

# Catálogo de sesiones de orientación educativa



**El Departamento de Orientación Educativa (DOE) adscrito a la Dirección General de Servicios Educativos (DGSE)** ofrece asesorías individuales o grupales de aproximadamente una hora, diseñadas para fortalecer el desarrollo personal, académico y profesional de los estudiantes universitarios.

Estas sesiones se dividen en tres ejes estratégicos:

1. **Enseñanza-aprendizaje:** Estrategias para mejorar procesos de estudio.
2. **Desarrollo personal:** Atención integral del estudiante.
3. **Orientación profesional:** Preparación para el entorno laboral.

El presente documento detalla el catálogo de sesiones, sus objetivos específicos y el procedimiento administrativo para solicitarlas.

## RECOMENDACIONES PARA LA SOLICITUD DE SESIONES



Los temas en color amarillo se sugieren programar preferentemente entre el primer y tercer semestre.



Los temas en color verde podrán solicitarse en cualquier semestre del programa académico.



Los temas en color lila se recomiendan abordar preferentemente durante el último año de formación.

## Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje

Su objetivo es contribuir al desarrollo de habilidades del pensamiento y estrategias que faciliten el proceso de aprendizaje, traduciéndose en un favorable rendimiento académico.



<p><b>24/7 ¿Cómo sobrevivir al tiempo universitario?</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> generar conciencia sobre las actividades en las que se invierte el tiempo y conocer estrategias que permitan gestionarlo de manera óptima.</p>
<p><b>Estrategias para estudiar con éxito</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> identificar los hábitos de estudio (organización, ambiente y técnicas de estudio) que tienen mayor éxito e impacto en la adquisición del aprendizaje.</p>
<p><b>Técnicas para potenciar tu atención y memoria</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> comprender los conceptos de atención y memoria, las implicaciones y técnicas para favorecer tales procesos, en beneficio del desarrollo académico.</p>

## Orientación para el desarrollo personal

Sesiones cuyo objetivo es favorecer en el estudiante el fortalecimiento de habilidades interpersonales, coadyuvando a su integración a la vida universitaria y promoviendo su desarrollo humano.



<p><b>Aprendiendo a cuidar mi mente</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> comprender cómo funciona el bienestar mental y conocer prácticas basadas en evidencia para prevenir el desgaste emocional, fortalecer la resiliencia y promover una vida con mayor sentido.</p>
<p><b>Conectando ideas: comunicación asertiva para grupos</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> identificar los conceptos de comunicación asertiva y escucha activa; realizar dinámicas y ejercicios que propicien la comunicación y escucha para trabajar en equipo.</p>
<p><b>Descubriendo-me</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> descubrir cualidades, intereses, habilidades y valores para ampliar el autoconocimiento.</p>
<p><b>Fortalece lazos a través de una convivencia en paz</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> reconocer la importancia de convivir en un ambiente de confianza, respeto y tolerancia, y cómo éste impacta en el rendimiento académico. Todo esto mediante dinámicas que ayudarán a conocer aspectos superficiales y personales de los miembros del grupo.</p>

<p><b>Fortalece tu IE: conoce y regula tus emociones</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> comprender los conceptos de emoción e inteligencia emocional, e identificar estrategias que ayuden a gestionar las emociones.</p>
<p><b>Herramientas fundamentales para el manejo del estrés</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> identificar las características más importantes de los tipos de estrés, mitos, realidades y estresores más comunes; asimismo, conocer las técnicas más importantes para gestionarlo de manera exitosa.</p>
<p><b>¡Soy Gallo!</b></p>	<p><b>Objetivo general:</b> identificar la importancia de sentirse personas valiosas que integran a la Universidad Autónoma de Aguascalientes, conocer antecedentes históricos, personajes destacados y los símbolos que representan a nuestra identidad universitaria.</p>

## Orientación profesional

Su propósito principal es favorecer la identificación del perfil profesional en el estudiante, así como proporcionar recomendaciones para la inserción al campo laboral.



**Plan de vuelo:  
trazando el camino  
hacia tus metas**

**Objetivo general:** crear un proyecto de vida equilibrado mediante el autoconocimiento y la motivación, identificando metas claras en las siete dimensiones del desarrollo humano, las cuales potenciarán el éxito académico, personal y profesional.

**Recomendaciones  
para un CV y  
Entrevista laboral  
sobresalientes**

**Objetivo general:** identificar los datos esenciales que componen la elaboración de un currículum y conocer los lineamientos básicos para presentarse a una entrevista laboral.

## PROCEDIMIENTO PARA LA SOLICITUD DE SESIONES DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Una vez identificadas las necesidades o intereses que motivan la solicitud de las sesiones, se debe considerar el procedimiento según la modalidad requerida (individual o grupal):

### 1. Modalidad Individual

El **tutor longitudinal** o la **Asesora PIT** del centro canalizan al estudiante al Departamento de Orientación Educativa (DOE). Un orientador educativo dará seguimiento a la atención. Esta canalización puede realizarse en físico, vía correo electrónico o por teléfono.

### 2. Modalidad Grupal

El **tutor longitudinal** gestiona la solicitud enviando el formato "**Solicitud de Sesiones de Orientación Educativa (DO-SA-FO-111)**" al correo: [orientacion.educativa@edu.uaa.mx](mailto:orientacion.educativa@edu.uaa.mx). Es indispensable incluir toda la información requerida para que el DOE proceda con el seguimiento.

### Consideraciones para la Acreditación de Formación Humanista

Las sesiones pueden impartirse bajo la modalidad de **taller o seminario por bloque temático**. Esta opción permite al estudiante revalidar **un crédito de formación humanista**, bajo el siguiente esquema de trabajo:

- **Carga total:** 15 horas.
- **Distribución:** 5 sesiones de dos horas frente a clase (10 h) y 5 horas de trabajo independiente.

**Nota importante:** Si se desea optar por esta modalidad acreditable, las gestiones de solicitud deben ser realizadas exclusivamente por el **tutor longitudinal**.



**Edificio 56, planta alta**



**orientacion.educativa@edu.uaa.mx**



**449 910 74 38**



**orientacion.educativa\_uaa**