

01

EXPLORA: conoce & comprende tus recursos para preparar tu travesía semestral.

S1: Bienvenida	ENERO	S2	ENERO	S3	FEBRERO	S4	FEBRERO
L19	Inicio de semestre Inscripciones abiertas	L26		L02	Día de asueto Día de la Constitución	L09	
M20	Cierre de inscripciones	M27		M03		M10	
M21		M28		M04		M11	
J22		J29		J05		J12	
V23		V30		V06		V13	¿¿¿Carrera 3K del Amor y la Amistad. Insíbete en: deportysalud.iteso.mx???
S24		S31		S07		S15	

Ubica que área te gusta para trabajar y procura usarla de forma rutinaria para crearte un hábito y lo puedas hacer más fácilmente.

Si eres de primer ingreso y el nuevo ritmo te sobrepasa en alguna materia, no te atrases, agenda asesorías académicas y ponte al tiro con tu materia.

Revisa el syllabus de tu curso y marca las fechas de entrega y exámenes. Si sabes qué hay delante puedes prepararte.

Al final de cada ciclo es un excelente momento para apreciar tu avance. Recuerda que te puedes acompañar.

03

REVISA: refuerza & reajusta tu esfuerzo para mejores resultados.

S9	MARZO	S10	MARZO	S11	ABRIL	S12 : Bajas académicas	ABRIL
L16	Día de asueto Natalicio de Benito Juárez	L23		L06	Inicio de Preinscripción al PAP Publicación del catálogo PAP y sesiones informativas	L13	Si estas pensando en dar de baja... ¡Asesórate para tomar la mejor decisión! Descarga esta checklist y acompáñate.
M17		M24		M07		M14	
M18		M25		M08		M15	Día mundial de la actividad física Participa en: deportysalud.iteso.mx
J19	Ciclo de la Comunidad Solidaria	J26		J09		J16	
V20		V27		V10	Si estas pensando en dar de baja... ¡Asesórate para tomar la mejor decisión!	V17	Último día para bajas académicas.
S21		S28	¡Agenda y regresa con todo!	S11		S18	Fin de sesiones informativas PAP

Si te encuentras abrumado recuerda que te puedes acompañar con CAXA, C-Juven y CUI. Cuidate, no lo dejes para después.

Asueto de Semana Santa del 14 al 18 de Abril.
¡Disfruta tus vacaciones, cuídate y regresa con todo!

Recuerda que las bajas son un último recurso, solo puedes hacerlo en una ocasión y si tienes algún beneficio económico no aplicará cuando la reinscribas.

Si tienes dudas con las bajas acércate a CAXA o a tu coordinador de carrera y te ayudarán para que tomes una decisión informada.

02

PLANEA: prioriza & prepara tu avance enfocando bien tus recursos.

S5	FEBRERO	S6	FEBRERO	S7	MARZO	S8	MARZO
L16		L23		L02		L09	
M17		M24	Informe del Rector	M03		M10	
M18		M25		M04		M11	
J19		J26		J05		J12	
V20		V27	Noches de Baile Participa los últimos viernes de cada mes. Infórmate en cultura.iteso.mx	V06		V13	
S21		S29		S07		S14	

Mejora tu estudio con la actividad física, ya que oxigena tu cerebro, mejora la actividad cognitiva y te motiva mediante la dopamina que generas al ejercitarte.

Si se te dificulta una materia no te quedes con la duda, agenda una asesoría Entre Estudiantes y resuelve ese pendiente sin complicaciones.

Estudiar en grupo o simplemente platicar lo aprendido mejora su retención y mantiene saludable la relación con tus compañeros.

Ubica cómo vas en tus cursos: calificaciones, proyectos y asistencia, y planea la siguiente mitad del semestre.

Los eventos que te compartimos aquí son solo algunos de los que hay. Infórmate de todos en agenda.iteso.mx

04

PROYECTA: persiste & perfila tu cierre e inicio del siguiente ciclo.

