



Orientándonos

Boletín formativo e informativo

enero - marzo de 2026



Departamento de Orientación Educativa
Universidad Autónoma de Aguascalientes

Directorio

Mtro. En Derecho. Juan Carlos Arredondo
Hernández
RECTOR

Dr. en Derecho, Fernando Ruvalcaba Villalobos
SECRETARIO GENERAL

Mtra. en Mkt. María Lourdes Chiquito Díaz de
León
DIRECTORA GENERAL DE SERVICIOS EDUCATIVOS

Mtro. En Psicoterapia Gestalt. Juan Antonio
Pacheco Rangel
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
EDUCATIVA

Lic. en Dis. Gráf. Genaro Ruiz Flores González
JEFE DEL DEPARTAMENTO EDITORIAL

Colaboradores en este número

Campaña: Sanamente Gallo 2025

Ámbar Gabriela Muñoz Rodríguez
LIC. EN ARTES CINEMATográfICAS
Y AUDIOVISUALES

Contenido

EDITORIAL 3

LOS EXPERTOS OPINAN 5
Campaña: Sanamente Gallo 2025 6

EL ORGULLO DE SER GALLO 8
Ámbar Gabriela Muñoz Rodríguez, Lic. en
Artes Cinematográficas y Audiovisuales 9

EFEMÉRIDES 11

SABÍAS QUE EN LA UAA... 17



Orientación Educativa UAA DGSE

www.uaa.mx/portal/comunicacion/publicaciones

Orientándonos, número 33, enero - marzo de 2026, es un boletín trimestral de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, publicado a través de la Dirección General de Servicios Educativos, Departamento de Orientación Educativa. Avenida Universidad 940, Ciudad Universitaria, C.P. 20100, Aguascalientes, Ags. Página electrónica: www.uaa.mx/portal/comunicacion/publicaciones/ y dirección electrónica: orientacion.educativa@edu.uaa.mx. Editor responsable: Alberto Díaz Esparza.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor responsable de la publicación.

Editorial

Desde su implementación en el año 2023, la Universidad Autónoma de Aguascalientes, a través del Departamento de Orientación Educativa y el Programa Institucional de Tutoría, ha consolidado la campaña “Sanamente Gallo” como un pilar fundamental para el bienestar integral de nuestros estudiantes universitarios.

Este esfuerzo institucional nace de la firme convicción de que el éxito académico es inseparable de la estabilidad socioemocional. Por ello, la campaña se ha dedicado a fomentar una cultura de autocuidado y resiliencia, proporcionando a los estudiantes herramientas prácticas que fortalecen su desarrollo personal y profesional. La relevancia de este programa radica en su capacidad para responder de manera sensible y oportuna a las necesidades del entorno actual, promoviendo un ambiente universitario más equilibrado, saludable y humano.

En este boletín encontrarán que durante el ciclo 2025, se han impulsado con éxito 24 temáticas clave derivadas de la demanda estudiantil, orientadas a potenciar las habilidades socioemocionales de nuestra comunidad, entre las que destacan:

- **Gestión emocional:** Estrategias como el Diario Emocional, la Técnica Stop y el manejo de la tolerancia a la frustración.
- **Desarrollo personal:** Fortalecimiento del autoconcepto, asertividad y la fijación de metas mediante Objetivos SMART.
- **Bienestar y salud:** Promoción del autocuidado físico, técnicas de relajación mental y administración efectiva del tiempo.
- **Integración social:** Mejora de la comunicación institucional, establecimiento de límites y resolución de conflictos.

