

# DIARIO OCCIDENTE



[www.occidente.co](http://www.occidente.co)

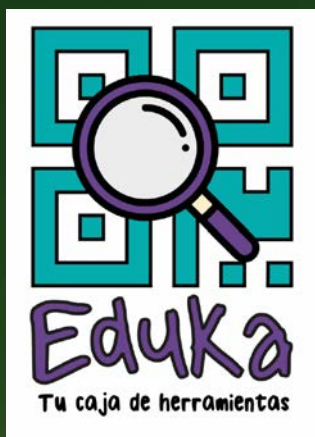


@diarioccidente



Diario Occidente

Los  
secretos  
para un  
buen Icfes



## CONTENIDO

- Todo lo que debe saber para elegir carrera profesional 3
- Nunca es tarde para estudiar lo que quieres 7
- Mira porqué debes estudiar aquello que te gusta y apasiona 11
- Seis consejos para reforzar conocimientos en época escolar 16
- ¿Cómo evitar la procrastinación en el estudio en casa? 19
- Ventajas de obtener un alto puntaje en el Icfes 23
- Estrategias básicas para mejorar tu puntaje del Icfes 25
- Razones por las que se debe hacer un Preicfes 29
- ¿Por qué es importante hablar inglés? 33
- Cursos gratuitos para aprovechar la nube 36
- Pasión y disciplina, las claves del éxito profesional 41
- ¿Te sientes inseguro? Aplica el mindfulness y aumenta tu confianza 46

# Los secretos para un buen Icfes

# Todo lo que debe saber para elegir carrera profesional

Los jóvenes se encuentran en una de las etapas más importante de sus vidas, formándose y definiendo su futuro profesional, lo que le abrirá las puertas al mercado laboral o al desarrollo de sus ideas de negocios, por lo tanto, se hace necesario que establezcan prioridades frente al aprovechamiento del tiempo y las bondades que ofrece la educación en modalidad virtual.





Sin embargo, con la decisión tomada por el Ministerio de Educación de extender dos meses más la restricción de clases presenciales, muchos estudiantes de colegios y universidades consideran que la presencialidad y las prácticas son muy necesarias en el proceso de aprendizaje, lo que los lleva a considerar hacer un receso mientras se reestablece la normalidad académica en un cien por ciento.

### **¿Con la pandemia qué giro dio la educación?**

El giro en nuestro país en el ámbito del sistema educativo que se desarrollaba de manera presencial, se ha visto en la necesidad de adaptarse e incorporar nuevas metodologías de enseñanza, apropiándose de las tecnologías de la información, que permita desarrollar encuentros sincrónicos bajo la modalidad de trabajo en casa con clases remotas, por televisión y aplicaciones especializadas, buscando de esta manera acercar a docentes y estudiantes.

Estos cambios, han requerido además de la apropiación de la tecnología, recurrir al desarrollo de la creatividad para adaptarse a estos cambios inesperados, superando progresivamente los inconvenientes que se puedan presentarse.

### **¿Los jóvenes deben seguir contemplando la realización de sus carreras virtuales?**

Los jóvenes se encuentran en una de las etapas más importante de sus vidas, formándose y definiendo su futuro profesional, lo que le abrirá las puertas al mercado laboral o al desarrollo de sus ideas de negocios, por lo tanto, se hace necesario que establezcan prioridades frente al aprovechamiento del tiempo y las bondades que ofrece la educación en modalidad virtual.



Sin embargo, con la decisión tomada por el Ministerio de Educación de extender dos meses más la restricción de clases presenciales, muchos estudiantes de colegios y universidades consideran que la presencialidad y las prácticas son muy necesarias en el proceso de aprendizaje,

lo que los lleva a considerar hacer un receso mientras se reestablece la normalidad académica en un cien por ciento.

### **Quien va a tomar una decisión de elegir carrera en este momento ¿qué cosas debe tener en cuenta?**

Teniendo en cuenta la situación actual, existen diferentes variables a tener en cuenta a la hora de tomar esta decisión

que además de impactar el proyecto de vida del joven estudiante, también involucra a su entorno familiar.

Al momento de elegir carrera es importante hacerse las siguientes preguntas:

- **¿Es el momento para iniciar los estudios?**

- **¿Es viable asumir este compromiso económico?**

- **¿Está preparado emocional y mentalmente para asumir con disciplina esta nueva etapa?**

- **¿Es consciente que esta etapa incluye un nuevo relacionamiento social, así como largas horas de trabajo independiente?**

Finalmente hay que validar si se cuenta con las condiciones físicas y tecnológicas en su hogar, como una apropiada conexión a internet, los dispositivos electrónicos que le faciliten los encuentros tanto sincrónicos, como asincrónicos utilizados actualmente para la transferencia del conocimiento, y por ultimo una alta dosis de motivación y compromiso.

# Nunca es tarde para estudiar lo que quieres



Marcela Onzaga F.  
Psicóloga especialista en docencia universitaria  
Educadora sexual  
[marcelaonzagafk@hotmail.com](mailto:marcelaonzagafk@hotmail.com)

Suelen haber adultos que desean ingresar a la universidad para estudiar una carrera profesional o quizás un posgrado, pero por temores y prejuicios no emprenden un sueño o meta



que en algún momento de su vida consideraron o fue una prioridad, probablemente al pasar el tiempo por diversas ocupaciones priorizaron otros objetivos relegando el área de formación profesional.

Aunque llegaron a cabo otros planes, tal vez siempre quedó en su interior el deseo de ser ingeniero, médico, psicólogo, enfermero, biólogo, comunicador, filósofo, arquitecto, etc. Si de repente es su caso, lo invito a replantear algunos aspectos y a que, si los motivos por los cuales no ha ingresado a estudiar son justificados con el pretexto de que ya no está en edad para ello, o que, como dicen de manera coloquial “loro viejo no aprende a hablar”, le sugiero lea este artículo.

He conocido personas con un discurso de añoranza por la no culminación de sus estudios, y los motivos o excusas son extensas, pero finalmente la mayoría coinciden expresando qué siempre quisieron ser o hacer. Desde que aún se esté respirando, es sinónimo de vida, pero algunos les ponen fin a sus sueños antes de partir de este plano terrenal.

Días atrás escuché a una actriz quien decía en un video que iba a dar charlas sobre cómo enfrentar las rupturas amorosas y, ante esto, expresaba que, aunque no era psicóloga y que siempre había querido estudiar, tenía conocimientos a partir de la experiencia, y que lo único que le faltaba era el título. Ante este comentario pensé diversas cosas, entre ellas “¿Por qué quedarse con lo que falta y no emprender?”, para que así no falte nada. La experiencia es importante, pero también los fundamentos que da la academia y las dos conjugadas son la mezcla adecuada para tener mayores recursos para ejercer.



Posiblemente muchas personas se quedan con la idea de que el título no es lo suficientemente importante cuando se tiene la experiencia, ante esto podría decir que en algunos casos es una excusa. Suele pasar que en ocasiones las personas, una vez logran estabilidad económica, dejan de lado lo académico así lo deseen, pero queda ese sin sabor o frustración camuflada en diversos discursos que aluden, como lo son: “Ya no es el momento para estudiar”, “Si no lo hice joven muchos menos ahora”, entre otros.

Recuerdo que en ocasiones, cuando he realizado procesos de selección y quizás al entrevistar un postulante con una hoja de vida llena de experiencia y probablemente sin haber culminado sus estudios, he encontrado algunos casos que cur-

saron hasta sexto o séptimo semestre o aquellos que mencionan que les faltó solo el trabajo de grado. Esto se convierte en determinante en el momento de contratar, ya que el título es de suma importancia, he descartado personas por ello, y esto era porque los requisitos de contratación en diversos cargos son obligatorios la titulación, así que si dejó su carrera profesional a mitad de camino, le sugiero que tome esa fuerza interna desde sus pasiones y motivaciones y, como dicen, no se quede con el pudo haber sido o me faltó solo un semestre. Si tiene que volver a retomar hágalo, no se quede con lo que pudo ser y no ha hecho. Nunca es tarde para lograr y emprender aquello que quiere el momento es ahora, sin importar la edad o los prejuicios que alimenta mentalmente. Si bien retornar en ocasiones se vuelve tedioso, posiblemente te estas perdiendo de una experiencia que lo único que podrá aportarle es satisfacción.

*“Cada logro comienza con la decisión de intentarlo”, Gail Devers.*

### Consejos

A continuación, encontrará 8 sugerencias que espero sean de ayuda para emprender las labores académicas.

1. Evite los prejuicios y excusas
2. Recuerde que nunca es tarde para estudiar
3. Crea en usted
4. Haga un plan de estudio
5. Elija la modalidad de estudio que le sea mas favorable, ya sea presencial o virtual
6. No posponga, quien pospone no hace nada
7. Sea persistente con lo que quiere
8. Estudie aquello que le guste y apasione

# Mira porqué debes estudiar aquello que te gusta y apasiona

Marcela Onzaga Franco  
Psicóloga especialista en Docencia Universitaria  
[Marcelaonzagafk@hotmail.com](mailto:Marcelaonzagafk@hotmail.com)



¿Qué debo estudiar? ¿Cómo escoger la mejor carrera profesional? Estas preguntas son la constante en los jóvenes en el momento de graduarse de secundaria. Enfrentarse a dicha toma de decisiones no es para algunos algo fácil y aunque determinadas personas desde muy temprana edad tienen claro qué desean estudiar, esto no es frecuente y más cuando se ve inmersa en la presión familiar y social.