S13 : Evaluar cursos	ABRIL	S14 : Evaluar cursos	ABRIL	S15	MAYO	S16	MAYO
L20	✓	L27	✓	M04	✓	L12	Es buen momento para que agendes tus fechas importantes: calificaciones, inscripciones, etc.
M21	✓	M28	✓	L05	Día de asueto Batalla de Puebla	M13	
M22	✓	M29	✓	M07		M14	
J23	✓	J30	✓	J08		J15	
V24	✓	V01	Día de asueto Día del trabajo	V09		V16	Fin de Preinscripción al PAP Celebración del día del maestrx
S25	✓	S03	✓	S10	Último día para evaluar cursos.	S17	Último día de clases.

No aflojes tu esfuerzo para cerrar bien tu curso, adelanta en medida de lo posible tus proyectos para terminar con menos presión.

Ya vienen las entregas y exámenes finales, si todavía tienes dudas recuerda apoyarte con las asesorías académicas Entre Estudiantes.

Ya casi terminas, recuerda que descansar y comer bien mejora tu desempeño. Distribuye tus tiempos estratégicamente y dedica tiempo para ti.

Reinscripciones de Verano 21, 22 y 23.
Reinscripciones de Otoño 26, 27, 28 y 29.

Travesía universitaria

Comienza tu vida universitaria. Inicia tu ciclo académico integrándote a la vida universitaria con esta experiencia interactiva, formativa e informativa. ¡No te lo pierdas!

¡Descarga tu mapa de ciclo y calca!

Asesoría académica

¿Se te dificulta una materia? Agenda tu asesoría y resuelve tus dudas - Presencial y en línea - Entre estudiantes y con docentes

Edificio Ñ, planta baja. | Tel. 33-3669-3434 Ext. 4119

caxa@iteso.mx | caxa.iteso.mx | @caxa.iteso

Acompañamiento académico

No estás sol@, ¡acompañate! Supera retos y sube de nivel tus estrategias de aprendizaje con el acompañamiento académico. Adquiere estrategias y herramientas académicas personalizadas a tus necesidades.

Conexión CAXA

Conecta con tu ciclo académico. Mantente al día en fechas y procesos de tu ciclo académico y vívelo como una experiencia gratificante. ¡Permítenos acompañarte en tu travesía universitaria!

AGENDARIO CICLO ACADÉMICO PRIMAVERA 2026



Tu semestre en 16 semanas

Hemos adaptado el ciclo académico para que lo abordes con estrategias y herramientas de forma oportuna y gradual, de manera de que te enfoques en lo que necesitas en tu ciclo académico en el momento y la forma que en mejor te sirva.

En el **Agendario** que se presenta a la vuelta, solo se abordan las fechas activas en tu ciclo académico, los días de asueto en el ciclo se marcan para que no vengas al campus porque estará cerrado.

Haz tuya esta experiencia y adáptala a tu gusto y capacidades, descargando el archivo imprimible y personalizándolo a tu gusto. Si quieres asesoría para su planeación, acércate a CAXA y con gusto te acompañaremos.

También puedes agendar **Asesorías Académicas** en el portal de Entre Estudiantes para resolver dudas puntuales en materias complejas. Agenda las que necesites, son gratuitas.



01 EXPLORA: Conoce & Comprende

01

Te damos la bienvenida

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

02

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.

03

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.

04

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.
- + Recuerda que puedes Acompañarte para hacer tu revisión de avance en los grupos de acompañamiento de CAXA

02 PLANEA: Prioriza & Prepara

05

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.

06

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.

07

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.

08

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 potencian la productividad.



PROYECTA: Persiste & Perfila

16

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.

15

Planifica tus finales

- + Haz un cronograma específico para prepararte para los finales. Divide los temas por días y deja espacio para repastos.
- + 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.

14

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.

13

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.

12

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.

11

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. Trabajar en equipo puede ayudarte a identificar lagunas en tu conocimiento y a reforzar temas difíciles.

10

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 acompañantes. Visualiza cómo superar este período te acercará a tu éxito profesional y personal, recuerda que no estás solo, acompaña.

09

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. Pregunta 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.

Te recomendamos anotes los datos del área administrativa de tu carrera: Edificio:

@ | Tel. 33-3669-3434 Ext.

Coordinadorx

Otros datos que te sean importantes:

Baja acad

¿Estás en dar una n

¡Asesorarme en CAXA!

Revisa tus opciones cuidadosamente Haz un análisis de costo-beneficio: ¿Es posible aprobar con un esfuerzo extra? Si no, ¿cuál sería el impacto emocional, académico y financiero de dar de baja la materia?