

Gaceta



CIUDAD DE MÉXICO

AGOSTO - SEPTIEMBRE 2023

TOMO II

NÚM. 2

ZARAGOZA

Graduación

JULIO

2023



AGRADECIMIENTOS

A toda la comunidad IMC, lectora de la Gaceta IMC Zaragoza:

En nombre de la editorial, me complace dirigirme a ustedes con gran entusiasmo y agradecimiento, al darles la bienvenida a la segunda edición de la Gaceta IMC Zaragoza. En esta ocasión, es una gran responsabilidad y honor ser el canal de comunicación que une a toda nuestra comunidad, con las actividades, avisos importantes, investigaciones y artículos de opinión que representan a nuestra Institución.

Como editoras de esta segunda edición, resaltamos el papel clave que desempeñan nuestros lectores en esta publicación, las contribuciones intelectuales de la comunidad nos apoyan a mejorar y garantizar que la Gaceta sea un reflejo de los intereses y necesidades de nuestra comunidad.

Promover la cultura, la investigación, la educación y la participación es parte de nuestra misión, queremos brindarles un espacio en donde puedan compartir su opinión de temas de interés, reflexionar sobre temas que impactan en nuestro día a día, por ello, los animamos a que sigan enviando sus artículos y opiniones.

Agradecemos a las autoridades de IMC Escuela Superior de Capacitación y Certificación, por el apoyo y confianza a nuestro trabajo. Como medio de comunicación interno, nos comprometemos a seguir mejorando y expandiendo nuestro contenido para seguir siendo una fuente confiable de información, inspiración y entretenimiento para toda nuestra comunidad.

En nombre de todo el equipo editorial, esperamos disfruten de esta segunda edición y que continúen siendo parte activa de este proyecto, su participación es esencial para el desarrollo a futuro de la Gaceta.

¡Gracias por acompañarnos!

ATENTAMENTE

Equipo Gaceta IMC ZARAGOZA



ÍNDICE

Agradecimientos

I

IMC te informa

- ¡Qué no se te pasen los extras! 5
- ¿Cómo pagar mi colegiatura? 6
- Pase a seminario 7
- Liberación de pagos 9
- Solicitud de constancia 10
- Solicitud de credencial 10
- Procedimiento apoyo a alumnos irregulares 11

Efemérides

- Efemérides de agosto 15
- Efemérides de septiembre 15

Investigación

- Disminución del abandono terapéutico originado por polifarmacia y eventos adversos prevenibles: propuestas de intervención 17

Academia

- Cómo empezar a estudiar. Consejos para empezar a estudiar. 25
- Consejos para estudiar mejor. 27
- Las técnicas de estudio. 29
- ¿Cómo crear un buen ambiente de estudio? 31
- ¿Cómo diseñar un plan de estudio? 35
- Consejos para hacer una buena gestión del tiempo 35

Opinión

- De los alimentos en materia familiar. 37
- La digitalización en la administración de empresas: desafíos y oportunidades. 41

Graduación Julio 2023

43

Colabora con nosotros

47

Reflexión

- La educación corporal y el cuidado de sí. 49

Eventos agosto - septiembre

54

Acontecer cotidiano

- Prácticas en laboratorio, Enfermería Escolarizado 61

Calendario de actividades

- Actividades cuatrimestrales 65
- Actividades semestrales 65

Próximos eventos

- IV Semana de la Salud 67

CONOCE NUESTRA OFERTA EDUCATIVA

BACHILLERATO

Martes 15 - 19 hrs Modalidad en línea
Jueves 9 - 13 hrs Modalidad en línea
Viernes 15 - 19 hrs Modalidad en línea
Sábado 9 - 13 hrs Modalidad en línea
Sábado 12 - 16 hrs Modalidad en línea
Domingo 9 - 13 hrs Modalidad presencial
Domingo 9 - 13 hrs Modalidad en línea

ADMINISTRACIÓN

Sábado 8 - 14 hrs **Modalidad en línea**
Domingo 8 - 14 hrs Modalidad presencial

DERECHO

Sábado 8 - 14 hrs **Modalidad en línea**

PSICOLOGÍA

Jueves 9 - 15 hrs
Modalidad en línea
Sábado 8 - 14 hrs
Modalidad en línea

TRABAJO SOCIAL

Sábado 8 - 14 hrs
Modalidad en línea

NUTRICIÓN

Sábado 8 - 14 hrs
Modalidad en línea
Domingo 8 - 14 hrs
Modalidad presencial



¡Iniciamos en septiembre!

ENFERMERÍA POR NIVELACIÓN

Lunes 9 - 13 hrs Modalidad en línea
Martes 15 - 19 hrs Modalidad en línea
Jueves 9 - 13 hrs Modalidad en línea
Jueves 9 - 13 hrs Modalidad presencial
Sábado 9 - 13 hrs Modalidad en línea
Sábado 12 - 16 hrs Modalidad presencial
Domingo 9 - 13 hrs Modalidad en línea

ENFERMERÍA ESCOLARIZADA

Lunes a viernes 9 - 14 hrs
Modalidad presencial
Sábado 8 - 16 hrs
Modalidad presencial

**Para más información,
comunícate al
departamento de admisión**



55-39-96-53-30

MAESTRÍA

DIRECCIÓN Y GESTIÓN EN ENFERMERÍA

Sábado 8 - 14 hrs
Modalidad en línea



**GRUPOS EN ROJO,
INSCRIPCIONES
CERRADAS**





IMC TE INFORMA

**¡Qué no se
te pasen
los extras!**



El periodo de clases mayo – agosto concluye el día 31 de agosto. ¡OJO! Si no aprobaste alguna (s) materia (s) tendrás que presentar examen extraordinario para aprobarla. A continuación te compartimos una infografía que indica las fechas y el proceso de registro.

PROCESO EXÁMENES EXTRAORDINARIOS PERÍODO SEPTIEMBRE 2023

- IDENTIFICAR EN SU KARDEX LAS MATERIAS NO ACREDITADAS DURANTE EL CUATRIMESTRE O BIMESTRE, CON LA FINALIDAD DE ACREDITARLAS Y NO TENER COMPLICACIONES PARA PASAR AL SIGUIENTE NIVEL O REALIZAR SU PROCESO DE PASE A SEMINARIO.
- REALIZAR PAGO CON EL DEPARTAMENTO DE COBRANZA Y VALIDACIÓN DE ESTE; DEL 18 AL 30 DE SEPTIEMBRE.
- DIRIGIRSE CON EL DEPTO DE COORDINACIÓN ACADÉMICA PARA MOSTRAR EL COMPROBANTE DE PAGO VALIDADO, PROPORCIONANDO LOS SIGUIENTES DATOS: NOMBRE COMPLETO, CORREO ELECTRÓNICO, NÚMERO TELEFÓNICO, NOMBRE DEL DOCENTE, MATERIA/AS A PRESENTAR EXTRAORDINARIO.
- EL DOCENTE LE ENVIARÁ LA GUÍA DE ESTUDIO VÍA CORREO ELECTRÓNICO
- ACORDARÁ CON EL DOCENTE LA FECHA Y HORA DE APLICACIÓN, ENTRE EL 23 AL 28 DE OCTUBRE.
- EL DOCENTE EVALUARÁ SU EXAMEN Y NOTIFICARÁ SU CALIFICACIÓN, ASIMISMO, ESTA SE VERÁ REFLEJADA EN PLATAFORMA DEL 30 DE OCTUBRE AL 1º DE NOVIEMBRE.

Cualquier duda o aclaración enviar WhatsApp al siguiente número:
 5579858452
Coordinación Académica Zaragoza



¿CÓMO PAGAR MI COLEGIATURA?



A CONTINUACIÓN TE MOSTRAREMOS LAS FORMAS EN LAS QUE PODRÁS PAGAR TUS COLEGIATURAS, INFORMACIÓN Y AVISOS IMPORTANTES

LICENCIATURAS

Recuerda que tus pagos son del 1-8 de cada mes.

En caso de no hacerlos en ese periodo, se aplicará un RECARGO DE \$150 MXM.

BACHILLERATO

Cabe mencionar que tus pagos son de manera quincenal en base al calendario institucional.

En caso de no hacerlos en ese periodo, se aplicará un RECARGO DE \$80 MXM.

NÚMERO DE CUENTA INSTITUCIONAL

BANCO	NÚMERO DE CUENTA	CLAVE
SCOTIABANK	102105512	044 180 001 021 055 126

MÉTODOS DE PAGO

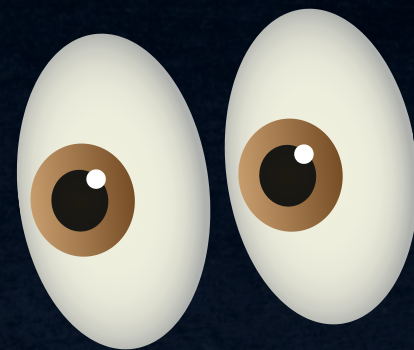
EFFECTIVO	DIRECTAMENTE EN EL PLANTEL ZARAGOZA
TRANSFERENCIA	INGRESAR LA CLAVE DE LA CUENTA EN LA APP BANCARÍA
DEPÓSITO	DIRECTAMENTE EN LAS SUCURSALES DE SCOTIABANK
PLATAFORMA	EN LA TERMINAL VIRTUAL (PAGO EN LÍNEA)

NOTA IMPORTANTE

En la referencia deberá ingresar una cifra a 10 dígitos, sugiriendo usar la misma en todos sus pagos.

DATOS DE CONTACTO

5576009150
EXT. 104



NO OLVIDES QUE...

Pago en efectivo, transferencia y depósito, tarda 24 hrs el desbloqueo



NO OLVIDES QUE...

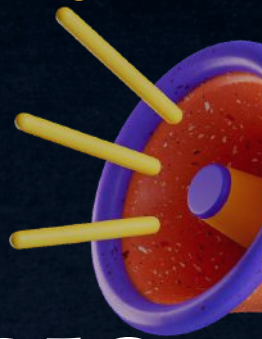
Si pagas en plataforma, el desbloqueo es inmediato



IMPORTANTE TITULACIÓN

Son 4 pagos

Los pagos son en efectivo en el plantel Zaragoza (Residentes de la CDMX y Edo. Mex.).





PASE A SEMINARIO

¿Cursas el último bimestre o cuatrimestre de la licenciatura?

REVISAR CON ATENCIÓN LA SIGUIENTE INFORMACIÓN.

Contacto Control Escolar
Enfermería

 55-45-94-89-45

 55-76-00-91-51

EXT. 101



🔍 Para más información, comunícate con control escolar ✕

🔍 Control Escolar Ejecutivas y Bach 

🔍 Control Escolar Enfermería


🔍 Pase a Seminario

🔍 Extraordinarios

🔍 Liberación de pagos



Contacto Control Escolar
Ejecutivas

 55-79-77-71-91

55-76-00-91-51

 EXT. 102

EXT. 103

REQUISITOS PARA PASE A SEMINARIO LICENCIATURAS EJECUTIVAS

NO ADEUDO DE MATERIAS



CUMPLIR CON LAS 18 MENSUALIDADES SI CURSA LA LICENCIATURAS EN DERECHO, PSICOLOGÍA O ADMINISTRACIÓN



EN CASO DE QUE CURSE LA LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL O NUTRICIÓN CUMPLIR CON LAS 24 MENSUALIDADES

CUMPLIR CON LOS 4 PAGOS DE TITULACIÓN



EXPEDIENTE COMPLETO



REINSCRIPCIONES EXCEPTO LA LICENCIATURA DE NUTRICIÓN

LIBERACIÓN DE PAGOS

¿Qué necesito?



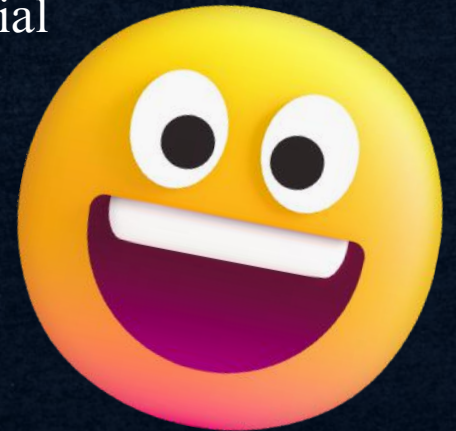
Evidencia de todos los pagos realizados durante la licenciatura.

