

Universidad Autónoma
del Estado de México

4o. Semestre

# PROGRAMA

CBU
2024

## Servicio de Orientación Educativa

Doctora en Ciencias Sociales
Martha Patricia Zarza Delgado
**Rectora de la Universidad Autónoma del Estado de México**

Doctor en Ciencias Agropecuarias y Recursos Naturales
Francisco Herrera Tapia
**Secretario Académico**

Doctora en Investigación Educativa
Eva Lilia García Escobar
**Directora de Educación Media Superior**

**Programa de estudios de:** *Cuarto semestre*

**Versión:** 01
Avalado por el H. Consejo General Académico de la Escuela Preparatoria el 19 de Enero, 2026

**Comisión de Elaboración**

Ana María Castro Medrano
María Teresa Calzada Gómez
Lucía Córdova Luna
Antonio Ortiz Hernández
María del Carmen Sánchez Palma
Jessica Hernández Berrios
Ana María Ángeles Morales
María del Carmen Renata Acosta Ramos
Daniel Márquez Reyes
Orlando González Huchim
Paola Escobar Garduño

# PRESENTACIÓN

El Servicio de Orientación Educativa, es un proceso que promueve el aprendizaje autorregulado, 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

# ACTIVIDADES POR ÁREA DE INTERVENCIÓN

| ÁREA | ORIENTACIÓN PARA LA PERMANENCIA Y LA CONTINUIDAD |
|---|---|

| ACTIVIDAD | PROPÓSITO | EVIDENCIA | RECURSOS | FECHA PROGRAMADA |
|---|---|---|---|---|
| Actualización de expedientes de los alumnos. | Contar con la información necesaria para apoyar a los estudiantes en la continuidad de sus estudios. | Expediente | Formato de expediente | |
| Informar la situación familiar, personal, de salud física, mental o emocional de los alumnos que afecte su desempeño académico. | 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 | Formato Expediente médico | |
| 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<br>Formatos de atención a padres de familia<br>Lista de alumnos en riesgo | Concentrados<br>Formatos<br>Lista | |
| 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 | TEAMS y/o<br>Sala de juntas | |
| Asesorías para alumnos en riesgo en coordinación con Tutoría Académica. | Reforzar el conocimiento del alumno en una asignatura o más, de forma preventiva o remedial, a través de la canalización. | Formato canalización | Formato | |
| Canalización a instituciones especializadas. | Atender problemáticas de salud física y socioemocional del alumno que son obstáculo para un desempeño académico optimo, canalizando a la instancia adecuada. | Formato de canalización | Formato | |
| Reunión con padres de familia. | Integrar a los Padres de Familia en el seguimiento del desempeño académico de los alumnos. | Listas de asistencia<br>Fotografías | Sala de juntas y/o auditorio | |
| 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<br>Cubículo | |

| ÁREA | ORIENTACIÓN PARA LA CULTURA DE PAZ, LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD |
|---|---|

| TEMA | ACTIVIDAD | PROPÓSITO | EVIDENCIA | RECURSOS | FECHA PROGRAMADA |
|---|---|---|---|---|---|
| **CULTURA DE PAZ** | Campaña digital por la paz | Fomentar una cultura de paz mediante el uso responsable y creativo de medios digitales y redes sociales, promoviendo acciones que impulsen la convivencia armónica en la sociedad y la participación positiva de entornos virtuales. | Capturas de pantalla | Internet, computadora, celular o tablet | |
| **INCLUSIÓN** | Mi mochila cultural | Reconocer la diversidad cultural como una riqueza y reflexionar sobre cómo cada persona aporta elementos únicos para una inclusión sana. | Mural colectivo "Nuestra mochila cultural" | Hoja impresa<br>Video<br>Hojas de rotafolio | |
| **SALUD MENTAL** | Mañana Deportiva | Fomentar la salud metal en los adolescentes mediante la práctica de juegos tradicionales. | Fotografías, listas de asistencia, o que el alumno entregue su semáforo emocional. | Cancha de basquetbol o de futbol, listas de asistencia, celular o cámara fotográfica. | |
| **SOSTENIBILIDAD PLANETARIA** | Programa integral de moda sostenible: "Moda con propósito" | Promover la moda sostenible a través de la ética responsable y duradera, así como la economía dentro de la comunidad estudiantil mediante la donación voluntaria de prendas en buen estado. | Fotografías, reporte de entrega de prendas donadas a institución sin fines de lucro. | Infografías, carteles de difusión, espacio para recabar las prendas donadas, cajas o bolsas de almacenamiento de las prendas donadas | |