A continuación, les contaré un poco cómo fue mi experiencia en el momento de tener la determinación de qué debía estudiar y cómo enfrenté dicho reto que posiblemente ahora usted este vivenciando, de igual manera, daré algunas sugerencias como profesional en psicología que espero sean de ayuda.

Al salir de secundaria recuerdo que a mi mente venía una cierta ansiedad porque, aunque sabía que quería estudiar psicología, surgían cuestionamientos y comentarios de familiares y de personas cercanas que expresaban que no debía estudiar dicha carrera porque a nivel

económico no era rentable; en esos momentos la carrera que tenía proyección era administración de empresas y sumado a ello mis padres tenían una empresa en la que me decían que era una buena opción para yo continuar con el legado.

Meses antes a mi graduación del colegio nos llevaron a todos los estudiantes a diversas universidades para que pudiéramos tener un acercamiento directo no solo con el campus universitario sino también para que nos dieran una charla y ver el pensum de las carreras. Quiero contarles que esta experiencia fue positiva

porque en el mismo momento en que visité la universidad de la cual años después me gradué, supe que era ahí de donde me quería graduar, pero seguía enfrentando la presión tanto familiar como social, así que es normal tener dudas y más cuando es una decisión tan importante para la vida de cada persona.

Tuve la fortuna de saber qué quería estudiar desde muy temprana edad, ya que sin saber qué pasaría con el transcurrir de los años, inicié mis primeros pinitos como psicóloga. Me contaba mi madre que de niña prefería en diversas ocasiones quedarme hablando y escuchando a las profesoras de primaria que salir a jugar, pero quizás este no sea su caso, así que a continuación le daré algunas sugerencias.



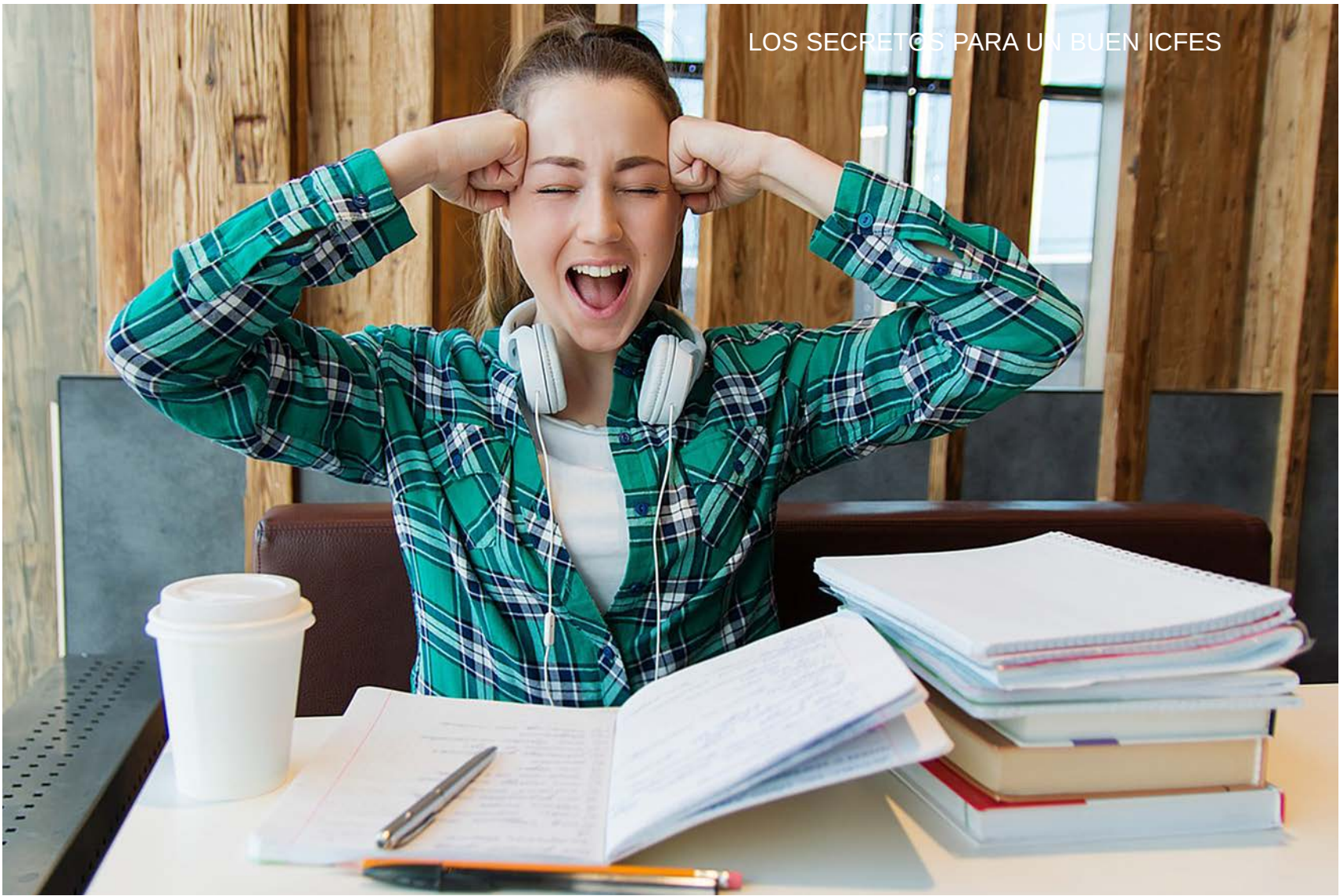
Tenga presente que, así como usted, muchos hemos pasado por dicha situación, pero más que pretender que otros te den la respuesta apropiada, busca dentro de tu ser aquello que te gusta, como te proyectas en presente y futuro.

Una pregunta constante es ¿Qué eres? ¿Qué haces? A lo cual se responde frecuentemente aludiendo a la profesión como: soy ingeniero, médico, abogado, arquitecto, etc., y menciono esto porque desde una pregunta que pareciera efímera trasciende un aspecto que es parte de tu vida y que te aporta felicidad o infelicidad, dependiendo tu elección, por ello la importancia de hacer lo que te hace feliz, para que, cuando tengas que ejercerla, no sea una carga sino un disfrute y un deleite, como diría Tomas Edison cuando le preguntaban respecto a todos sus inventos y que no paraba de producir, él decía: “Nunca tuve un día de trabajo en mi vida. Todo era diversión”.



# Tips de orientación vocacional

- Escucha tu voz interna a partir de la intuición que te dice que la decisión tomada es la correcta, eso aporta tranquilidad y paz en el momento que tomas decisiones, sintiendo que elegiste aquello que desees.
- Si bien es importante tener en cuenta la opinión de familiares, amigos y demás, ten presente que esta decisión te corresponde solo a ti.
- Que no sean tus padres, amigos o sociedad quienes decidan por ti o seas movilizado por la presión.
- Ten en cuenta que el dinero no sea el movilizador para elegir o descartar aquello que quieres estudiar, el éxito profesional no lo determina una carrera, sino cada persona.
- Tómate el tiempo oportuno para decidir y aclarar dudas, pero ten en cuenta que el miedo no sea el motivo de postergación, ya que quien pospone no suele hacer nada.
- Si no cuentas con el recurso económico busca las entidades de apoyo financiero, pero no te quedes con el pretexto de que no posees lo económico sin antes haber intentado otros medios.
- Estudia aquello que te gusta y apasiona.
- No te compares ni permitas que te comparen, cada profesional tiene su sello y éxito propio.
- Busca un profesional en orientación vocacional si sientes que lo necesitas.



# Seis consejos para reforzar conocimientos en época escolar

En esta época del año, muchos estudiantes pasan por dificultades académicas para culminar bien sus compromisos escolares y universitarios. El balance resulta desalentador cuando se dan cuenta de que pueden perder

el año o el semestre, si no hacen algo al respecto.

De acuerdo con la operatividad de Maestrik en Colombia, 12.452 personas solicitan la ayuda de un tutor para reforzar conocimientos en matemáticas, química, física, cálculo, álgebra, estadística e inglés, entre otros.

Ante esta realidad, la firma Maestrik aporta seis recomendaciones importantes para saber qué hacer en el momento de tener dificultades académicas con algún área del conocimiento y reforzar saberes:

**1** **Adquirir el hábito de la constancia en practicar en casa lo que aprendió en clase.** Aunque pueda resultar aburrido para algunos, desencadena resultados positivos al revisar los aspectos que no alcanzó a entender en clase y encontrar soluciones oportunas.

**2** **Adquirir el hábito de la concentración en el momento de recibir la lección por parte del profesor o tutor.** Procurar tener los cinco sentidos atentos reduce las dudas o complicaciones en el proceso de aprendizaje.

**3** **Adquirir el hábito de la dedicación al momento de estudiar.** Muchas veces las personas sólo le dedican tiempo de estudio a recuperar algún logro o materia. Ser dedicado a la hora de estudiar evita engorrosos momentos o el riesgo de tener que validar o repetir un año o semestre.

**4** **Saber pedir asesoría o ayuda a la persona idónea.** En el caso de no saber cómo abordar el estudio de un tema complejo o difícil, es importante buscar un tutor que le oriente de manera personalizada con respecto al área que no haya entendido.



5

**Tener determinación y aprender de la experiencia para no caer en el mismo error o dificultad.**

6

**Creer que puedes superar cualquier impase.** Ser positivo en el proceso de aprendizaje es el primer paso para superar las limitaciones.