20 mensualidades, en caso de cursar las licenciaturas en:

- Derecho
- Psicología
- Administración
- Enfermería

26 mensualidades en caso de cursar las licenciaturas en:

- Trabajo Social
- Nutrición



IMPORTANTE

Con la liberación de pagos podrás obtener:

- Título de licenciatura.
- Certificación de bachillerato.
- Validación para presentar examen de bachillerato.

El trámite de liberación de pagos se realiza con el departamento de cobranza.

SOLICITUD DE CONSTANCIA

REQUISITOS PARA SOLICITAR CONSTANCIA DE ESTUDIOS

PAGO DE \$100
90% DE ASISTENCIA

**SIN ADEUDO DE
MATERIAS**

Solicítala con el
departamento de Control
Escolar



IMPORTANTE



SOLICITA TU CREDENCIAL

Acude a Control Escolar, necesitas;

- PAGO DE \$120.
- SIN ADEUDO DE MATERIAS.
- SIN ADEUDO DE COLEGIATURAS.

PROCEDIMIENTO

Apoyo a alumnos irregulares

Alumno
↓
Control Escolar

El alumno debe notificar a Control Escolar el motivo por el cual se ausentó y/o no cumplió con los requisitos solicitados por el docente para acreditar la asignatura.

Esta notificación debe de estar acompañada de la evidencia pertinente al caso.

Control Escolar
↓
Coordinación Académica

Control Escolar notificará a Coordinación Académica la información que los alumnos refieren, acompañada de la evidencia pertinente e información relevante del alumno (Nombre completo, grupo, si el alumno tuvo cambio de grupo, y cualquier información útil para poderlo apoyar)

Coordinación Académica dará seguimiento al acuerdo que llegue el docente con el alumno, en cuanto a los tiempos y formas de recepción de tareas o presentación de evaluaciones.

Se sugerirá al docente que la entrega de tareas no sea mayor a 7 días. En cuanto a las evaluaciones, deberá fijarse día y hora previamente negociada con el alumno y notificar a Coordinación Académica.



Coordinación Académica se comunicará con los docentes para solicitar el apoyo en la recepción de tareas y aplicación de evaluación con la penalización correspondiente;

- Únicamente en caso de bloqueo de plataforma por falta de pago
- Se dispensará la penalización sólo en caso de hospitalización o tratamiento incapacitante, cualquier otro caso se penalizará.
- Se dispensará la penalización en el caso de una situación laboral sólo con documento que avale.

1

1811.
Muere Ignacio Allende, uno de los caudillos de la Independencia de México

1856.
Se pone en circulación la primera estampilla postal con la efige de Miguel Hidalgo.

1955.
Muere Carlos González Peña, destacado periodista, novelista, escritor, crítico literario, catedrático y académico de la lengua

2

1857-
Se inaugura el alumbrado público con gas en la Ciudad de México.

1940.
Muere Andrés Molina Enríquez, quien se destacó como ideólogo del agrarismo, redactor del Artículo 27 de la constitución

1955.
Se instala el consejo de Normalización y Certificación de Competencia Laboral (CONOCER)

3

1492.
Zarpan del Puerto de Palos las tres carabelas al mando de Cristóbal Colón.

1833.
Muere Francisco Eduardo TresGuerras, afamado arquitecto, constructor de la iglesia del Carmen, pintor y grabador neoclásico.

4

1998.
Muere José A. Conchello, senador de la República, promotor de la democracia.



5

1867.
El presidente Benito Juárez instala la Suprema Corte de Justicia de la Nación.

1930.
Nace Neil Armstrong, el primer ser humano en pisar la luna.



6

1913.
El general Lucio Blanco realiza el primer reparto agrario en Matamoros, Tamaulipas.

1945.
Un avión B-29 de la Fuerza Aérea Estadounidense llamado "Enola Gay" lanzó la bomba atómica sobre Hiroshima, Japón.



7

1900.
Aparece por primera vez el periódico "Regeneración" de Ricardo y Jesús Flores Magón.

1927.
Nace Guadalupe Álvarez Navega, reconocida por la UNESCO por impulsar la educación para la niñez discapacitada.

8

1879.
Nace Emiliano Zapata, quien se distinguió como caudillo de agrarismo al enarbolar la bandera revolucionaria de "Tierra y Libertad"

1996.
Se crea la Comisión Federal de Telecomunicaciones, órgano regulador del sector.

2022.
Se crea el Instituto Nacional para la Evaluación de la Educación (INEE)

9

1783.
Nace Vicente Guerrero Saldaña, político, militar y caudillo de la Independencia.

1855.
El general Antonio López de Santa Anna renuncia a la Presidencia de la República y abandona el país.

Día internacional de los Pueblos Indígenas.

10

1860.
Las fuerzas republicanas del general Mercado González Ortega derrotan en Silao, Gto, al conservador Miguel Miramón.



11

1859.
Se decreta la Ley de Reforma que determina los días festivos laicos.



12

1854.
Se declaran triunfadores en el concurso del Himno Nacional Mexicano a Francisco González Bocanegra y Jaime Nunó Roca.

Día internacional de la juventud



13

1914.
Se firman los tratados de Teoloyucan que marcan el triunfo del movimiento constitucionalista.

1923.
Con la firma de los Tratados de Bucareli, Estados Unidos reconoce al gobierno mexicano.

1937.
Se crea la Comisión Federal de Electricidad (CFE), empresa pública que provee electricidad a todo el país.



15

1945.
Se firma el armisticio que puso fin a la Segunda Guerra Mundial.

1964.
Muere Gerardo Murillo, distinguido pintor paisajista y escritor jalisciense, mejor conocido como "Dr. Atl".

16

1965.
Entrar en operación las primeras Teleaulas, destinadas a una experiencia de alfabetización.

17

1999.
Se emiten los lineamientos para la conformación y el funcionamiento del Consejo Nacional de Participación Social de la SEP.

18

1873.
El Congreso de la Unión declara a Benito Juárez "Benemérito de la Patria"

1931.
Se expide la primera Ley Federal del Trabajo, reglamentaria del Artículo 123 Constitucional. Se acepta el contrato colectivo y se establecen Juntas de Conciliación y Arbitraje.

19

1936.
Muere Federico García Lorca, poeta español.

1940.
Se promulga la Ley del Servicio Militar Obligatorio.

Día Mundial de la asistencia Humanitaria.

20

1847.
Defensa heroica de Churubusco contra las fuerzas invasoras norteamericanas.

1986.
Se crea el Servicio Postal Mexicano.



21

1842.
Muere Leona Vicario, ejemplar heroína de la independencia, quien entregó sus caudales a los insurgentes.

1887.
Se inaugura en el Paseo de la Reforma de la Ciudad de México, el monumento al emperador Cuauhtémoc.

22

1823.
Se constituye el Archivo General de la Nación.

Día del Bombero

23

1829.
Nace Felipe Berriozábal, general que participó en la Revolución de Ayutla y en la Guerra de los Tres Años.

Día Internacional del Recuerdo de la Trata de Esclavos y su Abolición.

24

1899.
Nace el escritor argentino Jorge Luis Borges, autor de "El Aleph"



25

1978.
Se crea la Universidad Pedagógica Nacional.



26

1818.
Nace Ignacio de la Llave, liberal y militar que combatió en la Guerra de Reforma.

27

1870.
Nace Amado Nervo, "El poeta del Alma", quien se distinguió como periodista, ilustre poeta del modernismo y diplomático.

28

1931.
Entra en vigor, en todo el país, la Ley Federal del Trabajo.

Día del Abuelo

29

1874.
Nace el poeta español Manuel Machado.

1925.
Se crea el Sistema Nacional de Secundarias Federales.

30

1971.
Surge el Centro para el Estudio de Medios y Procedimientos Avanzados de la Educación (CEMPAE), responsable de coordinar la educación extra escolar.

31

1981.
Se crea el Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA)





9 DE AGOSTO

Día Internacional de los pueblos indígenas

12 DE AGOSTO

Día Internacional de la Juventud



28 DE AGOSTO

Día de los abuelos



1

1925.
El Presidente Plutarco Elías Calles inaugura el Banco de México.

1939.
Estalla la Segunda Guerra Mundial con la invasión de Alemania a Polonia.

8

1824.
Nace en España, Jaime Nunó Roca, autor de la música del Himno Nacional Mexicano.

1869.
Nace José María Pino Suárez, quien se destacó como abogado, poeta y político.

Día Internacional de la Alfabetización.

15

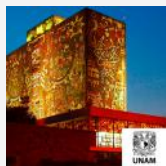
1854.
En solemne función, se cantó por primera vez el Himno Nacional Mexicano en el Teatro Santa Anna.

Se conmemora el Grito de Independencia.



22

1910.
Se inaugura la Universidad Nacional de México, más adelante Universidad Nacional Autónoma de México.



29

1900.
El Presindete Porfirio Díaz inaugura la moderna penitenciaría de Lecumberri.

1934.
Se inaugura el Palacio de Bellas Artes con la comedia "La verdad sospechosa"

2

1856.
Muere Luis de la Rosa Oteiza, abogado y político, quien participó en la redacción de los Tratados de Guadalupe Hidalgo.

1945.
Se firma la rendición de Japón, a bordo del Acorazado Missouri, con lo que termina de forma oficial la Segunda Guerra Mundial.

9

1731.
Nace Francisco Javier Clavijero, historiador y escritor.

1854.
México ingresa a la Sociedad de las Naciones.

16

1810.
Aniversario del inicio de la Independencia de México.

1827.
Corresponde al Presidente Guadalupe Victoria celebrar por primera vez el Grito de Dolores, lo que hicieron los siguientes mandatarios como tradición que habría de cambiarse al día 15 de septiembre.

23

1866.
El general Porfirio Díaz derrota a las fuerzas invasoras francesas en Nochistlán, Oaxaca.

Día Internacional de la Trata de Esclavos y de su Abolición.

30

1765.
Nace en Valladolid José María Morelos y Pavón, quien se distinguió como gran pensador social y estratega de la gesta libertaria.

Día Internacional de las Víctimas de Desapariciones Forzadas.

3

1934.
Cosío Villegas Funda el Fondo de Cultura Económica, una de las mas importantes editoriales de México e Iberoamérica.



10

1852.
Nace el compositor Genaro Codina, autor de "La Marcha de Zacatecas".

Día Mundial para la prevención del Suicidio.

17

1964.
Se inaugura el Museo Nacional de Antropología e Historia.



24

1982.
Se funda el Museo Nacional de las Culturas Populares.



4

1941.
Se funda la Sociedad Botánica de México para el estudio de la flora mexicana.

1969.
Se inaugura la línea 1 del Sistema de Transporte Colectivo (METRO) en el Distrito Federal.

11

1875.
Se inaugura la Academia Mexicana de la Lengua.

1950.
El gobierno de México firma un acuerdo con la UNESCO para crear el Centro Regional de Educación de Adultos y Alfabetización Funcional para América Latina (CREFAL), con sede en Pátzcuaro, Michoacán.

18

1830.
Nace José Tomás de Cuéllar, novelista, periodista y diplomático, autor de "La linterna mágica".

1930.
Inicia transmisiones la radiodifusora XEW."La Voz de América Latina desde México"

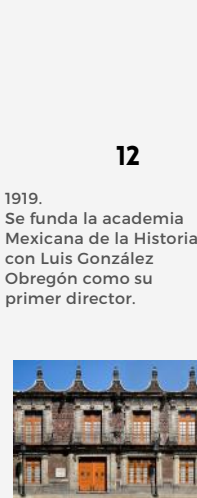
2000.
Se inaugura el Centro de Documentación de la Cineteca Nacional

25

1873.
Se inaugura en el Paseo de la Reforma el Monumento a Cristóbal Colón.

5

1914.
Nace Nicanor Parra, uno de los poetas líricos chilenos más originales de la época actual, autor de "Cancionero sin nombre"



12

1919.
Se funda la academia Mexicana de la Historia, con Luis González Obregón como su primer director.

19

1973.
Se crea el Colegio de Bachilleres.

1984.
Se publica el primer número del periódico "La Jornada".

1985.
La Ciudad de México fue sacudida por un terremoto devastador.

26

1859.
México y España restablecen relaciones diplomáticas, rotas por el gobierno peninsular a fines de 1856, mediante la firma del Tratado Mont - Almonte.

6

1860.
El Presidente Benito Juárez Proclama las Leyes de Reforma en Guanajuato.

1847.
Los cadetes Juan Escutia, Vicente Suárez, Juan de la Barrera, Francisco Márquez, Fernando Montes de Oca y Agustín Melgar, defendieron el Castillo de Chapultepec de las tropas invasoras estadounidenses.

