo, en coordinación con las áreas académicas correspondientes; coordinar la atención de visitantes al Instituto Tecnológico; difundir los actos sociales, cívicos y culturales entre el personal del tecnológico y la comunidad en general.

Departamento de recursos materiales y servicios

Su propósito consiste en llevar a cabo la administración de los recursos materiales designados al Instituto Tecnológico, así como la prestación de servicios generales, de intendencia y transportación; también se encarga de efectuar las adquisiciones, almacenamiento e inventario de los bienes de la institución.

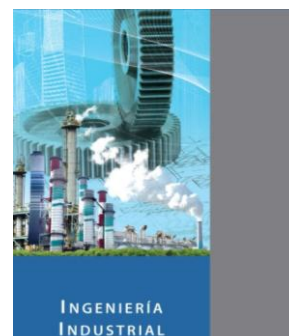
Carreras que ofrece el I.T.J.

INGENIERIA INDUSTRIAL

Carrera Acreditada por CACEI

Objetivo general de Ingeniería Industrial

Formar profesionistas en el campo de la ingeniería industrial, líderes, creativos y emprendedores con visión sistémica; así como, capacidad analítica y competitiva que le permita diseñar, implementar, mejorar, innovar, optimizar y administrar sistemas de producción de bienes y servicios en un entorno global, con un enfoque sustentable, ético y comprometidos con la sociedad.



Perfil de Ingreso:

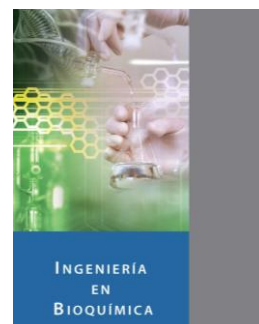
Se sugiere que el aspirante, tenga conocimientos mínimos de matemáticas, física, química y computación. Además de contar con la disposición para desarrollar habilidades de análisis, síntesis, trabajo en equipo, creatividad y emprendedores.

INGENIERIA BIOQUIMICA

Carrera Acreditada por CACEI

Objetivo General de Ingeniería Bioquímica

Formar profesionales íntegros de la ingeniería bioquímica competentes para trabajar en equipos interdisciplinarios, que con sentido ético, crítico, creativo, emprendedor y actitud de liderazgo diseñe, controle, simule y optimice equipos, procesos



y tecnologías sustentables que utilicen recursos bióticos y sus derivados, para la producción de bienes y servicios que contribuyan a elevar el nivel de vida de la sociedad.

Perfil de Ingreso:

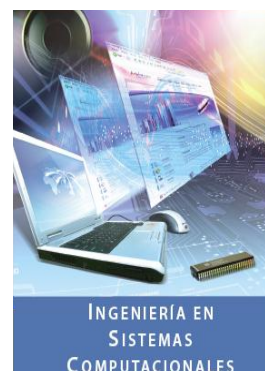
Egresados de las escuelas de nivel medio superior, preferentemente de la rama de Ciencias Químico-Biológicas y que demuestren a través del examen de admisión, tener conocimientos básicos en las áreas de Biología, Química Orgánica e Inorgánica, Física y Matemáticas.

INGENIERIA EN SISTEMAS COMPUTACIONALES

Carrera Rumbo a la Acreditación por CONAIC

Objetivo de la carrera:

Formar profesionistas: líderes, analíticos, críticos y creativos, con visión estratégica y amplio sentido ético, capaces de diseñar, implementar y administrar infraestructura computacional para aportar soluciones innovadoras en beneficio de la sociedad, en un contexto global, multidisciplinario y sustentable.



Perfil de Ingreso:

El(la) aspirante deberá interesarse en la arquitectura de computadoras, las tecnologías de redes e información, poseer habilidades de comunicación y trabajo en equipo.

Características del Perfil de Ingreso:

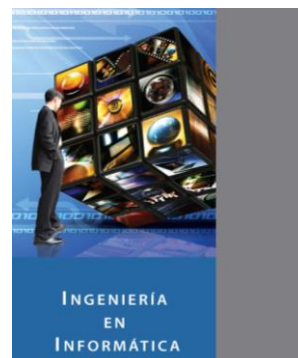
- Razonamiento en la solución de problemas físico-matemáticos.
- Interés por investigar la tendencia de las tecnologías de información y comunicación.
- Construcción de soluciones en sistemas de cómputo y electrónica
- Ingenio y creatividad.

INGENIERIA EN INFORMATICA

Carrera Rumbo a la Acreditación por CONAIC

Objetivo de la carrera:

Formar profesionistas competentes en el diseño, desarrollo, implementación y Administración de servicios informáticos y gestión de proyectos con una visión sistemática, tecnológica y estratégica. Ofreciendo soluciones innovadoras e integrales a las organizaciones, de acuerdo con las necesidades globales: actuales y emergentes, comprometidos con su entorno, desempeñándose con actitud ética, emprendedora y de liderazgo



Perfil de Ingreso:

El(la) aspirante deberá interesarse por la tecnología informática haciendo uso de sus habilidades de comunicación expresará ideas concretas, las cuales: se trasformarán en soluciones innovadoras a las necesidades de entorno informático

Características del Perfil de Ingreso:

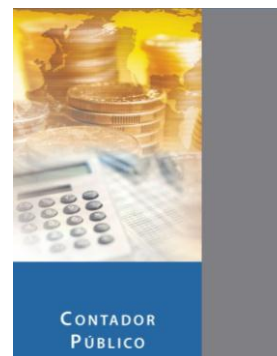
- Razonamiento en las soluciones de problemas matemáticos.
- Interés por investigar la bendecía de las nuevas tecnologías informáticas.
- Capacidad de trabajar en equipo
- Ingenio y creatividad.

CONTADOR PÚBLICO

Carrera Rumbo a la Acreditación por CACECA

Objetivo de la carrera:

Formar profesionales competitivos, capaces de diseñar, establecer aplicar, controlar y evaluar sistemas de información financiera, fiscal y administrativa para la toma de decisiones de las entidades económicas nacionales e internacionales con una actitud ética, crítica, emprendedora y de liderazgo a través de la investigación y el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, fomentando el desarrollo sustentable.



Perfil de Ingreso:

Los alumnos debe: poseer audacia, asertividad y prudencia al actuar, tener un adecuado nivel de concentración para resolver simultáneamente varios problemas a la vez. Tener la visión de conjunto para encuadrar problemas en su justa dimensión, capacidad de análisis, interpretación, interés por la investigación y el estudio constante, visión matemática, interés contable.

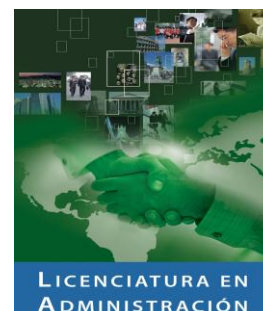
Debe tener interés informático, paciencia constancia y método de trabajo y facilidad de expresión y cultura general. Sus capacidades deben ser la toma y fundamentación de decisiones para ejercer y delegar autoridad así como habilidades para manejar documentación y diseñar procedimiento. Vocación y espíritu de superación.

LICENCIATURA EN ADMINISTRACIÓN

[Carrera Rumbo a la Acreditación por CACECA](#)

Objetivo de la carrera:

Formar profesionales de la administración capaces de actuar como agentes de cambio, a través del diseño, innovación y dirección en organizaciones, sensibles a las demandas sociales y oportunidades del entorno, con capacidad de intervención en ámbitos globales y con un firme propósito de observar las normas y los valores universales.



Perfil de Ingreso:

El alumno al ingresar a la carrera de Licenciatura en administración deberá contar con conocimientos en administración, economía, contabilidad y el desarrollo de habilidades en el manejo de relaciones humanas, trabajo en equipo y toma de decisiones para un mejor aprovechamiento en las áreas de su competencia.

ARQUITECTURA

Objetivo de la carrera

Formar en competencias, profesionistas líderes con excelencia académica y humanística, capaces de diseñar, gestionar y construir el hábitat humano con alto desempeño, sustentabilidad y vocación de servicio a la sociedad.



Perfil de Ingreso:

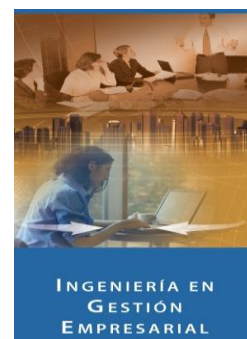
Los aspirantes a ingresar a la carrera de Arquitectura, deberán poseer habilidades técnicas, científicas y humanísticas, con espíritu crítico y actitud proactiva, capaces de trabajar en equipo. Con la destreza de dar solución a la planeación urbana y arquitectónica de una manera sustentable en un entorno globalizado.

INGENIERIA EN GESTION EMPRESARIAL

Objetivo de la carrera

Formar integralmente profesionales que contribuyan a la gestión de empresas e innovación de procesos; así como al diseño, implementación y desarrollo de sistemas estratégicos de negocios, optimizando recursos en un entorno global, con ética y responsabilidad social.

Perfil de Ingreso:



ESCUDO DEL I.T.J.

El campo del escudo queda encerrado en dos áreas circulares, la de la orilla externa se encuentra compuesta por 60 guiones y representa al tiempo como dimensión de desarrollo a la vez que el movimiento constante de la rueda. En el área circular interna esta inscrito el lema **“JUSTICIA SOCIAL EN LA TECNIFICACION INDUSTRIAL”**, como concepto que da sentido al valor de la educación tecnológica en México. En el círculo intermedio se ubican elementos simbólicos propios de las carreras profesionales que se imparten en el Instituto Tecnológico de Jiquilpan. **ING. EN GESTION EMPRESARIAL**



- **Ingeniería Industrial**, flechas curvadas de centro común.
- **Ingeniería Bioquímica**, matraz con elementos orgánicos en transformación.
- **Ingeniería en Sistemas Computacionales y Licenciatura en Informática**, se observa la representación esquemática de una computadora, herramienta de trabajo fundamental para el desarrollo de sus actividades académicas y profesionales.
- **Licenciatura en Contaduría y Licenciatura en Administración** (Especialidad en Mercadotecnia), Barcaza que en parte simboliza el comercio fenicio, y la actividad necesaria para su desarrollo: La Contaduría; así también representa a la pesca en la zona lacustre de la Ciénega de Chapala y el comercio entre las culturas prehispánicas que habitaron en la región, utilizando el mismo lago como una ruta de paso y comunicación.
- **Arquitectura**

Como factor importante en el desarrollo económico de la región se representa la producción agropecuaria de la región Ciénega de Chapala, y se tiene representada en el escudo por una zona verde.