| ÁREA | ORIENTACIÓN PARA EL DESARROLLO VOCACIONAL Y DE LA CARRERA |
|---|---|

| TEMA | ACTIVIDAD | PROPÓSITO | EVIDENCIA | RECURSOS | FECHA PROGRAMADA |
|---|---|---|---|---|---|
| **EVAPEM** | Aplicación, entrega de resultados e interpretación | Qué el alumno conozca sus intereses, aptitudes, habilidades y valores, a través del estudio vocacional. | Hoja de resultados | Plataforma EVAPEM Computadora | |

# 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 con 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 MATERIALES

***ÁREA DE INTERVENCIÓN:*** *ORIENTACIÓN PARA LA CULTURA DE PAZ, LA DIVERSIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA SOSTENIBILIDAD*

**TEMA:** CULTURA DE PAZ

**Actividad:** Campaña digital por la paz

**Propósito:** Fomentar una cultura de paz, mediante el uso responsable y creativo de medios digitales y redes sociales, promoviendo acciones que impulsen la convivencia armónica en la sociedad y la participación positiva de entornos virtuales.

Hoy en día los estudiantes se encuentran ante la importante tarea de reflexionar sobre la importancia de la paz en su entorno, esto a través de utilizar herramientas digitales para diseñar y difundir mensajes que promuevan la convivencia pacífica, la empatía y el respeto. Esto implica que el uso de medios digitales se dirija hacia acciones constructivas a través de la responsabilidad y manejo consciente de redes sociales y medios electrónicos de comunicación que actualmente se han convertido en parte del estilo de vida del estudiante.

**Desarrollo de la actividad:**

Reflexión introductoria en plenaria sobre el tema
Creación de perfil de Instagram

1. El trabajo se realizará en equipos.
2. El nombre del perfil tendrá que adecuarse a la campaña.
3. El perfil tiene que ser público.
4. La imagen del perfil deberá diseñarse por el equipo y tiene que representar el objetivo de la campaña.
5. La descripción del perfil deberá explicar brevemente cuál es el objetivo de la página.
6. Crear tres publicaciones (una por semana durante el mes) en donde se fomente la paz. Dichas publicaciones serán: Un reel de 30 segundos de duración, una imagen y una infografía.
7. Crear tres historias (una por semana durante el mes) en donde se fomente la paz. Cada historia deberá durar al menos 15 segundos -a excepción del reel - Incluir en cada historia una canción alusiva a la campaña.

8. Compartir tres historias (una por semana durante el mes) en donde se fomente la paz a través de creadores de contenido o páginas relacionadas con el fomento de la paz.
9. Difundir la página con compañeros, amigos y familiares con el fin de obtener al menos 100 seguidores.
10. Lograr al menos 10 reacciones por cada publicación.

**Evidencia:**

- Documento en formato PDF en donde se incluya la captura de pantalla de cada una de las actividades
- Captura de pantalla de perfil de Instagram con descripción y número de seguidores.
- Una captura por cada publicación (tres capturas) con número de reacciones.
- Una captura por cada historia (tres capturas).
- Una captura por cada historia compartida (tres capturas).