2004.
Muere Luis E. Miramontes, mexicano coinventor de la píldora anticonceptiva.

13

20



27

1821.
Aniversario de la Consumación de la Independencia.

1862.
Nace Miguel Ángel de Quevedo, ingeniero de carrera, llamado "El apóstol del árbol"

1944.
Se inaugura, en el Castillo de Chapultepec, el Museo Nacional de Historia.

7

1946.
Primera transmisión televisiva en blanco y negro en México.

1949.
Muere José Clemente Orozco, integrante junto con David Alfaro Siqueiros y Diego Rivera del movimiento muralista mexicano

14

1920.
Nace Mario Benedetti, escritor uruguayo de cuentos, novelas y poemas. Entre sus obras está "La tregua"



21

1810.
Miguel Hidalgo y Costilla hace su entrada triunfal en Celaya, Gto.

1918.
Nace el escritor autodidácta Juan José Arreola

Día Internacional de la Paz.

28

1810.
Las fuerzas de Miguel Hidalgo y Costilla toman la Alhóndiga de Granaditas, Guanajuato, Gto.

1821.
Se firma el acta de Independencia de México.



8 DE SEPTIEMBRE
Día Internacional de la Alfabetización

16 DE SEPTIEMBRE
Aniversario del Inicio de la Independencia de México



21 DE SEPTIEMBRE
Día Internacional de la Paz.





Disminución del abandono terapéutico originado por polifarmacia y eventos adversos prevenibles: propuestas de intervención

Lic. Víctor Adrián Tapia Figueroa

Antecedentes

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) la falta de adherencia terapéutica es un problema de gran magnitud, porque a pesar de que existen opciones terapéuticas con buenos resultados para detener el avance de muchas de las enfermedades crónico degenerativas, cuando se encuentran en un estado inicial o intermedio, los paciente no tienen un apego adecuado a su tratamiento, la tasa de fracaso terapéutico aumenta y el paciente tiende a presentar complicaciones severas en un lapso relativamente corto de tiempo.

De igual manera la OMS refiere que en los países desarrollados, la adherencia a los tratamientos a largo plazo en la población general es de alrededor de 50%, y es menor en los países en desarrollo, es alto el índice de desapego terapéutico y crece a medida que se incrementa la carga de la enfermedad crónica en el mundo (Ramos, 2015).

Un estudio realizado por Dilla (2009) encontró que la tasa de éxito se situaba en 96% en pacientes -

-que tomaban como mínimo 60% de la medicación y disminuye hasta 69% si el porcentaje de toma era inferior. El hecho de no tener una adecuada adherencia al tratamiento conduce a un fracaso terapéutico y al desarrollo acelerado de complicaciones, lo que implica un gasto muy elevado que impacta tanto a la economía familiar como a las instituciones de salud pública. Por ejemplo, Reyes (2021) menciona que en los sistemas de salud las consecuencias económicas y sociales de una nula o baja adherencia terapéutica son principalmente la elevación de los costos derivados del uso inadecuado de los fármacos o a que ni siquiera los consume el paciente, esto llega a traducirse un incremento del número de días de hospitalización, así como el incremento de ingresos al servicio de urgencias.

De acuerdo con la OMS (2003) se han logrado identificar cinco factores determinantes que impiden a las personas tener un apego adecuado a su tratamiento, estos son:

1. Factores socioeconómicos.
2. Factores relacionados directamente con el tratamiento: complejidad del régimen médico, duración del tratamiento, los fracasos terapéuticos anteriores, etc.
3. Factores relacionados con el paciente: creencias religiosas, falta de percepción en la mejora de la enfermedad, etc.

4. Factores relacionados con la enfermedad: la gravedad de los síntomas, el grado de discapacidad (física, psicológica y social), la velocidad de progresión y la disponibilidad de tratamientos efectivos.

5. Factores relacionados con el equipo sanitario: centros de salud con infraestructura inadecuada y recursos deficientes, personal de salud mal remunerado y con carga de trabajo excesiva que llevan a consultas breves y carentes de calidad y calidez, etc.

No obstante, investigaciones como las de Silva y colaboradores (2005), Poblano (2020), Reyes (2021) así como la de Sánchez Pérez y colaboradores (2022) han encontrado que dentro de los factores más comunes para el abandono terapéutico están la polifarmacia y los efectos adversos derivados del exceso en el consumo de medicamentos.

De acuerdo con el reporte “Medication safety in polypharmacy” (OMS, 2019), la polifarmacia es definida como el consumo rutinario de cinco o más medicamentos, mientras que en nuestro país la “Guía de práctica clínica de prescripción farmacológica razonada para el adulto mayor” (IMSS, 2010) establece como polifarmacia el consumo de más de tres medicamentos, y así se consideró en esta investigación.

En cuanto al evento adverso a un medicamento la NORMA Oficial Mexicana NOM-220-SSA1-2016, Instalación y operación de la farmacovigilancia lo define como “cualquier suceso médico indeseable que pueda presentarse en un sujeto de investigación durante la etapa de investigación clínica de un medicamento o vacuna pero que no necesariamente tiene una relación causal con el mismo”, (DOF, 2017).



Por tanto, pueden ser derivadas de situaciones idiosincrásicas (reacción genéticamente determinada que se caracteriza por la respuesta anormal que ciertos individuos tienen frente a un fármaco, por ejemplo, una reacción alérgica) que se producen durante su uso adecuado o por dosificación excesiva accidental o intencionada, mala administración de un fármaco o por desconocimiento en el uso adecuado.

Es importante también destacar que las enfermedades crónicas no transmisibles son uno de los mayores retos que enfrenta el sistema de salud mexicano debido a la serie de eventos que conducen a que la población sea cada vez más vulnerable a condiciones patológicas en un número cada vez mayor de casos; la creciente contribución a la mortalidad general, la aparición en edades cada vez más tempranas, el hecho de que son la causa más frecuente de incapacidad prematura, así como la complejidad que eleva el consumo de medicamentos, sobre todo cuando existen enfermedades concomitantes y el costo elevado de su tratamiento.

Lo anterior consideramos es importante ya que la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018 evidencia que la prevalencia tanto en diabetes mellitus como en hipertensión arterial tuvo un incremento conforme aumenta la edad, el grupo de 60 años y más el de la mayor prevalencia en hombres y mujeres, esto en comparación con los resultados obtenidos en la ENSANUT 2012. Fallecieron 151,019 personas a causa de la diabetes mellitus, en el año 2020, esta cifra equivale al 14% del total de defunciones (1,086,743) ocurridas en el país. Poco más de una cuarta parte de la población de 60 a 69 años (25.8%) declaró contar con un diagnóstico previo de diabetes lo que representa 2.3 millones de personas.

Sánchez (2022) refiere que en México la prevalencia de la polifarmacia del adulto mayor al momento de su ingreso hospitalario varía, dependiendo del centro y el nivel de atención, pero asciende entre el 55 y 65 por ciento.

Problematización

Entendiendo entonces que la polifarmacia y los eventos adversos medicamentosos son el principal motivo de que exista una falta de adherencia terapéutica, lo que significa un problema de salud pública que no solo causa complicaciones propias por la falta del uso y consumo inocuo de los medicamentos, sino que también exacerba las complicaciones inherentes a las enfermedades crónico degenerativas además de que intensifica a los tratamientos de carácter curativo, hospitalizaciones o pruebas innecesarias que pueden poner aún más en riesgo al paciente.

“Si la falta de adherencia a la medicación fuera una enfermedad, estaríamos ante una epidemia mundial”. Esta frase anónima que muy claramente refleja la problemática con la que nos enfrentamos actualmente, lleva a preguntarse: ¿Cuánto le cuesta al sector salud atender las complicaciones derivadas del abandono terapéutico?, ¿Quiénes son las personas más propensas a presentar polifarmacia y eventos adversos a la medicación que deriven en un abandono terapéutico?

Método de investigación

El siguiente es un estudio documental, se basó en información disponible en bases de datos como Google académico, Pubmed y BVS en los recientes 15 años referente a los costos que implica la falta de adherencia al sector salud, la población más afectada por la falta de adherencia derivada de la polifarmacia y la presencia de eventos adversos y las formas más efectivas de reducir esta problemática.



Resultados

En México un estudio llevado a cabo por Cabrera (2013) para identificar la adherencia terapéutica en pacientes con hipertensión residentes en la colonia Juan Escutia de la Alcaldía Iztapalapa, se encontró una adherencia del 69% y entre los factores que impedían a los pacientes seguir con su tratamiento se encontraba la falta de información sobre su medicamento y su enfermedad.

Ortega (2018) refiere diversos estudios en los que se han reportado tasas de apego al tratamiento en pacientes con enfermedades crónicas que resultan alarmantes. Entre estos estudios se encuentra una variabilidad de apego para la diabetes de 36 a 87%, hipertensión de 33 a 84%, cáncer (tratamientos orales) de 20 a 100%, VIH/SIDA (triple terapia) de 70 a 80 por ciento.

El estudio de Reyes (2021) identificó que la adherencia terapéutica es aún más crítica para el control de las enfermedades crónicas como la diabetes, hipertensión y obesidad, ya que, de no seguir los tratamientos, los pacientes se deterioran lentamente, afectando su calidad de vida y eventualmente fallecen como consecuencia de los efectos de la enfermedad no tratada adecuadamente.

Diversos estudios fármaco-económicos han intentado calcular los gastos asociados al abandono terapéutico, pero dicha tarea resulta titánica debido a que los cálculos dependen de una gran variedad de factores como el tipo de enfermedad, el grado de las complicaciones, las condiciones inherentes al paciente y el tratamiento, entre otros.

La consultora IMS Health calcula que el mal uso de los medicamentos provoca aproximadamente 8% del gasto sanitario del mundo, esto representa alrededor de 500 billones de dólares, que pudiera evitarse con el uso responsable de los medicamentos, y de esa cifra el 57% (aproximadamente 280 billones de dólares) corresponde a problemas de no adherencia (Lago, 2015).

Un estudio realizado por Silva (2005) encontró que en Estados Unidos de América las fallas al recibir la medicación ocasionan el 54% de las consultas hospitalarias y el 58% de las hospitalizaciones, tales problemas ascienden anualmente a 76.6 billones de dólares. Dilla (2009) refiere que en Estados Unidos de América se ha estimado un costo de 100 billones de dólares al año derivado de tomar la medicación de manera incorrecta, de este costo 25 billones de dólares correspondían a ingresos hospitalarios y 70 billones a pérdida de productividad y muerte prematura.

Cerda (2018) encontró que en Estados Unidos la no adherencia terapéutica genera costos innecesarios de entre 396 y 792 millones de dólares al año. Hablando solamente de la diabetes, una de las enfermedades más comunes en México. Salas (2018) encontró que el IMSS incurrió en un costo directo total de 1,563 millones de dólares por hospitalizaciones y 83.02% generaron complicaciones que significaron un costo anual aproximado de 260 millones de dólares. La atención de pacientes de 45 a 64 años representó 45% del costo total, seguida de quienes tienen 65 o más años (41.8%).

Quintana (2009) encontró que el costo directo total promedio de un paciente hospitalizado con diabetes mellitus tipo 2 tuvo una media de 13,555 pesos y que el costo indirecto total promedio por paciente fue de 5,467 pesos mientras que Ensuncho (2020) en su estudio realizado con 822 pacientes de los cuales 460 se identificaron como no adherentes llevado a cabo entre julio del 2015 y junio del 2016, encontró que la población con diabetes mellitus tipo 2 (460 pacientes) no adherente tuvo un incremento de alrededor del 40% respecto a la población adherente, hecho que representa un sobre costo de \$308,466,470 pesos mexicanos en un año.

Uno de los procedimientos más costosos derivado de las complicaciones de la diabetes es la hemodiálisis; de acuerdo con Durán (2009) el costo anual promedio para el tratamiento de un paciente que acude al sector público es de \$158,964 pesos. Es importante resaltar que, dentro de las características de este estudio los costos estimados para lograr una cobertura de la totalidad de la población con necesidad de terapia de reemplazo renal en una semana típica varían desde \$394,019,871 pesos, en precios promedio en instituciones públicas, hasta \$420,364,080 pesos, en precios de contratación de subrogación.