“Muchas veces los estudiantes desertan de sus carreras o pierden el año escolar porque no han tenido la motivación suficiente para ampliar sus conocimientos ya sea porque el profesor no les supo explicar desde un principio o porque el ambiente de estudio no resultó adecuado”, concluyó Camilo Sardi, Co Fundador de Maestrik y COO.



# ¿Cómo evitar la procrastinación en el estudio en casa?

Mantener al estudiante ‘en línea’ es uno de los retos más difíciles del estudio en casa, la procrastinación y el bajo rendimiento debido a la transformación digital que ha sufrido el mundo con las nuevas tecnologías y la simplificación de procesos, es uno de los grandes problemas para la educación virtual.

En la actualidad, las instituciones educativas y universitarias se encuentran en un proceso de cambio, producto de la globalización tecnológica que permite que el estudiante reciba clases o conocimientos sin necesidad de asistir a una estructura académica.

Entre tanto, el término ‘educación’ ya no se limita a un salón de clases, sino que ahora se puede adquirir desde cualquier lugar gracias a las diferentes plataformas para conectarse de manera remota.



A continuación te enseñamos cómo evitar la procrastinación durante el estudio en casa:

### **Elabora un cronograma de tus actividades**

La desorganización es uno de los factores más frecuentes por el cual los estudiantes pierden su tiempo y aplazan las actividades a realizar, generando una mala distribución de la agenda diaria y dejan ‘todo para lo último’.

Empieza por hacer una lista de tus actividades diarias y su duración, para ello puedes usar una hoja de papel para elaborar un cronograma, no necesita ser perfecto, o usar algunas de las herramientas que puedes disponer de manera gratuita en internet.

Así pues, podrás cumplir con tus compromisos de manera ordenada y en los tiempos establecidos para no hacer las cosas a la carrera.



## Simplifica procesos

¿Te ha pasado que sientes que no avanzas cuando estudias o realizas trabajos? No te preocupes, prueba dividiendo esa tarea en varios puntos. Esta técnica es efectiva, puesto que permite fragmentar una labor compleja en subtareas, lo cual te lleva a cumplir un proceso para llegar a la solución principal sin estancarte.

Otra opción es realizar la actividad en determinados momentos, es decir, puedes dedicarle una hora y descansar cada 10 minutos, esto permite alejar los pensamientos que te estancan y retomar rápidamente la labor.

## Mantén un espacio de trabajo limpio y ordenado

Tener un espacio limpio y ordenado permite mejorar la productividad y tener un desempeño saludable en casa.

¿Has visto clases presenciales en un ambiente desordenado? Te apuesto que no, por tanto, procura recoger los residuos del lugar en donde te encuentres viendo clase o realizando tus tareas, tener buena iluminación para evitar forzar la vista, estar en un lugar ventilado y alejar las distracciones.

**Tip adicional:** puedes poner una planta suculenta o un cactus al lado de tu escritorio o en una repisa, no hay nada mejor que tener una parte de la naturaleza cerca de ti.

### Realiza pausas activas

No te quedes sentado durante toda la clase, tómate unos minutos cada cierto tiempo para ir por un vaso con agua, la hidratación es muy importante para mantenerte sano; estira tus músculos, recuerda que estar en la misma posición durante mucho tiempo puede afectar tu movilidad.

Por último, la procrastinación también tiene que ver con tu estado psicológico, no seas tan duro o dura. Aleja los malos pensamientos, adquiere buenos hábitos y ejecuta nuestros consejos y verás como tendrás una rutina de estudio más eficiente y sana.



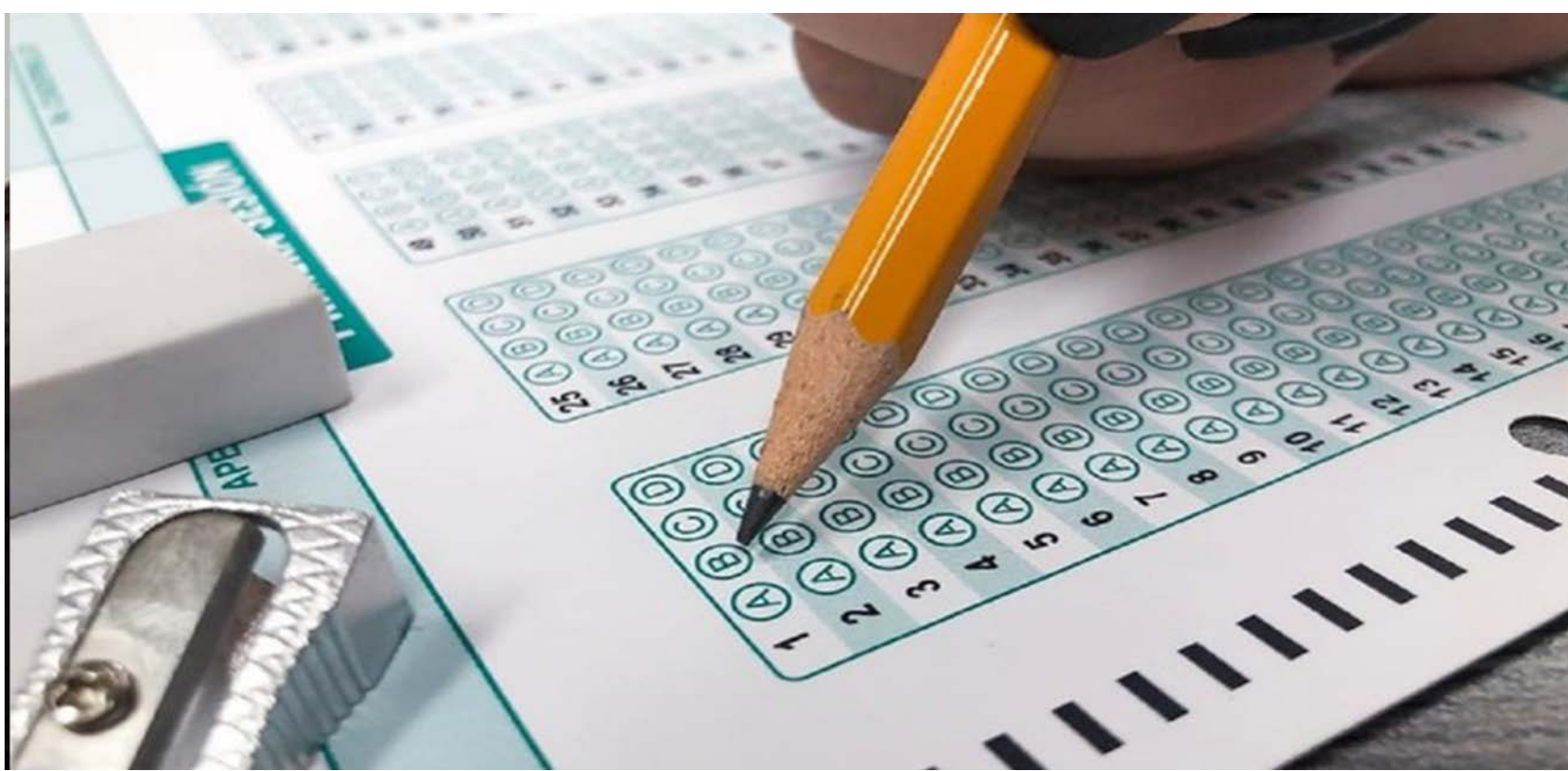


# Ventajas de obtener un alto puntaje en el Icfes

En Colombia se estudia once años y al final de dicha etapa formativa viene la evaluación mayor con la que se mide el desarrollo de las competencias de los estudiantes: las pruebas Saber 11, reconocido durante muchos años como las pruebas Icfes, por ser el Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación, el encargado de realizarlas.

Para Formarte, la excelencia en la educación está ampliamente ligada al Icfes y es aquí cuando cobra importancia hacer un Preicfes ante la necesidad de ser admitidos a la educación superior. “Si hablamos de las universidades públicas del país, específicamente de la Universidad del Valle, en la ciudad de Cali o la Universidad del Cauca, en Popayán, estas son instituciones muy buenas las cuales requieren obligatoriamente presentar un examen Icfes para su admisión, entonces si los estudiantes se preparan van a mitigar el hecho de no obtener un muy buen puntaje.

Siempre va a ser mejor prepararnos y estar listos para ese tipo de pruebas” asegura la institución.



