

ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Continuar con mis estudios



Arit Furiati Orta | Itandehui García Flores | Judith Doris Bautista Velasco



Educación
Secretaría de Educación Pública

**Bachillerato
Nacional**

DGETAyCM
Dirección General de Educación
Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar

Continuar con mis estudios a nivel superior

Seguramente, si ya has decidido continuar con tus estudios a nivel superior, muy probablemente te estés preparando para presentar el examen, lo cual te puede provocar cierta incertidumbre, preocupación o estrés durante tu preparación y previo a conocer los resultados. Por eso aquí te presentamos algunos consejos y sugerencias para esta etapa de tu vida.



¿Cómo me preparo para presentar el examen?

- Busca guías de estudio adicionales a la que te proporciona la institución en la que presentarás examen para reforzar tu preparación.



- Disciplínate y organiza tu tiempo para estudiar, realiza una planeación de todos los temas que debes estudiar y establece un horario específico en el que te dediques a hacerlo diario, es recomendable hacerlo mínimo 50 o 60 minutos diarios y no dejar pasar más de un día sin hacerlo.

- Día con día repasa lo que hayas estudiado un día anterior, antes de iniciar con el estudio de nuevos temas o contenidos refuerza los aprendizajes previos, eso te ayudará a consolidar aprendizajes.



- Si puedes organízate con tus amigos y estudien de manera conjunta y colaborativa, ello ayudará a reforzar los aprendizajes, pues mientras uno de ustedes entiende y puede explicar un tema, algún otro lo hace con otro tema, lo cual ayuda a la comprensión de temas y contenidos.

- Si necesitas asesorías, pide a tus profesores de la escuela que te aclaren información y/o expliquen detenidamente procedimientos.

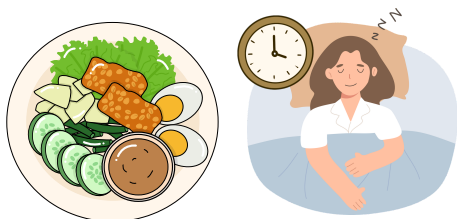


- Busca información en libros o sitios de internet confiables, preferentemente de bibliotecas virtuales o documentos de instituciones educativas reconocidas.



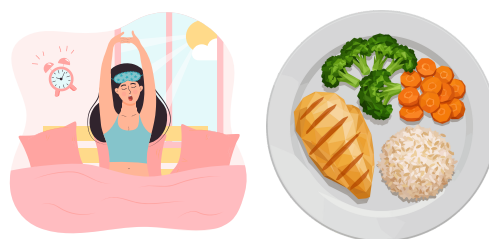
- Durante el tiempo de tu preparación procura realizar alguna actividad física para mantenerte saludable y de buen ánimo, así como ejercicios de gimnasia cerebral, ambas actividades ayudarán a tu memoria.

- Visita previamente la sede de aplicación de examen para que ubiques rutas y determines tiempos de traslado.



- Un día previo al examen aliméntate bien, descansa, duerme bien, ya no intentes estudiar y saturarte de conocimientos, pues en muchos casos resulta contraproducente.

- El día del examen levántate temprano, desayuna bien con alimentos ligeros que no te provoquen malestares, sal con tiempo suficiente para llegar a la sede.



- Durante el examen, primero responde los temas que se te faciliten y posteriormente los que se te dificulten.

- Al finalizar el examen, si tienes tiempo, revisa nuevamente tus respuestas, sobre todo en las que tengas dudas para asegurar que sean las correctas.



Una vez que fui aceptado en alguna institución educativa de educación superior debo considerar:

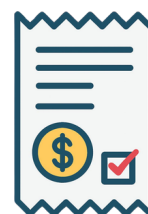
- Revisar detenidamente los requisitos, fechas y, en su caso, lugar de inscripción.



- Preparar la documentación solicitada de manera física y/o de manera digital para el proceso de inscripción.



- Verificar la cuota de inscripción y lugar o institución bancaria donde debes realizar el pago para hacerlo con anticipación.



- Investiga en la institución si ofrecen apoyos como becas económicas, así como el proceso y requisitos para poder acceder a ésta.

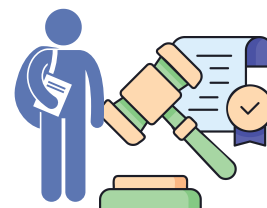


- Busca en la institución los diferentes apoyos académicos a los que puedes acceder, así como los servicios con los que cuenta y de los que puedes hacer uso: asesoría o asistencia académica, orientación, cursos de inglés, biblioteca, uso de equipos de cómputo, cafetería, etc.



