

# VIVE TU CICLO ACADÉMICO

Para aligerar la carga emocional que implica la carga de cada semestre, la Coordinación de Acompañamiento para la Excelencia Académica (CAXA) te propone fragmentar las 16 semanas en cuatro periodos articulando el avance académico y la vida universitaria. Si te enfocas en periodos cortos con estrategias que aborden la atención y resolución de las necesidades académicas inmediatas, las cuales son, convenientemente, cíclicas.

HUGO SOLÍS



## Tu semestre en 16 semanas: 01 Conoce & Comprende

Te presentamos tu ciclo académico que se divide en 16 semanas; en cada una de ellas encontrarás conceptos clave para abordar de manera gradual en ese periodo.

Haz tuya esta experiencia y adáptala a tu gusto y capacidades, descargando el archivo imprimible y personalizándolo a tu gusto.

Y si quieres asesoría para su planeación, acércate a CAXA y con gusto te acompañaremos.

¡Descargar mi mapa de ciclo!



**Te damos la bienvenida**

- + Familiarízate con el campus, las aulas, la biblioteca y otros recursos como laboratorios, Hub de lenguas, asesorías académicas y plataformas de vida universitaria.
- + Conoce tus responsabilidades y derechos de inclusión y respeto mutuo, facilitándote una travesía universitaria cordial, diversa y comunitaria.



**En tus clases**

- + Lee el programa o syllabus de cada asignatura para entender objetivos, temarios, criterios de calificación y evaluaciones, plataformas virtuales, etc.
- + Construye relaciones con otras personas; formar grupos de estudio es una estrategia clave. También puedes aprovechar las asesorías académicas.



**Tu estilo de aprendizaje**

- + Reflexiona sobre cómo aprendes mejor: ¿eres visual, auditivo, kinestésico? Esto te ayudará a ajustar tu estrategia de aprendizaje y a reajustarla si fuera necesario.
- + Es recomendable reevaluar tu estilo cada ciclo, ya que evoluciona junto con tu comprensión y desarrollo de hábitos y estrategias para el estudio y gestión de proyectos.



**Tus metas personales**

- + Define tus objetivos para este ciclo, como: dominar un tema, desarrollar ciertas habilidades o mejorar tus calificaciones? Anótalos para mantenerte enfocado.
- + Diseña tu propio calendario semanal que incluya clases, estudio, descanso y actividades personales, y alinea tus actividades con tus metas.



**¡Registra & Valora!**  
**Tu avance y conocimiento adquirido**

- + Cada cambio de ciclo te sugerimos registrar tus logros y retos, hacerlo te ayudará a reforzar y valorar tu avance, aumentando así tu oportunidad de lograr tus metas.
- + Acompáñate para hacer tu evaluación en Tutorías Entre Estudiantes y en CAXA, así aprovecharás los recursos que diseñamos para personalizar tus estrategias.

## 02 Planea & Prepara



**Anticípate a las evaluaciones**

- + Identifica las fechas y requisitos de evaluaciones importantes. Si tienes dudas, consulta con tus profesores para aclarar cualquier aspecto.
- + Implementa técnicas como la repetición espaciada o el auto-examen para retener información clave y reducir el olvido.



**Refuerza lo aprendido**

- + Evalúa tu progreso inicial respecto a las metas planteadas en el primer ciclo. Si es necesario, redefine tus objetivos para que sean más realistas a tu alcance según tu rendimiento.
- + Crea resúmenes, mapas mentales, fichas de repaso o cualquier herramienta que te ayude a organizar el contenido de los cursos.



**Repasa y ajusta tus metas**

- + Repasa los conceptos vistos en las primeras semanas y asegúrate de comprenderlos. Si algo no está claro, busca recursos adicionales puedes consultar a docentes o a más estudiantes.
- + Evolucionar tu gestión de tiempo a un plan semanal detallado, priorizando por importancia y proximidad.

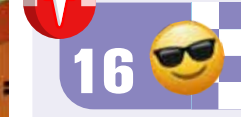


**Cuida del estudio y de tu persona**

- + Identifica áreas en las que necesitas mejorar (por ejemplo, redacción o cálculo) y busca recursos para fortalecerlas.
- + Incluye tiempo para el descanso, el ejercicio y actividades recreativas para mantener tu energía y enfoque. Un cuerpo descansado y una mente despejada potencia la productividad.



