

Organízate para
tu examen comprensivo
6 de junio



Guía personal: Organízate para tu comprensivo



EMPRENDE TU TESIS

Dra. Sandra Ivette Cruz

info@sandraivettecruz.com



No es la meta... es el camino.

Disfruta tu proceso, ríete del fracaso y celebra el progreso.

Si te abandona la ilusión y tu motivación se tambalea, recuerda que cada tropiezo es en realidad una alerta. Sí, un llamado a la conciencia, a la certeza de cuan bendecido eres al tener a cada paso, una nueva oportunidad.

Si no sale como pensabas; si no llegas cuando querías; si en el camino ves que otros avanzan y tu quedas atrás, no desesperes, aprende. Conquista el éxito disfrutando el proceso y respeta tu propio ritmo. De ese modo cuando llegues, habrás crecido.

Sandra Ivette Cruz, EdD
Educational Leadership Specialist

¿Quién es tu facilitadora?

Profa. Sandra Ivette Cruz - Doctora en Educación
Especialista en Liderazgo Educativo, Consejería Profesional y Trauma



La Dra. Cruz cuenta con más de veinte años de experiencia como tallerista, conferenciante y formadora de formadores en diversas áreas. Emprendió su meta como proveedora de servicios profesionales educativos y de investigación en el año 2018. Actualmente entre otras facetas, funge como tallerista en temas de liderazgo, bienestar personal y aspectos relacionados al reto del estudiar a nivel universitario. Ofrece servicios de mentoría para el logro de metas. Está en proceso de edición de su primer libro y próxima a lanzar su Podcast, dirigido a estudiantes universitarios. Su amor por la educación y desarrollo del talento le llevan a dar la milla extra para lograr que cada persona conozca, active su talento y emprenda con su profesión.

¿Cómo utilizar esta guía?

Este documento fue preparado con el objetivo de apoyarte en tu proceso. Te recomiendo leerlo y revisarlo completo previo a comenzar a utilizarlo. Completa todos los ejercicios, cada uno cumple con los objetivos planteados.

Recomendaciones:

1. Regístrate en mi página web: <https://sandraivettecruz.com/>, para que comiences a recibir nuestros anuncios y comunicados.
2. Hazte nuestro seguidor en nuestras plataformas de LinkedIn, Instagram y Facebook, para que te mantengas al día en todo lo que publicamos.
3. Busca, suscríbete y escucha cada martes un nuevo episodio del [Podcast: Emprende tu Tesis](#)

Introducción

¿Te sientes inseguro sobre cómo será tu desempeño en tu examen comprensivo? ¿Lo tomaste y no aprobaste? ¿Necesitas ayuda para lograr completar con éxito esta encomienda? ¿No tienes ni idea de por dónde empezar a prepararte?

Necesitas:

1. Comprometerse contigo mismo y sumergirte en el proceso.
2. Explorar el contenido de todas las referencias sugeridas.
3. Dejar de lado la timidez y participar activamente en todos los procesos y ejercicios.
4. Disfrutar la oportunidad y poner tu mente en modo de reaprender...
5. Separar un espacio de tiempo diario y fijo, para trabajar con este proyecto.

Confía en ti y brilla...



Relevo de responsabilidad: El Seminario Organízate para tu examen comprensivo y sus variaciones, cubren temas de índole personal, que pudieran incidir en la sensibilidad y ánimo del participante. Sandra I. Cruz y sus colaboradores, no se responsabilizan por daños de cualquier tipo, producto del contacto con este material informativo o con el contenido y participación presencial o en línea en este curso. El contenido de este documento y del curso, se ofrece como está. El mismo, así como el curso al cual pertenece, no pretende sustituir postulados, teorías o información de cualquier índole, previamente publicada ni recomendaciones o tratamiento clínico. El contenido se ofrece desde la perspectiva de promoción de liderazgo y desarrollo personal, de la Dra. Sandra Ivette Cruz, para propósitos formativos. Al participar en el curso, usted acepta y asume todo tipo de responsabilidad por efectos, situaciones, consecuencias, reacciones, entre otros, pero no limitados a los mismos, por su participación. El seminario no es garantía de que el resultado en su proceso académico será el esperado. Cada asunto que emprendemos depende única y exclusivamente del esfuerzo y dedicación que ponemos en ello. Esta iniciativa es solo un recurso de apoyo.