CAPÍTULO VI

PROYECTOS INSTITUCIONALES

SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD (SGC). ISO 9001:2008

Es un orgullo mencionar que nuestro Instituto se encuentra Certificado en la Norma Internacional ISO 9001:2000 desde octubre de 2005, y se obtuvo la actualización en la certificación en la norma ISO 9001:2008 en agosto de 2010, todo con la finalidad de mejorar cada vez más el servicio educativo que recibes, un servicio de calidad.

Es importante mencionar que **LA CALIDAD** no es responsabilidad de alguien específicamente, sino que es un esfuerzo en conjunto de todos los que formamos parte de la Dirección General de Educación Superior Tecnológica (DGEST).



¿Qué es ISO?

Es la Organización Internacional de Estandarización, cuya función es desarrollar, editar y mantener actualizadas las normas internacionales sobre todo tipo de sistemas, productos y/o servicios, con el propósito de establecer un consenso universal de las características y especificaciones mínimas que debe tener un sistema de Gestión de Calidad para satisfacer a sus clientes.

El trabajo no es fácil pero de ninguna manera es imposible, ya que nuestro personal adquiere cada día mayor compromiso en la implementación del **SGC**, y es la **convicción** lo que nos motiva a mejorar, y estamos plenamente convencidos que juntos podemos lograrlo.

La parte fundamental de este proceso **ERES TU** respetable alumno, ya que el objetivo general del **SGC** es:

“PROPORCIONAR EL SERVICIO EDUCATIVO DE CALIDAD, ORIENTADO HACIA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO EN EL ALUMNO”

En este sentido, es importante recibir tus comentarios, quejas y/o sugerencias, o felicitaciones, ya que es una valiosa manera de enterarnos acerca de tus necesidades e inquietudes, y dar soluciones acordes a nuestras posibilidades.

Para tal fin puedes hacerlo personalmente o de manera electrónica en los correos electrónicos de los subdirectores, de acuerdo al área en la cual se pueden generar las quejas, sugerencias y/o felicitaciones:

SUBDIRECCION ACADÉMICA	subac@mail.itjiquilpan.edu.mx
Departamentos Académicos de las diferentes carreras	
Personal Docente	
Departamento de Desarrollo Académico	
Laboratorios y Talleres Escolares	
División de Estudios Profesionales(Titulación, Coordinadores de Carrera, Carga Académica)	
Coordinación de Inglés	

SUBDIRECCION DE PLANEACION Y VINC.	subpl@mail.itjiquilpan.edu.mx
Centro de Información	
Actividades Extraescolares(Culturales y Deportivas)	
Servicios Escolares (Trámites de Titulación, Becas, Credenciales, Constancias, Seguro Médico, etc.)	
Gestión Tecnológica y Vinculación(Servicio Social, Visitas a Empresas, Residencias Profesionales)	

SUBDIRECCION DE SERVICIOS ADMINISTRATIVOS	subad@mail.itjiquilpan.edu.mx
Centro de Cómputo (Equipo de cómputo, Internet, etc.)	
Recursos Financieros(Pago de trámites)	
Recursos Materiales y Servicios(Transporte, Vigilancia, Limpieza, Mantenimiento)	

Los subdirectores son los responsables directos de analizar, validar y solucionar tus quejas y/o sugerencias.

Es importante resaltar que al dar respuesta y posible solución a tus quejas, sugerencias y/o felicitación, tus datos permanecen en el anonimato en la Subdirección correspondiente.

¡ AL DAR SOLUCION, SE OMITEN
TUS DATOS PERSONALES !

Ni los jefes de departamento, ni personal docente, ni personal de apoyo deben conocer tus datos. Los subdirectores deben dirigir tus quejas y/o sugerencias a los jefes de departamento para atenderlas, omitiendo tus datos personales.

SISTEMA DE GESTION AMBIENTAL (SGA)

El Sistema de Gestión Ambiental del ITJ, es un proceso cíclico de planificación, implantación, revisión y mejora de los procedimientos y acciones para realizar mejor nuestras actividades, y garantizar el cumplimiento de nuestros objetivos ambientales.



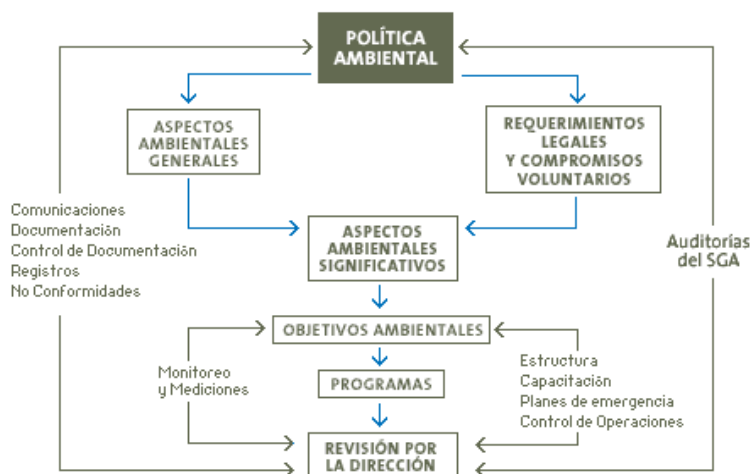
Alcance del Sistema de Gestión Ambiental

“El Sistema de Gestión Ambiental (SGA) aplica a todas las actividades, procesos, productos y servicios que los alumnos, personal y partes interesadas realizan en el ITJ que impactan significativamente en el medio ambiente”.

Política de Calidad y Ambiental del ITJ

“El ITJ establece el compromiso de implementar sus procesos, orientándolos hacia la satisfacción de sus clientes y la prevención de la contaminación del medio ambiente, sustentada en la Calidad del Proceso Educativo y el cumplimiento de sus requerimientos legales e institucionales; mediante la eficacia de un Sistema de Gestión de Calidad y Ambiental, conforme a las Normas ISO 9001:2008 e ISO 14001:2004 respectivamente, promoviendo en su personal y clientes el uso racional de los recursos, fomentando una cultura de mejora continua en sus operaciones”.

Estructura del SGA de acuerdo a la Norma ISO 14001:2000



Aspectos Ambientales Significativos del ITJ

No	ASPECTO AMBIENTAL	AREA
1	Uso de agua en laboratorios escolares	Laboratorios
2	Residuos sólidos urbanos	Laboratorios, talleres y oficinas
3	Riesgos y seguridad laboral	Laboratorios y talleres
4	Residuos peligrosos	Instalaciones ITJ
5	Emisiones a la atmósfera	Mantenimiento
6	Áreas verdes	Instalaciones ITJ
7	Consumo papel	Áreas administrativas

Los Objetivos Ambientales del ITJ están orientados hacia:

- ♦ Optimizar el consumo de agua
- ♦ Disminuir la generación de Residuos Sólidos Urbanos (RSU)
- ♦ Separar, confinar y disponer los Residuos Sólidos Urbanos (RSU)
- ♦ Disminuir el consumo per cápita de papel en áreas administrativas
- ♦ Disminuir la generación de residuos peligrosos(RP)
- ♦ Controlar la generación de residuos peligrosos(RP)
- ♦ Reducir las emisiones de CO2 a la atmósfera
- ♦ Incrementar y conservar las áreas verdes del ITJ
- ♦ Optimizar el consumo de energía eléctrica
- ♦ Capacitar a la comunidad del ITJ en el cuidado del medio ambiente

COMITÉ DE GESTION DE CALIDAD Y AMBIENTAL DEL ITJ

Ing. J. Jesús Zalapa Alemán

PRESIDENTE

Ing. Ricardo Molina Fuentes

**REPRESENTANTE DE LA DIRECCIÓN
DEL SGC Y SGA**

M.C. María del Carmen Nava Rojas

**REPRESENTANTE DE LA DIRECCIÓN
DEL SGA**

Ing. J. Jesus Mendoza Ochoa

CONTROL DE DOCUMENTOS

M.C. Rosalía Elvia Pérez Pereda
Ing. Leonardo Martínez González
Lic. Susana Flores Ochoa
Arq. Andrés Eloy González Vega
Ing. Juan Carlos Gutiérrez Castellanos
Lic. Gastón Eduardo Gracida Juárez
Ing. Ana Esther Jiménez Alonso
Lic. José Odiseo López Calderón
Ing. Irma Partida Cervantes
Lic. Martín Valencia
LC. Francisco Méndez Gudiño
CP. Fidel Lomeli Álvarez
Ing. Alejandro César Ayala Olivera
Ing. Gloria Peña Ramos
Lic. Martha Patricia Méndez Rocha
Ing. Fernando Carranza Campos
Dr. Eduardo Villaseñor Gutiérrez
Arq. Patricia Higareda Amezcua

VOCALES

Ing. Raúl Flores García
AUDITOR LIDER

Ing. Salvador Guerra Vargas
Lic. Josefina Bautista Rodríguez
Ing. Florián de Jesús Rodríguez Contreras
Lic. Martha Patricia Méndez Rocha

AUDITORES

PROYECTO EDUCATIVO PARA LA DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES EN EL SNEST (2008-2012)

Al ser el Instituto Tecnológico de Jiquilpan una institución de Educación Superior Tecnológica, conformada por estudiantes procedentes de localidades consideradas como alta, mediana y baja marginación por la Secretaría de Economía del Estado de Michoacán y además porque sin distinción de cultura, estatus social y economía, tanto en el país como a nivel mundial, sabemos que existe un patrón de comportamiento sexista, discriminatorio y patriarcal que se reproduce y se transmite en el seno de la familia; es precedente suficiente para que en esta Institución se integren al programa de educación integral acciones que informen y formen a la comunidad tanto laboral como estudiantil para incidir en cambios de

comportamientos que nos conduzcan cada vez más a vivir en un ambiente de armonía, respeto y complementación entre hombres y mujeres.