Cuando ya me encuentre en el nivel superior, ¿qué puedo hacer para que mi inserción sea exitosa?

Investiga y busca el reglamento que debes cumplir al estar en esa institución para identificar tus derechos y obligaciones como estudiante de la institución.



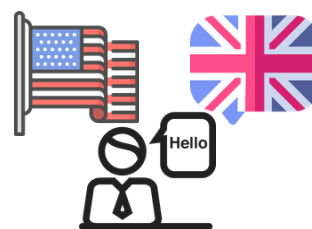
Una vez que te hayas inscrito y tengas tu horario de clases organiza tus tiempos para poder realizar las tareas o actividades que te dejen los profesores: acudir a la biblioteca, buscar información en internet, avanzar con tareas entre clases durante horas libres, etc.

Asiste con regularidad a todas tus clases para no rezagarte en los contenidos y temas que se revisan, así como en las actividades o ejercicios que se realizan en clases.



Si alguna materia o tema se te dificulta busca ayuda con tu profesor o en el área de asesorías, incluso, puedes pedir ayuda a tus compañeros que entienden y pueden explicarte el tema o temas que se te complican.

Recuerda que hoy en día el dominio del idioma inglés es una herramienta que te ayudará en tu formación académica y desempeño profesional, por lo que si puedes, y dicha materia no está en tu plan de estudios, busca un curso de inglés e inscríbete. Incluso al finalizar cierto número de cursos o niveles de inglés puedes optar por una certificación en dicho idioma o algún otro que sea de tu preferencia.



¿Cómo será mi vida en al ingresar al nivel superior?

- Recuerda que todo cambio requiere de tiempo de adaptación para acostumbrarte y asimilar la nueva situación que vives, por lo que te sugerimos responsabilizarte de tu formación y metas académicas, pues en este nivel ya no existe un control estricto dentro de la escuela.
- Mantén una autoestima elevada positivamente, eso te ayudará a adaptarte adecuadamente sin caer en tristezas o depresiones por los cambios que se producen en esta etapa.
- Desarrolla tu inteligencia emocional para aumentar la capacidad de gestionar y regular tus emociones, sin que éstas te dejen en una posición vulnerable.
- Aprender a cuidarte y hacerte responsable de tu persona, sobre todo si tienes que mudarte de lugar de residencia, ello será primordial para no dejar que te hagan daño físico, psicológico o emocional.
- Socializar y ser tolerantes con personas que no necesariamente tienen tu edad o que son de otros lugares con costumbres diferentes a las tuyas.



- Adoptar diferentes o nuevos puntos de vista, pues el hecho de convivir con personas de otros lugares y edades enriquece tu proceso de formación.



- Fijarte metas académicas y profesionales, y trazar un plan para realizarlo.



- No desesperarte o rendirte, pues habrá momentos en los que la exigencia por parte de los profesores sea mucha, al punto que desees ya no continuar, pero si has llegado a este nivel escolar es porque tienes las competencias para poder lograrlo.



ALGUNAS GUÍAS ADICIONALES QUE PUEDES REVISAR PARA TU PREPARACIÓN SON LAS SIGUIENTES:

- Centro Nacional de Evaluación para la Educación Superior (CENEVAL). Guía para el ingreso a nivel superior EXANI-II. Sitio para descargarla: <https://www.ceneval.edu.mx/guias-exani>
- Instituto Politécnico Nacional (IPN). Guía de estudio para el ingreso al nivel superior 2021. Sitio para adquirirla: <https://www.ipn.mx/des/>
- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Guías y herramientas de estudio para el ingreso a la UNAM. Sitio para adquirirlas: <https://www.dgae.unam.mx/guias.html>
- Colegio Nacional de Matemáticas (CONAMAT). Guía práctica para el examen de ingreso a la Universidad. Sitio para adquirirla: <https://conamatelearning.com/libreria/productos/libros/guia-practica-para-el-examen-de-ingreso-a-la-universidad/>



REFERENCIAS

- Universidad Utel ((2017). Examen de admisión: 12 consejos para aprobarlo [en línea]. Disponible en: <https://www.utel.edu.mx/blog/10-consejos-para/examen-de-admision-tips-para-aprobarlo/> . (Consultado el 05 de febrero de 2021)
- Torres, Arturo (s.f.). Cómo adaptarse a los cambios: 4 consejos muy útiles [en línea]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/como-adaptarse-a-cambios> (Consultado el 05 de febrero de 2021)

Diseño elaborado en canva.com
Imágenes y fotografías tomadas de:
canva.com, flaticom.com