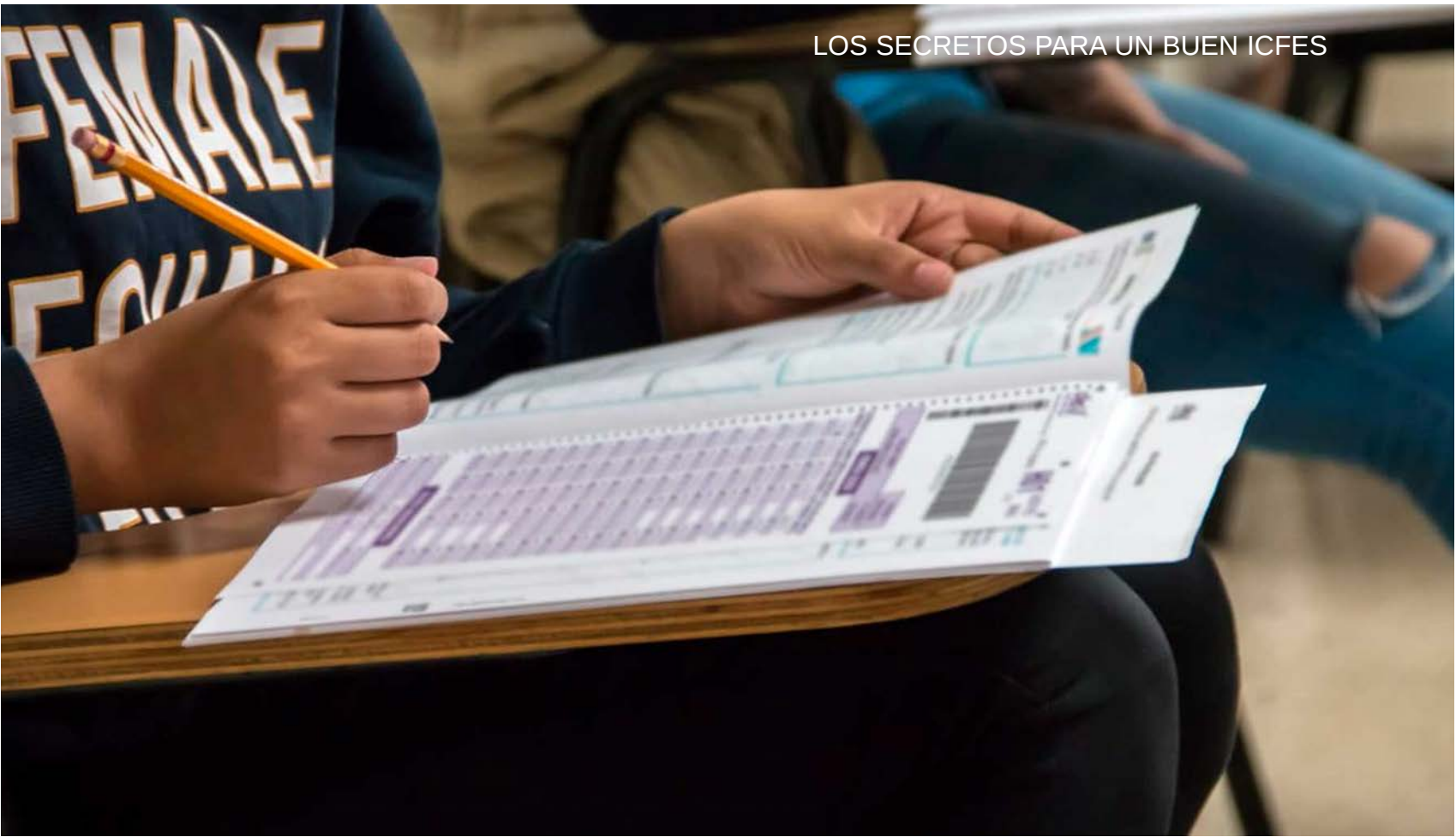
### ¿Por qué elegir Formarte?

Formarte actualmente está ofreciendo un curso Preicfes de manera virtual correspondiendo al momento de la contingencia a través de un 2×1 -paga uno y acceden dos- un beneficio que tiene varias bondades:

Premium Gold que consiste en que el estudiante que tiene clases los días sábados en un curso Preicfes, tiene adicionalmente un acompañamiento de siete horas diarias de lunes a viernes en asesorías extra clases y en refuerzo que le va ayudar a obtener muy buenos resultados.

Los estudiantes podrán presentar simulacros, tener acompañamiento de tutores y acceder al taller de orientación profesional y a una charla de manejo de ansiedad y estrés. Adicional al Premium Gold, que dará acceso a asesorías y refuerzos en áreas de dificultades y mucho más.

**Para consultar toda la propuesta académica puedes visitar la página web [www.formarte.edu.co](http://www.formarte.edu.co)**



# Estrategias básicas para mejorar tu puntaje del Icfes

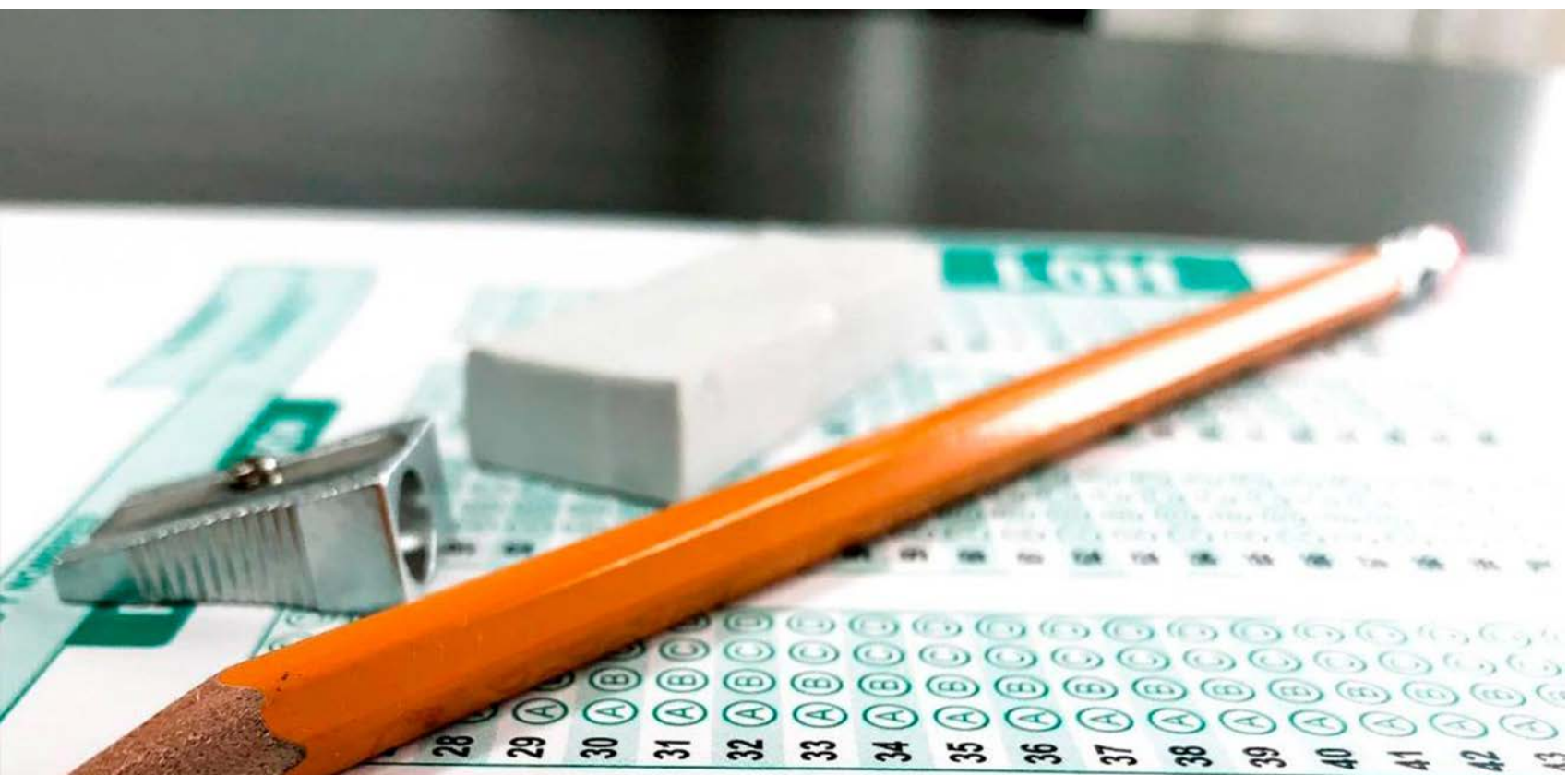
Es común entre los estudiantes colombianos la búsqueda de técnicas o estrategias para mejorar el puntaje del examen Saber 11 o las pruebas Icfes, puesto que son una de las evaluaciones académicas más importantes, por no decir la más relevante, del país.

La presión por sacar un puntaje alto y por ser seleccionado para recibir un estímulo produce que los estudiantes preparen su camino incluso antes de graduarse de bachillerato, ya que de esto depende el ingreso de los jóvenes a muchas de las universidades de Colombia.

En Eduka te traemos algunas de las estrategias básicas para sacar un mejor Icfes.

## Ten claro por qué necesitas un puntaje alto

Saber por qué necesitas tener una calificación alta y cuáles son tus opciones para estudiar son uno de los puntos claves para tener una mentalidad que aspire a los más altos puntajes.



Según expertos, uno de los factores que influye en el puntaje son las ganas y la motivación del joven o el adulto que quiere hacer uso de los beneficios académicos que otorga una buena puntuación en el Icfes.

Conocer de primera mano las universidades y programas te da un plus para determinar la intensidad de estudio que debes de implementar, así como tus oportunidades para acceder al programa deseado.

De acuerdo con esto, si deseas estudiar, por ejemplo,

ingeniería; debes tener en cuenta la institución y las exigencias relacionadas con los valores de la prueba para tu ingreso y generar un plan de estudios con base a tu objetivo.

### **Realiza simulacros**

Entender cómo se desarrolla la prueba y qué tipo de preguntas abarca es un factor clave para ir preparado o preparada para presentar el examen de estado.

Estudiar con expertos y realizar simulacros o PreSaber son una de las mejores opciones para que el estudiante o egresado se contextualice con la prueba y aumente sus posibilidades de adquirir el puntaje deseado.