Considerando estos datos se puede entender que las intervenciones exclusivamente clínicas y las inversiones encaminadas al control (enfoque curativo) de la enfermedad tienen un bajo rendimiento en la atención primaria (prevención de la enfermedad) y en la atención secundaria (control de la enfermedad). Es de suma importancia entender que mejorar la adherencia es una prioridad de salud pública y podría reducir la carga económica y sanitaria de muchas enfermedades y afecciones crónicas. Debido al incremento de las complicaciones y de los costos asociados a ellas es imperativo disminuir el abandono terapéutico al menos en los pacientes con las enfermedades crónicas con mayor impacto en la sociedad mexicana.

Se ha encontrado que la prevalencia de la polifarmacia en el país es aproximadamente del 55% y se asocia con un mayor riesgo de reacciones adversas a los medicamentos, además se sabe que aproximadamente el 25% de los pacientes con un manejo crónico utilizaron cuatro o más medicamentos (Martínez, 2014). Poblano (2020) refiere que esta prevalencia en el adulto mayor al momento de su ingreso hospitalario varía, dependiendo del centro y el nivel de atención, entre el 55 y el 65%, en cualquier caso, más de la mitad de la población geriátrica presenta esta condición, aunado a que la enfermedad crónica aumenta un 84% el riesgo de polifarmacia.

Las reacciones adversas que se pueden presentar por el consumo elevado de medicamentos son variadas, esto depende del tipo de medicamento y el proceso farmacocinético del paciente; por ejemplo dentro de las más comunes encontramos la hipotensión ortostática, la constipación nasal, sequedad de mucosas orales y faríngeas, arritmias cardíacas, problemas urinarios, efectos neurológicos como mareo, vértigo, delirium y deterioro cognitivo, entre muchas más, sin embargo, pueden prevenirse si se crea el hábito y se organiza el uso y consumo adecuado de los medicamentos que componen al esquema de cada paciente.



La población geriátrica es la más afectada por la falta de adherencia terapéutica. De acuerdo con los datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) la población de 60 años y más en el año 2020 ascendía a 15.1 millones y representa el 12% de la población total. La mayoría de la población geriátrica (56%) se ubica entre 60 y 69 años con una mínima diferencia entre hombre y mujeres. Particularmente en la Ciudad de México (CDMX) se observa uno de los índices más altos de envejecimiento ya que hay de 51 a 90 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años. En el año 2020 el 98% de la población de 60 y más años hizo uso de los servicios de salud, 38% acudió al IMSS y 25% a la Secretaría de Salud.

Los profesionales sanitarios deben valorar permanentemente en el anciano su ingesta de medicamentos y la ocurrencia de eventos adversos farmacológicos para ir adecuando un tratamiento integral a las necesidades y actividades diarias del paciente, con el principal objetivo de retrasar la aparición de complicaciones y mejorar, en lo posible, su calidad de vida.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino de 2016 obtuvo resultados en los que las prescripciones de más de tres medicamentos se reportaron para el 44% de los adultos mayores; en el IMSS se registraron 40% de los servicios estatales de salud y 19% en servicios privados. Lo anterior y de acuerdo con el Instituto Nacional de Geriatria (2019), el 45% de los adultos mayores practican la polifarmacia por lo que queda demostrado que este grupo poblacional es el más susceptible a presentar desapego y abandono terapéutico debido a eventos adversos.



Respecto a la promoción y educación para la salud, se ha identificado al paso de los años que la falta de estas medidas es un factor que afecta negativamente la adherencia terapéutica y no es difícil pensar en el impacto que la falta de apego genera. Hernández (2019) refiere que un nivel bajo de educación en salud puede representar una serie de dificultades en el mantenimiento de la salud, entre las que se destacan:

- Barreras sociales para el acceso a servicios de salud.
- Problemas en el uso correcto de medicamentos.
- Acceso deficiente a información en salud.
- Dificultades en el control de enfermedades crónicas.

Puesto que un bajo nivel de educación en materia de salud, y por consiguiente la falta de conocimientos por parte de los pacientes, significan una problemática que sigue existiendo en nuestro país, ya que en la mayoría de las ocasiones el desconocimiento es causa de errores en la medicación y uso farmacológico adecuado.

Las medidas de carácter educativo son muy importantes para disminuir la presencia de eventos adversos y polifarmacia, ya que con una buena implementación de estrategias, tácticas y acciones enfocadas a mejorar la calidad de vida comunitaria y retrasar la aparición de complicaciones puede ser posible la construcción de comunidades autónomas y con capacidad resolutoria en el manejo de su propia salud. Sin embargo, el sector salud continúa dando una orientación biomédica centrada en la enfermedad cuyo principal enfoque es el alivio de patologías específicas y no la mejoría de la salud global de la población; esto se encuentra aunado a una visión paternalista en la que se considera al personal de la salud responsable del mantenimiento de la salud y no al paciente o individuo en cuestión (Hernández, 2019).

Para Ortega (2018) las estrategias diseñadas para mejorar la adherencia al tratamiento deben adaptarse a las necesidades específicas del paciente para maximizar el beneficio y una de las más importantes es la educación dirigida a estas personas. Con el propósito de que el paciente tenga suficiente conocimiento y por consiguiente control de su tratamiento se debe impulsar la educación y promoción para la salud, el resultado esperado es disminuir en gran medida el abandono terapéutico por aparición de eventos adversos, la falta de confianza en el tratamiento, la falta de motivación y las falsas creencias o prejuicios que se tienen de las diferentes enfermedades y tratamiento. Si no se comunica eficazmente a los pacientes la información básica de los planes de tratamiento y su importancia, pueden quedarse con preocupaciones sobre los efectos adversos de los medicamentos y con una falta de comprensión de la enfermedad y del tratamiento, lo que tarde o temprano los llevará a tomar la decisión de abandonar el tratamiento.

La OMS establece que la educación al paciente debe tener tres enfoques principales: el conocimiento, que es la información sobre la adherencia terapéutica, el razonamiento entendido como el proceso clínico de toma de decisiones y, la acción, que significa contar con las herramientas dirigidas al comportamiento y didácticas para profesionales de la salud. Los pacientes deben ser socios activos con los profesionales en su propia atención, y esa buena comunicación entre ambos es un requisito esencial para una práctica clínica efectiva (Reyes, 2021).

Envejecer no sólo es un acto del paso del tiempo, sino que es un proceso fisiológico en el que existen modificaciones de adaptación, así como una disminución de las funciones orgánicas que afectan los procesos orgánicos para la absorción, distribución, metabolismo y eliminación de medicamentos (farmacocinética) y los mecanismo de acción de los fármacos (farmacodinamia), que aunado a escenarios patológicos inherentes de las personas es que la exacerbación de complicaciones se convierte en un problema real, sin embargo, podrían mitigarse con la participación y colaboración del equipo sanitario profesional y la comunidad.

Los programas y modelos en promoción y educación para la salud deben identificar las necesidades de la población, fomentar sus capacidades y fortalezas, generar participación comunitaria junto con las instituciones sanitarias, para crear condiciones y entornos que aseguren la salud y el bienestar para todas las personas, con el objetivo de que cada persona gobierne su salud, -

esto significa que cada individuo desarrolle la capacidad de mantenerse sano gracias a que conoce su condición y la manera correcta de mantenerse sano, mediante el refuerzo de conductas que mejoren sus hábitos y por consiguiente su calidad de vida, de acuerdo a sus propios medios, esto ha de ser posible con compromiso y con una real e íntima atención en comunidad, día a día, con el seguimiento profesional que le dé el personal sanitario al paciente para cambiar el paradigma y lograr que la población en general pueda vivir bien, sin miedos y tener la capacidad de autogestionarse y procurar su salud.

Estos resultados llevan a generar una propuesta, desde las Unidades de Medicina Familiar que consiste en un esquema de educación sanitaria con actividades dirigidas específicamente a disminuir los problemas relacionados con la polifarmacia y la presencia de eventos adversos que genere a los pacientes un beneficio directo y perceptible para disminuir el abandono terapéutico, al menos en la diabetes, una de las enfermedades de más alta prevalencia.

El Instituto Mexicano del Seguro Social es la instancia de salud que más población mexicana atiende (37.49%) y brinda servicio a cerca de 4.2 millones de derechohabientes con diagnóstico de diabetes. De igual manera las personas aseguradas suelen presentar un alto índice de polifarmacia y de falta de adherencia terapéutica.

Cómo empezar a estudiar

Consejos para empezar a estudiar

La clave del éxito en el estudio es la constancia, una cualidad imprescindible que te permitirá avanzar en el objetivo que deseas alcanzar.

Para lograr un buen ritmo de trabajo, es importante fijar una meta concreta que te motive, realizar un plan de estudio adaptado a tus circunstancias personales, organizar el tiempo dedicado al estudio y utilizar las técnicas de estudio que mejor se adapten a ti.

Por otro lado, existen factores que te pueden ayudar a concentrarte y aprender mejor. Es recomendable que los tengas en consideración para poder realizar una sesión de estudio provechosa.

1. Mantén una buena **alimentación**: algunos alimentos pueden ayudarte en tu concentración, otros te provocarán sueño y otros te harán estar más despierto. Durante el estudio es importante que te alimentes correctamente para así favorecer tu bienestar.



2. Controla tu **postura**: muchas horas sentado en una misma silla puede provocarte dolores musculares. Si no te encuentras bien, tampoco podrás estudiar correctamente. Cuida tu postura y levántate cada hora para ayudar a tu cuerpo a sentirse mejor.

3. Controla tu **actividad física y el descanso**: durante el estudio, es importante que hagas descansos y duermas tus ocho horas diarias. También es recomendable realizar algún tipo de actividad física que te ayude a desconectar para después poder volver a estudiar con más energía.



4. **Conoce en qué horas rindes mejor:** cada persona trabaja mejor en un horario distinto, por las mañanas, por las tardes o por la noche. Planificar tu horario de estudio en las horas en las que tu cuerpo esté más receptivo. Esto favorecerá que con el mismo tiempo puedas asimilar mejor el contenido.



5. Cuida el **espacio físico de estudio:** cuida el sitio en el que estudias. Tiene que ser tranquilo, disponer de los elementos necesarios que te permitan estudiar correctamente, bien iluminado y lejos de distracciones.



7. Diseña un buen **plan de estudio:** una correcta planificación te ayudará a ser más efectivo en el estudio, asimilar mejor los contenidos y rendir mejor.



8. Escoge las técnicas de estudio más adecuadas para ti y empléalas como estrategia de aprendizaje.

9. Fija un objetivo concreto que te sirva de motivación.



Consejos para estudiar mejor



En la mayoría de los casos, cada uno utiliza sus propios métodos para estudiar. Sin embargo, a veces estos no son suficientemente efectivos. Aunque no haya una única manera correcta de estudiar, sí que existen una serie de recomendaciones que te pueden ayudar a obtener mejores resultados.

¿Cómo estudiar y conseguir mejores resultados?

En primer lugar, es importante recordar que son muchos los factores que intervienen en el proceso de aprendizaje. A continuación, encontrarás algunos aspectos a tener en cuenta para alcanzar tus objetivos de estudio.

Motivación

Uno de los factores más importantes en el momento de empezar a estudiar es la motivación. Estar motivado por el estudio es, a veces, difícil. Por eso puedes ayudarte marcándote un objetivo concreto. Además, es importante que veas las utilidades del estudio, que pienses en el aprendizaje como en una fase necesaria y vital en tu desarrollo y que puedas comprobar que la aplicación de un método te facilita la adquisición de conocimientos.

Técnicas de estudio

Aplicar de forma correcta las técnicas de estudio no es fácil, pero a medida que las vayas incorporando a tu trabajo individual, podrás ver las ventajas de estas como por ejemplo aprovechar mejor el tiempo y, por tanto, tener tiempo libre para poder dedicarlo a otras responsabilidades o actividades de ocio, así como mejorar tu rendimiento escolar y estar más motivado con el estudio.

Así pues, es importante que sepas que las técnicas de estudio están orientadas a todas aquellas personas que se encuentren realizando algún curso o alguna formación o que quieran seguir formándose a lo largo de su vida profesional.

Trabajar las técnicas de estudio y, por tanto, saber cuáles son tus estrategias de aprendizaje te ayudará a conseguir estudiar de forma más eficiente.

Organización y planificación

La gestión del tiempo es clave para establecer una rutina que te permita adquirir los hábitos de estudio y alcanzar tus objetivos académicos. Establecer un plan de estudios te ayudará a estructurar los tiempos destinados a estudiar cada uno de los contenidos y fijarte metas diarias.

Ambiente de estudio

Las condiciones de trabajo también repercuten en el resultado académico esperado. Por eso mismo, encuentra un lugar que te ayude a concentrarte. Es importante que este sea ordenado, luminoso y silencioso.