**Recursos:** Internet, computadora, celular o tablet

**TEMA:** INCLUSIÓN

**Actividad:** Mi mochila cultural

**Propósito:** Reconocer la diversidad cultural como una riqueza y reflexionar sobre cómo cada persona aporta elementos únicos para una inclusión sana.

**Desarrollo de la actividad:**
1. Observar el video ¿Cómo vivir (con culturas diferentes) sin morir en el intento?
2. Después de ver el video se entrega a cada alumno una hoja con el dibujo de una mochila, se plantea la pregunta: ¿Qué cosas de tu cultura te hacen sentir orgulloso?
3. Dentro de la mochila, escriben o dibujan elementos de su identidad cultural que los hacen sentir orgullosos: tradiciones, valores, costumbres, palabras, comidas, música, etc.
4. En pequeños grupos, los estudiantes muestran sus mochilas culturales, Identifican similitudes y diferencias entre ellas. Se reflexiona sobre cómo esas diferencias enriquecen la convivencia.
5. Escriben una conclusión respondiendo a las preguntas: ¿Qué aprendimos sobre la diversidad cultural en nuestro grupo?, ¿Cómo podemos valorar y respetar las mochilas culturales de los demás?
6. Se elabora un mural colectivo titulado “Nuestra mochila de la paz” con aportaciones de todos (incluir las mochilas de todos los miembros del grupo).

**Evidencia:** Mural colectivo titulado “Nuestra mochila cultural”

**Recursos:** Hoja impresa “Mi mochila cultural”, vídeo ¿Cómo vivir (con culturas diferentes) sin morir en el intento? y hojas de rotafolio o papel craff



**TEMA:** SALUD MENTAL A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

**Actividad:** Mañana Deportiva

**Propósito:** Fomentar la salud metal en los adolescentes mediante la práctica de juegos tradicionales.

**Desarrollo de la actividad:**
En el salón de clase el orientador educativo informa a los alumnos que se llevará una actividad en la cancha (básquetbol o de futbol) con el propósito de promover el bienestar mental mediante juegos tradicionales que fomentan la convivencia, la empatía, la reducción del estrés y la colaboración grupal dentro de la comunidad escolar.

***BIENVENIDA***

**Objetivo:** Reducir la tensión inicial, generar confianza, activar energía positiva. Se motiva al grupo a participar por diversión, no por competencia.

***RUEDA EMOCIONAL EN MOVIMIENTO***
Instrucciones:

1. Los alumnos forman un círculo caminando suavemente.
2. El docente dice una emoción: *tranquilo, motivado, nervioso, cansado, alegre…*
3. Cada alumno representa la emoción con un gesto corporal breve mientras sigue caminando.
4. Se solicita a los alumnos que mencionen la emoción con la que se identifican en ese momento y que la guarden en su mente para el final de la actividad.
5. Se cierra con 3 respiraciones profundas.

***JUEGOS***
**LA VIBORA DE LA MAR**
Favorece: la cohesión grupal, coordinación colectiva, el sentido de pertenencia, disminuye la inhibición social y favorece la conexión emocional.

Instrucciones:

1. Todos hacen una fila tomándose de los hombros o de las manos.
2. Avanzan cantando: *"A la víbora, víbora…"*
3. El reto es pasar bajo un arco formado por dos compañeros sin romper la fila.
4. Al final, todo el grupo celebra un cierre simbólico chocando palmas.

**DOÑA BLANCA**
Favorece: la regulación emocional ante la competencia, la confianza en sí mismo y la aceptación del rol (protección vs. reto)

Instrucciones:

1. Se eligen 3 roles: **Doña Blanca**, **el Arbolito** (protector) y **el Cazador**.
2. Doña Blanca camina por la zona delimitada mientras canta.
3. El Arbolito protege físicamente (sin empujar), pero con desplazamientos.

El Cazador intenta "tocar" suavemente a Doña Blanca.