Este tipo de exámenes no tienen la validez y son realizados tanto por instituciones públicas como privadas y ofrecen una preparación en las competencias del examen, así como componentes para mejorar el porcentaje de acierto en preguntas de opción múltiples o materiales educativos pertinentes.

### **Convierte la debilidad en fortaleza**

Todos tenemos fortalezas y debilidades, por ello, puedes empezar por señalar en qué te destacas y cuáles son tus falencias, recordemos que la evaluación es un instrumento para medir la calidad de la educación media en Colombia, por lo que analiza los conocimientos adquiridos durante este periodo educativo.

Cabe resaltar que la prueba tiene componentes en matemáticas, lectura crítica, ciencias, inglés, sociales y ciudadanos, por lo cual, empezar por mejorar la temática que te genera mayor dificultad puede ser el primer paso

para prepararte para el Icfes.

Asimismo, cada eje tiene una serie de conocimientos de valoración entre los que se destaca el razonamiento, la interpretación, el pensamiento social, la comprensión lingüística y el conocimiento científico, por consiguiente, también puedes relacionarte con los criterios de evaluación.

Recuerda que entre más familiaridad tengas con la prueba del Icfes, vas a sentir menos presión el día del examen.

### **Maneja el tiempo**

Por último, otra de las estrategias básicas para tener éxito en la prueba es el manejo del tiempo, aquí el PreIcfes o los simulacros tienen un papel importante, puesto que te permiten conocer cuánto puedes demorarte respondiendo una pregunta o terminando un eje.

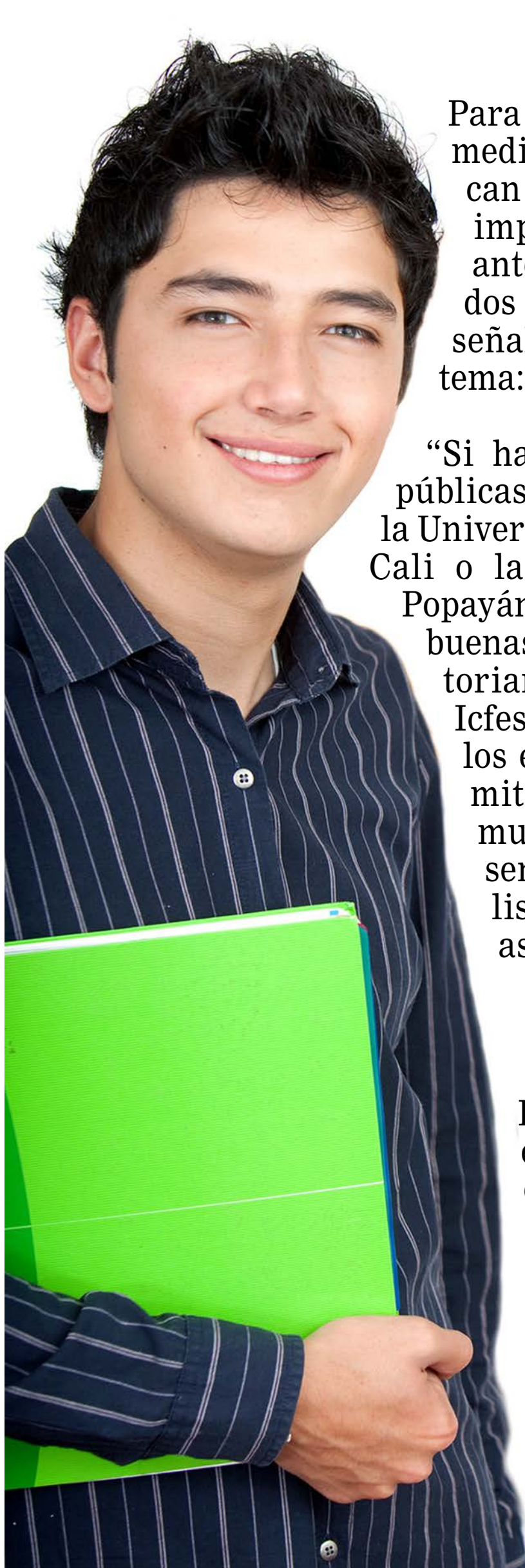
Optimizar la distribución del tiempo es, quizá, uno de los retos más grandes, debido a que la evaluación tiene dos bloques de 4 horas y 30 minutos, por tanto, terminar antes del tiempo establecido permite que puedas revisar las preguntas con más calma.





# Razones por las que se debe hacer un Preicfes

En Colombia, las pruebas Saber 11, reconocido durante muchos años como pruebas Icfes, por ser el Instituto Colombiano para la Evaluación de la Educación el encargado de realizarlas, además de ser un requisito de ingreso o de grado de algunos niveles de la educación, son instrumentos estandarizados que permiten medir la calidad de la educación del país y brindan información útil para la toma de decisiones en términos de política pública para las instituciones educativas y para los órganos encargados de garantizar este derecho.



Para los estudiantes de educación media o bachillerato, quienes aplican a las pruebas Saber 11, cobra importancia hacer un Preicfes ante la necesidad de ser admitidos a la educación superior, así lo señaló Formarte, expertos en el tema:

“Si hablamos de las universidades públicas del país, específicamente de la Universidad del Valle, en la ciudad de Cali o la Universidad del Cauca, en Popayán, estas son instituciones muy buenas las cuales requieren obligatoriamente presentar un examen Icfes para su admisión, entonces si los estudiantes se preparan van a mitigar el hecho de no obtener un muy buen puntaje. Siempre va a ser mejor prepararnos y estar listos para ese tipo de pruebas” aseguró.

### **Importancia**

Son varias las pruebas de Estado que deben realizar los estudiantes en el país, sin embargo, Icfes resaltó que el objetivo de las pruebas Saber 11 es evaluar a estudiantes que culminan la educación media para que autoevalúen



sus competencias, a la vez que promueve las mejoras educativas en las instituciones de educación media y permite que las instituciones de educación superior tengan información pertinente sobre las competencias de sus aspirantes.

Otro momento importante en el que se hace necesario hacer un Preicfes, es el examen de Validación del Bachillerato, con el que se busca certificar que las personas mayores de 18 años han logrado los conocimientos y competencias de la educación media y quienes lo superan reciben el diploma de bachilleres por parte del Icfes, además de la posibilidad de ingresar a la educación superior. Según la entidad, esta no es para personas inscritas en institutos de validación.

# Cronograma Saber 11

La directora general del Icfes, Mónica Ospina Londoño, informó el cronograma de las pruebas de Estado que aplicará durante el transcurso de este 2021. “Este año mantenemos nuestro compromiso de evaluar la calidad de la educación en todos sus niveles. Al igual que el año pasado, y con varias lecciones aprendidas que nos ayudan a mejorar el proceso, aplicaremos las pruebas de Estado con el protocolo de bioseguridad que prevenga riesgos de contagio y seguiremos cada una de las indicaciones del Gobierno nacional para este fin”, dijo la funcionaria.

En resumen, las pruebas Saber 11 y Validantes se realizarán en lápiz y papel el domingo 21 de marzo para calendario B y el 21 y 22 de agosto para calendario A.

A continuación, las principales fechas de estas pruebas:

| DESCRIPCIÓN DE LA ETAPA                                                                                                             | FECHA DE INICIO                     | FECHA FINAL                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Registro ordinario</b>                                                                                                           | <b>Lunes, 26 de abril de 2021</b>   | <b>Miércoles, 26 de mayo de 2021</b> |
| Recaudo ordinario                                                                                                                   | Lunes, 26 de abril de 2021          | Miércoles, 26 de mayo de 2021        |
| Registro extraordinario                                                                                                             | Lunes, 31 de mayo de 2021           | Jueves, 10 de junio de 2021          |
| Recaudo extraordinario                                                                                                              | Lunes, 31 de mayo de 2021           | Jueves, 10 de junio de 2021          |
| Publicación de citaciones                                                                                                           | Viernes, 6 de agosto de 2021        | Viernes, 6 de agosto de 2021         |
| <b>Aplicación Saber 11 A y Validación</b>                                                                                           | <b>Sábado, 21 de agosto de 2021</b> | <b>Domingo, 22 de agosto de 2021</b> |
| Aplicación electrónica Pre Saber                                                                                                    | Lunes, 23 de agosto de 2021         | Miércoles, 25 de agosto de 2021      |
| Publicación de resultados de estudiantes e individuales Saber 11 en página web                                                      | Sábado, 6 de noviembre de 2021      | Sábado, 6 de noviembre de 2021       |
| Publicación de resultados de validantes y Pre Saber (incluye diplomas y actas de aprobación de Validación General del Bachillerato) | Sábado, 13 de noviembre de 2021     | Sábado, 13 de noviembre de 2021      |

# ¿Por qué es importante hablar inglés?



Actualmente saber inglés es una habilidad prioritaria no solo a nivel profesional, sino también personal. Gran parte del contenido informativo, de entretenimiento, social y académico se produce en inglés con el fin de llegar a una mayor población en el mundo.

Por otro lado, a nivel profesional, la gran mayoría de empresas dentro de sus perfiles de cargo contemplan el manejo del inglés como lengua extranjera y delimitan este factor como crucial al momento de contratar nuevos empleados.

Un estudio de Hays Colombia consultora especializada en temas talento humano señala que solo el 10% de los colombianos habla, entiende o domina el idioma. Por esta razón, es importante que los jóvenes que están a punto de terminar sus estudios de educación superior se preparen y así logren darle un giro de 180° a su hoja de vida.

