



Universidad Autónoma del Estado de México  
Secretaría de Docencia  
Dirección de Estudios de Nivel Medio Superior

# PROGRAMA SEMESTRAL 2024 B

Servicio de Orientación  
Educativa

CBU  
2024

**1**er semestre



**Rector**

Doctor en Ciencias e Ingeniería  
Ambientales  
Carlos Eduardo Barrera Díaz

**Secretario de Docencia**

Doctor en Ciencias Computacionales  
José Raymundo Marcial Romero

**Directora de Estudios de Nivel Medio  
Superior**

Doctora en Investigación Educativa  
Eva Lilia García Escobar

**Versión**

Avalado por el H. Consejo General  
Académico de la Escuela Preparatoria  
Julio de 2024

**Comisión de Elaboración**

Ana María Castro Medrano  
María Teresa Calzada Gómez  
Lucía Córdova Luna  
Antonio Ortíz Hernández  
Jessica Hernández Berrios  
Ana María Ángeles Morales  
Eugenia Isabel Sánchez Pérez  
Daniel Márquez Reyes  
Orlando González Huchim  
Yeimi Fuentes Pérez



## PRESENTACIÓN

El Servicio de Orientación Educativa, es un proceso que promueve el aprendizaje autoregulado, el desarrollo vocacional, profesional y humano, así como el desarrollo de habilidades socioemocionales, mediante acciones que apoyen al estudiante en la permanencia y la continuidad de sus estudios, que favorezcan la cultura de paz, respeto a la diversidad, inclusión y la sostenibilidad, así como la elaboración de su proyecto de vida.

Se compone de tres áreas de intervención:

- I. Orientación para la permanencia y la continuidad
- II. Orientación para la cultura de paz, la diversidad, la inclusión y la sostenibilidad
- III. Orientación para el desarrollo vocacional y de la carrera

Dichas áreas serán trabajadas durante los seis semestres del plan de estudios del CBU 2024



## PROPÓSITOS DE LAS ÁREAS DE INTERVENCIÓN

### ORIENTACIÓN PARA LA PERMANENCIA Y LA CONTINUIDAD

- Desarrollar competencias para adaptarse y concluir sus estudios de bachillerato considerando sus habilidades socioemocionales y de resiliencia, que sirvan de base para continuar estudios de nivel superior y en los que enfrentará un contexto distinto.
- Reflexionar sobre la importancia para la continuidad de estudios superiores y de la carrera, considerando las asignaturas relacionadas con su carrera elegida u otras que modifiquen su elección.
- Asumir responsablemente una visión de los contenidos curriculares en torno a la sostenibilidad planetaria y la inclusión de la diversidad humano-social y ecológica.

### ORIENTACIÓN PARA LA CULTURA DE PAZ, LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD

- Consolidar y reforzar las competencias socioemocionales para la convivencia, el trabajo colaborativo, el respeto a la diversidad, la cultura de paz, la inclusión con perspectiva de género y la sostenibilidad planetaria.
- Recuperar estos elementos hacia su elección vocacional-profesional como claves para su futuro ejercicio como egresado de una licenciatura, hacia la construcción de un mundo cada vez más solidario y comprometido con la sostenibilidad del planeta y de la humanidad.

### ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL Y DE LA CARRERA

- Identificar deconstructivamente, el sentido, e intencionalidad de su elección vocacional y la forma en que ha ido construyendo dicha elección a lo largo de su vida hasta el momento del bachillerato, que le den identidad a su vocación.
- En esta deconstrucción tomar en cuenta los elementos de las dos áreas de intervención para que perciba holísticamente todos los factores que entran en juego en su elección de carrera, hacia una visión de reconstrucción social, humana y planetaria.
- Incorporar en la reflexión del proceso de construcción vocacional-profesional, la perspectiva de género, en la que se refuerce la inclusión profesional en áreas otrora exclusivas para hombres, como las ingenierías, la construcción y las tecnológicas.
- Conocer la importancia de construir su proyecto de vida y carrera, que le permitirá realizar acciones concretas para lograrlo.