- Enfatizar que la protección no es fuerza, sino estrategia.
- Destacar que ser "perseguido" es un ensayo seguro de manejo de estrés.
- Cambio de roles cada 3 minutos.

**PASTEL PARTIDO**
Favorece: La liberación del estrés mediante el movimiento rápido, mejora la atención y la toma de decisiones, fomenta la cohesión grupal entre "perseguidores" y "perseguidos", reduce la tensión corporal, estimula la rapidez mental y fortalece la socialización positiva al crear grupos nuevos cada ronda.

Instrucciones:

1. Los alumnos forman un círculo grande (el "pastel").
2. Uno queda en medio como "perseguidor".
3. El profesor o un alumno anuncia un número o categoría:
    - "Pastel partido en 4" (los alumnos deben correr y formar grupos de 4).
    - "Pastel partido por colores"
    - "Pastel partido por mes de nacimiento"
4. Durante el cambio de grupos, el perseguidor intenta atrapar a alguien.
5. Quien es atrapado pasa al centro.

***CIERRE Y REFLEXIÓN***

Semáforo emocional después del movimiento

Instrucciones:

Cada alumno identifica:
🔴 Algo que le generó tensión
🟡 Algo que le hizo pensar
🟢 Algo que le hizo sentir bien

El Orientador hace énfasis en:

- La actividad física como liberadora de ansiedad.
- El juego como herramienta para la autoestima.
- La convivencia como factor protector para la salud mental.

**Evidencia:** Fotografías, listas de asistencia, o que el alumno entregue su semáforo emocional.

**Recursos:** Cancha de basquetbol o de futbol, listas de asistencia, celular o cámara fotográfica.

**TEMA:** SOSTENIBILIDAD PLANETARIA

**Actividad:** Programa integral de moda sostenible: "Moda con propósito"

**Propósito:** Promover la moda sostenible a través de la ética responsable y duradera, así como la economía dentro de la comunidad estudiantil mediante la donación voluntaria de prendas en buen estado.

**ACCIONES:**
**Paso 1.** Donación voluntaria de prendas en buen estado

• **Convocatoria y Sensibilización:** Difusión en grupos, carteles, redes y avisos escolares.

• **Recepción de Prendas**: Los alumnos, docentes y personal del plantel donan ropa en buen estado.

Las prendas deben cumplir con las siguientes características:

- **Ropa limpia**: Las prendas deben entregarse previamente lavadas, libres de manchas, olores o suciedad.
- **En buen estado y lista para usarse**: No se aceptarán prendas rotas, desgastadas, con zippers dañados o con manchas permanentes.
- **Reparaciones mínimas realizadas antes de donar**: Si alguna prenda necesita un botón, un dobladillo, una pequeña puntada o cualquier arreglo sencillo, se solicita realizarlo antes de entregarla. Esto garantiza que quien la reciba pueda usarla inmediatamente de manera digna.

• **Separación inicial:** Voluntarios y Orientación Educativa clasifican por talla, prenda y estado.

- Separar prendas por categoría (pantalones, playeras, sudaderas, chamarras, etc.).

• **Registro general del acopio:**

- Conteo o estimación del número de prendas recibidas (por cantidad o por peso).

- Identificación de categorías más donadas y necesarias.

• **Identificación de instituciones externas para donación:**

- El Departamento de Orientación Educativa llevará a cabo una búsqueda de organizaciones que reciban ropa en buen estado y trabajen con población vulnerable.
- Una vez elegida, se coordinará la fecha de entrega y el traslado de las prendas.

• **Preparación del reporte de impacto:** Al finalizar el ciclo de recolección, el Departamento de Orientación Educativa elaborará y entregará a la Dirección un Informe de Impacto del Programa "Moda con Propósito".

• **Cierre y agradecimiento comunitario:** Se emitirá un mensaje de agradecimiento a toda la comunidad escolar por su participación, fomentando la continuidad y el compromiso con la moda sostenible y la solidaridad estudiantil.

