



Programa de Tutorías



CURSOS DE CAPACITACIÓN EN LÍNEA

Se hace una atenta invitación a docentes acreditados como tutores a participar en los cursos en línea ofrecidos por diversas instituciones y organismos (ver Anexo), conforme a los temas propuestos por los docentes en la autoevaluación de su actividad tutorial.

Se validarán como capacitación en tutoría por las horas que contemple el curso seleccionado, considerando los siguientes requisitos:

- Se deben seleccionar exclusivamente los incluidos en el Anexo
- Se aceptarán comprobantes expedidos en el período de marzo a junio de 2021
- 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

Inscripciones: los interesados deben crear una cuenta en el portal correspondiente y registrar su ingreso para tener acceso a los contenidos y materiales.

Fechas: Abiertas o disponibles en el período.

Requisito para validar los cursos:

Enviar al correo tutorias@dise.uson.mx el comprobante digital de conclusión del curso (constancia, certificado y/o evidencia de logro), **con fecha límite: 30 de junio de 2021.**

Más información

M.E. Ena Nieblas Obregón
Coordinadora del Programa de Tutorías
ena.nieblas@unison.mx



Programa de Tutorías



ANEXO

Curso	Objetivo	Tiempo estimado
ADICCIONES		
Prevención de adicciones: consejo breve	Conocer los conceptos básicos del fenómeno de las adicciones con el propósito de detectar, orientar y/o canalizar a personas en riesgo de consumir alguna sustancia adictiva o, bien, personas que ya consumen alguna droga. Para ello, el participante aprenderá estrategias sencillas que le darán la pauta para motivar a otras personas a realizar un cambio con respecto a su consumo.	30 horas
Portal: aprendomas.cuaed.unam.mx Curso: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/enrol/index.php?id=10		
Conozcamos de adicciones	Interpretar las conductas de riesgo relacionadas con las adicciones para actuar en el desarrollo de programas de prevención. <ol style="list-style-type: none"> 1. Qué son las adicciones y sus síntomas 2. Clasificación de las adicciones 3. Causas y consecuencias de las adicciones 4. Prevención de la adicción 	25 horas
Portal: https://www.uv.unach.mx/econtinua Curso: https://www.uv.unach.mx/econtinua/490		
DEPRESIÓN		
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: aprendomas.cuaed.unam.mx Curso: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/enrol/index.php?id=79		
ESTRÉS		
¿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: aprendomas.cuaed.unam.mx Curso: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/enrol/index.php?id=92		
Manejo de relaciones conflictivas	Reconocer las habilidades y actitudes básicas para responder asertivamente ante las situaciones conflictivas del entorno social. <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo actuó frente a una relación conflictiva? 2. ¿Qué es una relación conflictiva? 3. ¿Qué recursos necesito para hacer frente? 4. ¿En qué situaciones puedo necesitarlas? 	25 horas
Portal: https://www.uv.unach.mx/econtinua Curso: https://www.uv.unach.mx/econtinua/466		



Programa de Tutorías



Manejo del estrés en situaciones críticas	<p>Identificar el estrés, sus causas y consecuencias a partir de elementos teóricos y prácticos, a fin de desarrollar habilidades para su manejo adecuado en la vida personal y laboral.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es el estrés? 2. Tipos y síntomas del estrés 3. Causas detonantes del estrés 4. Reconocimiento y manejo del estrés 	25 horas
<p>Portal: https://www.uv.unach.mx/econtinua Curso: https://www.uv.unach.mx/econtinua/502</p>		
DESARROLLO PERSONAL		
Autoestima: trascendencia de la vida	<p>Abordar la autoestima como la valoración que hacemos de nosotros mismos, a partir de las sensaciones y experiencias que hemos incorporado a lo largo de la vida, con el fin de valorar cómo nos permite trascender como personas integrales y tener un buen nivel de desarrollo humano.</p>	13 horas
<p>Portal: aprendomas.cuaed.unam.mx Curso: https://aprendomas.cuaed.unam.mx/moodle/enrol/index.php?id=58</p>		
Inteligencia emocional: hacia una vida sana y estable	<p>Comparar las diferentes respuestas de las personas ante la adversidad para reconocer el valor del desarrollo y aplicación de la inteligencia emocional en los ámbitos personal y profesional.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Emociones y poder personal 2. El valor de la inteligencia emocional 3. Los pilares de la inteligencia emocional 4. Toma de conciencia emocional 	25 horas
<p>Portal: https://www.uv.unach.mx/econtinua Curso: https://www.uv.unach.mx/econtinua/484</p>		
INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD		
Personas con discapacidad: transformando barreras en oportunidades	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Portal: www.cndh.org.mx Curso: https://cursos2.cndh.org.mx/login/index.php</p>		
Género, masculinidades y lenguaje incluyente no sexista	<p>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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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
<p>Portal: www.cndh.org.mx Curso: https://cursos2.cndh.org.mx/login/index.php</p>		



Programa de Tutorías



Cursos del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación *	<ul style="list-style-type: none">○ 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? <p><i>* Se validarán exclusivamente a docentes que no hayan cursado con anterioridad cursos del CONAPRED</i></p>	10 horas c/u
<p>Portal: www.conapred.org.mx Cursos: http://conectate.conapred.org.mx/index.php/inscripcion/</p>		