Los problemas que específicamente se detectan en esta comunidad en una investigación que antecede a ésta, son los siguientes:

¿Cómo podemos saber si estamos viviendo violencia?

Los abusos de poder de los hombres contra las mujeres ocurren en casi todos los lugares de la sociedad: en la calle, el trabajo, en la comunidad y de manera muy preocupante en la familia.

Es muy probable que tú al igual que muchas mujeres, no sepas lo que es violencia contra las mujeres o mas bien, que no reconocen las diferentes formas en que puede aparecer, debido a que los actos de violencia ocurren todos los días, se hacen costumbre y se considera como algo que se ve de manera “natural” en la convivencia diaria de la familia.

Pero la violencia contra las mujeres de ninguna manera es natural. Es muy importante que sepas que sí se puede cambiar el comportamiento violento de los hombres y también el de las mujeres que han vivido violencia.

¿Qué es la violencia contra la Mujer?

Los hombres, los que se creen y se sienten muy “machos”, usan y abusan de su poder en contra de las mujeres, por ejemplo:

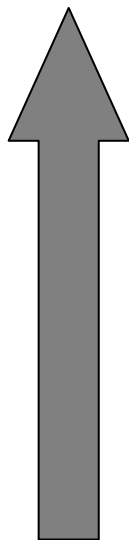
- Controlan y generan miedo a su pareja a través de gestos o con la mirada.
- Hacen menos a la mujer, la humillan delante de los demás.
- Utilizan cualquier pretexto para no dar el gasto.
- Obligan a la mujer a tener relaciones sexuales con engaños o por la fuerza.

Estos son solo unos ejemplos pero seguramente existen otros muchos que tú conoces o que has oído hablar de ellos.

Debemos entender que para una mujer que vive una situación de violencia todos los días con su pareja, es muy difícil que se de cuenta o que pueda darse cuenta de que le pasa. La violencia contra las mujeres tiene un ciclo que se repite.

El hombre maltrata, humilla o golpea a la mujer, luego le remuerde la conciencia, se arrepiente, le promete que va a cambiar, que nunca jamás se va a portar mal, la mujer le cree o le tienen miedo y lo perdona, luego, los dos entran en la etapa de reconciliación y al poco tiempo el hombre vuelve a repetir sus actos de violencia en contra de la mujer.

La violencia genera miedo, vergüenza y aislamiento en la mujer, lo que impide reaccionar y encontrar apoyo para salir de este ciclo.



Formas de violencia contra las mujeres

- 24.-Homicidio o feminicidio
- 23.- Amago o ataque con arma blanca o de fuego
- 22.-Intento de estrangulamiento.
- 21.- Quemaduras
- 20.-Puñetazos y Patadas
- 19.-Relaciones sexuales forzadas.
- 18.- Prohibir el uso de anticonceptivos y métodos para la prevención de ETS.
- 17.-Disponer, sin consentimiento de la mujer, del dinero y de los bienes del patrimonio familiar
- 16.-No aportar el sustento de la familia con recursos para Ello.
- 15.-Controlar los recursos económicos de la mujer
- 14.-Manipulación de las hijas y de los hijos
- 13.-Forzar o impedir que la mujer trabaje
- 12.-Prácticas sexuales no consentidas.
11. -Chantajos para que la mujer acepte tener relaciones sexuales
10. -Bofetadas
9. -Jalones
8. -Empujones
7. -Destruir objetos de valor/mascotas.
6. - Amenazas para quítale a las hijas, a los hijos o para abandonar el hogar
- 5.-Injurias, amenazas e intimidación.
- 4.- Humillaciones
- 3.-Manipulación
- 2.-Control físico, emocional, sexual o psicológico
- 1.- Celos.

¿Cómo afecta la violencia la salud de las mujeres y la de sus familias?

La violencia contra las mujeres es un atentado a los Derechos Humanos, afecta negativamente la dignidad no solo de las mujeres agredidas, sino también la de los hombres agresores, quienes, hay que mencionarlo, es muy importante que reciban ayuda y apoyo para que puedan cambiar y eliminar sus conductas violentas.

✚ En México una de cada 5 mujeres sufre violencia por parte de su pareja actual.

- ✚ Una de cada 3 Mujeres han sufrido de violencia de pareja alguna vez en la vida.
- ✚ 2 de cada 3 mujeres han sufrido de violencia alguna vez en su vida

La violencia genera diversas consecuencias en la salud física y mental de las mujeres como procuración, tensión, ansiedad, insomnio, estrés, depresión, gastritis, moretones, laceraciones, heridas, quemaduras y hasta la muerte, en las hijas e hijos puede ocasionar niños con bajo peso al nacer, tiene repercusiones económicas en el hogar ya que obstaculiza la productividad de la mujer y afecta la salud y la educación de las hijas e hijos.

Ley general de Acceso de las Mujeres a una Vida libre de Violencia

Principios que orientan la aplicación de esta ley

- Igualdad jurídica entre la mujer y el hombre.
- Respeto a la dignidad humana de las mujeres.
- No discriminación y Libertad de las mujeres

Modalidades de violencia

- **Violencia Familiar**

Abuso de poder, dirigido a dominar, someter, controlar, o agredir de manera física, verbal, psicológica, patrimonial, económica y sexual, dentro o fuera del domicilio familiar, cuyo agresor(a) tenga o haya tenido relación de parentescos por consanguinidad o afinidad, de matrimonio, concubinato o mantengan o hayan mantenido una relación de hecho.

- **Violencia Laboral.**

Negativa ilegal a contratar o respetar condiciones de trabajo, descalificación del trabajo realizado, amenazas, intimidación, humillaciones, explotación y todo tipo de discriminación

- **Violencia Docente**

Conductas que dañen la autoestima de las alumnas(os) con actos de discriminación por su sexo, edad, condición social, académica, limitaciones y/o características físicas que les infligen maestras o maestros.

- **Hostigamiento y Acoso Sexual**

Ejercicio del poder, en una relación o no de subordinación real de la víctima frente al agresor(a) en los ámbitos laboral y/o escolar.

Conducta verbal o física, relacionadas con la sexualidad de connotación lasciva, que conlleva a un estado de indefensión y de riesgo para la víctima.

- **Violencia en la Comunidad**

Actos individuales o colectivos que transgreden derechos fundamentales de las mujeres y/o los hombres propiciando su denigración, discriminación o exclusión.

- **Violencia Institucional**

Actos u omisiones de servidores(as) públicos que discriminen o tengan como fin dilatar, obstaculizar o impedir el goce y ejercicio de los Derechos Humanos.

- **Violencia Feminicida**

Violencia extrema de género contra las mujeres, producto de la violación de sus Derechos Humanos, en los ámbitos públicos y privado, conformada por el conjunto de conductas misóginas que pueden conllevar impunidad social y del Estado y puede culminar en homicidio y otras formas de muerte violenta de mujeres.

*25 de Noviembre Día Internacional contra la Violencia de Género

QUIEN GOLPEA A UNA MUJER NO ES UN COBARDE ES UN

¡DELINCUENTE!

DENUNCIA

¿Qué acciones se establecen para atender el hostigamiento o acoso sexual?

- Reivindicar la dignidad de la mujer y el hombre.
- Establecer mecanismos que favorezcan su erradicación en escuelas y centros laborales, mediante acuerdos y convenios con instituciones escolares, empresas y sindicatos; y sancionar estos ilícitos.
- En ningún caso se hará público el nombre de la víctima para evitar algún tipo de sobrevictimación, que sea bofetada(o) o presionada(o) para abandonar la escuela o trabajo.

- Deberán sumarse las quejas anteriores que sean sobre el mismo hostigador(a) o acosador(a), guardando públicamente el anonimato del(a) o los(las) quejosas.
- Atención psicológica y legal especializada y gratuita a víctimas de hostigamiento o acoso sexual.
- Sanciones administrativas para los superiores jerárquicos del hostigador(a) o acosador(a) cuando sean omisos en recibir y/o dar curso a una queja.

PARA MAYORES INFORMES COMUNICARSE A CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES INSTITUCIONES:

Instituto Nacional de las Mujeres
Tel. 018009112511
Correo electrónico: contacto@inmujeres.gob.mx
www.inmujeres.gob.mx

Dirección General Adjunta de Equidad de Género
Mtra. Aurora del Río Zolezzi
adelrioz@salud.gob.mx
Conmutador ☎(55) 52639100
Extensión 3064

Secretaría de Salud
Dirección de Violencia Intrafamiliar
Mtro. Mauricio Castañeda Martínez
mcastaneam@salud.gob.mx
Conmutador: (55) 52639100
Extensión: 3070

Con el Coordinador Institucional de Prevención de la Violencia Contra las Mujeres en el Instituto Tecnológico de Jiquilpan.
Lic. Martha Patricia Méndez Rocha
Tel. 01 (353) 5333091
Extensión: 221

Secretaría de Salud
Dirección General Adjunta de Equidad de Género
Mtra. Aurora del Río Zolezzi
adelrioz@salud.gob.mx
Conmutador ☎(55) 52639100

Extensión 3064

Dirección de Violencia Intrafamiliar
 Mtro. Mauricio Castañeda Martínez
mcastaneam@salud.gob.mx
 Conmutador: (55) 52639100
 Extensión: 3070

ANEXOS

HORARIO DE CLASES

HORA	LUNES	MARTES	MIERC	JUEVES	VIERNES

DATOS DE UBICACION DEL I. T. J.