Contéstate las siguientes preguntas y luego, analizando las respuestas traza tu propio plan para tener éxito.

1. ¿Qué te motivó a iniciar estudios a nivel graduado?

2. ¿Qué beneficios personales, familiares, laborales, profesionales, sociales, comunitarios.... obtendrás una vez te gradúes?

3. ¿Entiendes que necesitas apoyo adicional para completar este proceso? ¿qué tipo de apoyo? ¿Cómo lo obtendrás o dónde lo buscarás?

4. ¿Cuán dispuesto estás a hacer el esfuerzo que representa este proyecto? _____

Preparación Física y Emocional

Prepararse para un examen comprensivo requiere energía y concentración. Es importante que desde el principio, tomes esto en serio y comprendas que te tomará tiempo, energías y mucha dedicación. Entre las medidas a tomar están las siguientes:

1. Reúnete con tu familia inmediata y explícales que por un tiempo, necesitarás su comprensión y apoyo. Coméntales que es importante que te permitan el espacio para trabajar y concentrarte. Hazles saber que tu esfuerzo, persigue el bienestar de todos.
2. Conversa con tus supervisores y compañeros de trabajo. Solicita que te permitan flexibilidad para poder atender los compromisos que surgen del proceso de disertación. Esos sí, comprométete y cumple con tu trabajo a cabalidad.
3. Hazte un examen médico completo incluyendo la vista y sigue las recomendaciones para que puedas disfrutar de óptima salud.
4. Planifica bien tu tiempo e incluye momentos de ocio, meditación u oración (según tus creencias y prácticas), descanso y ejercicio.
5. Si entiendes que tu estrés te supera o padeces alguna condición de salud mental, saca cita con un profesional licenciado que pueda brindarte el servicio de salud que necesitas para encontrarte en balance.

¿Dónde me encuentro con respecto a mi maestría o doctorado?

Check list

x	Requisito o tarea
	Ya solicité una evaluación de grado.
	Me faltan () cursos. Los termino en:
	Tengo que tomar examen comprensivo () sí () no. Estoy listo () sí () no

Propósitos respecto a mi examen para este año

Fijándote metas realistas luego de reflexionar un poco sobre todas tus rutinas y responsabilidades, calendariza tus propósitos en cuanto a qué trabajarás o completarás cada mes del año. Cuando llegue diciembre, te sorprenderá lo mucho que lograste. Agendar nuestros asuntos pendientes, tiene el efecto psicológico de mantenerlos vigentes y nos brinda tranquilidad.

<i>Mes</i>	<i>Propósito con respecto a mi examen</i>	<i>X</i>
<i>junio</i>		
<i>julio</i>		
<i>agosto</i>		
<i>septiembre</i>		
<i>octubre</i>		
<i>noviembre</i>		
<i>diciembre</i>		
<i>enero</i>		
<i>febrero</i>		
<i>marzo</i>		
<i>abril</i>		
<i>mayo</i>		



Gestiones importantes a llevar a cabo lo antes posible:

1. Visitar tu escuela y solicitar una evaluación académica para conocer el estatus en el que te encuentras. O sea, cuántos créditos tienes aprobados y cuántos te faltan, así como cuál es el próximo paso. Pregunta también si pueden brindarte la guía o manual tanto del examen comprensivo, para ir revisándolo.
2. Visitar la oficina administrativa del consejero profesional o centro de estudios doctorales de tu institución académica. Solicitar información en cuanto servicios de apoyo psicológico y académico (tutorías), de tu institución.
3. Indaga con otros estudiantes que hayan aprobado el examen y con tus profesores, cuál es estilo y más o menos la línea de contenido.
4. Investiga si la universidad ofrece seminarios o charlas relacionadas a cómo es y de qué forma se trabaja este tipo de examen.
5. Comienza a organizar y agrupar tus prontuarios, tareas y referencias por clase.
6. Prepara una carpeta en tu computadora y otra en su archivo de la biblioteca virtual, en la que vayas clasificando los documentos por tema.
7. Toma tiempo para leer los artículos y noticias locales e internacionales para que estés al tanto de lo que ocurre en el mundo, en diversas áreas.
8. Acostúmbrate a tomar apuntes en clase, utilizando mapas conceptuales, abreviaturas, claves y mnemotécnicas que te permitan agilizar tu habilidad de síntesis y memorización.
9. Haz tus trabajos tu mismo, no pagues a otros para que hagan tus tareas porque además de ser una falta ética, el día del examen quedarás en ridículo y evidencia.