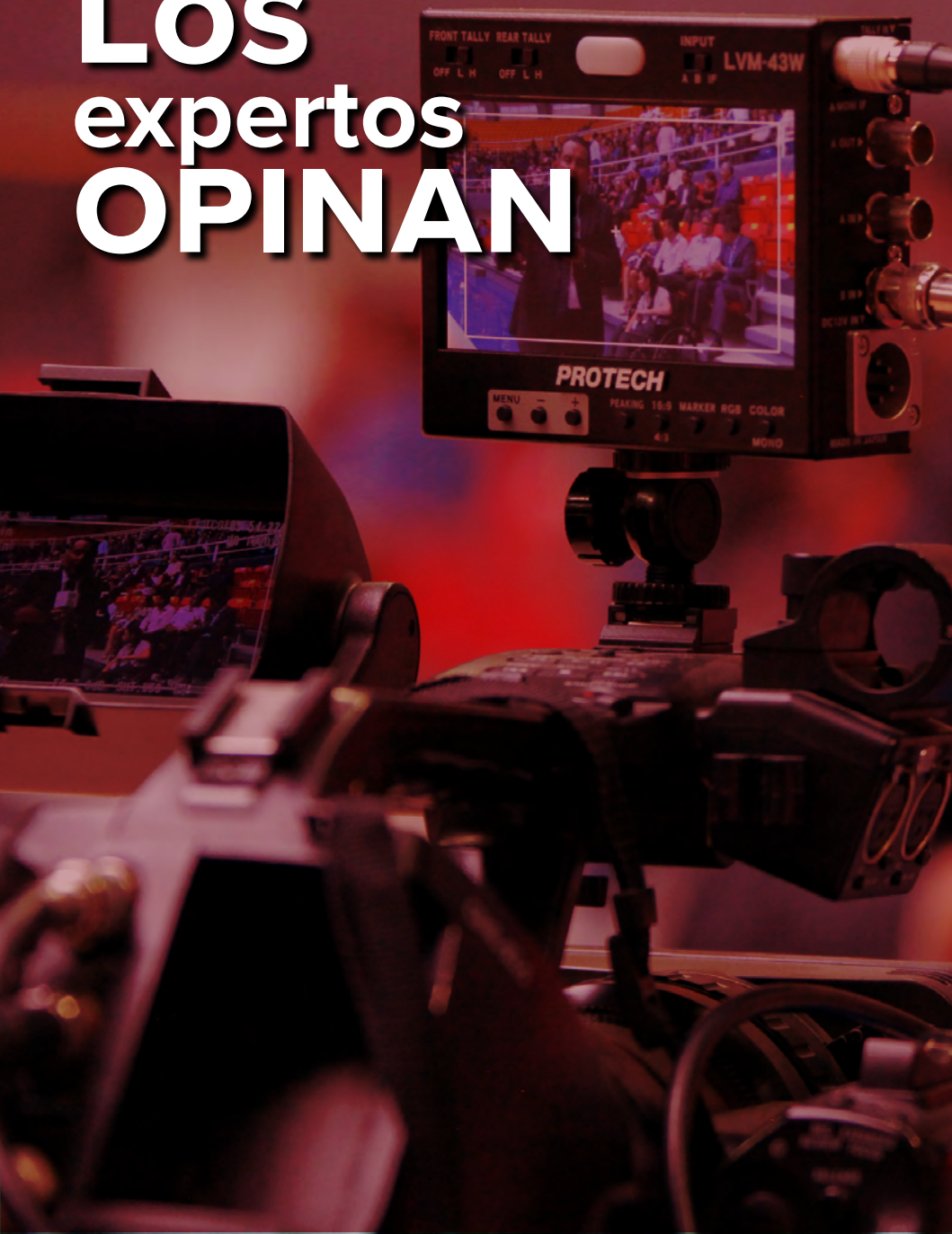
En nuestra sección de “El orgullo de ser gallo” contamos con la participación de la Lic. En Artes Cinematográficas y Audiovisuales, Ámbar Gabriela Muñoz Rodríguez, una gran impulsora de la cultura del cine mexicano en nuestro estado.

Además, localizarán como en nuestros anteriores boletines, las efemérides correspondientes a los meses de enero, febrero y marzo del 2026. Y en nuestra sección de “Sabías que en la UAA” encontrarán la primera ceremonia del acto cívico de los Honores a la Bandera del año en curso a cargo de nuestras autoridades.

Sean todas y todos bienvenidos a nuestro boletín “Orientándonos” número 33.



Los expertos OPINAN





Sanamente Gallo
Campaña

La campaña de “Sanamente Gallo” durante el ejercicio 2025, se fundamenta en una estrategia de intervención integral que aborda las áreas de desarrollo de la comunidad estudiantil universitaria. Al implementar una currícula de 24 temas de alta demanda, el Departamento de Orientación Educativa a través del Programa Institucional de Tutoría ha logrado diversificar el apoyo en cuatro ejes fundamentales: la autorregulación psicológica, la efectividad operativa, el equilibrio físico-mental y la salud relacional.

A través de herramientas específicas como la Técnica Stop, el uso de Diarios Emocionales y el entrenamiento en Tolerancia a la frustración, se ha brindado a las y los estudiantes recomendaciones de contención inmediata ante situaciones de crisis o estrés académico. Complementariamente, la ilustración de herramientas de organización, tales como los objetivos SMART y la administración del tiempo, ha permitido que la comunidad universitaria transite hacia una mayor autonomía y eficiencia en sus tareas y responsabilidades académicas. Finalmente, al abordar temas de vanguardia social como la identificación de red flags, asertividad y el autocuidado emocional, la universidad no solo cumple con su función educativa, sino que actúa como una red de soporte vital que previene el desgaste emocional y fomenta una identidad universitaria saludable, resiliente y proactiva frente a los retos más comunes que rodean a las y los jóvenes en la actualidad.