Carr. Nacional s/n km. 202
 C.P. 59510 A. P. 35
 Tels. y Fax : (01 353) 3 11 26, 3 02 37, 3 30 91
 Internet: <http://www.itjiquilpan.edu.mx>

DIRECTORIO TELEFONICO- ITJ

EXT.	DEPARTAMENTO	RESPONSABLE
201	Dirección(Conmutador)	Yolanda Ramírez Alvarado
202	Dirección	Ing. J. Jesús Zalapa Alemán
203	Sub. Planeación	Ing. Ricardo Molina Fuentes
204	Sub. Administrativa	Ing. Leonardo Martínez González
207	Recep. Sub. Admva.	Ma. de los Ángeles Paredes Guerra
208	Sub. Académica	M.C. Rosalía Elvia Pérez Pereda
218	Rec. Financieros	Lic. Francisco Méndez Gudiño
219	Rec. Humanos	Cp. Fidel Lomeli Álvarez
220	Gestión Tec. Y Vinc.	Ing. Alejandro Cesar Ayala Olivera
221	Servicios Escolares	Lic. Martha Patricia Mendez Rocha
222	Centro Información	Ing. Fernando Carranza Campos
223	Comunicación Y Difusión	Ing. Gloria Peña Ramos
224	Planeación, Prog. y Presup.	Lic. Mónica Yadira E. Flores Castillo
225	Desarrollo Académico	Arq. Andrés Eloy González Vega
226	Oficina de Incubadora de Empresas	Lic. Ricardo Luna Magallón
227	Centro De Computo	Lic. Martín Valencia
228	Lab. Bioquímica	Ing. Nahum Castellanos Pérez
229	Lab. Ingeniería Industrial	Ing. Daniel Gil Cedeño
230	Lab. Mercadotecnia	Lic. Víctor Manuel Melgoza Ochoa
231	Lab. Química	Ing. Francisco Agustin Garcia Leal
232	Caseta Vigilancia	
233	Sociedad Alumnos	C. Ulises Solorio Guerrero
234	Sindicato	Ing. Francisco Armando Payan Guerrero
235	Coordinación Ingles	Lic. Daniela Mejia Barajas
236	Lab. Alimentos	Ing. Gregorio Manzo Canela
237	Lab. Operaciones Unitarias	Ing. Abraham Andrade Avalos
238	Rec. Materiales y Servicios	Ing. Abel Pérez Rodríguez
239	Almacén	Tec. Armando Ruiz Manzo
240	Química Y Bioquímica	Quim. Ana Esther Jimenez Alonso
241	Sistemas Y Computación	Lic. Susana Flores Ochoa
242	Ciencias Económico - Advas.	Lic. Gastón Gracida Juárez
243	Ing. Industrial	Ing. Juan Carlos Gutiérrez Castellanos
244	Ciencias Básicas	Ing. Irma Partida Cervantes
245	Ciencias De La Tierra	Arq. Patricia Higareda Amezcua
246	División de Estudios Prof.	Lic. José Odiseo López Calderón
247	Oficina Titulación	Ing. Arturo Guzmán Ruiz
248	Act. Extraescolares	Dr. Eduardo Villaseñor Gutiérrez
250	Fax	Yolanda Ramírez Alvarado
217	Rec. Sub. De plantación	Ma. Guadalupe Soto Mayor Díaz

HABLEMOS DE ORIENTACION VOCACIONAL

La **Orientación** es un proceso que te ayuda de manera sistemática, para que llegues a un mejor conocimiento e identificación de tus características y potencialidades.

La palabra **Vocación** viene de latín, que significa llamado a elegir y la cual nos apoya sobre todo cuando no tenemos muy claro lo que queremos hacer con nuestra vida profesional.

La **Vocación** no es espontánea, sino que se inicia con la infancia, va configurándose durante la adolescencia, para definirse en la adultez, la cual va determinada por tus actitudes, aptitudes, intereses, capacidades y personalidad.

Por consiguiente **la Orientación Vocacional** es un proceso que te ayuda para que así de esta manera puedas conocerte a ti mismo y al mundo laboral, te prepare y accedas a la carrera adecuada a tus aptitudes, intereses y rasgos de personalidad.

La áreas de trabajo de la orientación vocacional son las siguientes:

-PROYECTO DE VIDA

-IDENTIDAD UNIVERSITARIA

-ELECCION DE CARRERA.

El Proyecto de vida son las metas que te planteas y que deseas cumplir con la carrera que vas a estudiar.

Identidad Tecnológica te apoya para direccionar tus competencias personales de una manera acorde con el perfil de tu carrera.

La elección de carrera engloba el conocimiento sobre las diferentes áreas de estudio, las habilidades y aptitudes que abarcan la carrera que deseas estudiar.

Lo que puedes tener en cuenta para realizar una buena elección de carrera es lo siguiente:

TIEMPO: Evitar tomar una decisión tan importante de un día para otro, mejor reflexiónalo, analiza las posibilidades y las carreras que deseas estudiar.

INTERESES Y GUSTOS PERSONALES: Piensa y analiza cuales son las en las que tienen mayor capacidad o mejor desempeño.

OBJETIVOS: Los logros que deseas alcanzar, lo cual va relacionado con las metas que deseas cumplir.

Para que reflexiones y analices las posibilidades de carrera te sugerimos que realices los siguientes ejercicios:

Haz un análisis de lo que ha sido tu vida desde tu infancia, incluyendo intereses, hábitos, actividades y actitudes; puedes tomar en cuenta las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Cuales han sido mis intereses y constantes y manifiestos en la infancia y en la adolescencia?
- 2.- ¿Cuál es mi actitud hacia el trabajo?
- 3.- ¿A qué le dedico más tiempo?
- 4.- ¿Qué hago en mi tiempo libre?
- 5.- ¿Cuáles son mis metas a corto, mediano y largo plazo?

- 6.- ¿Cómo me veo en 4 o 5 años?
- 7.- ¿Cuáles son las actividades que mas se me facilitan?
- 8.- ¿Cuáles son las que se me dificultan?
- 9.- ¿Qué es lo quiero lograr?
- 10.- ¿En qué quiero trabajar?
- 11.- ¿Cómo veo el mundo que me rodea?
- 12.- ¿En qué actividades soy más constante?
- 13.- ¿He buscado incorporarme a alguna institución o empresa, para conocer mis aptitudes o actitudes hacia determinada profesión que me esta interesando, por ejemplo: estar en cruz roja, campañas de vacunación etc.?

Posteriormente puedes realizar el siguiente ejercicio de análisis:

¿Cómo sería mi vida si estudiara...? (elige la carrera que te guste o te llame la atención).

Al hacerlo imagina que actividades estas realizando, en qué lugar trabajas, con quien te estas relacionando, etc., en general, todo lo que aclare el panorama de la carrera que deseas estudiar.

Al terminar haz una lista de cinco carreras que estas pensando estudiar en orden de preferencia, y así puedes buscar información de éstas y puedas tomar una decisión mas acertada

HABLEMOS SOBRE DIFICULTADES EN EL APRENDIZAJE.

Generalmente cuando escuchamos hablar de Dificultades en el Aprendizaje lo asociamos con “problemas” para aprender, un ejemplo muy común para pensar y por citar es la dislexia, que si bien interfiere en el proceso de aprendizaje y tiene relación con un simple desorden en el cerebro que impide conectar la información entre sus distintas partes. Nuestra finalidad es centrarnos en las Dificultades en el Aprendizaje considerando estas como un obstáculo que superamos con ejercicios que desarrollen nuestras capacidades y potencialidades.

En las Dificultades en el Aprendizaje se manifiesta un retardo en ciertas áreas del proceso de aprendizaje, pudiéndose observar algunas conductas como falta de interés, deficiencia en la atención y concentración, afectando el rendimiento académico.

¿Quieres saber si tienes dificultades con la Concentración?

Lee los siguientes enunciados y marca con una “X” la respuesta con la que te identifiques:

	SI	NO
Te has dado cuenta que no consigues concentrarte en lo que haces.		
Se te dificulta retener lo que aprendes.		
Tienes dificultad entendiendo y siguiendo instrucciones.		
Tienes dificultad recordando lo que se te acaba de decir.		
Pones el doble de esfuerzo cuando estudias o haces tareas pero no obtienes buenos resultados.		
Te “quemaste las pestañas” estudiando para los exámenes y las calificaciones no son las que esperabas.		

Si obtuviste más de 3 afirmaciones, entonces puedes estar experimentando una dificultad de concentración, atención, memorización, para ello es importante que duermas horas suficientes, además lleva una alimentación adecuada y procura estudiar fuera del horario de comida ya que esto puede generar sueño y ocasionarte un bajo desempeño en el estudio. Además recuerda que las dificultades en la concentración también se dan cuando las condiciones ambientales de iluminación, ruido, hacinamiento, no lo permite y no solo los factores emotivos o conductuales.

Y ¿QUE TAL TU MOTIVACION?

- *Continuamente te aburre estudiar.
- *No pones atención en clase.
- *A menudo dices estar cansado.

- * Siempre encuentras una excusa para no terminar las tareas.
- * Te la pasa postergando tus trabajos académicos.
- * Constantemente llegas tarde a clases por que no tienes ganas de ir a la escuela.
- * Has pensado en abandonar la escuela por que no ves buenos resultados.
- * Te han dicho los maestros que tu entendimiento no es el mismo.
- * Tu motivación depende de algunas personas, y si es así, ¿has tenido algún distanciamiento con ellas, de manera que estés desmotivado?.

Si te identificas con alguno de los puntos anteriores puedes estar pasando por un momento de falta de motivación, en este caso es necesario que identifiques que esta ocasionando esa baja en tu motivación y comenzar a trabajar para aumentarla el reconocimiento reencontrando el sentido e importancia de estudiar. El rodearte de personas optimistas, incentivos que estimulen a seguir con un esfuerzo constante, ¡ánimo!; Puedes acudir al departamento de desarrollo Académico del instituto

Ejercicios divertidos que desarrollan tu habilidad mental. Encuentra las respuestas en la parte final de este documento.

