



# Sesiones de Orientación Educativa

## INTRODUCCIÓN

El Departamento de Orientación Educativa (DOE) adscrito a la Dirección General de Servicios Educativos (DGSE) comprometido en apoyar a los estudiantes universitarios durante su trayectoria escolar, brinda orientación a través de diferentes acciones. Una de ellas son las asesorías de manera individual o grupal; atención que se da a través de sesiones encaminadas a favorecer la adquisición de estrategias que mejoren sus procesos de aprendizaje y permitan un desarrollo personal, académico y profesional.

Las sesiones tienen una duración aproximada de una hora y pueden ser solicitadas tanto individual como grupalmente; teniendo en cuenta el propósito principal, así como estructura temática, éstas son clasificadas en tres grupos:

- Orientación en los procesos de enseñanza-aprendizaje
- Orientación para el desarrollo personal
- Orientación profesional

En el presente documento, se encuentra una relación con las diferentes sesiones que se ofertan en el DOE, clasificadas en tres grandes grupos; donde se puede consultar el objetivo. Asimismo, al final de la relación se encuentra el procedimiento, así como algunas consideraciones generales para su solicitud.

## 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, como lo es a través del fortalecimiento de hábitos de estudio, atención y memoria, estilos de aprendizaje, etc.

### El arte de equilibrar y priorizar mi tiempo



**Objetivo general:** Las y los estudiantes generarán conciencia sobre las actividades en que invierten su tiempo y conocerán estrategias que les permitan gestionarlo de manera óptima.

### Técnicas para potenciar tu atención y memoria



**Objetivo general:** Las y los estudiantes comprenderán los conceptos de atención y memoria, las implicaciones y técnicas para favorecer tales procesos, en beneficio del desarrollo académico.

**Descubre tu  
estilo de  
aprendizaje**



**Objetivo general:** Las y los estudiantes distinguirán su estilo de aprendizaje mediante la aplicación de un test, y a partir de algunas recomendaciones, reflexionarán acerca de la manera en que puede optimizar su aprendizaje durante su estancia universitaria.

**Kit básico para  
la vida  
académica:  
herramientas  
esenciales para  
estudiar**



**Objetivo general:** Las y los estudiantes diferenciarán la habilidad de estudio (organización, técnicas y motivación) que utilizan con menor frecuencia y distinguirán las estrategias y técnicas de aprendizaje para desarrollarla.

# 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.

## Expresar y resolver: claves para una comunicación asertiva



**Objetivo general:** Las y los estudiantes identificarán los conceptos de conflicto, comunicación asertiva y escucha activa, asimismo, pondrán en práctica los conocimientos adquiridos mediante dinámicas y ejercicios que propicien la comunicación y escucha para resolver una dificultad.

## Potenciando el trabajo en equipo a través de la creatividad



**Objetivo general:** Las y los estudiantes reconocerán la importancia del trabajo en equipo e identificarán los elementos básicos del proceso de la creatividad.

## Fortalece lazos a través de una convivencia sana



**Objetivo general:** Las y los estudiantes reconocerán la importancia de convivir en un ambiente de confianza, respeto y tolerancia, y cómo éste impacta en su rendimiento académico. Todo esto mediante dinámicas

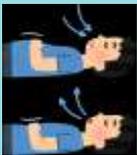
que los ayudarán a conocer aspectos superficiales y personales de los miembros de su grupo.

### **Fortalece tu IE: conoce y regula tus emociones**



**Objetivo general:** Las y los estudiantes comprenderán los conceptos de emoción e inteligencia emocional, e identificarán estrategias que les ayuden a gestionar sus emociones.

### **Herramientas fundamentales para el manejo del estrés**



**Objetivo general:** Las y los estudiantes identificarán las características más importantes de los tipos de estrés, mitos, realidades y estresores más comunes; además conocerán las técnicas más importantes del manejo del estrés.

### **Hacia la Meta: herramientas para mantenerse motivado**



**Objetivo general:** Las y los estudiantes descubrirán aquellos factores que los impulsan para el logro de sus objetivos, a través de la realización de un ejercicio donde reflexionará principalmente sobre sus metas en el ámbito académico.

## Descubriendo- me



**Objetivo general:** Las y los estudiantes descubrirán algunas de sus cualidades, intereses, habilidades y valores para ampliar su autoconocimiento.

## ¡Soy Gallo!



**Objetivo general:** Las y los estudiantes identificarán la importancia de sentirse personas valiosas que integran a la Universidad Autónoma de Aguascalientes, conocerán antecedentes históricos, personajes destacados y los símbolos que representan a nuestra identidad universitaria.

## 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.

## Recomendaciones para un CV y entrevista laboral sobresalientes



**Objetivo general:** Las y los estudiantes identificarán los datos esenciales que componen la elaboración de un currículum vitae, además de concretar los elementos clave para lograr asistir a una entrevista laboral con éxito.

## Vive con propósito y crea tu plan de vida



**Objetivo general:** Las y los estudiantes construirán su plan de vida estableciendo sus objetivos y metas en las diferentes áreas que conforman el mismo.

## Pros y contras ¿cómo decido?



**Objetivo general:** Las y los estudiantes conocerán el proceso mental que se lleva a cabo durante la toma de decisiones e identificarán estrategias que les ayuden a llevar a cabo decisiones informadas.

## Procedimiento de solicitud

Teniendo en cuenta las necesidades y/o intereses que se desean atender a través de estas sesiones, una vez identificada (s) es importante considerar lo siguiente para ser solicitadas; ya sea para brindar la asesoría de manera individual o grupal:



**Individual** •El estudiante es canalizado al DOE por el tutor longitudinal y/o Asesora PIT del centro para que un orientador educativo dé el seguimiento de atención (canalización que puede llevarse a cabo a través del correo electrónico, vía telefónica, etc.).



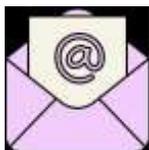
**Grupal** •El tutor longitudinal realiza las gestiones necesarias, enviando el formato de Solicitud de Sesiones de Orientación Educativa (DO-SA-FO-111) a la cuenta de: [orientacion.educativa@edu.uaa.mx](mailto:orientacion.educativa@edu.uaa.mx), indicando la información solicitada para que el DOE efectúe el seguimiento correspondiente.

**Consideraciones:** Es importante tener presente que estas sesiones se pueden impartir en la modalidad de taller y/o seminario por bloque temático, que permite al estudiante revalidar un crédito de formación humanista contemplando 15 horas de trabajo, distribuidas en cinco sesiones de dos horas de clase (10 h) y 5 h de trabajo independiente. Si se está interesado en optar por dicha modalidad, las gestiones de solicitud deben ser realizadas por el tutor longitudinal.

## Departamento de Orientación Educativa



Edificio 56, planta alta.



[orientacion.educativa@edu.uaa.mx](mailto:orientacion.educativa@edu.uaa.mx)



449 910 74 00 ext. 36412



Orientación Educativa UAA