## ACTIVIDADES POR ÁREA DE INTERVENCIÓN

ÁREA		ORIENTACIÓN PARA LA PERMANENCIA Y LA CONTINUIDAD		
ACTIVIDAD	PROPÓSITO	EVIDENCIA	RECURSOS	FECHA PROGRAMADA
Curso de inducción	Integrar al estudiante al entorno escolar (normativa, figuras académicas, servicio de orientación educativa, servicios al estudiante, becas, identidad e historia universitaria, sistema de evaluación)	Listas asistencia Fotografías Materiales impresos o digitales	Auditorio y/o salones Sonido Presentación Computadora Proyector Plataforma TEAMS	Julio -agosto
Integración de expedientes de los alumnos	Elaborar e integrar los expedientes de los estudiantes de nuevo ingreso	Expediente	Formato de expediente	Agosto
Informar situación familiar, personal, de salud física, mental o emocional de los alumnos	Comunicar a docentes y tutores académicos situaciones de los alumnos que puedan dificultar su rendimiento académico para que brinden el seguimiento y apoyo oportuno	Formato Expediente médico Oficio	Formato Expediente médico Oficio	Permanente
Identificación de alumnos en riesgo académico y establecimiento de estrategias de apoyo	Analizar las calificaciones del primer parcial e identificar a los estudiantes que requieren apoyo académico y establecer estrategias de apoyo en conjunto con Tutores Académicos y padres de familia	Concentrados de calificaciones Formatos de atención a padres de familia Lista de alumnos en riesgo	Concentrados de calificaciones Formatos de atención a padres de familia Lista de alumnos en riesgo	Octubre
Reuniones con Tutores Académicos	Trabajo colegiado entre los orientadores educativos y tutores académicos para diseñar estrategias que permitan una atención adecuada hacia los alumnos en riesgo	Minuta	Plataforma TEAMS y/o Sala de juntas	Agosto
Asesorías para alumnos en riesgo	Reforzar el conocimiento del alumno en una asignatura o más, de forma preventiva o remedial, a través de la canalización	Formato canalización	Formato canalización	Permanente
Canalización a instituciones especializadas	Atender problemáticas de salud física y socioemocional del alumno que son obstáculo para un desempeño académico óptimo, canalizando a la instancia adecuada	Formato de canalización	Formato canalización	Permanente
Reunión con padres de familia	Integrar a los Padres de Familia en el seguimiento del desempeño académico de los alumnos	Listas de asistencia Fotografías	Sala de juntas y/o auditorio	Agosto



Atención individualizada a padres de familia y alumnos	Brindar información y/o asesorías a los padres de familia y alumnos que lo soliciten	Formato de registro	Formato de registro Cubículo	Permanente
--	--	---------------------	---------------------------------	------------

## ORIENTACIÓN PARA LA CULTURA DE PAZ, LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD

ACTIVIDAD	PROPÓSITO	EVIDENCIA	RECURSOS	FECHA PROGRAMADA
La paz: conciencia histórica	El estudiante conocerá los hechos históricos que establecieron los principios de representación artística contemporánea de la paz en la cultura actual, a fin de reflexionar sobre los paradigmas actuales que determinan los conflictos sociales.	Cartel	Hoja de rotafolio Plumones y/o colores Imágenes	Septiembre
Salud y bienestar	Qué el estudiante reconozca la importancia de una alimentación equilibrada	Captura de pantalla de la difusión del vídeo	Plataforma TEAMS Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=y9S1xqZKz80">https://www.youtube.com/watch?v=y9S1xqZKz80</a>	Agosto
Conductas de riesgo: adicción a las tecnologías	Promover el uso adecuado y saludable de las tecnologías y redes sociales	Campaña	Materiales impresos y/o digitales (trípticos, infografías, periódico mural, etc.)	Septiembre
Diagnóstico de la Inclusión de los alumnos al área Tecnológica/Digital	Identificar con qué recursos y habilidades tecnológicas cuenta el alumno para realizar sus actividades académicas	Encuesta	TEAMS link de la encuesta <a href="https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=nn_hqb6Q0EGE62p16-n-wPDKF2vTbOILp4Kba5vHlypUNTJMQVAwT0JSMEZMNU8zMDBDT0RGWUdWUi4u&amp;sharetoken=WLn pO5C5fZj2djXE6oXE">https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=nn_hqb6Q0EGE62p16-n-wPDKF2vTbOILp4Kba5vHlypUNTJMQVAwT0JSMEZMNU8zMDBDT0RGWUdWUi4u&amp;sharetoken=WLn pO5C5fZj2djXE6oXE</a>	Septiembre
Desarrollar la habilidad de autoconocimiento	Identificar los elementos que componen el autoconocimiento para reconocer sus habilidades, capacidades, competencias, actitudes y valores	Captura de pantalla de la publicación en una red social	Dispositivo electrónico, internet, infografía	Agosto
Evaluación de las habilidades emocionales (Lexium)	Contar con un diagnóstico las habilidades emocionales de los alumnos de nuevo ingreso, a través de la aplicación de la prueba MHP 200	Captura de pantalla con avances de la aplicación (plataforma lexium)	Dispositivos electrónicos Internet Claves de acceso	Agosto