Según Michael Page, firma de reclutamiento se estima que, hoy en día, más del 70% de las vacantes exigen un segundo idioma. Esta habilidad es requerida en cargos para recién egresados en un 50%, en mandos ejecutivos e intermedios un 65% y en nivel directivo más del 80%.



### **Recomendaciones para aprender inglés**

Pierda el miedo a hacer el “oso” y láncese a hablar, así sea cometiendo errores. La confianza es lo más importante y la práctica hace al maestro.

¿Cuál es su hobby? practíquelo e invéstiguelo en inglés. Le abrirá un mundo de posibilidades y aprenderá más vocabulario de su interés.



# ENGLISH



Lea artículos, novelas, historia, comics, lo que encuentre de su interés. Esto te dará mucho vocabulario. Si lee en voz alta irá mejorando su fluidez y pronunciación.

Piense siempre en inglés, mientras va en el bus, mientras trota en el parque o toma un break en su trabajo. Cada letrero que vea piense “¿Cómo se dirá en inglés?” Esto le permitirá ver la lengua en distintas perspectivas y asociarla con diferentes momentos del día y diferentes contextos.

Escriba, esto le permitirá tener una mejor comprensión de las estructuras gramaticales y organizar las ideas de tal modo que tengan coherencia y cohesión.

## ¡Lo importante es empezar ya!

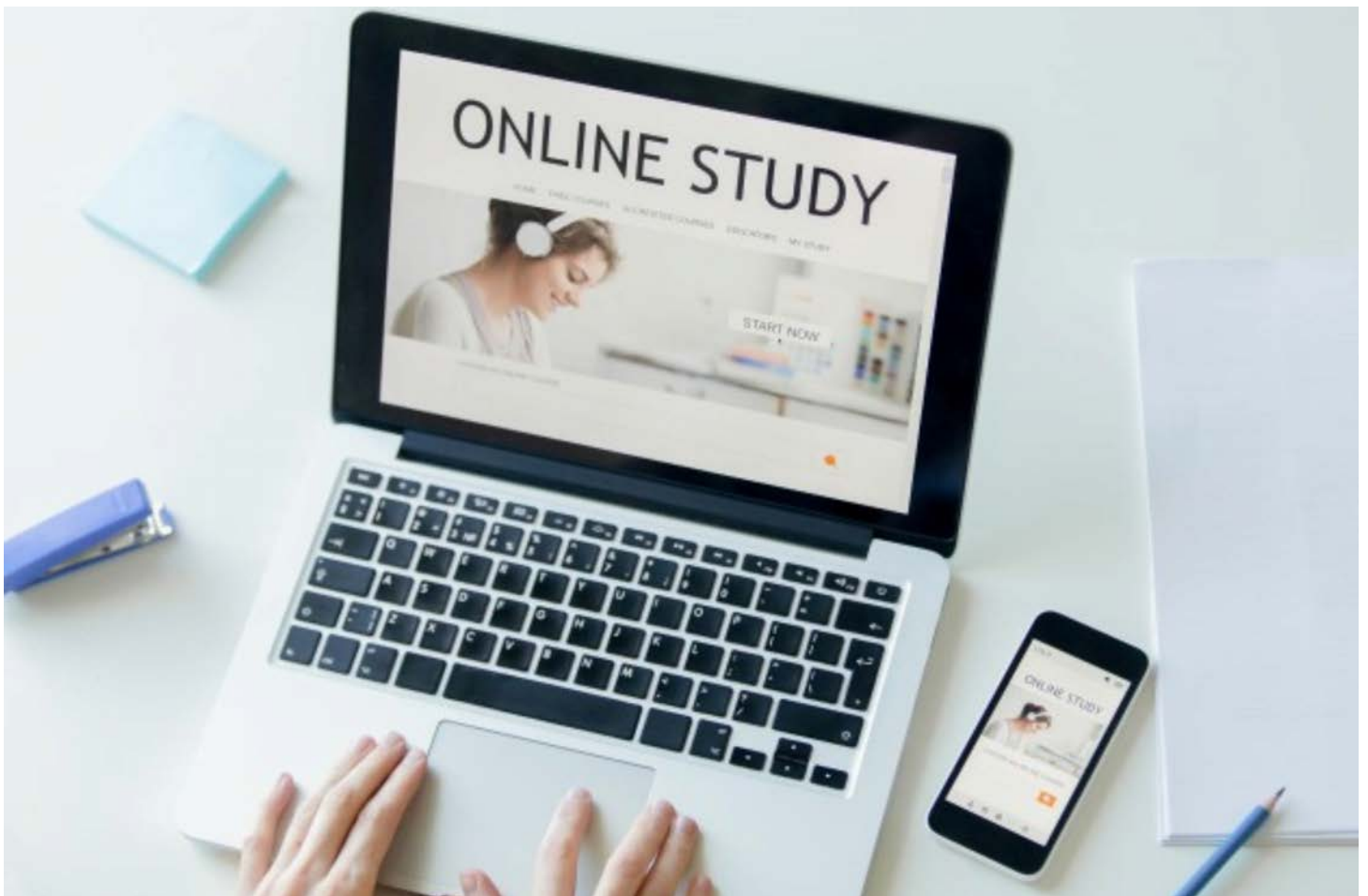


# Cursos gratuitos para aprovechar la nube

Lina Quintero es directora del programa de pregrado de ingeniería telemática en la Universidad Icesi de Cali. Tras haber realizado el proceso de acreditación en el programa de Amazon Web Services, AWS Academy, ha podido entregarle durante más de un año conocimientos sobre computación en la nube a más de 80 estudiantes que han pasado por su aula. Como respuesta a la situación actual del Covid-19 y a la medida del Gobierno de suspender las clases presenciales en las instituciones educativas para evitar la propagación del virus, la docente decidió continuar con su plan académico de forma virtual, utilizando la plataforma del programa de AWS.

Este plan de estudios 100% gratuito y listo para enseñar, que es ofrecido a las instituciones de educación superior,

brinda a los docentes la posibilidad de certificarse y mantenerse a la vanguardia de la innovación. Esto conlleva a que los estudiantes tengan acceso a un mayor conocimiento en la nube y así obtengan mayores habilidades para ser contratados en una de las industrias de mayor crecimiento. Así lo han experimentado algunos estudiantes de Lina, que han logrado conseguir trabajo en reconocidas compañías como Carvajal y PSL, reconociendo que estos conocimientos los hicieron ser mejores profesionales, sobresaliendo en su mercado laboral.



El equipo de AWS Academy no solo se asegura de que los docentes reciban y usen el material, sino de que también estén preparados para la enseñanza, brindándoles capacitaciones y apoyo para que puedan recibir su certificación. El programa cuenta con cinco cursos; fundamentos en la nube, desarrollo en la nube, arquitectura en la nube, operaciones en la nube y análisis de datos. A través de estos programas de AWS se busca ofrecer a los educadores y estudiantes un contenido integral de alta calidad.