Hacer uso de las nuevas tecnologías

Las nuevas herramientas TIC tienen enormes ventajas para agilizar la tarea de estudio. Puedes utilizar diferentes recursos digitales dependiendo de tus intereses y objetivos. Desde aplicaciones destinadas a la planificación y la organización hasta programas y páginas web para fijar conocimientos.



Aprender a estudiar es una de las asignaturas pendientes a las que tienen que enfrentarse tanto los estudiantes como aquellos que trabajan pero que desean complementar su formación con conocimientos especializados y adaptados a sus necesidades laborales.

En ocasiones, tener nociones básicas sobre los factores más determinantes para lograr buenos resultados académicos no resulta suficiente, sino que conviene conocer a fondo qué pasos hay que seguir para aprovechar al máximo el tiempo dedicado al estudio.

¿Qué son las técnicas de estudio y para qué sirven?

Las técnicas de estudio son estrategias o recursos que facilitan la adquisición de conocimientos. Se utilizan para aprender mejor y de manera más eficaz con el objetivo de conseguir un mayor rendimiento académico.

Las técnicas de estudio son estrategias o recursos que facilitan la adquisición de conocimientos. Se utilizan para aprender mejor y de manera más eficaz con el objetivo de conseguir un mayor rendimiento académico.

Debido a su importancia, numerosas escuelas, universidades e instituciones ofrecen formaciones y recursos sobre técnicas de estudio. A través de estos cursos podrás:

Adquirir una serie de estrategias de aprendizaje para conseguir el mayor rendimiento posible y alcanzar tus objetivos con éxito.

Generar un ambiente adecuado para el estudio, teniendo en cuenta aspectos como el espacio, la iluminación, el mobiliario, la temperatura, etc.

Las técnicas de estudio





Conocer cómo la postura, la alimentación y el descanso contribuyen a mejorar la concentración. De esta manera conocerás en qué momentos del día puedes aprovechar más el tiempo de estudio y dar la importancia debida a las horas de sueño.

Planificar el estudio mediante un calendario y hacer uso de las nuevas tecnologías.

Averiguar cuáles son las técnicas de estudio más adecuadas para cada persona en función de sus hábitos y de sus habilidades.

Seguir los mejores consejos para afrontar los exámenes, lo que incluye dormir las horas suficientes o hacerse un breve esquema de respuesta después de leer todas las preguntas.

Es importante alcanzar un método de estudio propio que te permita aprender a tu ritmo y obtener unos resultados óptimos. En definitiva, para mejorar el rendimiento académico es imprescindible:

Organizar y planificar el tiempo.

Habilitar un ambiente adecuado de estudio.

Encontrar la motivación para estudiar y lograr los objetivos propuestos.

Emplear estrategias de aprendizaje efectivas y adecuadas tanto a tus habilidades como al tipo de pruebas que debes superar.

¿Cómo crear un buen ambiente de estudio?



El espacio físico donde decidas estudiar facilitará o dificultará la concentración, por ello es importante buscar el lugar más apropiado para poder estudiar y sacar el máximo provecho de las horas invertidas.

A continuación, puedes conocer los aspectos más relevantes para conseguir un buen ambiente de estudio.

- **Fijar un lugar de estudio:** este espacio debe tener los elementos necesarios para que puedas realizar correctamente tu tarea. Una mesa y silla adecuadas para ti, espacio suficiente para organizarte y, en general, condiciones que te permitan concentrarte correctamente. Puedes estudiar siempre en un mismo lugar o puedes combinar el estudiar en tu habitación e ir a la biblioteca, por ejemplo.
- **Mobiliario apropiado y orden:** es fundamental disponer de una mesa amplia, una silla con respaldo y material para el estudio. El sitio que escojas debe tener a tu alcance todo el material necesario para estudiar: ordenador, libros de texto y de consulta, apuntes, folios, bolígrafos, rotuladores fluorescentes, etc. Es esencial que el espacio de estudio esté ordenado y que, en ningún caso, sea el desorden el que te desconcentre.



- **Buena ventilación y correcta temperatura:** estos dos aspectos son importantes para que te sientas cómodo en el sitio en el que estudias. Se trata de escoger un espacio que se pueda airear frecuentemente y pueda mantener una temperatura estable, que no haga ni demasiado frío ni demasiado calor.

- **Iluminación adecuada:** la luz natural es la mejor aliada para el estudio. En el caso que no dispongas de luz natural, es interesante que la combines con la luz artificial directa e indirecta.



- **Libre de ruidos y distracciones:** es básico y necesario que el sitio que escojas para estudiar sea silencioso. El comedor no es el mejor sitio para estudiar, ya que probablemente sea el lugar de la casa en el que transcurran más personas. Asimismo, debes saber que la música no ayuda al estudio, ya que para concentrarse es mejor estar en un ambiente tranquilo. De todas formas, puedes ponerte música para realizar algunos trabajos o ejercicios que no requieran tanta concentración.

El plan de estudio o plan de trabajo debe incluir todo lo que hace referencia a una buena planificación y estructuración del tiempo real que vas a dedicar al estudio, teniendo en cuenta el número de materias, su dificultad y el tiempo del que dispones. Puedes utilizar diferentes herramientas de organización y planificación online como Google Calendar, Trello o Todoist.

Establece objetivos

Antes de empezar a definir tu plan de estudio, es necesario establecer unos objetivos de aprendizaje. Tener unas metas específicas y medibles es el primer paso y el más importante en tu planificación.

¿Cómo diseñar un plan de estudio?

Recuerda que, aunque el plan de estudio debe ser flexible, el objetivo es cumplirlo lo máximo posible.

Considera todas las actividades que realizas en tu día a día

Sé realista y ten en cuenta el tiempo que inviertes en otras actividades como hacer deporte, estar con tu familia o amigos, comer o dormir. Puedes reconsiderar el tiempo dedicado a estas actividades en función de tus prioridades.

Fija un horario dedicado al estudio

Una vez hayas definido esos horarios, señala el periodo de tiempo que destinarás de forma diaria o semanal al contenido que quieres aprender. Especifica que temas o unidades trabajarás en esa sesión de estudio.

Distribuye las horas de estudio durante la semana

Debes tener en cuenta que para que puedas ver una mejora en tus resultados académicos es mejor no focalizar el estudio en solo día durante un largo periodo de tiempo sin descansos, ya que el cerebro se concentra por un tiempo limitado.

Para aumentar la eficiencia en el estudio, es recomendable estudiar en diferentes días de la semana y tratar de recordar lo aprendido el día anterior.

Además, algunos métodos de gestión del tiempo, como la técnica Pomodoro, que tratan de dividir el tiempo en intervalos de actividad y descanso, pueden ayudarte a aumentar la productividad.

RECOMENDACIONES

- Organiza el material de trabajo.
- Realiza una distribución flexible del tiempo.
- Ten presente las dificultades de la materia a trabajar.
- Analiza tu ritmo personal de trabajo.
- Realiza una valoración de la comprensión del contenido.
- Alterna asignaturas para evitar el cansancio y la desconcentración.
- Empieza por las tareas más difíciles y complicadas.

Si distribuyes el tiempo de forma correcta, no tendrás la presión y los nervios del examen por no saber todo el temario. El día antes de la prueba podrá ser un momento tranquilo para repasar.

Consejos para hacer una buena gestión del tiempo

PLANIFICACIÓN

Haz un programa con el tiempo que dedicarás diariamente a estudiar, pero incluye también horas de descanso que son fundamentales para despejar la mente. Sé riguroso con esta planificación y procura atenerte a ella. Recuerda no dejarlo todo para el último momento, te resultará mucho más provechoso distribuir el tiempo de estudio en varias sesiones.

LUGAR

Por muchas horas que pases estudiando si el ambiente no es el adecuado, de poco servirá. Busca un espacio tranquilo y donde no vayas a ser interrumpido.

DESCANSO

Es fundamental que hagas pequeños descansos o pausas cuando estés estudiando. Puedes emplear la técnica Pomodoro: dividir el tiempo en intervalos de actividad y descansos. Esto te ayudará a relajarte y retomar el estudio con fuerzas renovadas. También es importante dormir bien y las horas suficientes para que el cerebro consolide lo aprendido.

FUERZA DE VOLUNTAD

Afronta el estudio con actitud positiva, con ganas y determinación. Y no dejes que nada, salvo que sea de vital importancia, evite que te pongas a estudiar cuando así lo has establecido.

Si quieres sacar el máximo partido a tu tiempo de estudio es importante que organices y planifiques tu jornada. Estas son algunas pautas que te pueden ayudar:

OBJETIVOS

Ponte metas realistas en cuanto a los horarios y prioriza los objetivos que quieres conseguir. Realiza primero las tareas más complejas para evitar la procrastinación. Lograr lo que te has propuesto, es como una inyección de energía positiva que te ayuda a seguir adelante.

OCIO

Es fundamental que reserves tiempo para el ocio y para disfrutar de la vida. Si solo estudias, al final terminarás agobiándote. Es mejor hacer un paréntesis, pero siempre de forma equilibrada.

MATERIAL

Para aprovechar al máximo tu tiempo de estudio reúne todo el material que necesitas para trabajar, ya sean libros, apuntes, material de escritura, ordenador o dispositivos electrónicos para consultar o ampliar información. Dispón todo el material de forma ordenada y bien archivada, así no perderás tiempo buscando algo.

¡Conoce nuestro canal oficial de YouTube!



En nuestro canal oficial encontrarás cápsulas de diferentes temáticas referentes a las licenciaturas que ofrecemos

¡Suscríbete! y no te pierdas del contenido IMC



De los alimentos en materia familiar



Lic. Gabriel Arturo Rojas Martínez

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos escuchado hablar de la palabra denominada “alimentos”, sin embargo, en materia jurídica, los alimentos van más allá de ser solo productos susceptibles de ser ingeridos por los seres humanos y que son fuente de vitaminas, de proteína y otro tipo de nutrientes que aportan a nuestra salud, o un bien un deterioro a la salud. Los alimentos en el lenguaje jurídico, tiene una importancia trascendental y un significado tan amplio que, sin duda alguna, los lectores después de leer este artículo entenderán la trascendencia y la magnitud de esta figura jurídica.

Es por lo anterior que, los invito a que ustedes mismos se cuestionen lo siguiente **¿Qué son alimentos?, ¿Qué comprenden los alimentos?, ¿Habrá una ley que regule los alimentos?, ¿Quiénes están obligados a dar alimentos?, ¿Quiénes tienen derecho a recibir alimentos?, ¿Quién me puede obligar a dar alimentos?, ¿Qué pasa si no cumplo con mi obligación de suministrar alimentos? ¿Puedo dejar de dar alimentos?-**

-y, una vez cuestionados, ustedes mismos contesten esas preguntas con base en su conocimiento empírico. Este pequeño ejercicio, es con la finalidad de que al término de este artículo, puedan comparar sus respuestas iniciales con el conocimiento adquirido y desde un punto de vista legal, cuya información resultará de gran relevancia para esta comunidad estudiantil y para aquel familiar, aquél amigo, aquél conocido, que pudiera servirle para resolver un conflicto legal.

Los alimentos. En nuestro país desde las leyes federales, Tratados Internacionales y leyes locales contemplan que los alimentos se integran por **comida, el vestido, la habitación y la asistencia en casos de enfermedad.** Así mismo, tratándose de **menores de edad,** los alimentos comprenden además, los **gastos necesarios para la educación primaria, secundaria, bachillerato e inclusive licenciatura,** siempre y cuando, siendo mayores de edad, se encuentren estudiando una licenciatura y su grado de estudios vaya de acuerdo a la edad del grado que estén cursando, de lo contrario, la obligación de suministrar alimentos a estos menores concluye cuando éste cumple la mayoría de edad.



Así las cosas, como podemos ver, los alimentos no sólo se limitan a comida sino que el concepto es muy amplio, y que, el derecho y las leyes contemplan esta figura con la intención de alcanzar una vida digna en todos los sectores de la población, tanto niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, motivo por el cual podríamos concluir que los alimentos es un **derecho y a la vez una obligación**, porque toda aquella persona que por ley tiene derecho a recibirlos, en algún momento de su vida también tendrá la obligación de suministrarlos. Es decir, que al ser hijos, tenemos el derecho de recibir alimentos y, al ser padres tenemos la obligación de suministrarlos.

