



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ENFERMERÍA Y OBSTETRICIA  
DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
BECAS Y CURSOS EXTRACURRICULARES**



**PROPUESTA DE CURSO EXTRACURRICULAR**

Nombre del curso: <b>Del Caos al Control: Técnicas para organizarte y estudiar</b>		
Eje 1. Habilidades para la vida		
Fecha inicio: 28 de julio	Fecha de término: 01 de agosto	Horario: 9:00 a 13:00 hrs
Número de alumnos:		Material didático
Mínimo 05 alumnos	Máximo 30 alumnos	TIC´s a utilizar: Padlet, Mentimeter, Kahoot y Spotify -Materiales digitales disponibles en la plataforma: Google Drive -Equipo: Laptop y pantalla del aula
Objetivo general del curso: Desarrollar habilidades en gestión del tiempo y técnicas de estudio para estudiantes de enfermería, mediante la implementación de técnicas como Pomodoro, Kanban y Planner, repetición espaciada con aplicaciones digitales, mapas mentales para ciencias de la salud y chunking estratégico, complementadas con la creación de playlists personalizadas, con el fin de incrementar el rendimiento académico, optimizar la retención de información a largo plazo y reducir los niveles de estrés asociados al proceso de formación profesional en enfermería.		
Contenido temático:		
<p><b>1. ¿Por qué organizarme? y ¿Cómo aprendo? Fundamentos Neurocientíficos y Autodiagnóstico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Test de hábitos de estudio y gestión del tiempo</li> <li>○ Fundamentos neurocientíficos de la atención y memoria</li> <li>○ Neuroplasticidad y su aplicación en técnicas de estudio</li> <li>○ Identificación de cronotipos personales y ritmos circadianos</li> </ul> <p><b>2. Técnica Pomodoro y Gestión de Distracciones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Principios de la técnica Pomodoro</li> <li>○ Adaptación específica para contenidos de enfermería (farmacología, anatomía, fisiopatología, enfermería, etc)</li> <li>○ Identificación de "ladrones del tiempo" académicos</li> <li>○ Estrategias específicas para el entorno de estudio de enfermería</li> </ul> <p><b>3. Repetición Espaciada y Herramientas Digitales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bases científicas de la repetición espaciada</li> <li>○ Taller práctico: Creación de tarjetas para farmacología y fisiopatología</li> <li>○ Principios del Chungking para contenido en salud complejo</li> </ul>		

#### 4. Mapas Mentales y Neuromúsica

- Principios de mapeo mental para ciencias de la salud
- Herramientas digitales para creación de mapas mentales
- Taller: Mapa mental para procesos de enfermería (fisiopatología + cuidados)
- Fundamentos neurocientíficos de la música para estudio

#### 5. Integración, Playlists y Evaluación Final

- Taller: Creación de 3 playlists especializadas (concentración, memorización, relajación)
- Planificación estratégica para el siguiente semestre
- Evaluación final y retroalimentación

Criterios de acreditación:

- Al final de la semana las y los estudiantes mostraran su cuaderno de actividades que se entrega en la primera sesión, comentaran sus resultados y plan de trabajo para el semestre.

#### Información de los profesores

Nombre Profesor(a): Orgaz González Jazmín Alejandra

Correo:	Tel. móvil.
alejandraorgaz1415@gmail.com	449 313 6781

Síntesis curricular:

Licenciada en Enfermería por la Facultad de Enfermería y Obstetricia de la UNAM. Maestra en Enfermería, con énfasis en ciencias de la salud y Doctorante en Enfermería por el PMyDE de la UNAM. Actualmente me desempeño como profesor tiempo completo en la FENO UNAM en las Academias de Cuidados Comunitarios, Humanidades y el Cuidado; y Ciencias Sociales y de la Salud y como Coordinadora en el Programa de Servicio Social de Consultoría de enfermería y EPA en la APS. Mi área de investigación es: atención primaria en salud, cuidado de diabetes mellitus en personas mayores y cuidadores primarios, mapeo de actores y enfermería de práctica avanzada. Colaboro en proyectos de atención en salud a personas que habitan en calle y migrantes con el Colectivo Psicocalle y me encargo de la secretaria nacional de Actividades Académicas y Científicas de la Asociación Alpha por el Progreso de la Enfermería A.C. Y como productora y podcaster del Podcast de divulgación científica ConCiencia Enfermería© (disponible en, Spotify, Google Podcast, Apple Podcast).

## Anexos

1. The Pomodoro Technique for Boosting Learning Productivity. OpusVi [Internet]. 2024 [citado 3 junio 2025]. Disponible en: <https://opusvi.com/news/the-pomodoro-technique-for-boosting-learning-productivity9>.
2. Study Method: The Pomodoro Study Method. Nursing Notes [Internet]. 2023 [citado 3 junio 2025]. Disponible en: <https://nursing-notes.blog/2023/04/24/study-method-the-pomodoro-study-method/13>.
3. Anki Pro Flashcards for Nursing Students [Internet]. 2025 [citado 3 junio 2025]. Disponible en: <https://ankipro.net/es/nursing-flashcards/10>.
4. Chen S, Jiao Y, Li M, Fan Y, Liu X. Impact of mind mapping on the critical thinking ability of clinical nursing students: A quasi-experimental study. *Nurse Educ Today*. 2020;88:1043555.
5. Fountain SB, Doyle KE. Learning by Chunking. In: Seel NM, editor. *Encyclopedia of the Sciences of Learning*. Boston, MA: Springer; 2012. p. 10426.
6. Dunlosky J, Rawson KA, Marsh EJ, Nathan MJ, Willingham DT. Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychol Sci Public Interest*. 2013;14(1):4-5881215.
7. Improving Students' Learning with Effective Learning Techniques. Tale Africa [Internet]. 2021 [citado 3 junio 2025]. Disponible en: <https://dev.taleafrica.com/2021/03/29/improving-students-learning-with-effective-learning-techniques-promising-directions-from-cognitive-and-educational-psychology/8>.
8. Glessmer M. Effective learning techniques for students: Currently reading Dunlosky et al. 2013. [Internet]. 2022 [citado 3 junio 2025]. Disponible en: <https://mirjamglessmer.com/2022/05/15/effective-learning-techniques-for-students-currently-reading-dunlosky-et-al-2013/12>.