**Evidencias**

- Fotografías
- Reporte de entrega de prendas donadas a institución sin fines de lucro.

**Recursos**

- Infografías
- Carteles de difusión
- Espacio para recabar las prendas donadas
- Cajas o bolsas de almacenamiento de las prendas donadas

**Materiales: Programa integral de moda sostenible: “Moda con propósito”**




Campaña
MODA CON PROPÓSITO
2026
¡ÚNETE Y TRANSFORMA TU ESTILO... Y TU COMUNIDAD!
Promovemos la moda sostenible y la economía circular a través de la reutilización de prendas, el trueque responsable y el apoyo solidario mediante nuestro Ropero Solidario, un espacio basado en la donación voluntaria, la dignidad y el anonimato.
DECIDE
TRAE ROPA EN BUEN ESTADO
CONSUME LESS
CREATE MORE!
CONTRIBUYE AL ROPERO SOLIDARIO
¡Pequeñas acciones que generan grandes cambios!
¡Te esperamos!
HORARIO DE 9:00 AM A 4:00 PM
Más información
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DEL PLANTEL

# ¡DALE UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD A TU ROPA!

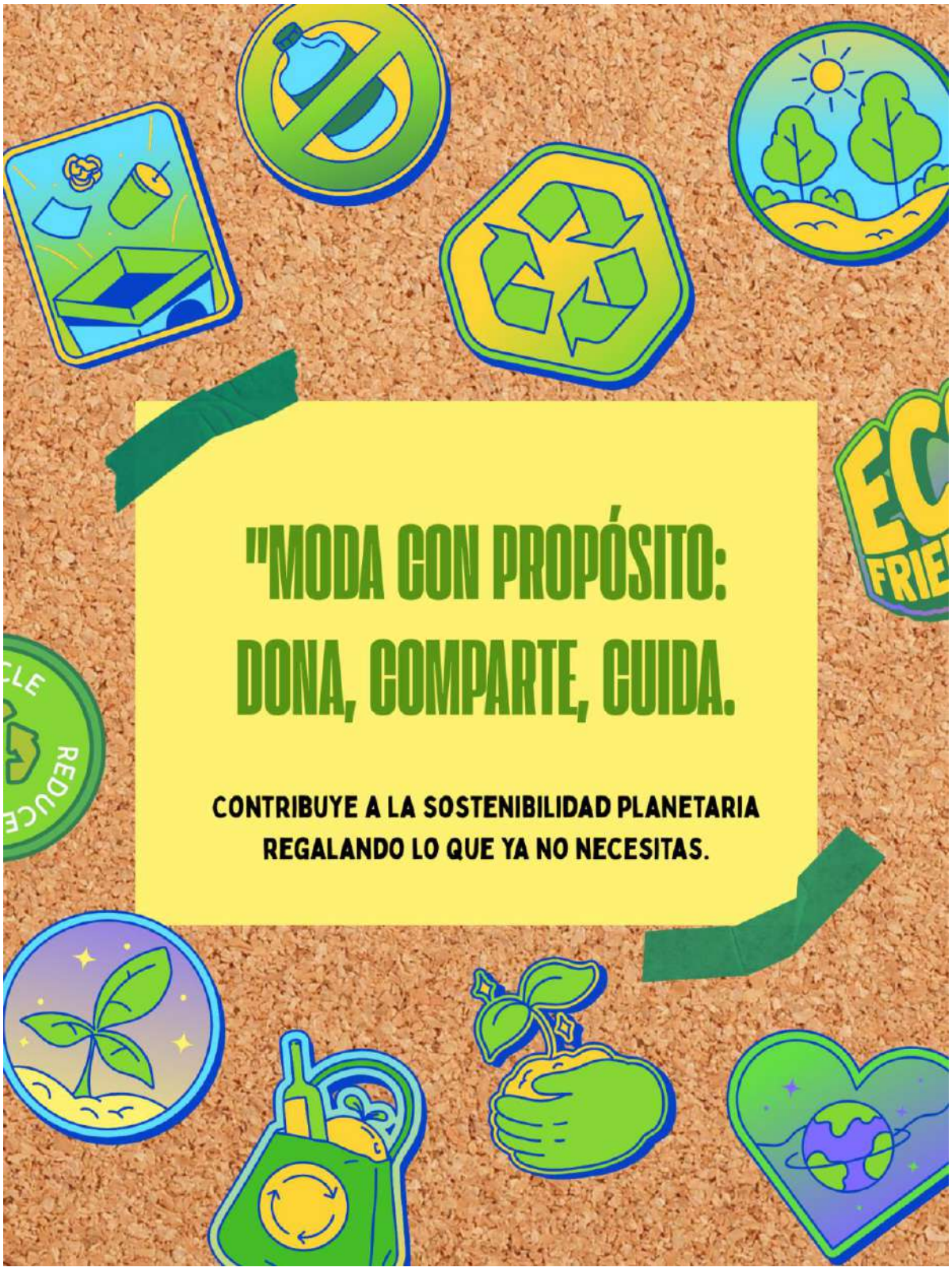


AL DONAR, EVITAMOS EL DESPERDICIO Y CERRAMOS EL CICLO DE LA MODA CON AMOR.

TU PRENDA FAVORITA PUEDE SER EL NUEVO TESORO DE ALGUIEN MÁS

**¡ÚNETE A LA ECONOMÍA CIRCULAR Y CUIDA EL PLANETA!**

**TE ESPERAMOS**


"MODA CON PROPÓSITO:
DONA, COMPARTE, CUIDA.
CONTRIBUYE A LA SOSTENIBILIDAD PLANETARIA
REGALANDO LO QUE YA NO NECESITAS.