Pero, esta figura de los alimentos tampoco se limita al derecho que tienen los hijos de recibirlos y a la obligación de los padres de suministrarlos, ya que, como bien mencionamos en líneas anteriores, sí en algún momento tuvimos el derecho de recibirlos como hijos, también en algún momento estaremos obligados a suministrarlos y no hablo sólo por nuestros descendiente, sino que cuando nuestros padres, se conviertan en adultos mayores, éstos tendrán ahora el derecho que la ley les concede, de recibirlos por parte de sus propios hijos que, en algún momento, gozaron de ese derecho. Es interesante ver como la ley no desprotege ni a niños ni a adultos mayores, porque la figura de los alimentos abarca los dos extremos de la vida...la niñez y la vejez.

Ahora bien, entrando en materia de derechos y obligaciones, la manera en la que la ley obliga a las personas a suministrar alimentos es por medio de la rama del Derecho Familiar, la cual contempla la capacidad de que, por medio de una demanda, acudir ante un Juez de lo Familiar, a que éste, después de un procedimiento legal que contempla: demanda, contestación de demanda, ofrecimiento y admisión de pruebas y sentencia, le imponga al obligado a suministrar una cantidad económica con la que se “garantice” cubrir con los gastos de alimento, vestido, calzado, gastos médicos y educativos, la cual deberá de imponerse conforme a las posibilidades del deudor y a las necesidades del acreedor.

La intención de este artículo no es, en este momento, resolver todas aquellas dudas para asuntos en particular, sino que es una fuente de información en general, ya que, apreciables lectores, el día a día de nuestra vida cotidiana nos pone diversos panoramas como: ¿Qué pasa cuando el padre o la madre abandonan a los menores? O bien ¿Qué pasa cuando los adultos mayores son abandonados por sus hijos? ¿Qué pasa cuando el papá o la mamá no tienen dinero? Para esos cuestionamientos claro que hay solución, se puede demandar a cualquier familiar en línea ascendiente o descendente, lateral o colateral, siempre y cuando se cumplan los requisitos establecidos por la ley.

De las consecuencias por el hecho de incumplir con una obligación de suministrar alimentos es pérdida de la patria potestad, la inscripción en el registro de morosos alimentarios e inclusive puede convertirse en la figura de un delito denominado incumplimiento de obligaciones alimentarias.

Por último, es de suma importancia conocer que, esta obligación o derecho de recibir alimentos concluye cuando: el menor de edad ha cumplido la mayoría de edad, o bien, cumpliendo la mayoría de edad se tiene la obligación de suministrar alimentos, siempre y cuando el curso del grado escolar vaya de acuerdo a su edad. Por lo que concierne a los adultos mayores, esta obligación concluye con el fallecimiento del acreedor alimentario.

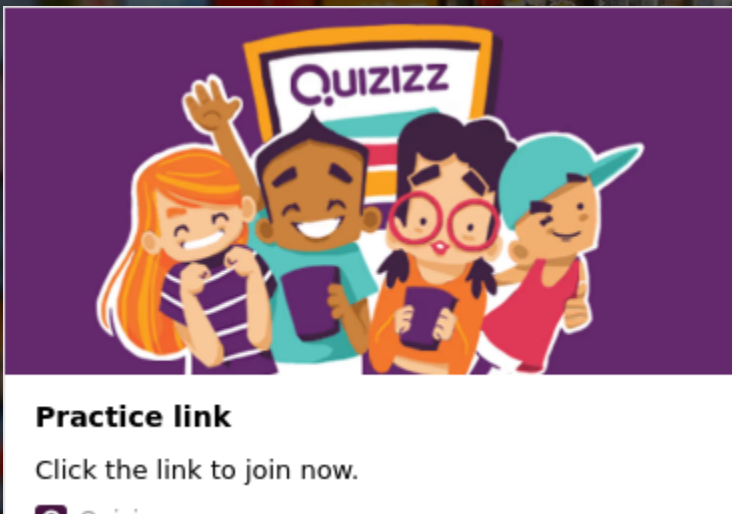
En conclusión, y esperando que este artículo sea de su agrado e interés, se despide de ustedes su servidor, con la intención de haber logrado el objetivo, siempre hay algo nuevo que aprender y los conceptos cotidianos de la vida, desde el punto de vista legal tienen otra interpretación.





ENTRETENIMIENTO

Pon a prueba tus conocimientos, te compartimos un QUIZIZZ



[CLICK AQUÍ PARA JUGAR](#)

CONTÁCTANOS

TELÉFONO

55-76-00-91-51

Control Escolar de Enfermería

Ext. 101

Admisiones

Ext. 105

Ext. 106

Ext. 107

Control Escolar Ejecutivas y Bach.

Ext. 102

Ext. 103

Cobranza

Ext. 104

Síguenos en nuestras REDES SOCIALES OFICIALES



IMC Escuela Superior de Certificación y Capacitación

VISÍTANOS



Calz. Ignacio Zaragoza 574
Col. 4 árboles. Alcaldía Venustiano
Carranza



imccdmx



Alumna: Melanie Alejandra Carrizalez Hernández

Lic. Administración de empresas

Plantel Zaragoza

La digitalización en la administración de empresas: desafíos y oportunidades

La digitalización ha transformado la forma en la que las empresas operan en todos los sectores. La adopción de tecnologías digitales y la transformación digital son ahora imperativas para la supervivencia y el éxito de las organizaciones. En este artículo, discutiremos los desafíos y oportunidades que la digitalización presenta en la administración de empresas.

La digitalización ofrece una amplia gama de beneficios para las empresas, incluyendo una mayor eficiencia operativa, acceso a nuevas fuentes de información, datos, y una mejor experiencia del cliente. Las tecnologías digitales permiten automatizar tareas rutinarias, agilizar procesos y mejorar la toma de decisiones basada en datos, además, facilitan la comunicación y la colaboración tanto dentro de la organización como con los clientes y proveedores.

Sin embargo, la digitalización también presenta desafíos significativos, uno de los principales desafíos es la adaptación a un entorno empresarial en constante cambio, las empresas deben estar dispuestas a abandonar prácticas y procesos obsoletos y adoptar nuevas estrategias y enfoques, esto implica una inversión en capacitación y desarrollo de habilidades digitales tanto para los líderes como para los empleados.

Otro desafío importante es la gestión de la seguridad y privacidad de datos, a medida que las empresas recopilan y almacenan grandes cantidades de información, es fundamental garantizar la protección de los datos de los clientes y cumplir con las regularidades y normativas de privacidad.



La ciberseguridad se ha convertido en una preocupación clave, las empresas deben de implementar medidas de seguridad sólidas y mantenerse actualizadas sobre las últimas amenazas y soluciones de seguridad, tal y como lo marca el artículo 16 de la Constitución Mexicana y la Ley Federal de Transparencia y Acceso a la Información Pública.

A pesar de los retos, la digitalización también presenta numerosas oportunidades para la empresa. La tecnología digital brinda la posibilidad de alcanzar nuevos mercados, llegar a una audiencia global y expandir la presencia de la empresa en línea, lo que ayuda a las empresas a través del marketing digital a ofrecer productos y servicios adaptados a las necesidades y preferencias de los clientes.

Con la digitalización también se fomenta la innovación y la creatividad empresarial, las tecnologías digitales, como la inteligencia artificial, el aprendizaje automático y la analítica avanzada, permiten a las empresas analizar datos complejos y obtener conocimientos valiosos para la toma de decisiones estratégicas, además, la automatización de procesos libera tiempo y recursos al automatizar tareas rutinarias y agilizar procesos, que a su vez da la oportunidad a que se puedan dedicar a la generación de nuevas ideas y proyectos.



En conclusión, la digitalización ha cambiado el panorama de la administración de empresas, presentando tanto desafíos como oportunidades. Las empresas deben adaptarse y abrazar la transformación digital para mantenerse competitivas en el mercado actual. Al aprovechar las tecnologías digitales de manera efectiva y gestionar los desafíos asociados, las empresas pueden mejorar su eficiencia, innovación, la expansión de línea y mejorar significativamente en la capacidad para satisfacer las necesidades de los clientes en un entorno empresarial en constante evolución, si bien, la digitalización implica desafíos significativos también ofrece oportunidades emocionantes y un camino al éxito inminente.

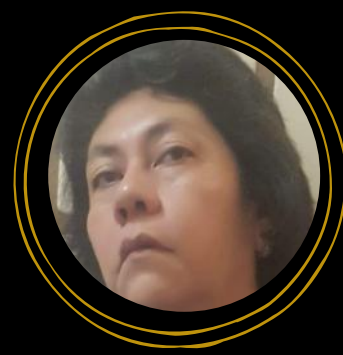


Graduación Julio

2023



Lic. Lourdes Amalia Arroyo Gutiérrez



Con un cálido ambiente y corazones llenos de emoción se llevó a cabo, el pasado 20 de julio, el esperado evento de graduación de la promoción 2023 de IMC. Un día que quedará grabado en la memoria de cada uno de los graduados y de sus seres queridos que los acompañaron en tan significativo día, pues marca el fin de un proyecto y el comienzo de un nuevo capítulo en sus vidas.

En complicidad con el atardecer, poco a poco fueron llegando los festejados, y al entrar al Ex convento de San Hipólito se quedaban sorprendidos de la belleza del recinto que, al estar decorado para la ocasión, lució espectacular.



Bajo la luz de decenas de velas suspendidas, que iluminaban tenuemente el espacio, se llevó a cabo la Misa de acción de gracias dando inicio así, al magno evento. El sacerdote, le dirigió emotivas palabras haciendo conciencia en ellos que, como profesionistas, tienen un compromiso para con ellos mismos y con la sociedad.

Al terminar el acto religioso, fueron llamados los graduados para proporcionarles la copa con la que brindarían y ordenarlos alfabéticamente para la recepción del anhelado título. Posteriormente fueron llenadas las copas y bajaron nuevamente para que se llevara a cabo el brindis.



El presídium estaba listo con los documentos, las autoridades, entre las cuales se encontraba nuestro Rector el Lic. Hugo Israel Pérez Custodio, el Secretario Nacional de capacitación y adiestramiento del CEN del SNTSS el Dr. Fernando Pérez Coyantes y el Director General, Lic. Juan Carlos Palafox.



Expectación y nerviosismo en el ambiente, daba inicio la ceremonia de entrega, comienza la mención de cada graduado, gritos, aplausos, porras y vítores se escucharon para cada festejado. ¡Emociones al máximo!

También se hizo un reconocimiento especial al Dr. Fernando Pérez Coyantes en representación del Dr. Arturo Olivares Cerda por todo el apoyo que han brindado para la capacitación de la base trabajadora del IMSS; y por el voto de confianza hacia nuestra institución.



Al finalizar la entrega, inicia la cena con música de fondo, charlas, felicitaciones, fotografías.

Y por fin, ¡se abre pista! Graduados, familiares, amigos, profesores y personal de IMC enseñan sus mejores pasos de baile, todo es algarabía, diversión y buenos deseos para los festejados.

¡Felicidades Graduados de la promoción 2023!

Agradecemos la confianza y les deseamos todo el éxito en su nueva etapa.





Graduación JULIO

2023



COLABORA CON NOSOTROS

¡PARTICIPA EN LA GACETA IMC!



A toda la comunidad de IMC:

La Gaceta IMC se complace en anunciar la apertura de la convocatoria para la presentación de artículos de opinión relacionados con los temas abordados en nuestras licenciaturas. Esta es una excelente oportunidad para que ustedes compartan sus puntos de vista y analicen sobre asuntos relevantes en sus respectivas áreas de conocimiento.

Temática: Los artículos de opinión deben trabajar en temas relacionados con las licenciaturas cursan en nuestra institución. Los participantes pueden elegir cualquier aspecto de su campo de estudio, ya sea un problema actual, un debate teórico, una tendencia emergente o cualquier otro tema de interés. Se anima a los participantes a seleccionar temas que sean relevantes y estén en consonancia con los desarrollos actuales en sus disciplinas.

Formato y requisitos:

Los artículos deben tener una extensión mínima de **500 palabras** y una máxima de **1000 palabras**.

- Los trabajos deben presentarse en formato digital, en un archivo de texto legible (por ejemplo, .doc, .docx o .pdf).
- Los participantes deben incluir su nombre completo, licenciatura que cursan y fecha de presentación en la parte superior del documento.
- En el caso de ser docentes o cualquier otro compañero de la comunidad IMC, también deberán incluir sus datos.