## ¡Terminamos!



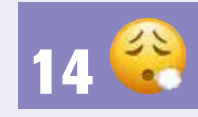
**Tu avance al siguiente ciclo**

- + Revisa tu plan de estudios y asegúrate de que las materias que planeas inscribir se alineen con tus metas a largo plazo y requisitos de tu carrera. Te recomendamos seguir tu ruta curricular.
- + Evalúa si necesitas un semestre más ligero para enfocarte en materias complejas o si puedes manejar un mayor número de créditos.



**Planifica tus finales**

- + Haz un cronograma específico para prepararte para los finales. Divide los temas por días y deja espacios para repasar.
- + Realiza simulacros o autoevaluaciones, para exámenes, es recomendable estudiar en grupo preparando exámenes simulados, y en presentaciones de proyectos practicar la presentación ayuda a afinarla y bajar los nervios.



**Tu energía y paz mental**

- + Asegúrate de dormir lo suficiente y alimentarte bien; esto es esencial para mantener un alto rendimiento. Practica técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o pausas activas.
- + En esta etapa es común sufrir de burnout, sigue recurriendo a tu red de amistades y familiares y si te rebasa, utiliza los acompañamientos del ITESO, como CAXA y C-Juven.

## Persiste & Proyecta 04



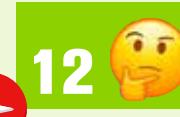
**Mantén la constancia**

- + No bajes el ritmo: es común sentir agotamiento, pero estas semanas son decisivas. Dedicar tiempo diario a repasar y practicar para las evaluaciones finales.
- + Evalúa cómo te fue durante el semestre. Identifica tus fortalezas y áreas de mejora, tanto en lo académico como en la gestión de tiempo y estrés.



**¡Registra & Aprecia!**  
**Tu esfuerzo y proximidad a tu meta**

- + Aprecia el avance que has logrado, úsalo de motivación para persistir y aumentar tu esfuerzo y lograr el final que deseas.
- + Aprecia el corto camino por seguir y enfoca tu esfuerzo en las asignaturas que requieran tu atención.
- + No te olvides de tu persona, tu esfuerzo académico debe equilibrarse con tu cuidado personal para lograr los mejores resultados.



**Tu enfoque en materias críticas**

- + Si hay asignaturas con las que estás luchando, ajusta tu tiempo de estudio y dedica recursos adicionales a ellas. Refuerza tus estrategias aprovechando los apoyos externos.
- + Para afinar tu enfoque, considera factores como tu carga académica, la importancia de la asignatura en tu plan de estudios y su impacto en becas u otros compromisos.



**Conocimientos fundamentales**

- + Dedicar tiempo a dominar los temas básicos y recurrentes de cada asignatura. Estos suelen ser cruciales en evaluaciones finales.
- + Apóyate en grupos de estudio, asesorías y acompañamiento. Trabaja en equipo para identificar lagunas en tu conocimiento y a reforzar temas difíciles.



**Tu salud y recursos**

- + Evalúa tu energía, tiempo y estado emocional. Si sientes estrés o agotamiento, busca formas de manejarlo (ejercicio, descanso, meditación) y prioriza las asignaturas más demandantes.
- + Si sientes desánimo, habla con amistades, familiares o asesores. Visualiza cómo superar este período te acercará a tu éxito profesional y personal, recuerda que no estás solo, acompáñate.



**Tu rendimiento actual**

- + Analiza tus notas en exámenes, participación y trabajos. ¿Estás alcanzando el promedio necesario para aprobar? Repasa temas clave de cada asignatura e identifica áreas débiles o que no comprendes
- + Si estás teniendo problemas en una materia, habla con tu docente. Pregúntale sobre estrategias para mejorar o recursos adicionales que puedan ayudarte a retomar el control.



**¡Registra & Evalúa!**  
**Tu desempeño y cuidado personal**

- + Evalúa tu progreso inicial respecto a las metas planteadas en el primer ciclo. Si es necesario, redefine tus objetivos para que sean más realistas y a tu alcance según tu rendimiento.

