



"El saber de mis hijos
hará mi grandeza"

DIRECCIÓN DE APOYO A ESTUDIANTES
SUBDIRECCIÓN DE BIENESTAR ESTUDIANTIL
PROGRAMA DE TUTORÍAS
CURSOS EN LÍNEA 2024



TEMAS	FECHAS	REQUISITOS / INSCRIPCIONES
Cursos en línea ofrecidos por diversas instituciones y organismos	08 de enero de 2024 al 13 de enero de 2025	<ul style="list-style-type: none"> Se deben seleccionar exclusivamente los cursos relacionados en el documento. Se aceptarán comprobantes expedidos en el período del 08 de enero de 2024 al 13 de enero de 2025. 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 2025 en el que la fecha límite para concluir cursos y recibir constancias será el 13 de enero de 2025. Las constancias serán válidas para el primer o segundo semestre del año dependiendo del mes en el que se emita 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 13 de enero de 2025.</p>
		<p>Inscripciones: los interesados deben crear una cuenta con su nombre completo sin abreviaturas en la plataforma que corresponda, así como registrarse en el curso de su elección. Fechas: abiertas o disponibles de acuerdo con el período indicado.</p>

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
PROBLEMAS PSICOLÓGICOS VINCULADOS AL RENDIMIENTO ACADÉMICO		
Ayudando a mi familiar o amigo a evitar el consumo de alcohol y drogas	Conocer y poner en práctica técnicas y ejercicios para reconocer las situaciones de vida que propician que un familiar consuma alguna sustancia adictiva y el tipo de apoyo para procurar su recuperación; también es útil para resolver diferentes tipos de problemas y utilizar una comunicación eficaz que te facilite conseguir una convivencia sana con quienes convives.	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/	Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto	
Detección de conductas adictivas	Describir tipos de drogas, patrón de consumo, efectos, factores ambientales que estimulan el consumo, factores protectores y de riesgo; señales que pueden predecir el abuso de sustancias, reacción de los familiares, formas más comunes de enfrentamiento y canalización a centros de ayuda para el adicto y sus familiares.	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/	Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto	
Inmigrantes: sus derechos en México	Explicar qué es la migración y quiénes son los migrantes, así como dar a conocer qué requisitos debe cumplir un inmigrante en nuestro país y a qué situaciones podría enfrentarse si no lo hace, así como, proteger y respetar los derechos de los inmigrantes.	20 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/	Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto	
Prevención de adicciones: consejo breve	Dotar al participante de conocimientos y habilidades que le permitan detectar, orientar y/o canalizar a personas en riesgo de consumir alguna sustancia adictiva o, bien, personas que ya consumen alguna droga.	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/	Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto	

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
Problemas familiares: controversias	Identificar las controversias familiares más comunes y los pasos básicos a seguir en un juicio de controversia familiar y un panorama general de estas problemáticas.	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto
Proyecto de vida	Realizar una serie de actividades que permitan reflexionar sobre conceptos de situaciones de autoconocimiento, la otredad, ciclos de experiencia, posición como agente de cambio, decisiones, acciones y prospectiva, para construir sobre ello una base firme para elaborar el proyecto de vida.	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto
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. 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/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto
Detección de conductas adictivas	Revisar conceptos básicos, factores que intervienen en el desarrollo de una adicción, señales que pueden predecir el abuso de sustancias, la reacción que los familiares tienen y la canalización a fuentes de ayuda. 1. Tipos de droga y patrón de consumo 2. ¿Cuáles son los efectos? 3. ¿Qué hace que una persona sea adicta? 4. ¿Cuál es la reacción de los familiares ante el consumo de alguna droga? 5. Canalización a fuentes de ayuda especializadas	30 horas
Portal: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto
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/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto
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/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto
¿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/		Aprendo+ CUAED UNAM - Calendario Inscripciones: Abierto