Proceso de presentación:

- Los interesados en participar deben enviar sus artículos por correo electrónico a gacetaimczaragoza@gmail.com antes de la fecha límite de presentación, que es el **8 de septiembre** del año en curso.
- Cada estudiante puede presentar un único artículo de opinión.
- Los artículos serán revisados por los colaboradores de la Gaceta IMC, quienes seleccionarán los trabajos más destacados para su publicación.

Criterios de evaluación: Los artículos de opinión serán evaluados con base en los siguientes criterios:

- Claridad y coherencia de la argumentación.
- Originalidad y relevancia del enfoque del tema.
- Capacidad para presentar ideas de manera persuasiva y convincente.
- Calidad de la expresión escrita y corrección gramatical.

Los artículos seleccionados serán publicados en la próxima edición de la Gaceta IMC.

Aprovechen esta oportunidad para contribuir al debate académico y compartir sus opiniones con la comunidad estudiantil. Esperamos recibir sus trabajos y conocer las ideas innovadoras que tienen para ofrecer.

¡Buena suerte!

Atentamente



Gaceta



ZARAGOZA



Lic. María del Rosario Medina Cordero

La educación corporal y el cuidado de sí

“Es evidente que el objetivo de la educación no es el cuerpo sino el humano, pero el humano no es sólo espíritu, sino también cuerpo y el cuerpo se vuelve humano por la educación.”

P. Bourdieu

El cuerpo es un tema de constante explicación, ocupación y preocupación para el ser humano, sus valoraciones son variadas y en ocasiones contradictorias según el ámbito de aproximación, en el contexto educativo, por ejemplo, se incorpora la noción del cuerpo en el aula, del movimiento en la vida cotidiana, de la dramatización con función educativa, del cuerpo como objeto educable o bien, como sujeto que dota de identidad al individuo con conciencia íntima de sí.

Desde la filosofía antigua con Platón, hasta nuestros días, el cuerpo ha tomado gran relevancia en las tendencias actuales de educación, pues al considerarlo, se pone el acento en los recursos y procedimientos de aprendizaje creativos que le restan el control a lo intelectual como única herramienta formativa y recalcan la importancia de considerar el movimiento y los sentidos como factores fundamentales en la facilitación de aprendizajes, pues el ser humano, además de ciencia y razonamiento es afecto y pasiones.

Partiendo de la noción de que se aprende con los sentidos y con el cuerpo, vale la pena preguntarnos ¿Qué cuerpo queremos educar? ¿Uno que actúa separado del alma o uno que considera los fenómenos y actividades humanas como una unidad? Responder a estas preguntas sólo es posible ante la elección libre y personal de valores, que serán potenciados o no, según la ideología y contexto sociocultural de cada persona, por lo que la educación tiene la tarea de informar, mostrar u orientar opciones educativas, formativas y de aprendizaje apegadas a los factores sociales predominantes.

La educación como proceso permanente de construcción humana no puede prescindir del cuerpo en cuanto humano, sin distinciones entre la materia y la forma, la corporalidad expresa en conjunto impulsos, instintos, pasiones, sentimientos, afectos, ideas, etc., por otro lado, a la educación del cuerpo le corresponde dotar al ser humano de recursos necesarios para la utilización más personal y consciente del cuerpo y sus manifestaciones. La relación que se establece entre el valor del cuerpo, la cultura, la educación y la formación integral refuerza la noción de que educar el cuerpo no es un añadido a la educación, sino la educación misma, pues el aprendizaje y la formación corporal son también objetos educativos.

El cuerpo hace significativo lo que sensorialmente percibe, reconoce un esquema corporal y una conciencia espaciotemporal, todo ello les da unidad a los sentidos, la inteligencia, la sensibilidad y la motricidad, por eso el cuerpo habita en el espacio y el tiempo, así las decisiones que se toman sobre él son hechos esencialmente educativos que no se deben pasar por alto. En relación con los valores corporales, se plantean cinco objetivos de la educación corporal:

- **Conocer al cuerpo: Conocer el cuerpo a partir de la teoría y la ciencia, pero también a partir de la experiencia y la práctica.**
- **Desarrollar el cuerpo: Intervenir de forma sistémica en el proceso de desarrollo del cuerpo a lo largo de la vida.**
- **Sentir el cuerpo: Reconocimiento de las diversas sensaciones corporales.**
- **Cuidar el cuerpo: Reconocer la responsabilidad personal sobre el cuidado del cuerpo y adquirir hábitos de vida saludables para conseguirlo.**
- **Aceptar el cuerpo: Búsqueda de la reconciliación con el propio cuerpo y el equilibrio personal, ante el aumento de la insatisfacción corporal.**

Las experiencias laborales, de aprendizaje y/o educativas derivadas de la actividad corporal son base de la experiencia en la educación sea intencional y explícita o no, por lo que la relación entre la educación, el cuerpo y la salud, dentro o fuera de los contenidos escolares, es una ecuación donde se desarrollan un sin número de procesos formativos que pueden ser estudiados como vivencia corporal en la práctica pedagógica, desde este enfoque, la práctica educativa debe poner en el centro de la reflexión pedagógica al cuerpo como el lugar de la experiencia individual y colectiva.

Reconocer en el cuerpo un instrumento de aprendizaje supone también trabajar en su cuidado para la mejora de las condiciones de vida y el mantenimiento del estado de salud, la educación corporal puede contribuir en el desarrollo de los sentidos, la percepción y la sensibilidad con estrategias que logren el equilibrio y la participación en aspectos intelectuales y físicos del continuo proceso de humanización, ir de la teoría a la práctica, o del conocimiento a la acción, son fases imprescindibles en el proceso educativo, es necesario además, tener el conocimiento de la realidad para poder interactuar en ella.

De acuerdo con el pensamiento de Foucault, el cuidado de sí se entiende como un “conjunto de prácticas mediante las cuales un individuo establece cierta relación consigo mismo y en esta relación el individuo se constituye en sujeto de sus propias acciones”, El cuidado de sí es considerado también un proceso creativo de transformación individual, quiere decir que, los pensamientos y actuar humano van de acuerdo a sus vivencias y están cargadas de valores morales adquiridos de la experiencia de vida para cuidar de sí y de los otros.

El sujeto elabora un saber de sí mismo para forjar un sentido a su existencia a partir de una práctica permanente de la libertad que implica relaciones con el otro en la medida que ocupa en la comunidad el lugar que le conviene. El humano no puede ocuparse de sí mismo sin conocerse, cuidarse a sí mismo no es solamente un principio, sino una práctica constante, una forma de prepararse para la realización completa de la vida, donde el humano se debe interrogar y conocer, buscando como mejorar su ser.



El cuidado de sí abarca tres aspectos fundamentales:

- Es una actitud, con respecto a sí mismo, los otros y el entorno.
- Es una manera determinada de atención, implica prestar atención a los pensamientos.
- Designa acciones, se ejercen sobre sí mismo, para transformarse y hacerse cargo de sí mismo.

Para actuar desde el cuidado de sí es necesario contar con herramientas que permitan a los individuos efectuar individualmente o con ayuda de otros, operaciones sobre su cuerpo, pensamientos o conductas con el fin de obtener una transformación de sí mismo y alcanzar el estado de felicidad, sabiduría o bienestar que se desee, la educación corporal institucionalizada o no, es un ejemplo de estas herramientas o “Tecnologías del yo” como las denominó Foucault, las cuales buscan un cuidado y esmero por el sí mismo, son prácticas reglamentadas o no, individuales o colectivas, que tienen por fin tanto conocerse a uno mismo, como transformarse.

Dichas tecnologías van desde el cuidado del cuerpo, los procesos formativos, los regímenes de salud, los ejercicios físicos y la satisfacción de las necesidades básicas, ellas definen la manera de ser, la actitud y las formas de reflexión sobre el modo de vida, en cuanto la dirección de nuestra existencia, que abarcan tanto los conocimientos como las técnicas para la conversión de uno mismo por sí mismo. El cuidado de sí como autocuidado, se reconoce como el control que implica tomar decisiones sobre sí mismo, autodeterminarse, lo que a su vez constituye una manifestación de libertad, este concepto también considera la autopercepción o la conciencia de sí y la autoprotección del propio bienestar.

El concepto de integralidad humana abarca tanto el desarrollo físico como el intelectual, por ejemplo, la vida laboral actual, en la mayoría de los casos, no se basa en la fuerza corporal, sin embargo, implica ajustes psicofísicos de control corporal considerable, es decir, existe plena conciencia sobre la orientación de las acciones, elecciones y decisiones, siendo la integridad y la salud, las premisas fundamentales para el desarrollo humano en lo individual y colectivo, para que el desarrollo sea verdaderamente humano, debe incluir todos los aspectos y dimensiones que constituyen la lectura integral del ser humano como totalidad imposible de fragmentar y reducir.





El cuidado de sí mismo, desde una perspectiva educativa, parte de educar y aprender con todo el cuerpo, quien cultiva su saber, necesariamente debe ocuparse de su cuerpo y su salud, poner en equilibrio y armonía el cuerpo desde la fisiología, para identificarse con el entorno, el cuidado de sí es entonces, el deber permanente de toda una vida, una práctica constante, un conocerse a sí mismo, pensarse, asistirse, regirse y ocuparse de sí mismo.

El objetivo ya no es prepararse para la vida de adulto o sobre la necesidad de progresar en la educación personal, sino prepararse para un cumplimiento total, una preparación que influya en todos los aspectos de la vida.

Así pues, el cuidado de sí manifiesta el compromiso individual de aplicar el autocuidado del cuerpo, el espíritu, el saber, y la salud como una decisión personal para lograr una calidad de vida que aporte a un desarrollo humano integral y armónico, sean cuales sean los caminos que se elijan para alcanzarlo, sin olvidar que cada uno elige que cosas son mejores para sí y con ello actúa en consecuencia de sus decisiones.

Bibliografía

- Gervilla, E. (2000), Valores del cuerpo educando. Antropología del cuerpo y educación. Heder, Barcelona.
- Noyola, G. (2011), Geografías del cuerpo. Hacia una pedagogía de la experiencia. Horizontes educativos, Universidad Pedagógica Nacional, México.
- Pateti, Yesenia, (2008), Educación y corporeidad. La despedagogización del cuerpo, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Kinesis Colombia.
- Sossa, A. (2010), Michel Foucault y el cuidado de sí. Revista Arbitrada de Investigación y Dialogo Académico, Vol. 6 Núm. 2, Chile.
- Zuluaga, G. y Garcés L. (2013), El cuidado de sí y de los otros en Foucault, principio orientador para la construcción de una bioética del ciudadano. En Revista Discusiones Filosóficas, Año 14 núm. 22 enero-junio.

Gaceta



Presenta

ZARAGOZA

Eventos agosto - septiembre

Primer Congreso Internacional de Psiquiatría y Profesiones Afines



Primer Congreso Internacional de Psiquiatría y Profesiones Afines

7 al 11 de agosto 2023

X
M
E
C
O

Trabajadores de las instituciones de salud mental más importantes del país y profesionales expertos en áreas afines, se reunirán en este gran evento, para dar a conocer la trascendencia de la intervención terapéutica multidisciplinaria con carácter inclusivo, en pro de la salud mental de la población vulnerable.



Ponencias Magistrales
Invitados Internacionales
Talleres presenciales

Modalidad Virtual y Presencial
Inscripción sin costo

CONVOCATORIA



www.1ercongresopsiquiatria.net

7 al 11 de
agosto 2023

Modalidad virtual y
presencial

Inscripción sin costo

CONVOCATORIA



ORQUESTA JUVENIL
UNIVERSITARIA EDUARDO MATA
(OJUEM)

Cuándo: Domingos 6, 20 y
27 de agosto

Horario: 18:00 hrs

Dónde: Sala Nezahualcóyotl

Costo: \$50



TECHXTURAS SONORAS: HOMENAJE
ELECTRÓNICO A LA MEMORIA LITERARIA DE
MÉXICO



Cuándo: Domingo 6 de agosto

Horario: 13:00 hrs

Dónde: Colegio de San
Ildefonso

Costo: Entrada libre/ Cupo
limitado

LAS BUENAS MANERAS
DE: MIGUEL MANCILLAS

Dirección de: Danza
Contemporánea, Antares

Cuándo: Viernes 18 a las 8 pm

Sábado 19 a las 7 pm

Domingo 20 de agosto a las 6
pm

Costo: \$80

Dónde: Sala Miguel Covarrubias



FESTIVAL INTERNACIONAL DE DANZA DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



Cuándo: Viernes 4 y sábado 5
7 pm

Domingo 6 de agosto 6 pm

Dónde: Salón de Danza
Programación completa:
danza.unam.mx

Costo: ENTRADA LIBRE Cupo
limitado

De Iona Weissberg y Aline de la Cruz, dirección Creación Colectiva de Brujas Producciones

Cuándo: 3 al 26 de agosto
Jueves y viernes, 8 pm

Sábados, 7 pm

Domingos, 6 pm

Dónde: Teatro Juan Ruiz de Alarcón

Costo: \$150



PIEZA EN PROCESO



De Myrna Moguel, dirección Una creación de TransLímte [alternativa-escénica] y Teatro Ciego MX Producción de Teatro UNAM.

