



Órgano informativo del Instituto de Educación Media Superior, febrero de 2013



- Aprende a estudiar
- ¿Amigovios?

ENCUENTRO SEMANAL

**es**



[www.iems.df.gob.mx](http://www.iems.df.gob.mx)

[enlace.informacion@gmail.com](mailto:enlace.informacion@gmail.com)

76

número



# ¿Sabías que?

La Biblioteca del plantel Iztapalapa I fue la primera del IEMS en fundarse. A ella llegaban todos los libros adquiridos o donados; de ahí se repartían a los demás planteles que se conformaron.

Actualmente tiene en su acervo 15 mil ejemplares, entre los cuales se encuentran títulos que no hay en los otros planteles.

Eunice Zugeil Fuentes Cruz, es la encargada de la biblioteca de Iztapalapa I, y habilita también esta área para que funcione como espacio cultural, donde se exhiban las creaciones artísticas de los alumnos.

I E M S D F

# ¡Felicidades!



El IEMS hace un reconocimiento a los 43 alumnos del plantel "Salvador Allende" (GAM) que concluyeron sus estudios a nivel medio superior en enero de 2013.

De ellos, 33 estudiaron en el sistema escolarizado y 10 en el semi-escolarizado.

En ese mismo periodo de 2012, egresaron del IEMS 39 jóvenes del sistema escolarizado y 2 del semi-escolarizado.



# Aprende a aprender



*¿Conoces esta frase?*



El trabajo se expande hasta llenar el tiempo disponible para terminarlo”.

Es la Ley de Parkinson que, aplicada a un estudiante, se traduce como: “cuanto más tiempo tienes para hacer una tarea, más tiempo tardas en terminarla”. ¡No caigas en esto!

Planear, subrayar, resumir, elaborar esquemas, repasar, tomar apuntes y realizar trabajos escolares son algunas técnicas de estudio que puedes aprender y aplicar en un período corto de tiempo.

El primer paso para armar una estrategia es conocer tu propio proceso de aprendizaje. Una técnica básica es simplemente repetirla una y otra vez: escribir y repasar notas, por ejemplo.

Debes hacer una planificación diaria del estudio. No dejes nada a la improvisación, sobre todo si estás intentando cambiar tus hábitos de estudio.

Los buenos hábitos de estudio se implantan con la repetición.

## La planificación responde a tres preguntas:

-¿Qué estudiar? Debes tener claras las materias de estudio. Concéntrate en lo que más trabajo te cueste.

-¿Cuándo estudiar? Planifica tu tiempo, dando prioridad al estudio frente a otras actividades y estableciendo descansos.

-¿Cómo estudiar? Sigue un método sistemático hasta que se convierta en una rutina diaria.

No hay técnica de estudio perfecta, pero es una herramienta concreta.



## Recomendaciones básicas

- ▶ Establece una o dos metas para el año escolar.
- ▶ Te estresarás menos si tienes tus útiles escolares en orden.
- ▶ Divide un proyecto grande en segmentos más pequeños.
- ▶ Tu lugar de trabajo debe estar limpio y ordenado.
- ▶ Deja fines de semana y días festivos para descansar.
- ▶ Establece horarios para distraerte y estar en familia.
- ▶ Un joven sano aprende mejor y aumenta sus habilidades.
- ▶ Define tiempos para ver televisión y platicar con tus amigos.
- ▶ Duerme lo suficiente, come a tus horas y haz ejercicio.
- ▶ Si tienes problemas, pide ayuda a tus padres.
- ▶ Consulta con tus docentes o tutores las dudas que tengas.

### ¡Anótalo bien!

- Sentarse en las primeras filas te permite tomar mejor tus apuntes.
- Los apuntes ayudan a enfocar tu atención en lo que dice el docente.
- La sola acción de tomar notas refuerza tu capacidad de prestar atención.
- Al apuntar, aprendes a fijarte en detalles que recordarás más tarde.
- Sabrás la importancia del tema para el docente, más allá de los libros.
- Apunta, pero hazlo bien. Un apunte deficiente no es eficaz.
- Tomar apuntes te garantiza un éxito mayor sobre quienes no lo hacen.