El éxito de los temas impulsados durante el 2025 reafirma la necesidad de mantener este acompañamiento cercano y especializado, garantizando que cada estudiante cuente con el respaldo institucional necesario para alcanzar sus metas personales y académicas en un entorno de sano equilibrio:

1. Autoconcepto
2. Diario Emocional
3. Técnica Stop
4. Manejo de conflictos
5. Tolerancia a la frustración
6. Autocuidado físico
7. Administración del tiempo
8. Asertividad
9. Contacto con la naturaleza
10. Tensión muscular
11. Gimnasio cerebral
12. Metas -Vision Borad-
13. Mejora tu comunicación
14. Se vale decir que no
15. El estrés
16. Red flags
17. Ejercicio para relajar la mente
18. Objetivos SMART
19. Emociones
20. Autocuidado emocional
21. Empatía
22. Decisiones
23. Autorrealización
24. Respiración

En conclusión, la consolidación de la campaña “Sanamente Gallo” representa un avance significativo en la misión humanista de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Al priorizar la salud socioemocional como un componente transversal de la formación profesional, no solo estamos atendiendo las demandas actuales de nuestra comunidad, sino que estamos formando ciudadanos íntegros, capaces de gestionar su bienestar con resiliencia y empatía.

EI ORGULLO
de ser
GALLO





Ámbar Gabriela Muñoz Rodríguez
Lic. en Artes Cinematográficas y Audiovisuales

Mi nombre es Ámbar Gabriela Muñoz Rodríguez y soy egresada de la carrera en Artes Cinematográficas y Audiovisuales de la Universidad Autónoma de Aguascalientes. Desde siempre he sentido una profunda pasión por el cine y una curiosidad por múltiples temas relacionados con la fotografía. Descubrí en la cinematografía la carrera ideal, pues funciona como un eje multidisciplinario que me permite abordar diversas historias e intereses desde distintas áreas creativas.

El estudiar esta carrera, me ha permitido formar una trayectoria especialmente en la materia de producción y los convenios con otras instituciones nacionales, los cuales enriquecen nuestra visión gracias al intercambio docente. Asimismo, las Jornadas Cinematográficas son fundamentales, ya que la llegada de talleristas externos complementa de forma práctica nuestra experiencia académica.

El campo laboral es sumamente versátil, permitiéndonos desempeñarnos como guionistas, productores, directores, editores, diseñadores de producción, fotógrafos o investigadores en proyectos de cine, televisión y publicidad del cine regional e internacional.

Para todos los estudiantes que estén interesados en el cine y la producción audiovisual, solo quiero compartirles que es una disciplina hermosa, que brinda herramientas sólidas para el mundo audiovisual y fomenta un valioso networking. La cercanía

que se vive en nuestra sede del centro crea una comunidad muy unida; todos nos conocemos y colaboramos activamente en los proyectos de los demás. En definitiva, es una carrera donde la proactividad y la capacidad de gestión abren puertas a grandes oportunidades profesionales si estás en el lugar que te apasiona.



Efemérides



Enero

Día 01

1861. El general Jesús González Ortega entra triunfante a la Ciudad de México al frente del ejército liberal. Termina la Guerra de Reforma.

1873. Nace Mariano Azuela, médico y escritor, autor de *Los de abajo*, una de las obras clásicas de la novela de la Revolución.



Día 05

1867. Se funda por orden del gobernador J. Jesús Gómez Portugal, la Escuela de Agronomía, antecedente más remoto del IACT, hoy la Universidad Autónoma de Aguascalientes.



Día 07

1986. Muere Juan Rufo, escritor jalisciense y uno de los más influyentes mexicanos del siglo XX, autor de *El llano en llamas* y *Pedro Páramo*.



Día 09

1937. León Trotsky, uno de los principales líderes revolucionarios soviéticos, llega como refugiado a México.

Día 17

1974. Abre sus puertas la Cineteca Nacional con la proyección de la película "El compadre Mendoza" (1933), de Fernando de Fuentes.



1980. Muere en la Ciudad de México, Agustín Yáñez, literato, político y maestro universitario, quien fue secretario de Educación Pública.

Día 20

1913. Muere en la Ciudad de México el grabador José Guadalupe Posada, uno de los más importantes artistas mexicanos, cuya fama trascendió fronteras y supo captar con realismo la vida cotidiana del México porfirista y popularizó el personaje de la calavera Catrina.


Día 23

1942. Se publica en el Diario Oficial de la Federación, la primera Ley Federal de Educación, siendo presidente de México, Manuel Ávila Camacho.