En la siguiente serie ¿Qué número sigue? 1-3-7-15-31-_____

Simultáneos, trata de responder lo más rápido posible.

- 1.-Se puede casar un hombre con la hermana de su viuda?
- 2.-¿Cuántas veces puede restarse 10 de 100?
- 3.-¿Por qué una persona que vive en Paris no puede ser enterrada en Texas?

Respuestas

Sigue el 63 (+2,+4,+8,+16+32....)

- 1) No puede casarse, ya que si existe "su viuda" es porque está muerto.
- 2) 1 sola vez, la siguiente vez ya lo estarías restando de 90.
- 3) No puede ser enterrada porque aún está viva.

HABLEMOS DE HABITOS DE ESTUDIO

La repetición constante de una misma acción, realizada bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales, te favorecen en la acción de estudiar y/o la fuerza de voluntad para producir una conducta mecánica. De tanto repetir esta conducta se forma en comportamiento que modifica la actitud.

El hábito se comienza a establecer después de repetir 6 o 8 veces la acción. Previo a ello, debes de tener interés en lograr el objetivo y un estímulo premio por el esfuerzo que has realizado.

Si adquieres el hábito de ir a determinado lugar y a cierta hora para estudiar, resultará más fácil concentrarte. Perderás menos tiempo para dedicarle al estudio, y estarás en condiciones mentales adecuadas.

La transformación de la acción en un hábito significa un proceso considerablemente valioso, por que entonces te será más fácil iniciar la rutina de estudio. En otras palabras, ir a un lugar determinado y a la misma hora es algo que te prepara para iniciar el estudio más fácilmente y con más eficiencia, equivale a sustituir la fuerza de voluntad para estudiar por el Hábito del Estudio.

Enunciados	Verdadero	Falso
1.-La repetición refuerza el hábito		
2.-El hábito se asegura respetando los horarios temporales; comenzar y dejar de estudiar, siempre a la misma hora.		
3.-Hasta no tener arraigado el hábito es peligroso hacer acepciones.		
4.- El hábito de no estudiar amenaza continuamente el hábito de estudiar.		
5.-Lo que se escribe se recuerda mejor que lo que se lee.		
6.-Ordenar nuestras ideas, organizar nuestro tiempo, nuestra mente y el lugar de trabajo ayuda a formar el hábito.		
7.-Todo se aprende, a estudiar también se aprende.		
8.- Formar el hábito de estudio es tarea larga pero no imposible.		
9.-Leer mucho y bien ayuda a aprender mas lo cual es la meta del alumno (a).		



SEP

Secretaría
de Educación Pública

Dirección General de Educación Superior Tecnológica

10.-Practicando se puede leer mejor.		
11.-El estudio requiere esfuerzo y concentración.		
12.- No es recomendable a prender algo que no se comprenda.		
13.- Cuando se estudia conviene preguntarse: quién, cómo, cuándo, dónde, para qué, por qué, qué etc. Observar, cuestionar y tener una actitud positiva.		
14.- Se deberá tener un lugar para cada cosa, dar a cada cosa un lugar.		
15.- Estudiar bien es sinónimo de aprender. Se aprende si se estudia bien.		
16.-Estudiar todos los días un poco es mejor que estudiar mucho en unos pocos días.		
17.-A estudiar y ser un buen alumno, se aprende.		
18.- Es mas fácil de lo que te imaginas, el ingrediente principal es la constancia.		
Total de respuestas		

Verifica tus respuestas:

- Si tienes de 15 a 18 respuestas verdaderas, ¡Felicidades, tienes excelentes hábitos de estudio!
- De 12 a 15, necesitas poner más interés en tu estudio
- Menos de 12, ¿Cuidado! Replantea tus hábitos.

No olvides que:

Estudiar depende de ti. Si aplicas técnicas de estudio, una metodología correcta, pones la capacidad y voluntad, es seguro que lograrás mejores resultados.

Cuando lo logras tienes conciencia de qué puedes, qué era capaz y qué quieres, el éxito te será garantizado.

Para tomar conciencia y complementar bien tus hábitos de estudio, debe de tener buenos métodos como es el siguiente:

1. **Preleer**
2. **Leer**
3. **Hablar**
4. **Escribir**
5. **Repetir**

**¿Quieres saber qué abarcan los Hábitos de Estudio?
Averígualo en la siguiente sopa de letras.**

O	W	V	A	C	N	O	I	C	A	R	T	N	E	C	N	O	C	J	O	L
P	V	F	R	P	E	D	C	X	S	W	Q	Z	M	N	B	V	C	X	I	T
M	O	T	G	O	B	N	H	Y	U	J	M	K	I	O	L	Ñ	T	Q	D	E
E	E	C	R	L	T	Y	U	L	O	P	Ñ	L	A	H	G	F	K	D	U	C
I	Z	X	I	Ñ	I	O	P	Y	A	R	R	D	R	A	V	E	T	H	T	N
T	A	S	D	S	F	G	H	J	K	R	E	U	U	O	P	L	F	T	S	I
L	Q	W	E	I	I	R	T	Y	U	I	A	P	T	S	D	F	D	F	E	C
E	Z	X	C	O	V	F	B	N	M	Ñ	L	K	C	H	G	F	H	V	L	A
D	A	S	D	K	D	F	E	G	H	J	K	K	E	Ñ	Q	W	A	H	E	S
N	A	E	I	E	O	U	E	T	O	U	E	A	L	W	E	R	C	I	A	D
O	E	R	T	F	Y	U	I	P	N	R	A	R	T	Y	U	I	I	L	I	E
I	Q	W	E	V	R	T	Y	U	I	E	A	S	D	D	F	G	A	G	C	E
C	Z	X	C	V	C	V	B	N	M	M	I	Q	W	E	R	T	E	R	A	S
A	E	U	I	I	Q	W	E	R	R	T	Y	B	O	P	E	R	T	U	H	T
R	E	R	T	Y	U	I	O	P	P	P	O	P	M	Z	X	C	E	B	D	U
T	Q	W	E	R	T	Y	U	I	I	O	P	P	O	A	I	A	S	E	U	D
S	E	S	T	A	D	O	F	I	S	I	O	L	O	G	I	C	O	E	T	I
I	Q	W	E	R	T	T	Y	U	I	O	P	O	P	J	K	L	U	A	I	O
N	E	R	T	T	Y	U	I	O	S	D	D	K	J	H	G	F	D	Q	T	R
I	Z	X	C	C	V	B	N	U	I	O	P	Q	E	R	T	Y	W	U	C	O
M	E	R	T	Y	U	U	I	I	O	Z	X	C	C	V	B	O	U	A	O	
D	S	A	B	E	U	R	P	E	D	N	O	I	C	A	R	A	P	E	R	P
A	H	M	R	B	U	A	O	O	G	G	Y	B	O	O	D	D	E	A	L	L

Escribe las respuestas:

-
-
-
-
-
-
-
-

“Recuerda que el hábito si hace al monje”

Si tienes alguna duda, puedes acudir al Departamento de Desarrollo Académico

Respuestas

- | | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1. Ambiente Físico | 5. Técnicas de Estudio |
| 2. Estado Fisiológico | 6. Preparación de Pruebas |
| 3. Administración del Tiempo | 7. Concentración |
| 4. Actitud hacia el estudio | 8. Lectura |

HABLEMOS SOBRE EL DESARROLLO DE HABILIDADES AFECTIVAS Y SOCIALES

¿SABIAS QUE EL DESARROLLO INTELECTUAL NO ES IGUAL A ÉXITO PROFESIONAL?

Pues sí, esto es cierto en la actualidad la vida exige más que conocimiento teórico y esto tal vez ya hayas podido experimentarlo, cuando en los medios de comunicación sobresalen anuncios como los siguientes:

- “7 pasos para el éxito”
- “Como ser una persona altamente efectiva”
- “Las claves del trabajo en equipo”

Pues esto no se refiere a otra cosa más que al desarrollo de habilidades, porque si bien existen habilidades cognitivas como la facilidad de realizar una lectura de comprensión, también existen otras clasificaciones de habilidades y estas son las afectivas y las sociales.

Por habilidades Afectivas se entienden aquellas relacionadas con los sentimientos, como la facilidad para establecer relaciones sólidas, o también, la relación que estableces contigo mismo, es decir, cuánto te conoces y cómo expresas lo que sientes.

Por ejemplo:

¿Cuántas veces has dicho “sí” cuando en realidad lo que querías decir era “no”? y viceversa?

Las habilidades se refieren a aquellas que involucran el establecimiento de cualquier tipo de relación con otras personas, como en la amistad, el noviazgo, los grupos de trabajo, etc.

Todo parte de conocer que quieres lograr en tu vida, que te hace falta desarrollar para conseguirlo, además saber que necesitas y como pedirlo.

Te invitamos a que desarrolles ese potencial que posees, y una forma de iniciar es mostrándote algunos temas que tal vez te sean familiares, o en este momento te resulten interesantes y que son sin duda claves en el desarrollo afectivo y social, ellos son: el Liderazgo, el Manejo de estrés, el Trabajo en equipo, el Manejo en la resolución de conflictos, la Comunicación eficaz, las Relaciones interpersonales y contigo mismo, y finalmente la expresión afectiva.

Y bien, el conocimiento es una parte inspiradora para el desarrollo, mas la practica, que es la vía para que tu aprendizaje sea sólido por ello te compartimos el siguiente ejercicio en el tema de el manejo de resolución de conflictos.

EJERCICIO PRÁCTICO:

Pues sí, esto es cierto, en la actualidad la vida exige más que un conocimiento teórico y esto tal vez ya hayas podido experimentarlo, cuando en los medios de comunicación sobresalen anuncios como los siguientes:

SITUACION: Acabas de pelear con tu mejor amiga, crees que ha revelado un secreto que le compartiste en calidad de confidencial y ahora la escuela lo sabe, algunos de tus compañeros hasta te han expresado su apoyo incondicional, de otros percibes una mirada extraña, como acusante y terminas sintiéndote mal por ello. ¿Qué hacer?