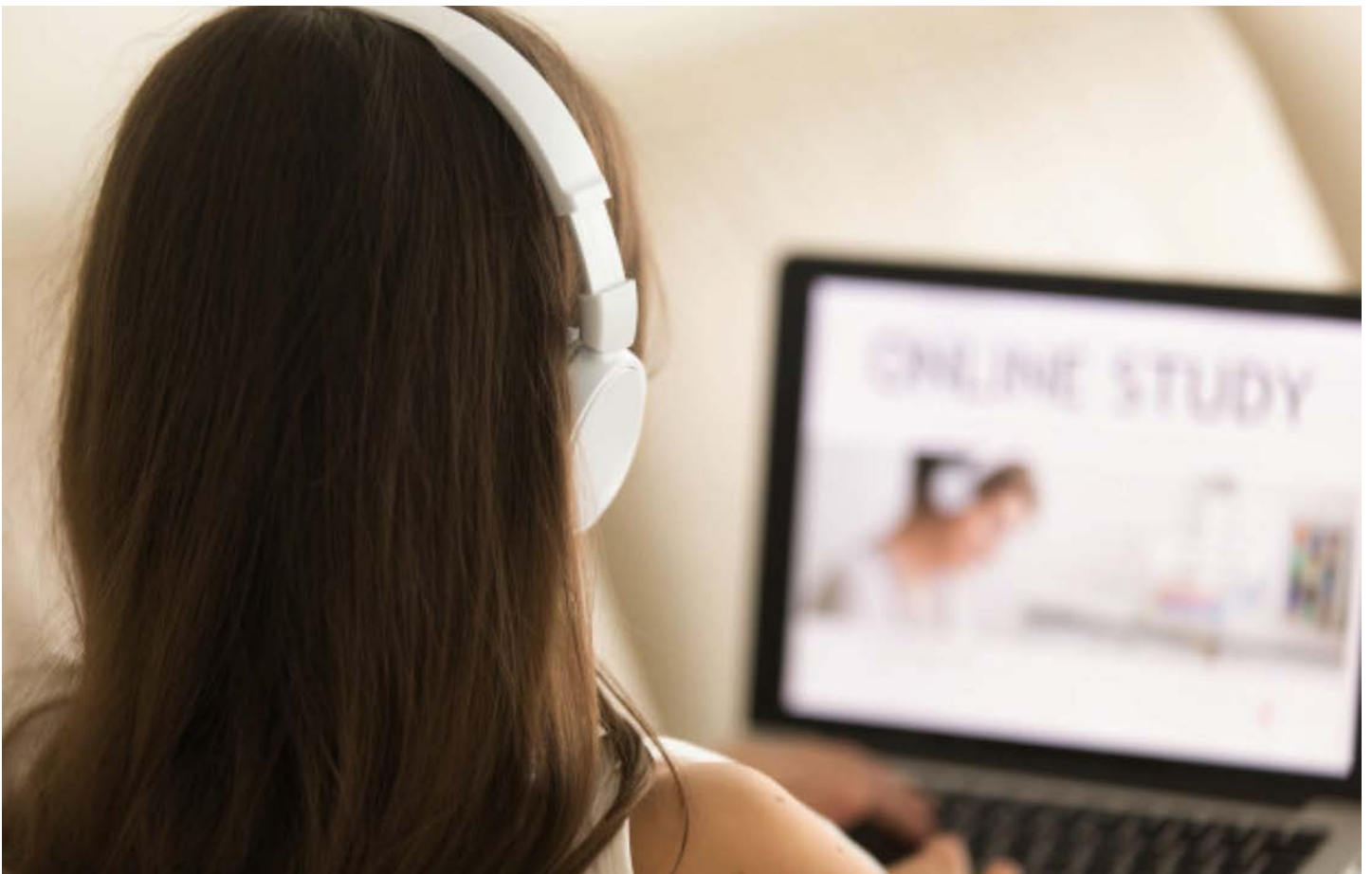
## Los cursos

El primer curso, ofrece una descripción detallada de conceptos de la nube, los servicios principales de AWS, la seguridad, la arquitectura, los precios y el soporte. Contiene 20 horas de contenido y prepara a los estudiantes para conseguir una certificación AWS Certified Cloud Practitioner. Por otra parte, el segundo curso, que cuenta con 40 horas de contenido divididas en clases y laboratorios prácticos, le permite a los estudiantes obtener dominio técnico en el desarrollo de tecnologías de la nube. Así, pueden desarrollar e identificar las prácticas recomendadas para trabajar e implementar aplicaciones en la nube de AWS. Además, los prepara para el examen de la certificación AWS Certified Developer-Associate.



El tercero, también cuenta con 40 horas de teoría y práctica. Este curso cubre los fundamentos de la creación de una infraestructura TI en AWS y ayuda a los estudiantes

a conseguir las habilidades que necesitan para obtener la certificación AWS Certified Solutions Architect – Associate. De igual forma, el cuarto curso prepara a los estudiantes para ejercer los roles de operaciones en la nube, soporte y DevOps más demandados en el nivel inicial. También les ayudará para prepararse para el examen AWS Certified SysOps Administrator – Associate. A través de casos de estudio, demostraciones y actividades prácticas, los estudiantes aprenden cómo solucionar problemas en diferentes escenarios y automatizar implementaciones de redes y sistemas en AWS.



Finalmente, el último curso está diseñado para estudiantes interesados en desarrollar carreras en el ámbito del análisis de datos. Pues, AWS Academy Data Analytics exige contar con una base sólida en habilidades y conceptos de TI. En este curso, se le enseña a los estudiantes a realizar análisis de big data con ejemplos prácticos reales. Los estudiantes aprenden cómo analizar conjuntos de datos extremadamente grandes y a crear representaciones visuales de dichos datos mediante el uso de una estrategia de caso práctico.

## Flexibilidad

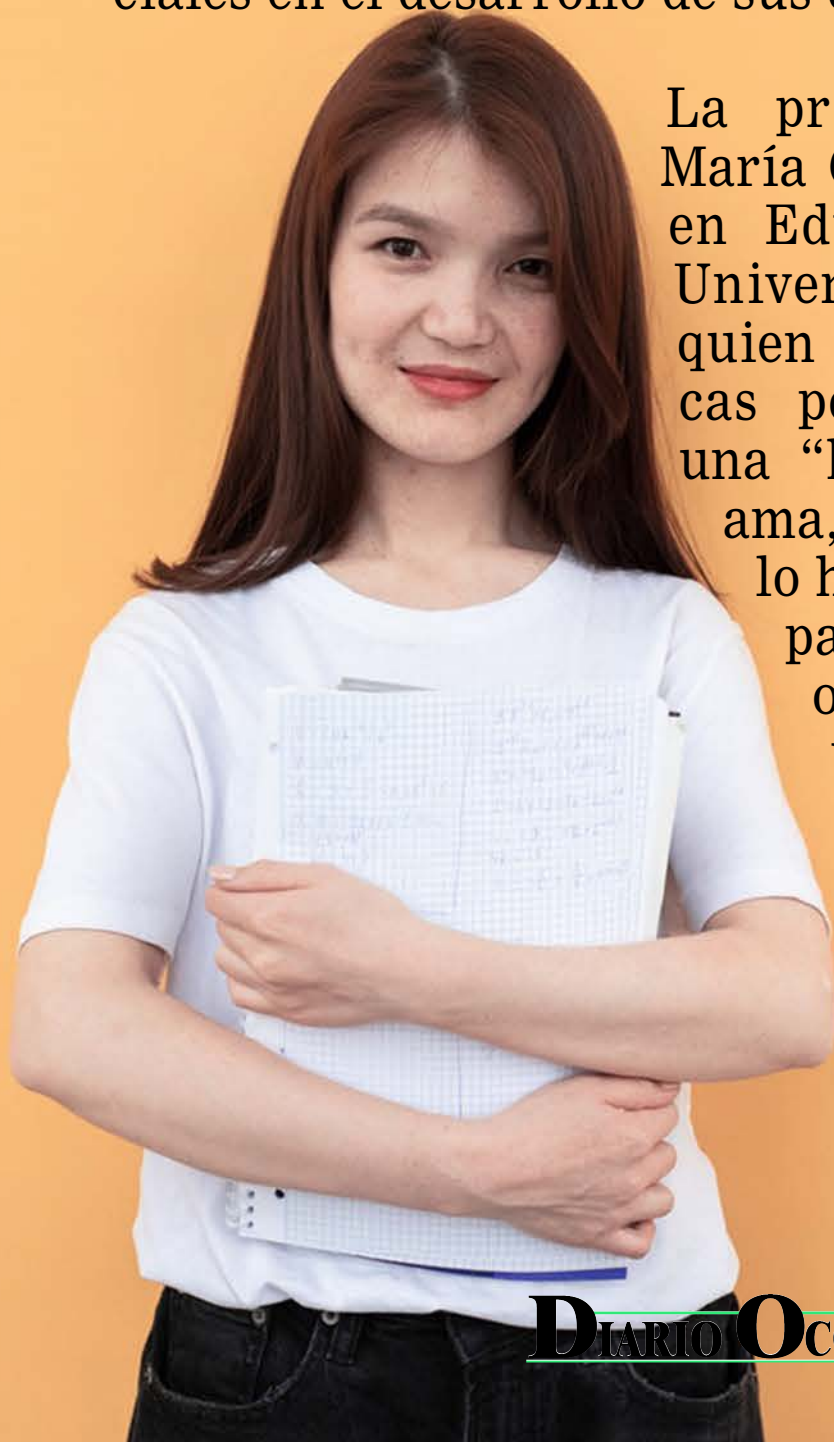
Los cinco cursos del programa siempre están disponibles en línea y los profesores tienen la flexibilidad de dar las clases presenciales o virtuales según las necesidades de sus instituciones y estudiantes. Fue así como Lina, logró anticiparse a las medidas de contingencia que la universidad realizó posteriormente para continuar con los programas académicos de los estudiantes.



la membresía de AWS Academy en el país; la Universidad Piloto, Universidad Icesi y la Universidad Santo Tomás. Al igual que Lina, Diego Fernando Bermúdez, profesor de la Universidad Piloto, también ha logrado migrar el 100% de sus clases presenciales a un formato digital a través de la plataforma de AWS Academy durante esta emergencia sanitaria. De esta manera, sus estudiantes continúan su proceso de aprendizaje sin presentar ningún inconveniente.

# Pasión y disciplina, las claves del éxito profesional

En nuestra tercera ronda de preguntas a cuatro docentes de diferentes disciplinas, quienes participaron en la estrategia 'Día de Licenciaturas', los profesionales nos contaron cómo llegaron a ser tan exitosos y cuáles son las características personales que consideran han sido esenciales en el desarrollo de sus carreras.