Criterios que usualmente se evalúan en este tipo de prueba

Nosotros mismos podemos autoevaluarnos para mejorar aquellos aspectos en los que necesitamos hacerlo. Lee con atención los siguientes criterios, y asegúrate de que cuando escribas, cumplas con ellos.

- ✓ El escrito se entiende claramente al leerse. Es interesante y tiene fluidez.
- ✓ Se pueden identificar las ideas principales, el propósito, objetivos y dirección.
- ✓ Las ideas se presentan con coherencia, orden y sentido.
- ✓ El escrito abarca todos los aspectos de la pregunta y provee lo que se solicitó.
- ✓ El estudiante demuestra dominio de los temas tratados en la pregunta y su respuesta está asertivamente fundamentada con los recursos discutidos en sus clases y otros que ha investigado por su cuenta.
- ✓ Explica apropiadamente los conceptos y no incurre en errores.
- ✓ El escrito posee una introducción que deja ver al lector, de qué trata y qué puede encontrar más adelante.
- ✓ Los puntos principales se resumen adecuadamente y las conclusiones son asertivas.
- ✓ En el desarrollo de políticas, procedimientos, planes o proyectos, el estudiante siguió los pasos o guías aprendidas en clase.
- ✓ El punto de vista del estudiante, se presenta de manera clara, contundente y fundamentada.
- ✓ Se utiliza un vocabulario culto, académicamente apropiado, vasto y diverso.
- ✓ Se utilizan palabras y frases de transición.
- ✓ El contenido está bien redactado y editado al punto que facilita su lectura y comprensión.

Encuentra las palabras

Saca un ratito para jugar.... Reflexionando al ejercitar la vista, y memoria. Encuentra en la sopa de letras, las siguientes palabras: *fundamentar, frases de transición, ensayo, escrito, original, introducción, teoría, idea, central, ortografía, examen, razonar, exponer, covid, errores, juego*

r	a	z	o	n	a	r	e	x	p	o	n	e	r	r
c	o	n	c	l	i	i	t	e	o	r	i	a	s	a
d	e	t	l	u	s	d	o	t	i	r	c	s	e	k
c	y	c	c	f	a	t	i	j	e	r	a	s	e	l
c	i	n	c	o	o	r	i	g	i	n	a	l	l	b
d	o	f	u	n	d	a	m	e	n	t	a	r	m	g
c	a	s	f	x	d	n	x	n	v	j	k	c	n	j
w	f	r	a	s	e	s	d	s	i	r	a	e	e	u
q	e	s	t	d	i	i	a	a	d	y	m	n	r	e
o	r	g	a	n	i	c	d	y	a	a	a	t	o	g
d	v	n	e	c	a	i	i	o	d	k	b	r	r	o
o	e	o	h	t	e	o	n	n	c	k	l	a	r	n
s	n	e	m	a	d	n	u	f	a	t	a	l	e	u
q	a	r	t	e	i	f	i	n	n	e	m	a	x	e
x	v	o	r	t	o	g	r	a	f	i	a	u	p	o
c	g	f	i	n	t	r	o	d	u	c	c	i	o	n
n	q	f	q	c	o	v	i	d	r	a	t	w	z	d

Inventa un pensamiento motivacional que puedas utilizar para ti mismo cuando te desanimas y también para otros:

Organiza las ideas o postulados principales de tus cursos y los fundamentos primordiales:

Cada una de tus clases tiene un título, prontuario y guía. Allí se mencionan los objetivos y contenido. Esa es la primera clave para identificar qué es lo que debes recordar y aplicar. Completa en los espacios provistos, la información solicitada de cada clase.

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

Cada una de tus clases tiene un título, prontuario y guía. Allí se mencionan los objetivos y contenido. Esa es la primera clave para identificar qué es lo que debes recordar y aplicar. Completa en los espacios provistos, la información solicitada de cada clase.