## Síndrome del estudiante

Acuñado por Eliyahu M. Goldratt, en su libro "Cadena crítica", se refiere al fenómeno por el cual las personas comienzan a dedicarse en serio a una tarea asignada hasta que la fecha de entrega se acerca.



# Amigos...

La amistad es una relación de sociedad entre iguales, fundada en mutuo aprecio y en la confianza entre dos o más personas que comparten este sentimiento.

Ricardo Trujillo Correa, coordinador del Área de Psicología Social, de la Facultad de Psicología de la UNAM, dice que en esa sociedad las personas que estrechan lazos de amistad comparten intereses, puntos de vista, formas de actuar e incluso de pensar, pero "hay también amistades en donde precisamente los intereses no son afines, por lo que justamente esta complementariedad da el sentido de amistad."

## ¿Cómo sabes quién es tu amigo?

Sólo después de un tiempo, determinas quién o quiénes son tus verdaderos amigos. Entonces, ¿cómo saberlo? Simple y sencillamente porque lo sientes y porque desde tu perspectiva hay un reconocimiento de esta sensación de comunidad, confianza y aprecio.

Un hermano puede no ser un amigo, pero un amigo será siempre un hermano.

Un amigo es alguien que sabe todo de ti y, a pesar de ello, te quiere.

Los amigos son la familia que tú eliges.

Si eres un buen amigo para ti mismo, serás un buen amigo para los demás.

Un amigo es un amigo hasta que se demuestre lo contrario.

## Conócete a ti mismo... y ¡conserva a tus amigos!

A partir de tus virtudes, deficiencias, cualidades, defectos y vicios construyes una relación sólida, o no, con los demás. No puedes ser honesto con otros cuando no lo eres contigo mismo.

De igual forma, si tú sabes cuál es tu tipo de comportamiento real, cuáles son tus gustos e intereses, cuáles son las cosas que estás dispuesto a permitir o no, entonces de manera casi mágica generas relaciones más sólidas.



# ... ¿con derechos?

“Pero sin compromisos, ¿eh?”, esto dicen a menudo algunas personas que, siendo solamente amigos, deciden ir más allá de esta relación. A esta práctica se le conoce como: “amigos con derechos”. Pero, ¿por qué se da y qué riesgos tiene?

Los “amigos con derechos” buscan obtener placer sin compromisos de ningún tipo, esta práctica no es un fenómeno aislado, sino que toda la sociedad hoy en día está diseñada para que ya no te comprometas a nada y dejes de percibir las consecuencias, como responsabilizarte de tus sentimientos y de los de tu “amigo con derechos”, explica el psicólogo.

En esta época, la tendencia es buscar satisfactores inmediatos (esto quiere decir que en cuanto deseas algo, lo obtienes) y efímeros (que no duran más que un instante).

## “Obligaciones”

*de los amigos con “derechos”*

- No tienes compromisos
- Hacerlo sentir bien
- Debes divertir al otro
- Verlo en lugares cada vez más interesantes y excitantes
- Elevar su adrenalina
- Nunca llegues con tus problemas
- Nunca caigas en rutinas

## CONSECUENCIAS DE NO ASUMIR CONSECUENCIAS

Sólo gozas de un momento inmediato y efímero de placer, pero dejas de disfrutar en su profundidad las emociones humanas: amor, dolor, alegría, sufrimiento.

*“En el momento en que tú generas relaciones sin profundidad, te estás perdiendo de la profundidad de la emoción humana.”*

*(Ricardo Trujillo, psicólogo)*

# Encuentro Semanal:

## ➔ Fin de un ciclo

Esta edición coincide con el cierre de una etapa que da paso a un proceso de cambios y ajustes, el cual es necesario para estar a la vanguardia y hacer frente a nuevos retos.

Desde el 2010, esta publicación compartió contigo el entusiasmo por el aprendizaje y comunicación en sus 76 números publicados, en los que los temas artísticos, culturales y científicos fueron los protagonistas.

Dicha labor seguirá presente en las páginas del BoletíEMS, publicación que atraviesa un periodo evolutivo en respuesta a las nuevas necesidades y los retos de hoy.

Por esta razón, esperamos contar con la participación de la comunidad IEMS, cuyas aportaciones serán de gran ayuda para fortalecer el trabajo en esta institución.

