



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"

DIRECCIÓN DE APOYO A ESTUDIANTES

SUBDIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL

PROGRAMA DE TUTORÍAS

CURSOS EN LÍNEA 2023



CURSO	FECHAS	REQUISITOS / INSCRIPCIONES
Cursos en línea ofrecidos por diversas instituciones y organismos	16 de enero de 2023 al 07 de enero de 2024	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se deben seleccionar exclusivamente los cursos relacionados en el documento. ○ Se aceptarán comprobantes expedidos en el período del 16 de enero de 2023 al 07 de Enero de 2024. ○ Se validará únicamente un curso si su duración es de 25 horas o más. ○ Se validarán como máximo dos cursos si su duración es menor a 25 horas. ○ Las constancias digitales que indiquen en su fecha de expedición únicamente el mes y año, serán validadas con fecha de emisión del último día del mes en el que se expide, esto a excepción del mes de enero de 2024 en el que la fecha límite para tomar el curso será el 07 de enero de 2024. ○ Las constancias serán válidas para el primer o segundo semestre del año dependiendo del mes en el que se emitió el documento digital.
		<p>Requisitos para su validación: Enviar al correo tutorias@unison.mx el comprobante digital de conclusión del curso (constancia o certificado), a más tardar el 07 de enero de 2024.</p>
		<p>Inscripciones: los interesados deben crear una cuenta en el portal correspondiente y registrar su ingreso para tener acceso a los contenidos y materiales de los cursos. Fechas: abiertas o disponibles en el período indicado.</p>

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
PROBLEMAS PSICOLÓGICOS VINCULADOS AL RENDIMIENTO ACADÉMICO		
Efectos físicos y psicológicos del uso de drogas psicoactivas	Identificar las características y clasificación de las drogas psicoactivas, así como la sintomatología física y psicológica asociada al consumo de estas. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué son las drogas psicoactivas? 2. Cambios físicos y psicológicos 3. ¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando usamos drogas de manera recurrente? 4. Reaprendiendo lo aprendido 5. ¿Cómo controlo los efectos psicológicos? 6. Previniendo los síntomas físicos 	20 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		
Detección de conductas adictivas	En este curso se revisan los conceptos básicos, los factores que intervienen en el desarrollo de una adicción, las señales que pueden predecir el abuso de sustancias, la reacción que los familiares tienen y las formas más comunes de enfrentamiento. <ol style="list-style-type: none"> 1. Tipos de droga y patrón de consumo 2. ¿Cuáles son los efectos? 3. ¿Qué hace que una persona sea adicta? Factores ambientales que estimulan el consumo 4. ¿Cuál es la reacción de los familiares ante el consumo de alguna droga? 5. ¿Cuáles son las formas más comunes de enfrentamiento? 6. Canalización a fuentes de ayuda especializadas 	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
Mi salud mental primero: atención a problemas psicológicos	Identificar las problemáticas psicológicas más comunes, a través de diversos casos y actividades, con el fin de promover su orientación y tratamiento, en caso de ser necesario. 1. Depresión, autolesión, suicidio, consumo de sustancias, demencia, psicosis, epilepsia. 2. Herramientas de apoyo para detectar algún problema psicológico a través del análisis de manifestaciones y habilidades.	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		
Sin Tristeza... ¿Cómo superar la depresión?	Reconocer las razones por las cuales una persona puede presentar depresión, así como algunas estrategias que se pueden emplear para prevenirla o enfrentarla, como la programación de actividades placenteras, la comunicación asertiva y la resolución de problemas.	20 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		
¿Cómo controlar mi estrés? Atención a trastornos de ansiedad	Identificar situaciones que desencadenan el estrés, tipos de estrés y problemas de la salud derivados de ello, así como conocer estrategias para afrontarlo, tener una mejor relación con los demás, sentirse más seguros y prevenir problemas de salud.	16 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		
¿Derechos humanos y competencias socioemocionales	Analizar las competencias socioemocionales como un componente indispensable en la convivencia humana, a partir del estudio de sus elementos, con la finalidad de que las integre como una herramienta que tiene influencia en el bienestar personal, social y en el fortalecimiento de una cultura de respeto a la dignidad humana. 1. Derechos humanos y sociedad 2. La importancia de las competencias socioemocionales 3. Derechos humanos y salud mental 4. Intervención en crisis y resiliencia desde la perspectiva de los derechos humanos.	30 horas
Portal: https://cursos3.cndh.org.mx/		
INCLUSIÓN, DIVERSIDAD Y NO DISCRIMINACIÓN		
Personas con discapacidad: transformando barreras en oportunidades	Valorar que las personas con discapacidad deben ser incluidas en la sociedad bajo un enfoque de derechos humanos, a través de los instrumentos internacionales y la evolución de los modelos de atención, para evitar su discriminación e invisibilización. 1. Los distintos enfoques de la discapacidad 2. La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad 3. Vigilancia de los derechos de las personas con discapacidad y mecanismos de aplicación y seguimiento 4. Lenguaje y trato adecuado	28 horas
Portal: https://cursos3.cndh.org.mx/		
Género, masculinidades y lenguaje incluyente no sexista	Emplear la perspectiva de género en el quehacer cotidiano, a través del análisis de conceptos necesarios, para analizar la desigualdad social, económica y política entre mujeres y hombres en el contexto mexicano, y transversalizar esta perspectiva, y con ello contribuir a garantizar el derecho a la igualdad y no discriminación de todas las personas. 1. Sistema sexo-género 2. Perspectiva de género y transversalización 3. Uso de un lenguaje incluyente y no sexista 4. Masculinidades y género	30 horas

Portal: <https://cursos3.cndh.org.mx/>

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
Cursos del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED)	<ul style="list-style-type: none">○ El ABC de la igualdad y la no discriminación○ Inclusión y Discapacidad○ Tolerancia y diversidad de creencias○ Jóvenes, tolerancia y no discriminación○ Diversidad sexual, inclusión y no discriminación○ Principios de la educación inclusiva○ ¿Cómo promover la inclusión y no discriminación en la escuela?○ Prevención social de las violencias con enfoque antidiscriminatorio○ Claves para la atención pública sin discriminación○ Discriminación, discursos de odio y alternativas incluyentes	10 horas c/u

Portal: www.conapred.org.mx

Atentamente
"El saber de mis hijos hará mi grandeza"

Dra. María Olga Quintana Zavala
Directora



Mtra. Lynda Díaz Gutiérrez
Subdirectora de Bienestar Estudiantil

"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"

**DIRECCIÓN DE
APOYO A
ESTUDIANTES**