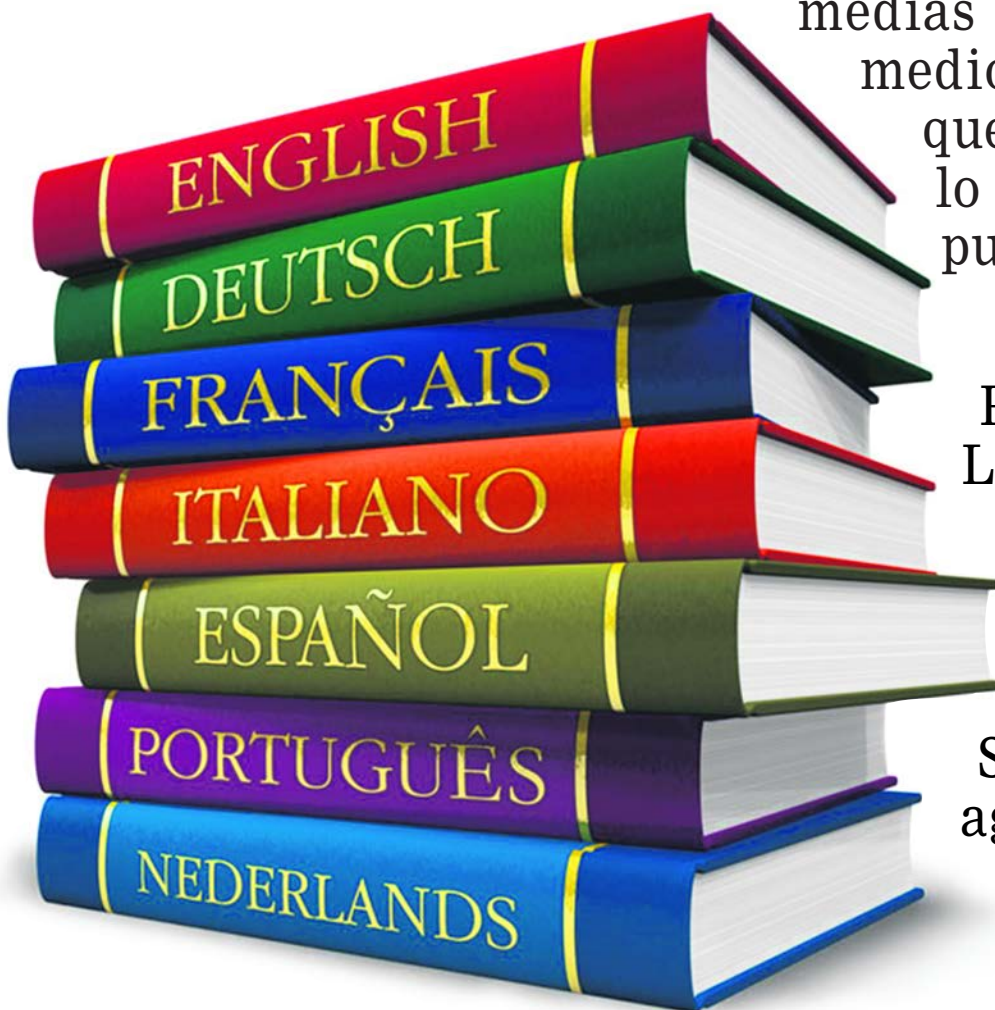


La primera en responder fue María Constanza Cano, licenciada en Educación Preescolar de la Universidad San Buenaventura, quien destacó varias características personales, principalmente una “hay que hacer lo que uno ama, hay que hacer lo que a uno lo hace feliz porque eso te hace pasar de mejor manera los obstáculos que siempre se van a presentar, es inevitable que en el ejercicio profesional te encuentres con dificultades como por ejemplo, para terminar tu carrera, un conflicto familiar, o que te quedaste en una materia,

desde allí empieza esa perseverancia que justamente es la que te hace llegar al éxito”, dijo la docente.

De acuerdo con la profesora Cano, otras veces se trata de amor que no es a primera vista, a veces ese amor llega en el proceso en el que se va conociendo la carrera, pues poco a poco te vas enamorando de ella. “Inicialmente uno en su pensamiento juvenil puede querer una cosa, pero también hay que escuchar un poco lo que la vida te está diciendo y no ser tercos si se presenta otra oportunidad, hay que tener un poco de flexibilidad”, afirmó la Licenciada, quien resaltó la importancia de comprometerse a fondo

con lo que se quiere, no a medias ni de forma mediocre, sino hacer lo que mejor se pueda con lo mejor que cada uno pueda dar.



### Pasión

Para Pablo César Lozano, licenciado en Lenguas Modernas con énfasis en Educación Bilingüe de la Universidad Santiago de Cali, el agradecimiento hacia los maestros es fundamental en la labor de docentes,

porque es allí donde se aprende a valorarlos, cuando se está ejerciendo la profesión.

“Otra característica fundamental es la pasión con la que se hace, esta profesión debe estar impregnada de mucha pasión, porque hay momentos de frustración, de bajar la

guardia, de pena, de dolor, que no se pueden desconocer, sin embargo, la pasión por esto que se hace es lo que produce que nosotros seamos fuertes y sigamos adelante pese a lo que suceda. Y un tercer punto tiene que ver con la disciplina, para ser licenciado o profesional se requiere mucha disciplina en todo el sentido de la palabra, no solamente desde la parte cognitiva del estudiar, del leer, sino también desde la parte espiritual, desde esa parte del ser humano”, destacó Lozano como los factores claves dentro de su profesión.

## Aprendizaje

Margarita Rosa

Arias, licenciada en

Bioquímica de la

Universidad

Santiago de Cali,

cree que una de

las característi-

cas personales

que ha colocado

en práctica

durante todo su

proceso no es

enseñanza sino el

aprendizaje, “ha sido

precisamente mi disci-

plina ante cada uno de los

procesos cognitivos, sociales,

emocionales, desde que entré a la facultad hasta el

momento en que estoy en un aula frente a mis estudi-

antes, en donde para mí ha sido siempre el aprender de

ellos”, aseguró la profesional.



Según Arias, cada año lectivo que ha estado frente a un grupo, ha tenido la capacidad de escucharlos y de observarlos, y señaló que “durante todo este tiempo de mi labor he tenido esa capacidad de escucharlos, de ser disciplinada, de tener esa perseverancia, yo siempre les digo a ellos

y me repito a mí ‘yo no tengo que ser inteligente, yo tengo que ser perseverante y ser tenaz en lo que me está mostrando cada proceso, cada conocimiento porque de alguna manera hay que ir mirando como estos jóvenes y su conocimiento se puede ir ajustando a ese proceso de aprendizaje”, concluyó la docente.



## Disciplina

Una de las cualidades que Wilson Tello García, licenciado en Educación Física y Salud de la Universidad del Valle, considera que lo ha llevado a tener éxito en su desempeño como educador ha sido sin dudarlo la pasión con las que ha hecho las cosas. “Para mí es un deleite trabajar con mis alumnos porque uno aprende muchísimo, de pronto es más lo que uno aprende que lo que uno enseña a los estudiantes y una de las cosas más importantes de esas interacciones es aprender con confianza”, agregó.

Y puntualizó el maestro que “esas son una de las cosas que me he esmerado por generar en mis estudiantes: confianza e inculcarles que siempre somos capaces de aprender y de llegar hasta donde queramos, lo único que necesitamos es tener ganas. Otra de las cosas que ha sido muy importante es la disciplina, porque hay unos deportes que lo demandan y también el prepararse para ser un buen docente, capacitarse y estar a la vanguardia de los últimos avances en cada una de las áreas en las que se desempeña”.



En lo que coincidieron los cuatro licenciados en docencia es en que la pasión, la disciplina y la preparación con las que han hechos las cosas han sido las que les han ayudado a alcanzar los logros en sus vidas.

# ¿Te sientes inseguro? Aplica el mindfulness & y aumenta tu confianza



Es normal que tengamos inseguridades, incluso en los animales vemos la respuesta a esta lucha: el animal puede ser cazado o puede ser un cazador, algunos son depredadores y todos pueden ser cazados. Entonces “ahí ya aparecen las inseguridades, lo que pasa es que, para el animal es más sencillo porque cuando tiene que correr, corre; y luego se ponen a pastar la hierba y no se plantean en sus cabecitas: ‘hoy puede aparecer el puma o el tigre otra vez’, simplemente vive lo que está pasando”, explicó Yolanda Calvo, psicóloga de la Universidad de Granada y

creadora de la técnica ‘transformación emocional desde la conciencia’.

En cambio, para el caso de los seres humanos, la capacidad de pensar y razonar es constante, estamos ideando escenarios posibles de lo que va a pasar y casi siempre “recordamos las cosas que nos han pasado o que les ha pasado a otras personas y construimos otras historias con escenarios posibles de lo que nos podría ocurrir”, comentó Calvo.

Y es que son esas experiencias que hemos tenido en la vida, ya sea positivas o negativas, las que nos hacen recordar las posibles soluciones a cualquier duda o pensamiento necesario, y es así cómo se acumulan las inseguridades. “Hay unas cuantas muy frecuentes, el miedo a la muerte y a la enfermedad, o al sufrimiento. El miedo al daño es el hilo base de todas las demás inseguridades. Hay una inseguridad muy frecuente que es el no ser amado, el no ser correspondido”, explicó la experta.

También está el miedo a la soledad, “a la inseguridad económica, profesional, a nuestra imagen, a lo que piensan los demás de nosotros; que si están pensando, probablemente es algo malo; también, el miedo a volar. Quizás la inseguridad al conducir es la más frecuente. Es así como se van produciendo fobias” y si no se tiene control de ellas, puede ser perjudicial.

## ¿Qué son el mindfulness?

Según la sociedad de Mindfulness y Salud, “Mindfulness puede definirse sencillamente como la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness se incorporó a la Medicina y Psicología. Es aplicada científicamente y reconocida como una manera de reducir el estrés, mejorar el bienestar general y el tratamiento de dolores crónicos.

## ¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la habilidad que tienen las personas para reconocer, entender y manejar sus emociones y las de las demás personas. La inteligencia es un conjunto de habilidades que facilitan las relaciones interpersonales. Los expertos consideran que desarrollar inteligencia emocional facilita el logro de las metas, el control del estrés. Igualmente, permite resolver los problemas de una mejor manera.



# DIARIO OCCIDENTE



[www.occidente.co](http://www.occidente.co)



@diarioccidente



Diario Occidente

Los  
secretos  
para un  
buen  
Icfees