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
Derechos humanos y competencias socioemocionales	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD Y NO DISCRIMINACIÓN		
Autonomía y derechos humanos de las mujeres	<p>Analizar la realidad del necesario reconocimiento y equidad entre el hombre y la mujer en todos los ámbitos de la vida, para conseguir que todas y cada una de las mujeres puedan gozar y ejercer plenamente sus derechos.</p>	30 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
Convivencia escolar desde la perspectiva de los derechos humanos	<p>Reflexionar sobre la convivencia escolar desde la perspectiva de los derechos humanos como una medida que conduzca a la armonización de los espacios educativos, mediante la eliminación de conductas que lleven a la agresión, marginación o peligro.</p>	40 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
Derechos humanos de los pueblos y comunidades indígenas	<p>Identificar el trabajo necesario para lograr el reconocimiento y respeto de la identidad, cultura y cosmovisión de las personas indígenas, para lograr el pleno goce y ejercicio de sus derechos humanos.</p>	30 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
Derechos humanos y género	<p>Identificar realidades relacionadas con los derechos humanos y aspectos de género a fin de lograr la equidad entre mujeres y hombres como un imperativo en una sociedad democrática. Analizando dicha situación como unas asignaturas pendientes, pues los discursos de poder que definen y determinan las relaciones entre mujeres y hombres han derivado en una profunda desigualdad histórica de género y en un retraso social de grandes magnitudes.</p>	40 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
Diversidad sexual y derechos humanos	<p>Fomentar una cultura de paz, que traspase las fronteras de las diferencias que nos separan como sociedad, a través de la tolerancia e inclusión hacia todo aquello que consideramos distinto o desconocido, debido a que son muchas las violaciones a los derechos humanos que se infringen motivadas por la discriminación en contra de la diversidad sexual, mediante acciones que laceran la vida, la integridad y la seguridad personal.</p>	30 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
Libertad de expresión	Brindar un acercamiento al estudio de la libertad de expresión, así como, de la situación que actualmente enfrentan quienes se dedican al periodismo en nuestro país, reconociendo su gran aportación para alcanzar el ejercicio pleno de este derecho.	30 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
Mediación y resolución pacífica de conflictos	Proporcionar herramientas para que las personas asumamos y comprendamos el complejo mundo en el que vivimos, usemos con responsabilidad los recursos naturales con los que contamos, construyamos y defendamos un sistema de valores en el que observamos la tolerancia, la justicia y el respeto a las diferencias. Emplear la mediación como una herramienta que le permita transformar los conflictos de forma pacífica a través del análisis de los elementos del conflicto, la educación para la paz y derechos humanos y las habilidades de comunicación, contribuyendo a la construcción de una sociedad en la que los derechos humanos sean su fundamento ético.	30 horas
Portal: https://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
Personas con discapacidad: transformando barreras en oportunidades	Valorar la inclusión en la sociedad de las personas con discapacidad 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://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma
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://educa.cndh.org.mx/educacion/linea		EDUCA CNDH - Calendario de Inscripciones - Plataforma

CNDH | Comisión Nacional de los Derechos Humanos
Fecha de Inscripción y Desarrollo de los Cursos de [EDUCA CNDH](#)

Periodo	Inicio de las inscripciones	Desarrollo del curso(s)
I	8 de enero	15 de enero al 11 de febrero 2024
II	19 de febrero	26 de febrero al 24 de marzo 2024
III	8 de abril	15 de abril al 12 de mayo 2024
IV	20 de mayo	27 de mayo al 23 de junio 2024
V	29 de julio	5 de agosto al 1 de septiembre 2024
VI	9 de septiembre	16 de septiembre al 13 de octubre 2024
VII	21 de octubre	28 de octubre al 24 de noviembre 2024

INCLUSIÓN, DIVERSIDAD Y NO DISCRIMINACIÓN		
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: http://conectate.conapred.org.mx/		CONAPRED - Calendario - Preguntas Frecuentes - Plataforma

Atentamente
“El saber de mis hijos hará mi grandeza”

Dra. María Olga Quintana Zavala
Directora

Mtra. Lynda Díaz Gutiérrez
Subdirectora de Bienestar Estudiantil