Nota: Antes que nada para que el ejercicio funcione, te pediremos que redactes tu solución ante la situación mencionada.

Una vez que creas que la solución que das es la adecuada y que la has revisado varias veces hasta convencerte de que es la mejor opción para actuar, contrástala con la información que viene en el siguiente párrafo, de esta manera podrás evaluar de manera fácil como reaccionas ante los conflictos.

¿Qué entendemos por manejo de resolución de conflictos?

En simples palabras, se puede describir como la intención y voluntad de las personas en resolver una disputa.

La voluntad por resolver los conflictos que surjan en la vida de las personas, a lo menos involucra dos aspectos:

***MIRAR DE FRENTE LOS CONFLICTOS:**

Es decir, hacerlos visibles en la interacción interpersonal y/o grupal, lo que facilitara ponerle nombre a la situación y,

***TOMAR UNA POSICION FRENTE A LOS CONFLICTOS Y LAS PERSONAS**, es decir, abordarlos o no y de qué manera. La calidad de la relación interpersonal y el futuro de ella dependerán de la posición que se decida tomar.

En consecuencia, el manejo de resolución de conflictos es una habilidad social que contribuye y enriquece la vinculación entre las personas. En la que la relación entre las parte puede terminar robustecida o deteriorada, según la oportunidad y procedimiento que se haya decidido para abordarlo.

No olvides que a lo largo de la vida se crece como persona, por ello aprovecha los espacios que se te presenten como una manera de llevarlo a cabo, estos pueden ser:

Talleres, conferencias, clases, pláticas profundas, etc., pero recuerda, lo mas importante es tu proceso vivencial y reflexivo.

HABLEMOS DE NOSTALGIA EN EL HOGAR.

(HOMESICKNESS)

“Si de noche lloras por el sol, las lagrimas te impedirán ver la estrellas “.

Saint Exupery

El inicio de la vida universitaria probablemente te genera una mezcla de emociones, por una parte el entusiasmo de empezar una nueva etapa de tu vida y por otra parte ansiedad por las nuevas rutinas y exigencias escolares.

Para muchos alumnos también implica mudarse de ciudad y por tanto tener que adaptarse a un nuevo lugar, personas y costumbres.

Si te cambiaste de ciudad para seguir estudiando es posible que presentes Nostalgia de Hogar (Homesickness), esto se refiere a reacciones ante la separación de personas y lugares queridos. La Nostalgia de hogar tiene dos aspectos: la adaptación al nuevo ambiente y el apego a las personas queridas.

¿Qué puedes hacer con respecto a extrañar el hogar?

- Reconocer que tienes nostalgia y permitirte vivirlo, de todos modos aunque lo niegues la nostalgia puede estar presente.
- Habla con algún amigo que también salió de casa, podrá entender el sentimiento que tienes.
- Hablas con tus compañeros, es muy posibles que ellos se sientan igual que tú.
- Estar en contacto con amigos y familia a través de correo electrónico, correo postal o telefónico como el presupuesto te lo permita, sin embargo, tienes que valorarlo, toma en cuenta que ellos como tu están en proceso de adaptación y en algunas ocasiones es mas doloroso que “aliviador” hablar con ellos.
- Planear las fechas de regreso a casa para evitar un regreso impulsivo.
- Has un diario y escribe tus sentimientos.
- Trae artículos familiares, fotos, plantas, animales, almohada.

¿Qué puedes hacer para adaptarte al nuevo lugar?

*Deciden en el proceso de adaptación continuar con tus estudios en la universidad. Conoce la nueva ciudad y comparte con otros lo visto.

*Inscríbete en actividades académicas, culturales y deportivas.

*Participa con algún grupo autogestivo o Mesa Directiva de la Sociedad de Alumnos.

*Cuida tu alimentación y tu tiempo de sueño.

*Negocia adecuadamente con los compañeros de cuarto cuando haya alguna diferencia y/o dificultad.

*Has relaciones significativas en diversos ambientes y horarios, y no solamente “durante la noche”.

*La libertad crea “vértigo”, espera que pase.

*Pide asesoría a tu tutor, en caso que hayas faltado a clases por dificultades de adaptación o si te has rezagado.

¿Pasaron ocho semanas y te sientes así?

- Quienes regresar lo mas pronto posible a casa.
- Extrañas mucho a tus amigos y familiares.
- Gastas más teléfono o Internet de lo que te permite tu presupuesto.
- Piensas mucho en la casa, tanto que te cuesta trabajo concentrarte.
- Tienes problemas para dormir
- No te interesan los nuevos lugares.
- Sientes desilusión por la escuela.

Pide apoyo en caso de que algunos de los enunciados anteriores correspondan a tu situación personal, por que es probable que estés cruzando por algún problema de depresión. Puedes acudir al Departamento de Desarrollo Académico.

HABLEMOS DE SEXUALIDAD

La sexualidad forma parte de nuestra vida, nacemos con un determinado sexo y a partir de ese momento, vamos construyendo nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Pero a diferencia de otras especies sexuadas, nuestra sexualidad es por mucho, más compleja de lo que quizá muchas personas estemos dispuestas a admitir.

La Identidad sexual es una parte muy importante en cada persona. Según como se construya, la Identidad sexual será un elemento determinante en nuestra forma de vida, en las relaciones con nosotros (as) y las demás personas, y también en los comportamientos que asumamos en materia de salud sexual y reproductiva.

NUESTRA IDENTIDAD SEXUAL SE INTEGRA GRADUALMENTE A PARTIR DE LOS SIGUIENTES:

*Mi cuerpo y sus diferencias sexuales.

* ¿Cómo me defino a partir de mi género?

* ¿Qué roles, actitudes o actividades desempeño independientemente de mi Género? Por ejemplo: puede haber hombres o mujeres que realicen actividades diferentes a las que esperan ellos.

*¿Quién me atrae sexual y afectivamente?

A menudo en la construcción de nuestra Identidad sexual nos conducimos de maneras sumamente rígidas debido a temores infundados, a falta de información, o bien a que se crean modelos rigurosos de comportamiento que son altamente valorados por los demás, por ejemplo: ser líder, ser el o la mejor alumna, ser el o la mas guapa (o) , ser el o la mas reventada, etc. Al volverse rígidos estos roles, se forman los estereotipos de género, mismos que a menudo provocan inequidad y jerarquías.

LA SEXUALIDAD EN LAS MUJERES:

En nosotras las mujeres, la expresión de nuestra sexualidad a menudo esta controlada o regulada por las demás (familia, amigos, vecinos, autoridades, etc.) quienes se adjudican erróneamente el poder de hacerlo y de esta manera van limitando nuestra posibilidad de conocimiento, goce y disfrute de nuestros cuerpos, afectando nuestro auto cuidado, nuestra capacidad de decidir, vulnerando nuestra existencia y sometiéndonos a un exhaustivo análisis donde somos catalogadas como “niñas bien” o “niñas mal” según su propia escala de valores; pero siempre “niñas” sin posibilidad de hacernos mujeres.

Todavía para muchas personas, las mujeres somos mas valoradas siempre y cuando estemos entregadas totalmente al servicio de otros, satisfaciendo a los hombres, a la familia o a la sociedad, volviéndonos consumistas insatisfechas dejando de lado nuestros propios deseos.

Al no tener poder sobre la propia sexualidad , las mujeres nos volvemos vulnerables y susceptibles de adquirir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), VIH-SIDA, Cáncer Cervico-Uterino, tener embarazos no planeados y/o no deseados, o bien, vivir situaciones de violencia familiar, sexual o de género.

Muchas mujeres aun nos sentimos incapaces de exigir el uso de métodos de protección y anticonceptivos o bien los ignoramos, otras, además, nos podemos enfrentar a diferentes riesgos durante el proceso reproductivo en el cual necesitamos cuidados especiales y muchas veces no tenemos acceso a ellos.

Reflexiona:

- ¿Qué cosas hago para quedar bien con los demás?
- ¿Qué cosas hago para mi misma?
- ¿De que manera deseo vivir mi sexualidad?
- ¿Qué obstáculos encuentro que limitan la expresión de mi sexualidad?
- ¿Qué experiencias personales son similares a las de otras mujeres que conozco?

La sexualidad de los hombres

A los hombres se nos enseña a demostrar nuestra sexualidad masculinidad de las maneras mas inverosímiles y a menudo absurdas, en el caso del ejercicio de nuestra sexualidad pareciera que nuestro estatus esta determinado por nuestras proezas y conquistas, o bien, demostrando a los demás que somos capaces de cualquier cosa , y que hacemos lo que se nos pega la gana; por otro lado, a muchos se nos dificulta tener experiencias intimas mas que sexuales.

Cuando se trata de mostrar debilidad, muchos ni siquiera logramos ser concientes de sentimientos de temor, duda o vergüenza; a menudo la sexualidad que vivimos esta sin afecto y en vez de ser una experiencia intimidante para nuestra pareja.

Ya sea teniendo múltiples parejas sexuales o bien no usando medios de protección en las relaciones sexuales, nos exponemos y exponemos a otros a riesgos de contraer ITS y VIH-SIDA.

Además en ocasiones al ser padres, algunos de nosotros nos convertimos en padres ausentes al no sentirnos responsables de los embarazos en los que participamos.

Reflexiona:

- ¿Qué significa para mi ser hombre?
- ¿Hasta donde llega el ejercicio de mi libertad?
- ¿Qué es lo que dificulta el ejercicio pleno de mi sexualidad?
- ¿Qué necesito poner de mi parte?

LA SALUD SEXUAL

La salud sexual es una experiencia posible en tanto tengamos la información, las experiencias y las capacidades necesarias para su cuidado. Es importante reconocer que la salud sexual tiene que ver con una actitud positiva y enriquecedora ante la sexualidad.