# FUENTES

CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe). (s. f.). ODS 12: Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles en América Latina y el Caribe. Naciones Unidas. https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/ods12_c1900731_press.pdf#:~:text=El%20objetivo%20del%20consumo%20y%20la%20producci%C3%B3n,mismo%20tiempo%20una%20mejor%20calidad%20de%20vida.

CuriosaMente. (2020, octubre 6). *¿Cómo convivir (con culturas diferentes) sin morir en el intento?* [Video]. YouTube. https://youtu.be/Lm0rMfd9r_4

Escuela Normal Superior de México. (2025). Proyecto Mochila de la Paz: Estrategias para la convivencia escolar. Studocu. https://www.studocu.com/es-mx/document/escuela-normal-superior-de-mexico/formacion-civica-y-etica/proyecto-mochila-de-la-paz-estrategias-para-la-convivencia-escolar/137064041

Gobierno de México. Nueva Escuela Mexicana Digital. (2025). Actividades para el fomento de Cultura de Paz. https://nemd.aprende.gob.mx/contenido/recurso/actividades-para-el-fomento-de-cultura-de-paz/

Gobierno del Estado de México. (2025) La cultura de Paz en la Escuela. http://www.seiem.edu.mx/web/sites/seiem.gob.mx/pdf/Derechos%20Humanos/Guias/LA%20CULTURA%20DE%20PAZ%20EN%20LA%20ESCUELA.pdf

Martínez, A. (2020, 25 de agosto). *¿Donar ropa? Estas son las reglas para hacerlo bien*. GQ México. https://www.gq.com.mx/moda/articulo/donar-ropa-que-ya-no-uses

Naciones Unidas. Departamento de Comunicación Global de las Naciones Unidas. (2025) Acciones por un mundo pacífico. https://www.un.org/es/actnow/ten-actions-peaceful-world

UNESCO. (1999) Proyecto transdisciplinario de la UNESCO: Hacia una Cultura de Paz. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000117753_spa