Día 25

1553. De acuerdo con la Real Cédula del rey Felipe II, inicia sus cursos la Real y Pontificia Universidad de México, siendo virrey Luis de Velasco.


Día 30

1904. El arquitecto francés Émile Benard firma el contrato para la construcción del Palacio Legislativo en la Ciudad de México, actual Monumento a la Revolución.


Febrero
Día 03

1854. Francisco González Bocanegra fue declarado ganador del certamen de la letra del Himno Nacional Mexicano.

Día 04

Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer.



Día 05

Aniversario de la promulgación de las Constituciones de 1857 y 1917.



Día 08

1974. Se promulga la Ley Orgánica de la Universidad Autónoma de Aguascalientes.

Día 10

Día de la Fuerza Aérea Mexicana.

Día 11

Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia.



Día 12

1959. Se crea la Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos como dependencia de la Secretaría de Educación Pública.



Día 19

Día del Ejército Mexicano.

Día 21

1910. Fundación de la Cruz Roja Mexicana.

Día 24

Día de la Bandera.



1821. Se proclama el Plan de Iguala o “De las Tres Garantías”, por los generales Vicente Guerrero y Agustín de Iturbide.

1974. Publicación de la Ley Orgánica de la Universidad Autónoma de Aguascalientes en el Periódico Oficial del Estado.

Día 27

1882. Nace José Vasconcelos quien se distinguió como abogado, historiador, político liberal, escritor y maestro de academia. Impulsó la educación popular y aportó a la Universidad Nacional su escudo y su lema: “Por mi raza hablará el espíritu”.

Marzo

Día 01

1854. Proclamación del Plan de Ayutla, encabezado por el General Juan Álvarez, en el que se desconoce al gobierno del General Antonio López de Santa Anna.

Día de la Cero Discriminación.



Día 04

Día Mundial de la Ingeniería para el Desarrollo Sostenible.

Día 05

Día Mundial de la Eficiencia Energética.

Día 08

Día Internacional de la Mujer.

2012. La instalación del Comité Institucional para la Equidad de Género sucedió este día en un acto en el que la UAA asumió el compromiso de promover la equidad de género con el objetivo de lograr los cambios sociales necesarios para un respeto pleno a los derechos humanos, la tolerancia y la cultura de la paz.



Día 09

1839. Se firma el Tratado de Paz entre México y Francia, que pone fin a la llamada Guerra de los Pasteles.

Día 10

1911. Se levanta en armas Emiliano Zapata para secundar el movimiento revolucionario de Francisco I. Madero.

Día 11

1916. Venustiano Carranza es elegido Primer jefe del Ejército Constitucionalista.

Día 13

1325. Fundación de la Gran Tenochtitlan, capital del Imperio Azteca, hoy Ciudad de México.

Día 17

1821. Se publica el Plan de Iguala por el que se declara la Independencia de México y se propone la monarquía constitucional como régimen político.

Día 18

1938. El presidente de la República, Lázaro Cárdenas del Río expropia los inmuebles de las compañías petroleras extranjeras, creando así a PEMEX.



Día 20

Día Internacional de la Felicidad.



Día 21

1806. Natalicio de Benito Juárez García, llamado el Benemérito de las Américas.

Día 21

Día Internacional de la eliminación de la Discriminación Racial, Día Mundial de la Poesía y del Síndrome de Down.



Día 22

Día Mundial del Agua.

Día 24

Día Mundial de la Tuberculosis.



Día 26

1913. Se promulga el Plan de Guadalupe redactado por Venustiano Carranza para desconocer a Victoriano Huerta como presidente de la República.

Día 31

1823. Guadalupe Victoria asume el Supremo Poder Ejecutivo, apoyado por Nicolás Bravo y Pedro Celestino Negrete.

**Sabías que
en la UAA...**



Sabías que en la UAA...



En la Universidad Autónoma de Aguascalientes, continuamos con la ceremonia del acto cívico de los honores a la bandera. En el mes de febrero del año en curso, dimos inicios al primer acto cívico, en el cual tuvimos la honorable presencia del nuevo



rector de nuestra universidad, el Mtro. En Derecho, Juan Carlos Arredondo Hernández y las nuevas autoridades de nuestras respectivas direcciones administrativas.

Además, contamos con la presencia de la comunidad estudiantil y personal docente de la carrera de Médico Veterinario Zootecnista, así como estudiantes y banda de guerra del Bachillerato General Militarizado “José María Chávez”.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE AGUASCALIENTES

DG Dirección
SE General de
SERVICIOS
EDUCATIVOS

Departamento de Orientación Educativa
Edificio 56 planta alta.
Teléfono 449 910-74-38



Orientación Educativa UAA DGSE