

TALLERES PARA ALUMNOS

El Centro de Orientación Educativa (COE) te ofrece diversos talleres para la atención de pequeños grupos de alumnos que comparten necesidades de orientación, en los que se promueve la participación en forma dinámica y vivencial.

Los talleres que te ofrece el COE son:

APOYO AL APRENDIZAJE

DESARROLLANDO TUS HABILIDADES PARA APRENDER

Objetivo: Te proporciona estrategias que te motiven al autoestudio y optimicen tu desempeño académico.

Temas

- Aspectos generales
- Motivación para el estudio independiente
- Factores que intervienen en el estudio independiente
- Estrategias de aprendizaje para el estudio independiente

Duración 6 sesiones, 18 horas

DESARROLLO DE HABILIDADES INTELECTUALES

Objetivo: Este taller te permitirá comprender de una manera integral las principales deficiencias en tu rendimiento escolar.

Temas

- Defectos en la lectura y técnicas para mejorar su velocidad y su comprensión
- Planeación de tiempo para elevar la productividad en el estudio
- Técnicas para memorizar material de trabajo
- Preparación de exposiciones o conferencias
- Concentración y creatividad

Duración 6 sesiones, 18 horas

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

Objetivo: Te ayudará a superar dificultades en el aprendizaje y favorecer el desarrollo de tus propias estrategias para estudiar y aprender.

Temas

- Factores ambientales y organización para el estudio
- Técnicas de estudio y estrategias de aprendizaje
- Atención y memoria
- Ejercitación de estrategias de reestructuración

Duración 6 sesiones, 18 horas

ESTRATEGIAS DE LECTURA

Objetivo: Te permitirá desarrollar las habilidades necesarias para comprender a profundidad la información y aprender de los textos académicos y científicos utilizados en la universidad.

Temas

- Reconociéndome como lector
- ¿Qué características tienen los textos académicos y científicos?
- ¿Qué significa una lectura activa?
- Pistas para detectar las ideas principales de un texto
- Utilización de diferentes recursos estratégicos para la lectura (activación de tus propios conocimientos, plantear y comprobar hipótesis, formular preguntas, screening, relacionar la información con tu entorno cercano, etc.)
- Interrelacionar información de diferentes textos

Duración: 7 sesiones, 21 horas

UN ESTUDIANTE EXITOSO: HABILIDADES PARA EL ALTO RENDIMIENTO

Pretende ayudarte a mejorar tu desempeño educativo, reflexionar sobre lo que has hecho para mejorarlo y adquirir nuevas competencias

Temas:

- Trayectoria académica
- Apuntes, exposiciones y uso de la biblioteca
- Gimnasia cerebral
- El funcionamiento cerebral y la alimentación
- Hábitos
- Características del alto rendimiento
- Proyecto de vida

Duración: 6 sesiones, 18 horas

ESTRATEGIAS PARA LA BÚSQUEDA DE EMPLEO

CREATIVIDAD Y EDUCACIÓN

Objetivo: Te involucra en una experiencia teórico-práctica que coadyuve a tu formación profesional y amplíe tu percepción del campo laboral.

Temas:

- Inteligencia y Creatividad
- Técnicas creativas: Lluvia de ideas, Remodelamiento, Matrices de descubrimiento

Duración: 6 sesiones, 18 horas

ELABORACIÓN DEL CURRÍCULUM

Objetivo: Apoyar a los alumnos y egresados en la elaboración de un currículum efectivo, de acuerdo con el puesto de interés y las competencias que éste demanda.

Este taller prepara a los asistentes para:

- Determinar la importancia del currículum en la búsqueda de empleo
- Conocer y redactar las partes que integran un currículum
- Estructurar un currículum para un puesto determinado
- Identificar los aspectos de un currículum efectivo

Contenido temático

- Importancia del currículum en la búsqueda de empleo
- Definiendo mi perfil profesional
- Estructura o partes del currículum
- Tip's para un currículum efectivo
- Promociona tu currículum por Internet
- Competencias

Duración: Una sesión de tres horas

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ÉXITO PROFESIONAL

Objetivo: Favorecerá el conocimiento de ti mismo, el manejo adecuado de tus emociones, así como la capacidad de mejorar tus habilidades sociales para que identifiques tus competencias que te permitan alcanzar el éxito profesional.

Temas:

- ¿Qué es la Inteligencia Emocional?
- Reconocimiento de los factores que integran la Inteligencia Emocional
 - a) Autoconocimiento
 - b) Autorregulación
 - c) Motivación
 - d) Empatía
 - e) Habilidades sociales
 - Importancia de la Inteligencia Emocional en la vida cotidiana
 - Desarrollo Profesional
 - Inteligencia Emocional y Competencias Profesionales
 - a) Las siete competencias básicas
 - b) Identificando las competencias profesionales
- Inteligencia Emocional y Éxito Profesional

Duración: 6 sesiones, 18 horas

OBTENIENDO EL TRABAJO QUE DESEO

Objetivo : Ofrecer a los alumnos y egresados herramientas modernas para apoyarles en su proceso de búsqueda de empleo, de acuerdo con sus capacidades, competencias y motivaciones personales.