Algunas personas cuando inician sus primeras experiencias sexuales, las viven con sentimientos de arrepentimiento o cruda moral, con temor a embarazos o infecciones; si bien muchos (a) de ellas pueden darse cuenta de su "error" y parece que esto no es suficiente y a menudo se enfrentan con situaciones similares una y otra vez.

Si este es tu caso, creemos importante sugerirte evitar que te culpes por ello, ya que la culpa es un sentimiento que te impide tomar una responsabilidad sobre aquello que te esta afectando. Es bueno reconocer que como personas no somos perfectas y que si necesitamos información u orientación profesional, no significa que no seamos capaces de hacer algo por nosotros mismos.

Otras personas simplemente consideran que enfermarse emocional o físicamente al ejercer la sexualidad es cuestión de suerte o bien que sufre quien quiere y que preocuparse no trae nada bueno. Algunas mas no consideran bien visto consultar a un (a) profesional acerca de las posibles dificultades al ejercer la sexualidad.

Te invitamos a reflexionar en tu situación actual y buscar opciones. Creemos que siempre hay alternativas de vivir tu sexualidad de una forma mas plena y responsable, para ello todos tenemos la oportunidad de reconocer nuestras fortalezas y debilidades de una manera realista.

Educar nuestra sexualidad es favorecer en nosotros los jóvenes una libre y sana vivencia de nuestro cuerpo, así como de nuestros afectos y relaciones. Para ello, es necesario que la violencia no forme parte de nuestra forma de vivir y sentir.

No olvides que ejercer tu sexualidad es un aprendizaje gradual, constante y único para cada persona por lo las lecciones de unos no necesariamente sirven para otros.

Si tienes alguna duda, puedes acudir al Departamento de desarrollo académico y especialistas con gusto te atenderán.

HABLEMOS DE ANSIEDAD

Las personas ante situaciones amenazantes o difíciles experimentamos ansiedad. Esta puede ser útil, por ejemplo cuando nos ayuda de manera positiva, sin embargo, también puede tener el aspecto negativo cuando esta, obstaculiza nuestro desempeño personal y Académico.

Seguramente tú como alumno, alguna vez en tu vida te has enfrentado a una situación ansiosa como por ejemplo: presentar un examen, hacer una entrevista laboral o a la búsqueda de prácticas, servicio social o profesional, o también te ha implicado mostrar tus ideas ante tu grupo de clase o interactuar con personas desconocidas. En esos momentos quizá sientes que tu corazón palpita con mayor rapidez, que se te quiebra la voz, te sudan las manos, la boca se te reseca, sientes que te ahogas, opresión en el pecho, se te queda la “mente en blanco” y además sientes miedo de hacer el ridículo o a ser ignorado, a esto se le denomina Ansiedad.

Existen diferentes niveles de Ansiedad que van desde un leve nerviosismo o inquietud hasta un máximo nerviosismo. Se ha demostrado que los alumnos que experimentan una ansiedad incontrolable frente a los exámenes o hablar en público, sufren de una merma importante en su rendimiento, que no quiere decir que sepan menos que el resto de los demás.

¿Por que te dan “Nervios”?

Puede ser por factores externos como el tipo de examen, la forma de estudiar, el manejo del tiempo de estudio, la cantidad de evaluadores o factores personales que tienen que ver con la valoración y la significación personal que tiene el examen o la exposición.

A nivel cognitivo, la ansiedad se activa anticipadamente cuando empiezas a preocuparse por el examen o la exposición. Puede ser que te digas frases como: “No voy a poder”; “Quizás me quede con la mente en blanco”; “Si repruebo, pensarán que soy inútil”. “Si no se todo, mejor no me presento” Este tipo de preocupaciones pueden aparecer antes o durante el examen e interfieren en la resolución de la tarea y produce un rendimiento por debajo de lo esperado.

Si comparamos tu cerebro con una computadora, la ansiedad sería como un virus que en determinados momentos te desorganiza la información, no te guarda los cambios y no te permite abrir archivos. Además cuando esto sucede, te genera más ansiedad que a su vez hace que te desorganices más y cuando te desorganizas más te pones más ansioso y así sucesivamente.

A continuación te recomendamos algunas actividades que te pueden ayudar para el “Pánico” a hablar en público:

Previo a la exposición

- *Preparar la intervención muy bien.
- *Hacerla ágil y fácil de seguir.
- * Utilizar soportes adecuados.
- *Ensayarla en voz alta.
- *Familiarizarse previamente con el salón y los aparatos que usaras.

Al momento de la intervención te recomendamos:

- *Hacer una respiración adecuada.

- *Mantener contacto visual en un punto neutral.
- *Procurar una buena dicción.
- *Evita la rigidez, empleando el lenguaje corporal.
- *Confiar en ti mismo y en lo que sabes.

¿Que hacer para controlar la ansiedad ante los exámenes?

- *Administra bien tu tiempo.
- *Organiza tu material de estudio.
- *No postergues el examen.
- *Respira.
- *Aprende a relajarte.
- *Reconoce en tu cuerpo cuando inicia la ansiedad y no hasta que “te quedes en blanco”.
- *Recuerda que un poco de ansiedad es buena para estudiar.
- *Mejora tus hábitos de estudio (revisa el tema es este mismo manual).

Si tienes alguna duda, puedes acudir al departamento de desarrollo Académico y con gusto le atenderemos.

HABLEMOS DE PROBLEMAS EN LA ALIMENTACION

Todos estos problemas comparten varios síntomas en común, desear una imagen corporal perfecta y distorsionar la realidad frente al espejo. Esto ocurre por que en las últimas décadas, ser físicamente perfecta se ha convertido en uno de los objetivos principales de las sociedades desarrolladas. Es una meta impuesta por nuevos modelos de vida en los que el aspecto parece ser el único sinónimo válido de éxito, felicidad e incluso salud.

Los trastornos más comunes son:

ANOREXIA NERVIOSA

La anorexia nerviosa es una enfermedad mental que consiste en la pérdida de peso derivada de un intenso temor a la obesidad y conseguida por la propia persona enferma a través de una serie de conductas. Afecta preferentemente a mujeres jóvenes. Su rasgo característico es la poca ingesta de alimento y la pérdida de peso empieza a ser notoria con el tiempo, además de tener un temor a comer.

BULIMIA NERVIOSA

La bulimia Nerviosa es un trastorno mental que se caracteriza por episodios repetidos de ingesta excesiva de alimentos en un corto espacio de tiempo en forma de “atracones” y una preocupación exagerada por el control de peso corporal que lleva a la persona afectada a adoptar conductas inadecuadas y peligrosas para su salud, como la inducción del vomito y el abuso de laxantes siendo estos rasgos característicos. Afecta también mayoritariamente a mujeres jóvenes. Este trastorno, por lo general no se identifica a etapas tempranas, ya que no hay una pérdida de peso notoria, pero si se puede estar pendiente de signos, tales como el consumo alto de alimentos en corto tiempo (atacón) e ir de forma inmediata al baño, donde al regreso las personas presentan los ojos rojos o el color característico

VIGOREXIA.

La vigorexia es una obsesión en torno al culto del músculo. Se caracteriza por la obsesión a la formación de músculo, mantenerse delgado y atlético con ejercicio vigoroso. Esta situación es inhabitual cuando la persona deja de hacer otras cosas, por hacer ejercicio o cuando a pesar de estar cansado o desvelado, realiza la actividad.

ORTOREXIA.

La Ortorexia es la obsesión por alimentos saludables. Puede interferir negativamente en la vida de la persona que la padece. Generalmente, las personas que padecen dicha patología prefieren pasar hambre (incluso por largos periodos de tiempo), a comer alimentos que (a su parecer) son “impuros”, es decir, alimentos con altos contenidos de aditivos, grasas, etc., pudiendo dejar de ir a restaurantes, establecimientos de comida rápida, e incluso a casa de familiares y amigos por el simple temor de los alimentos que puedan llegar a ingerir.

LA DISMORFIA CORPORAL

La dismorfia Corporal conlleva una obsesión reiterada por alguna parte del cuerpo, aunque no exista ningún defecto.

¿Te pasa algo como esto?

¿Te han sucedido situaciones como las siguientes?

Marca con una X

* Te pesas más de una vez al día.	
*Sientes obsesión por tu peso.	
*La cantidad de calorías es lo primero que te interesa saber de un alimento.	
*Tu principal tema de conversación es sobre dietas y gimnasia.	
*Preguntas a menudo: “¿estoy gordo?” “¿Estoy musculoso?”.	
*Nunca te ves delgado.	
*Ayunas periódicamente.	
*Te sientes culpable por haber comido y quieres revertirlo provocándote el vómito.	
*Te automedicas con diuréticos y laxantes. Has probado ya varias clases de pastillas para adelgazar.	
*Comes compulsivamente a escondidas.	
*Evitas reuniones donde te veas obligado a comer. Tiendes a aislarte.	
*Se retrasa demasiado tu menstruación.	
*No quieres mostrarte en traje de baño. Prefieres la ropa holgada.	
*Sientes mareos y mucho frío.	
*Tu principal miedo es engordar.	
*Prefieres estar extremadamente delgada (o) o extremadamente musculoso (a).	
*Lo que más te gusta que te digan cuando te ven: “Estas mas flaca”; “¡Que buen cuerpo tienes!	
*A veces tienes palpitaciones (tu corazón late irregularmente).	
*Te exiges mucho en el gimnasio.	
*Dicen que estas insoportable.	

Si tienes algunos de estos síntomas aunque no consideres que tengas un trastorno alimentario te recomendamos lo siguiente:

No dejes atrapar por la “cultura de la delgadez”. Las

*Barbies y los He-man son juguetes y no personas.

*Trata de comer en compañía.

*Proponte metas académicas, deportivas o estéticas alcanzables.

Si necesitas perder peso por razones de salud, hazlo con un estricto control medico. Recuerda que “tú eres mucho mas que una imagen”.

Acude al departamento de desarrollo académico donde con gusto te ayudaremos.