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

Cada una de tus clases tiene un título, prontuario y guía. Allí se mencionan los objetivos y contenido. Esa es la primera clave para identificar qué es lo que debes recordar y aplicar. Completa en los espacios provistos, la información solicitada de cada clase.

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

Cada una de tus clases tiene un título, prontuario y guía. Allí se mencionan los objetivos y contenido. Esa es la primera clave para identificar qué es lo que debes recordar y aplicar. Completa en los espacios provistos, la información solicitada de cada clase.

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

Cada una de tus clases tiene un título, prontuario y guía. Allí se mencionan los objetivos y contenido. Esa es la primera clave para identificar qué es lo que debes recordar y aplicar. Completa en los espacios provistos, la información solicitada de cada clase.

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

Cada una de tus clases tiene un título, prontuario y guía. Allí se mencionan los objetivos y contenido. Esa es la primera clave para identificar qué es lo que debes recordar y aplicar. Completa en los espacios provistos, la información solicitada de cada clase.

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

➤ Clase _____

Título	
Temas	
Teorías	
Aplicable a:	
Referencias	
Comentarios	

Practica la escritura utilizando situaciones

Las preguntas de examen comprensivo o de grado buscan lo siguiente:

- que comprendas la situación que se te plantea
- que puedas desmenuzarla por partes para trabajar cada una de forma individual y luego puedas integrar todo de manera coherente
- que escribas de forma sencilla, directa, sensible y académica
- que fundamente tus respuestas con teorías y teóricos de diversas áreas de conocimiento relacionadas a tu campo de estudios
- a menos que te pregunte claramente tu opinión... todo lo que escribas debe tener un fundamento aunque sea global
- que redactes con fluidez, seguridad, profundidad y profesionalismo

Ejemplo de pregunta

La economía mundial ha sido afectada por la pandemia del Coronavirus, que ha generado todos los países del mundo aumento en la tasa de desempleo; pérdida de inversiones e ingresos; aumento en condiciones de salud mental; escalada en manifestaciones violentas, trata humana y violencia de género. Incluso los estudiantes a todos los niveles académicos, han perdido periodos importantes de estudio y su desarrollo de destrezas, se ha visto afectada. Redacte una política (*podiera decir proyecto, plan...*) a nivel (*académico, económico, administrativo, gerencial, clínico, social.... dependiendo de su área de concentración de estudios*), que atienda asertivamente lo expuesto, a corto, mediano y largo plazo.