El asistente será capaz de:

- Conocer y entender los conceptos de competencias de comportamiento y motivacionales
- Identificar sus capacidades, competencias y motivaciones personales
- Identificar las competencias requeridas para un puesto específico
- Identificar las brechas entre sus competencias y las que el puesto demanda
- Desarrollar habilidades que les permitan tener entrevistas exitosas
- Evaluar la efectividad de la entrevista

Contenido temático

- Encontrando la mejor opción
- Las competencias y el desempeño notable
- Motivación para el desempeño
- Haciendo la comparación entre tus competencias y las del puesto
- La entrevista
- El currículum
- Competencias

Duración: Una sesión de seis horas

PREPARANDO MI ENTREVISTA DE TRABAJO

Objetivo: Apoyar a los participantes en la preparación de una entrevista de trabajo exitosa por medio de estrategias que les permitan mostrar sus mejores logros y competencias. El alumno será capaz de:

- Valorar la importancia de la entrevista en el proceso de búsqueda de empleo
- Conocer la estructura de la entrevista de trabajo
- Identificar las habilidades requeridas para participar con éxito en una entrevista de trabajo
- Comunicar en forma eficiente sus competencias personales y sociales al entrevistador
- Lograr un desempeño exitoso en la entrevista de trabajo

Contenido temático

- Preparando mi entrevista de trabajo
- ¿Qué es una entrevista de trabajo?
- Importancia de la entrevista de trabajo
- Estructura de la entrevista de trabajo (fases)
- Conociendo mis competencias emocionales para un desempeño exitoso en la entrevista de trabajo
- Puntos clave para la preparación de la entrevista. Evaluando esta experiencia
- Reafirmando los aprendizajes

Duración: Una sesión de tres horas

INTEGRACIÓN Y ADAPTACIÓN

AFFECTIVIDAD Y EROTISMO EN LOS JÓVENES

Objetivo: Conocerás tu capacidad de sentir, expresar y recibir afecto, la forma en que has elegido a tu pareja, si te has enamorado y cómo son tus relaciones afectivo sexuales.

Temas:

- Conociéndome a mi mismo
- Descubriendo mi erotismo
- La adolescencia: el encuentro conmigo mismo y con el otro
- El mundo de la sexualidad
- Protegiendo mi cuerpo
- Sexualidad y proyecto de vida

Duración: 6 sesiones, 18 horas

AMOR ES SIN VIOLENCIA

Objetivo: Te brindará herramientas para reconocer el fenómeno de la violencia, sus causas y cómo solucionarlo. Identificarás si vives relaciones violentas y cómo evitarlo, acciones a tomar y a dónde acudir.

Temas:

- Respeto y tolerancia
- Manejo de impulsos
- Amores sin violencia
- Resolución no violenta de conflictos
- Legislación y género

Duración: 6 sesiones, 18 horas

AUTOESTIMA Y ASERTIVIDAD

Objetivo: Pretende mejorar tu autoestima mediante la vivencia de experiencias que te conduzcan al autoconocimiento, autoaceptación y autovaloración positiva, que te permita un crecimiento personal más pleno.

Temas:

- ¿Qué es la autoestima?
- Autoaceptación
- La asertividad como una expresión de la autoestima

Duración: 6 sesiones, 18 horas

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO Y COMUNICACIÓN

Objetivo: Te ayudará a desarrollar estrategias para mejorar la comunicación contigo mismo y con los demás que te permitan lograr un crecimiento personal y social.

Temas:

- Conocimiento de sí mismo
- Manejo de necesidades y sentimientos
- Niveles de comunicación
- Barreras de la comunicación
- Comunicación no verbal
- Asertividad
- El acto de escuchar

Duración: 6 sesiones, 18 horas

ESTRÉS

Objetivo: Te sensibilizará respecto al daño físico que produce el estrés y favorecerá el manejo de técnicas y recursos personales que promuevan la solución gradual a situaciones generadoras de estrés

Temas:

- Detección de las principales situaciones estresantes
- Sensibilización de daño físico y emocional ocasionados por el estrés
- Técnicas para el manejo de estrés
- Recursos personales para el manejo del estrés

Duración: 6 sesiones, 18 horas

HABILIDADES PARA LA VIDA

Objetivo: Favorece y fortalece el desarrollo de habilidades que te permitan enfrentar con mayor éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria

Temas:

- Conocimiento de sí mismo
- Empatía
- Comunicación afectiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de sentimientos y emociones
- Manejo de tensión y estrés

Duración: 7 sesiones, 21 horas

IDENTIDAD ESCOLAR – IDENTIDAD PROFESIONAL

Objetivo: Facilitará tu incorporación al medio cultural, escolar y profesional a fin de que tu puedas ir regulando y consolidando tu identidad profesional.

Temas:

- El concepto de profesión
- El futuro de nuestras profesiones
- La sociedad de la información y el conocimiento
- Los nuevos ambientes de aprendizaje
- Las nuevas características del trabajo profesional
- El reto formativo de los profesionistas
- Identidad profesional

Duración: 6 sesiones, 18 horas

MEJORANDO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS

El participante reflexionará sobre la forma en que establece sus relaciones interpersonales, con el propósito de detectar los obstáculos que dificultan o entorpecen sus relaciones con los demás y conocerá diversas estrategias para mejorar sus vínculos.

