

Programa de orientación educativa

Contenidos programáticos por semestre

Orientación educativa I

Objetivo: El estudiante desarrollará habilidades socioemocionales que le permitan adaptarse a su nuevo contexto socioeducativo, utilizará hábitos de estudio efectivos y adoptará comportamientos responsables para afrontar los desafíos cotidianos.

Dirigido a: Estudiantes de primer semestre de licenciatura.

Duración: 24 horas en 12 semanas, del 28 de septiembre al 18 de diciembre (2 horas por semana).

Contenido:

- **Adaptación al nuevo contexto socioeducativo**
 - Emociones y sentimiento al iniciar un nuevo nivel educativo.
 - Nuevas amistades y redes de apoyo.
 - Asertividad.
 - Clima positivo en el aula virtual.
 - Integración grupal (a distancia).
 - Trabajo colaborativo en línea.
 - Motivación hacia el estudio.
 - Servicios de apoyo para el estudiante en la Universidad de Colima (Programa de Orientación Educativa y Programa Institucional de Tutoría).

- **Hábitos y técnicas de estudio.**

- Organización del tiempo.
- Uso de herramientas digitales.
- Lectura y comprensión.
- Subrayado y toma de notas.
- Resúmenes y síntesis.
- Esquemas.
- Reglas mnemotécnicas.

Orientación educativa I. ser estudiante y vivir lejos de casa

Objetivo: Facilitar la adaptación del estudiante foráneo de nuevo ingreso al nuevo contexto sociocultural y socioescolar para favorecer su desempeño académico.

Dirigido a: Estudiantes foráneos (que residan temporalmente lejos de casa) de primer semestre de licenciatura.

Duración: 20 horas en 10 semanas, del 12 de octubre al 18 de diciembre (2 horas por semana).

Contenido:

- **Vivir fuera de casa.**
 - Toma de decisiones.
 - Emociones y sentimiento (añoranza y soledad).
 - Proceso de adaptación al nuevo contexto sociocultural y socioescolar.
- **Ser alumno foráneo.**
 - Etapas de vivir lejos de casa.
 - Experiencia de ser estudiante foráneo.
 - Autoconocimiento e independencia.
 - Autocuidado.

- Acuerdos en tu nueva casa.
- Administración del tiempo y dinero.

Orientación educativa III

Objetivo: El estudiante desarrollará habilidades del pensamiento crítico y creativo que le permitan procesar los conocimientos académicos y aplicarlos en su futura inserción laboral.

Dirigido a: Estudiantes de tercer semestre de licenciatura.

Duración: 20 horas en 10 semanas, del 12 de octubre al 18 de diciembre (2 horas por semana).

Contenido:

- **Habilidades del pensamiento.**
 - Pensamiento Crítico.
 - Pensamiento Creativo.
 - Herramientas digitales para el aprendizaje en línea.
- **Orientación laboral.**
 - Tendencia en el mercado laboral
 - Competencias laborales
 - Herramientas para la
 - Inserción laboral
 - Ética profesional
 - Valores y normas

Electiva. Habilidades socioemocionales

Objetivo: El estudiante desarrollará estrategias de afrontamiento productivas y habilidades para la resolución de conflictos con un adecuado manejo de sus emociones.

Dirigido a: Estudiantes de tercero, cuarto y quinto semestre de licenciatura.

Duración: 24 horas en 12 semanas, del 12 de octubre al 15 de enero (2 horas de inversión de tiempo por semana).

Contenido:

- **Emociones, autoconocimiento y regulación emocional.**
 - Las emociones básicas y sus componentes.
 - Autoconocimiento emocional.
 - Regulación emocional.
- **Manejo del estrés.**
 - El estrés y sus fases de respuesta
 - Tipos de estrés
 - Técnicas del manejo del estrés
- **Estrategias de afrontamiento.**
 - Estilos de afrontamiento según Lazarus y Folkman.
 - Estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas.
 - Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.
- **Comunicación y relaciones interpersonales.**
 - Elementos que intervienen en el proceso de comunicación.
 - Tipos de comunicación.
 - Estilos de comunicación.
 - Comunicación asertiva.
- **Resolución y manejo de conflictos.**

- Raíces y tipologías del conflicto
 - Técnicas del manejo de conflicto.
 - Estrategias de negociación
 - La negociación
-
- **Resiliencia**
 - Definición y origen de la resiliencia.
 - Elementos que integran y construyen la resiliencia.
 - Los seis pilares de la resiliencia de Luis Rojas Marcos.

Orientación educativa V

Inserción laboral

Objetivo: El estudiante desarrollará competencias profesionales que favorezcan su inserción laboral.

Dirigido a: Estudiantes de quinto y séptimo semestre de licenciatura.

Duración: 10 horas en 5 semanas, del 12 de octubre al 13 de noviembre (2 horas de inversión de tiempo por semana).

Contenido:

- **Características y competencias de un perfil profesional (valores, actitudes, conocimientos y destrezas de un buen desempeño profesional).**
 - Proyecto ocupacional profesional
 - Elaboración del curriculum vitae

- **Herramientas para la inserción laboral**
 - Sistema Nacional de Empleo
 - Secretaría del Trabajo (Ley Federal del Trabajo)

- Observatorio laboral (Mercado laboral)
- Bolsa de trabajo on line

- **Procesos de reclutamiento**
 - Networking.
 - Onboarding.
 - Entrevista de trabajo.

- **Uso adecuado de las redes sociales**
 - Investigación laboral.
 - Personalidades reflejadas en Facebook.

- **Sistema Emprendedor**
 - Pasos para el emprendimiento.
 - Secretaría de la Juventud.
 - Convocatorias de Incubación.