Cuándo: 4 de agosto al 14 de septiembre

Horario: Jueves y viernes, 8 pm

Sábados, 7 pm

Domingos, 6 pm

Dónde: Teatro Santa Catarina

Costo: \$150

MACABRO. FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DE HORROR DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Cuándo: 17 al 20 y 23 al 27 de agosto

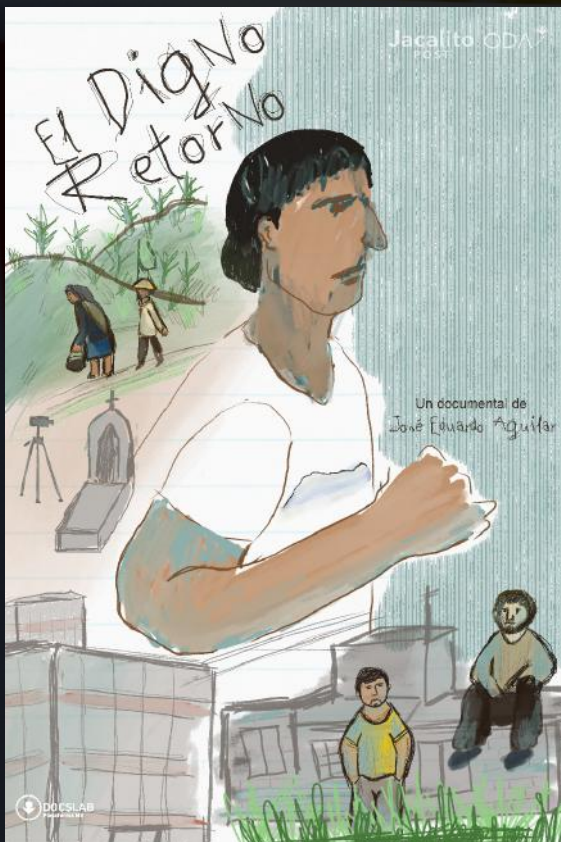
Dónde: Cinematógrafo del Chopo

Costo: \$40

Programación completa:
filmoteca.unam.mx



PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTAL: EL DIGNO RETORNO



Cuándo: Jueves 24 de agosto

Horario: 18:30 - 21:00 hrs

Dónde: Casa Universitaria del Libro.

Costo: ENTRADA LIBRE

Cupo limitado

FERIA INTERNACIONAL DEL LIBRO DE LAS Y LOS UNIVERSITARIOS



Cuándo: Martes 29 de agosto al
domingo 3 de septiembre

Horario: 10:00 a 19:00 hrs

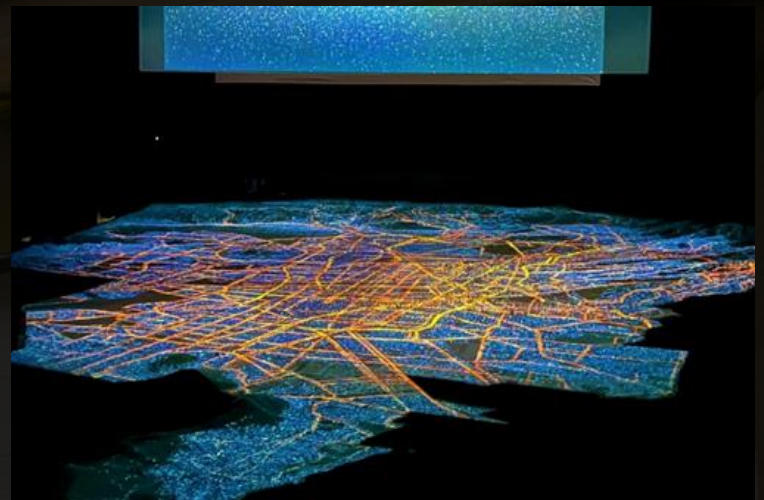
Dónde: Centro de Exposiciones y
Congresos de la UNAM

MAQUETA INTERACTIVA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Cuándo: Lunes a viernes de 10:00
a 15:00 horas y sábados con
previa cita.

Dónde: Plaza de las Vizcaínas 30,
Colonia Centro.

Costo: Gratuito



MONET. LUCES DEL IMPRESIONISMO

Museo Nacional de Arte

Cuándo: Martes a domingo hasta el 27 de agosto.

Horario: 10 a 18 h. (Último acceso 17:30 h.)

Costo: Entrada general: 85 pesos.
Domingos entrada libre.

Entrada libre para estudiantes, docentes, adultos mayores, menores de 13 años y personas con discapacidad.

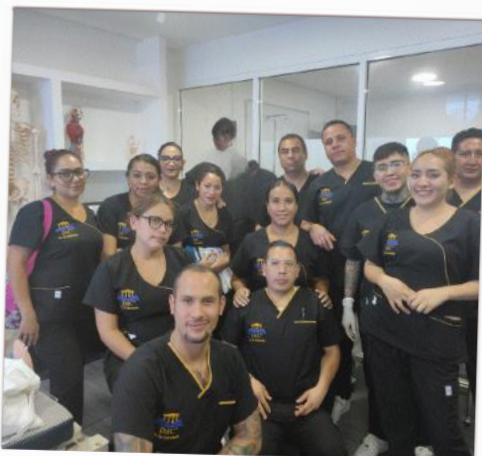
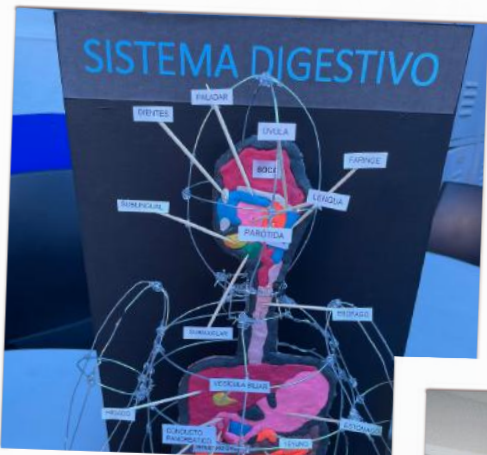
Dónde: Tacuba 8, Centro Histórico de la CDMX.



Acontecer Cotidiano

Enfermería

Prácticas en laboratorio



Escolarizado



CALENDARIO DE ACTIVIDADES ANUALES



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

- Inicio de bimestre
- Fin de bimestre
- ▲ Inicio de cuatrimestre
- ▽ Fin de cuatrimestre
- Periodo de exámenes ordinarios
- Periodo de exámenes extraordinarios
- Periodo vacacional
- Registro y entrega de guía para exámenes extraordinarios
- Feriados
- Se trabaja medio tiempo



Enero

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ACTIVIDADES CUATRIMESTRALES

CALENDARIO DE ACTIVIDADES ANUALES



ACTIVIDADES ACADÉMICAS

- Inicio de semestre sábatino
- Fin de semestre sábatino
- Inicio de semestre de lunes a viernes
- Fin de semestre de lunes a viernes
- Entrega y resolución de guía de examen final 1era vuelta sábatino
- ▲ Examen final 1era vuelta sábatino
- Entrega y resolución de guía de examen final 1era vuelta lunes a viernes
- ▲ Examen final 1era vuelta lunes a viernes
- Registro y pago para exámenes extraordinarios
- Periodo de aplicación exámenes extraordinarios
- Periodo intersemestral y de reeinscripción
- Periodo vacacional
- Feriados



Enero

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Febrero

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Junio

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Septiembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023

Marzo

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Abril

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Agosto

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Noviembre

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ACTIVIDADES SEMESTRALES

- **GRUPOS INICIO ENERO 2024 INICIARÁN DE ACUERDO CON FECHAS ESTABLECIDAS**
- **GRUPOS EN CURSO (LÍNEA) A PARTIR DE MARTES 2 DE ENERO 2024**
- **REGRESO A CLASES GRUPOS PRESENCIALES REINICIAN EL 8 DE ENERO**

PRÓXIMAMENTE

IV SEMANA DE LA SALUD

DEL 25 AL 28 DE OCTUBRE 2023

NO TE PIERDAS TODAS NUESTRAS
ACTIVIDADES COMO:



CONFERENCIAS



TALLERES



VALORACIONES



PLANTEL
ZARAGOZA

Calz. Ignacio Zaragoza 574
Col. 4 árboles. Alcaldía Venustiano
Carranza

Contactos

Control Escolar Enfermería

Lic. María Elsa Pérez Legorreta



55-76-00-91-51

Ext. 101

Lic Mónica Sayago Suárez



55-45-94-89-45

Lic. Perla Rubí Pimentel Guatzozon

Control Escolar Ejecutivas y bachillerato

Lic. Alicia Luna Martínez



55-76-00-91-51

Ext. 102

Ext. 103

Lic. Miguel Ángel Rojas Domínguez

Lic. Nuri Lisset Pastrana Reyes



55-79-77-71-91

Coordinación Académica

Lic. Lourdes Amalia Arroyo Gutiérrez



55-79-85-84-52

Lic. Noemi Karina Bautista Recillas

Lic. Sonia Raquel Cortina Velasco

Cobranza

Lic. Cinthia Annel Pérez Custodio



55-76-00-91-51

Ext. 104

Lic. Rosa María García



55-36-44-92-68

Lic. Iván Arteaga



55-36-56-01-03

Lic. Adán Mejía

Próximamente

XVIII

AÑOS

RENOVANDO EL TIEMPO

SEPTIEMBRE 2023

RENOVANDO
EL TIEMPO
HAZ
QUE
SUCEDA

RENOVANDO HAZ RENOVANDO
EL TIEMPO QUE SUCEDA EL TIEMPO
HAZ SUCEDA

Aniversario



UN AÑO MÁS CONTRIBUYENDO A
CONSOLIDAR SUEÑOS, CARRERAS, VIDAS.

SIGAMOS CRECIENDO Y ¡HACIENDO QUE
SUCEDA!

¡GRACIAS POR SU
CONFIANZA!

DIRECTORIO

Rector de la institución

Lic. Hugo Israel Pérez Custodio

Director de plantel

Lic. Antonio Bautista Rivas

Coordinación Académica

Lic. Lourdes Amalia Arroyo Gutiérrez

Lic. Noemi Karina Bautista Recillas

Lic. Sonia Raquel Cortina Velasco

Control Escolar Enfermería

Lic. María Elsa Pérez Legorreta

Lic Mónica Sayago Suárez

Lic. Perla Rubí Pimentel Guatzozon

Control Escolar Ejecutivas y bach.

Lic. Alicia Luna Martínez

Lic. Miguel Ángel Rojas Domínguez

Lic. Nuri Lisset Pastrana Reyes

Cobranza

Lic. Cinthia Annel Pérez Custodio

Lic. Adán Mejía

Lic. Iván Arteaga

Lic. Rosa María García

Medios electrónicos

Ing. Jaime Juan Martínez Huerta

Lic. Carlos Emiliano Lira Mancera

Admisiones

Ing. Pamela Jael Zaldivar Mendoza

Cindy Gabriela Rojas Salazar

Brandon Meléndez Vázquez

Diana Laura Ramírez Gómez

Diana Laura Ugalde Medero

Diego Ramírez Resendiz

Ernesto Alexis Herrera Gómez

Eduardo Hernández Martínez

Luis Javier Rincón Romero

Martha Paulette Caamaño Tejeda

Norberto Alejandro Sánchez Sánchez

Marketing

Lic. Dylan Galeana

Ing. Miguel Rivero

Lic. Ricardo Flores

Contabilidad

Lic. Alberto Martínez José

Recursos humanos.

Lic. Homero Carbajal

Asistente administrativa

Mariana Villa Nieto

Fotografía

Gustavo Enrique Hernández Paredes

Imagen

Rocío Osorio

Vigilancia

Óscar Ernesto Flores Alvarado

Diseño y Edición

Lic. Noemi Karina Bautista Recillas

Investigación y revisión

Lic. Lourdes Amalia Arroyo Gutiérrez

Lic. Sonia Raquel Cortina Velasco