Temas:

- Qué son las relaciones interpersonales
- Cómo nos relacionamos
- La comunicación en las relaciones interpersonales
- Tolerancia, respeto y cooperación en las relaciones interpersonales
- Con quién nos relacionamos y comunicamos: Familia. Pareja. Amigos. Compañeros.
- Dificultad para establecer relaciones interpersonales
- Cómo terminar una relación de manera constructiva

Duración 6 sesiones, 18 horas

PROYECTANDO MI FUTURO

Objetivo: Te permitirá elaborar un proyecto personal sobre tu futuro analizando las características de ti mismo y tu contexto, tomando en cuenta los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales que intervienen en su realización.

Temas:

- La importancia de proyectar
- Autoimagen y proyecto
- Valores y riesgos
- Deseos y metas: personales, escolares y laborales

Duración: 6 sesiones, 18 horas

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

Objetivo: Te proporcionará un espacio de sensibilización, expresión y manejo de tus sentimientos, emociones y necesidades; así mismo, favorecerá el reconocimiento de los recursos con los que cuentas para enfrentar aspectos que obstaculicen tu desarrollo.

Temas:

- Sensibilización Autoimagen
- Expresión y manejo de sentimientos y emociones
- Necesidades Personales
- Interruptores de desarrollo
- Recursos Propios

Duración: 6 sesiones, 18 horas

SEXUAL...MENTE...AMANDO

Objetivo: Pretende promover una sexualidad libre, placentera y responsable, utilizando las técnicas de sexo seguro, sexo protegido.

Temas:

- Hablando sobre mi cuerpo
- Sensibilización de los sentidos
- Sexo seguro , sexo protegido
- Erotización y condonería
- Infecciones de transmisión sexual
- Métodos anticonceptivos
- Derechos sexuales y reproductivos de los jóvenes

Duración: 3 sesiones, 12 horas

TOMA DE DECISIONES (BACHILLERATO)

ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA SECUNDARIA

Objetivo: El estudiante identificará la etapa de desarrollo en la que se encuentra y lo que se espera de él en los diferentes ámbitos con el fin de que ubique sus propias metas personales y educativas.

Temas:

- Planeación del próximo ciclo escolar
- Adolescencia
- Familia
- Relaciones interpersonales
- Contexto social y valores
- Vida estudiantil

Duración: 7 sesiones, 21 horas

SELECCIÓN DE OPCIONES DE BACHILLERATO

Objetivo: Este taller pretende apoyar a los estudiantes de tercer año de secundaria para llevar a cabo una decisión vocacional; de tal manera que puedan seleccionar un mínimo de seis opciones de bachillerato de diferentes modalidades.

Temas:

- Adolescencia, Proyecto de vida y Sociedad actual
- Preferencias prevocacionales
- Rasgos de personalidad
- Desempeño académico
- Oferta escolar en zona domiciliaria
- Toma de decisiones escolares en el ámbito familiar

Duración: 6 sesiones, 18 horas

TOMA DE DECISIONES

CAMBIO DE CARRERA

Objetivo: Te ayudará a reflexionar y resolver tus dudas respecto a la elección de una nueva carrera después de haber cursado uno o más semestres de una licenciatura en la que no estás satisfecho

Temas:

- Factores que influyen y/o determinan tu primera elección
- Manejo de sentimientos ante el cambio de carrera
- Proyecto de vida
- Conocimiento de ti mismo
- Estrategias para realizar una elección acertada
- Opciones profesionales

Duración: 6 sesiones, 18 horas

ELECCIÓN DE CARRERA

Te permitirá resolver tus dudas sobre el área o la carrera a elegir, analizando factores cognoscitivos, familiares, sociales y emocionales que puedan intervenir en tu elección, dando un sentido propio a tu decisión.

Temas:

- Emociones e influencia familiar al elegir carrera
- Autoconcepto y desempeño académico
- Conocimiento de intereses, capacidades y aptitudes
- Análisis de elementos profesiográficos

Duración 6 sesiones, 18 horas

ELECCIÓN DE POSGRADO

Te permite planear tu posgrado desde una perspectiva interdisciplinaria.

Temas:

- Análisis de decisiones previas
- Toma de decisiones para el posgrado
- Interdisciplina y flexibilidad de pensamiento
- Manejo de fuentes de información
- Diseño y construcción de tu posgrado

Duración 5 sesiones, 20 horas

TOMA DE DECISIONES

Te permitirá identificar un método de toma de decisiones adaptable a tus propias necesidades, experiencias y condiciones.

Temas:

- Experiencias personales y toma de decisiones
- Proceso general de toma de decisiones
- Antecedentes y metas
- Generación y análisis de alternativas
- Consecuencias, obstáculos y soluciones
- Métodos de toma de decisiones
- Mi método para toma de decisiones

Duración 6 sesiones, 18 horas