## ÁREA

## ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL Y DE LA CARRERA

ACTIVIDAD	PROPÓSITO	EVIDENCIA	RECURSOS	FECHA PROGRAMADA
Collage grupal vocacional	Que el alumno identifique sus gustos y/o preferencias, vocacionales, a través de imágenes	Collage grupal	Papel craft, plumones de colores, recortes de revistas, imágenes de internet	Septiembre/octubre
Descifrando tu esencia: Descubre quién eres y hacia dónde vas	Fomentar la introspección y el reconocimiento de sus propias habilidades y motivaciones	Gráficos del cuestionario	Cuestionario en forms Link: <a href="https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=nn_hqb6Q0EGE62pl6-n-wB1sBPzIZQhEpyuvwBUdsftUNUIRN1JPOFExODZYNUeZnF1WfU2RDBLQS4u&amp;sharetoken=NOK5E3EvNmGmBD0RmZ30">https://forms.office.com/Pages/ShareFormPage.aspx?id=nn_hqb6Q0EGE62pl6-n-wB1sBPzIZQhEpyuvwBUdsftUNUIRN1JPOFExODZYNUeZnF1WfU2RDBLQS4u&amp;sharetoken=NOK5E3EvNmGmBD0RmZ30</a>	Septiembre/noviembre



## PROCESO DE EVALUACIÓN

Las actividades propuestas en este programa, las operan en todos los Planteles de la Escuela Preparatoria, sin embargo, en cada Plantel se integran actividades acordes a sus necesidades según su contexto.

El Servicio de Orientación Educativa en el CBU 2024, es considerado como un Servicio de Apoyo al Estudiante, tiene como principal objetivo acompañar al alumno en su formación integral, a través de sus áreas de intervención.

De acuerdo a lo anterior el Servicio de Orientación Educativa, no se evalúa o acredita, se da seguimiento oportuno a todas las actividades realizadas a través de las evidencias que el alumno presenta.

## DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES Y/O MATERIALES

**Área de intervención:** ORIENTACIÓN PARA LA CULTURA DE PAZ, LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD

**Actividad:** LA PAZ: CONCIENCIA HISTÓRICA

**Propósito:** Reflexionar sobre los hechos que permitieron construir el paradigma actual con el que gráficamente se representa la paz en el mundo, esto con el fin de que el estudiante reconozca los antecedentes significativos de la historia universal que promovieron la paz, así como su importancia en la cultural actual.

**Descripción:** En equipos de proyecto escolar comunitario, los estudiantes elaborarán un cartel que represente fielmente la “paloma de la paz” señalando, con base en una investigación previa, cada uno de sus componentes y explicando, a través de una descripción, los antecedentes sociales, artísticos, históricos y culturales que actualmente fomentan la resolución y prevención de conflictos, así como su relevancia en el pensamiento colectivo actual.

**Materiales:** Hojas de rotafolio, plumones, colores, monografías, recortes de revistas o periódicos.





**Área de intervención:** ORIENTACIÓN PARA LA CULTURA DE PAZ, LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD

**Actividad:** Salud y bienestar

**Propósito:** Qué el estudiante reconozca la importancia de una alimentación equilibra

**Descripción:** Se difundirá vídeo que hace mención de los efectos de los alimentos en el cuerpo y de sus consecuencias de los mismos, con ello se busca generar conciencia sobre tener una alimentación saludable. Al reconocer la importancia de una alimentación equilibrada, se les invitara a los alumnos a elaborar un plan nutricional saludable (opcional).