Desmenuza la pregunta

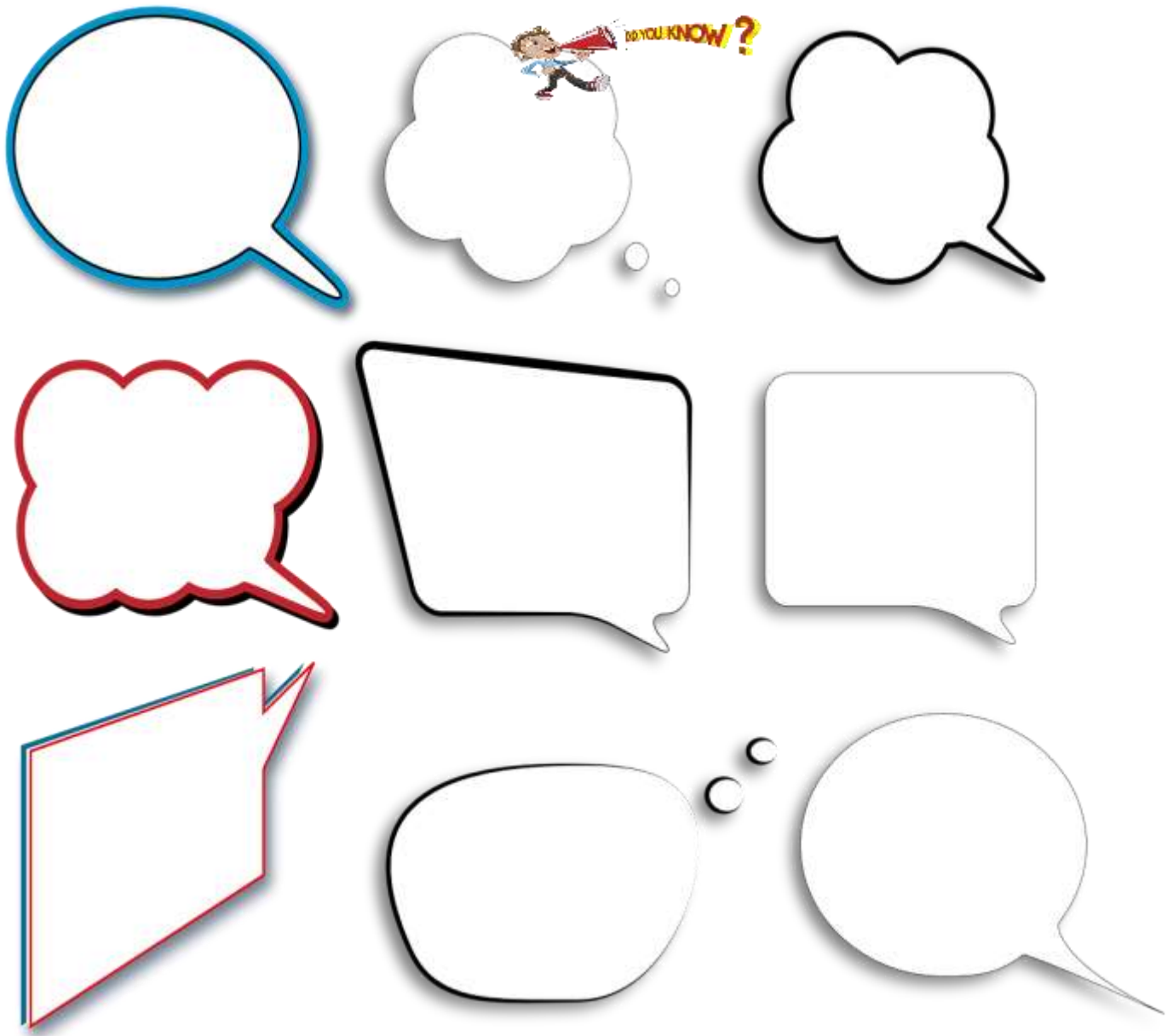
- **Antecedentes:** La economía mundial ha sido afectada por la pandemia del Coronavirus
- **Situación o problema:** ha generado todos los países del mundo aumento en la tasa de desempleo; pérdida de inversiones e ingresos; aumento en condiciones de salud mental; escalada en manifestaciones violentas, trata humana y violencia de género. Incluso los estudiantes a todos los niveles académicos, han perdido periodos importantes de estudio y su desarrollo de destrezas, se ha visto afectada
- **¿Qué me pide la pregunta que haga?** Redacte una política que atienda asertivamente lo expuesto, a corto, mediano y largo plazo. Importante, la respuesta la redactarás integrando lo que aprendiste a través de los cursos. Y esa respuesta será tipo ensayo.

Referencias para fundamentar (Si vas organizando tu conocimiento de esta forma, tendrás mejor oportunidad de recordar con qué y cómo fundamentar.)

<p>Tema o aspecto (área de conocimiento)</p>	<p>Teoría o postulado y teórico</p>	<p>Premisas cortas que te ayuden a recordar lo que postula y poder ampliar redactando</p>
<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psicología, Relaciones Humanas... Atender las necesidades de la población 	<ul style="list-style-type: none"> • Jerarquía de necesidades- Abraham Maslow 	<ul style="list-style-type: none"> • Las necesidades se clasifican por niveles desde las más básicas • Si las necesidades básicas no son satisfechas, es difícil moverse hacia el logro de objetivos superiores • La autorrealización ocupa un lugar elevado en la jerarquía de necesidades

Tema o aspecto (área de conocimiento)	Teoría o postulado y teórico	Premisas cortas que te ayuden a recordar lo que postula y poder ampliar redactando

Prepara una secuencia de pensamientos, ideas y sentimientos respecto a tu proceso académico actual, como si estuvieras haciendo una caricatura. *¡Anota cada uno en un espacio diferente y léelo a alguien, con la entonación y ritmo que lleva!*



¡Esperando que tanto el seminario como este documento y los demás recursos, sean de utilidad y beneficio para ti, me despido deseándote mucho éxito!

Sandra