HABLEMOS DE VIOLENCIA

“No hay necesidad de apagar la luz del
Próximo para que la nuestra pueda brillar”
Anónimo

¿Sabías que 3 de cada 10 alumnos reportan Violencia en sus relaciones de pareja?

Claro, es común que pensemos: Violencia ¿Yo?

Cuando escuchamos la palabra Violencia automáticamente pensamos que solo les pasa a los demás, que nosotros estamos exentos de vivirla. a menudo no pensamos que la manifestación de la violencia puede ser en ocasiones sutil, que pasa desapercibida o se considera “normal”. Esto es así debido a que la Violencia es un problema social bastante complejo que por lo general permanece invisibilizado.

¿Qué es la Violencia?

Por Violencia se entiende toda acción u omisión que intenta controlar o someter a una o más personas y a consecuencia de ello se daña su integridad (física, mental, emocional, sexual, patrimonial) y se transgredí sus derechos.

La Violencia puedes identificar por sus características:

- No es algo natural sino que es un hecho social, es algo que aprendemos en nuestra relación con los demás por lo que es posible también desaprenderla.
- La Violencia se da en una relación jerárquica; ya sea real por la diferencia de edades de complejiones o de fuerzas o bien por diferencias creadas como puede ser, estatus social, económico, la valoración diferencial de capacidades etc.
- Contrario a quienes piensan que es un acto impulsivo, la Violencia es una conducta intencional y dirigida.
- A menudo la forma en la que se ejerce la Violencia solo es descifrable por quienes están en la relación y puede bastar que una persona crea en la fuerza del otro para que la Violencia ocurra (por ejemplo una amenaza).
- La Violencia puede ejercerse en cualquiera de las relaciones interpersonales que entablamos en cualquier momento, no solo con nuestra pareja sino también con nuestras amistades, compañeros, familiares o figuras de autoridad.

La Violencia puede coexistir con sentimientos de amor, afecto y cariño dentro de una misma relación, esto es posible dado que la persona que violenta gradualmente va debilitando a través de sus acciones las fortalezas personales de quien abusa, generando en ella una situación de control, vulnerabilidad y dependencia.

Tener conflictos no es sinónimo de Violencia. Los conflictos interpersonales son experiencias cotidianas en nuestra vida social que nos ayudan a crecer; madurar y desarrollamos, y éstos pueden resolverse sin hacer uso de la Violencia.

¿Cómo puedo saber si estoy viviendo una relación violenta?

Te invitamos a que revises las siguientes afirmaciones y examines cuantas de ellas te son familiares.

- Cuando en una relación, uno de sus miembros molesta constantemente al otro faltándole al respeto, insultándole, ridiculizándole, denigrándole, criticando su cuerpo o exagerando sus defectos en público o en privado.
- Cuando en la relación uno busca controlar las acciones del otro sutil o abiertamente con chantajes, amenazas, o bien eligiendo siempre a donde ir, que hacer, con quien, como ir, hasta qué hora, etc. Sin llegar a acuerdos mutuos.

- Cuando alguien en la relación se siente no tomado en cuenta, tenso, inseguro, intimidado, con temor a hacer enojar al otro, con miedo o con la sensación de que su vida está en peligro.
- Cuando en la relación hay alguien que tiende a “explotar” fácilmente, se enoja en forma extrema y sin motivo aparente, culpando a los demás de sus problemas.
- Cuando alguien en la relación cela a su compañero, creando desconfianza, vigilándole, acosándole, creando mentiras o restringiendo su libertad.
- Cuando en una relación de pareja alguien cede a los deseos sexuales de su compañero por amenaza, temor al abandono, presión o chantaje.
- Cuando a causa de la situación de violencia alguien en la relación ha tenido una o mas de las siguientes alteraciones: pérdida de apetito y/o sueño, malestares físicos,
- Cuando después de una situación de violencia, la persona agresora se siente culpable por tratar mal a su compañero y trata de remediar su mal comportamiento comprándole algún regalo, mostrándose cariñoso o atento, prometiendo que nunca más volverá a suceder y que “todo cambiará”.

Desafortunadamente este tipo de vivencias es más común de lo que nos imaginamos, pues hemos aprendido a relacionarnos a través de ellas y en muchas ocasiones nos cuesta trabajo reconocerlas.

Si algunos de los puntos aquí planteados te resultan conocidos o crees que alguno de tus amigos viven este tipo de relación es importante que seas paciente y que entiendas que cuando las personas están inmersas en una relación violenta no les será fácil reconocer que la relación no esta funcionando del todo bien, además de que puede resultar difícil decidir el futuro de dicha relación, por ello es muy importante no esperar a que la situación se arregle por si misma sino buscar orientación Psicológica profesional y en caso de ser necesario contar con asesoría legal.

MI DECLARACION DE AUTOESTIMA

YO SOY YO

“En todo el mundo no existe **NADIE** exactamente igual a mí. Hay personas que tienen aspectos míos, pero ninguna forma el mismo conjunto mío. Por consiguiente, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo solo lo elegí”.

TODO LO MÍO ME PERTENECE: MI CUERPO, todo lo que hace; **MIS OJOS**, incluyendo todas las imágenes que perciben; **MIS SENTIDOS**, cualesquiera que sean: ira, alegría, frustración, amor, decepción, emoción; **MI BOCA**, y todas las palabras que de ella salen: refinadas, dulces o cortantes, correctas o incorrectas.

MI VOZ, fuerte o suave, y **TODAS MIS ACCIONES**, sean para otros o para mí. Soy dueño de mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores. **SON MÍOS, MIS TRIUNFOS Y MIS ÉXITOS**, todos mis fracasos y mis errores. Puesto que todo lo mío me pertenece, puede conocerme íntimamente. Al hacerlo **PUEDO LLEGAR A QUERERME** y sentir amistad hacia todas mis partes.

PUEDO HACER FACTIBLE QUE TODO LO QUE ME CONCIERNE, FUNCIONE PARA MIS MEJORES INTERESES. Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco. **PERO MIENTRAS YO ME ESTIME Y ME QUIERA, PUEDO BUSCAR CON VALOR Y OPTIMISMO SOLUCIONES PARA LAS INCOGNITAS E IR DESCUBRIENDOME CADA VEZ MÁS.**

Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, **TODO ES PARTE DE MI SER**. Estos es real y representa el lugar que ocupo en este hecho, de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultan inadecuadas. Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo que supla a lo descartado. Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer; **TENGO LOS MEDIOS PARA SOBREVIVIR, PARA ACERCARME A LOS DEMÁS, PARA SER PRODUCTIVO Y PARA LOGRAR DAR SENTIDO Y ORDEN AL MUNDO DE PERSONAS Y COSAS QUE ME RODEAN**. Me pertenezco y así puedo estructurarme. **YO SOY Y ESTOY BIEN “**

VIRGINIA SATIR

Valor de una vida

Sabemos el precio de todo y el valor de nada.

Vivimos en un momento histórico tan mercantilizado que desde muy pequeños nos enseñan a cuantificar en dinero el importe de casi todo. Parece que todo se pudiese comprar, alquilar o vender. “El precio justo” no ha enseñado a tasar mercancías y servicios, pero los noticiarios nos informan y demuestran que, desgraciadamente, también se pueden adquirir con dinero valores, principios, órganos o personas.

Había una antigua estimación que aseguraba que el cuerpo humano, por las materias químicas que lo componen, apenas valía 98 centavos de dólar. Posteriormente, a la luz de la posibilidad de fusión de la materia para producir energía eléctrica, la empresa Du Pont afirmó que con la masa de un ser humano medio se podría producir más de 85.000 millones de dólares, en kilovatios-hora facturados a precio de mercado según la ecuación de Einstein $E=mc^2$.

Lo cierto es que el valor de una vida humana ha sido muy variable, en función de factores tan arbitrarios como la época histórica, el continente, la nacionalidad, el sexo o la edad,... Hace apenas 60 años, en Europa los nazis convertían a un ser humano, proscrito por ser judío, gitano u homosexual, en productos de utilidad para el Reich: se comercializaba su grasa para elaborar jabón, sus huesos para fabricar fertilizantes, sus cabellos para la industria textil... Sólo el campo de Auschwitz entregó 60 toneladas de cabello a una fábrica de fieltro, que pagó por ellas 30.000 marcos.

La esclavitud fue abolida, pero pervive todavía hoy día, en nuestra misma civilizada sociedad la creciente trata de personas, impunemente por “razones macroeconómicas de globalización” que justifican el trabajo infantil o para la omnipresente explotación sexual. Y se han amplificado las migraciones impulsadas por el subdesarrollo y la miseria, enmascaradas por necesidades del mercado laboral o simples motivos de servidumbre doméstica. Éxodos desatados por intereses financieros y, al tiempo, combatidos con pretextos de delincuencia congénita; destierros masivos donde la vida de los afectados no vale casi nada.

Incluso los tribunales o las compañías de seguros establecen cuantías muy variables para compensar la muerte en accidente de dos personas similares, solamente por el hecho de que uno sea un ejecutivo y el otro un vagabundo, o porque uno sea un adulto y otro un anciano o un niño. No valen lo mismo un soldado norteamericano o uno iraquí, o dos civiles de ambos países, ni se toma la Humanidad el mismo cuidado en su educación y ni siquiera en su sepelio. Por no citar la aberración que representa la proliferación de los abortos provocados, aunque se respete y compadezca a quienes transigen con ello.

Todos creemos en el valor infinito de cada vida humana. Para muchos, las personas fuimos creadas a imagen y semejanza de Dios. Pero, ya sea porque existe un Ser Supremo o porque existen otros seres humanos, lo ineludible es que todos nos debemos al cuidado de nosotros mismos y de los demás. Los dos primeros artículos de la Declaración Universal de Derechos Humanos lo condensan admirablemente en dos frases dignas de ser aprendidas de memoria: “Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros. Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición”.

Ojalá que algún día se cumplan en toda su extensión tan excelsos deseos.

Mikel Agirregabiria Agirre. Getxo (Bizkaia)