**Materiales y/o recursos:** Video: <https://www.youtube.com/watch?v=y9S1xqZKz80>

**Propuesta mensual del plan nutricional**

Mes: _____							
Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Colación							
Comida							
Colación							
Cena / Merienda							
Semana 2	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Colación							
Comida							
Colación							
Cena / Merienda							
Semana 3	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Colación							
Comida							
Colación							
Cena / Merienda							
Semana 4	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Colación							
Comida							
Colación							
Cena / Merienda							



INFOGRAFÍAS PARA TRABAJAR AUTOCONOCIMIENTO

## AUTOCONOCIMIENTO

### ¿QUÉ ES?

Capacidad de introspección que tiene una persona para conocer en profundidad sus emociones, cualidades, defectos, limitaciones, aficiones, fortalezas, etcétera. Proceso reflexivo que permite crear una identidad personal en la que el sujeto adquiere la noción de su yo.





### CARACTERÍSTICAS

Nos permite identificar rasgos de nuestra manera de ser, temperamento, carácter como fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos.

### TIPOS DE AUTOCONOCIMIENTO

- Autoconcepto
- Autoimagen
- Autoaceptación
- Autorespeto





### ¿QUÉ DEFINEN EL AUTOCONOCIMIENTO?

- Las habilidades
- Las capacidades
- Las competencias
- Las actitudes
- Los valores
- La personalidad

### VENTAJAS DEL AUTOCONOCIMIENTO

Es la clave en el bienestar psicológico y para conseguir paz interior o mental, y además sirve para la comunicación asertiva y colocar límites de manera sana.



## AUTOCONOCIMIENTO

ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y CONSISTE EN VARIOS ELEMENTOS CLAVES, SON LOS SIGUIENTES:

- 1

### AUTOPERCEPCIÓN

Conocer y comprender tus características personales, habilidades, fortalezas y debilidades.
- 2

### AUTOESTIMA

Valoración positiva de uno mismo, basada en la aceptación y reconocimiento de nuestras cualidades y limitaciones.
- 3

### AUTORREGULACIÓN

Capacidad para gestionar y controlar tus emociones, pensamientos y comportamientos.
- 4

### CONCIENCIA EMOCIONAL

Reconocimiento y comprensión de tus propias emociones y su impacto en tu comportamiento.
- 5

### VALORES Y CREENCIAS

Conocimiento de tus principios y creencias fundamentales que guían tus decisiones y acciones.
- 6

### METAS Y ASPIRACIONES

Claridad sobre tus objetivos y deseos en diferentes áreas de la vida.
- 7

### REFLEXIÓN PERSONAL

Hábito de analizar y evaluar tus experiencias y acciones para aprender y crecer
- 8

### EMPATÍA

Capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, lo cual también te ayuda a comprender mejor a ti mismo en relación con nosotros.



## FUENTES

- Acción contra el hambre. ¿Qué es la inclusión social? <https://www.accioncontraelhambre.org/es/que-es-inclusion-social>
- Antonio-Agirre, I., Azpiazu Izaguirre, L., Esnaola Echániz, I., y Sarasa Maya, M. (2015). Capacidad Predictiva del Autoconcepto y la Inteligencia Emocional En El Ajuste Escolar Auto percibido. Bordón. Revista De Pedagogía, 67(4), 9–25.
- Falcón Torres, L. C., Martínez Herмосilla, A., González Pérez, M., Martínez Bueno, M., & Tergas Santana, K. (2011). La Violencia Intrafamiliar. Su repercusión en la escuela. Revista Información Científica, 69(1).
- Gómez Tagle López, E., (2003). Reseña de "Violencia intrafamiliar. Causas biológicas, psicológicas, comunicacionales e interaccionales" de Jesús Alfredo Whaley Sánchez. Convergencia. Revista de Ciencias Sociales, 10(32), 377-385.
- <https://doi.org/10.13042/Bordon.2015.67401>
- Jurado Cárdenas, D., Jurado Cárdenas, S., López Villagrán, K., y Querevalú Guzmán, B. (2015). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México. Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine, 5(1), 18-22.
- Mendoza, C. (2003). *Taller para adolescentes 1ª parte: "Yo valgo la pena: la autoestima"*. España: Desclée de Brouwer. <https://plumaria.org/como-aumentar-el-rendimiento-escolar>