



# GUÍA DE SERVICIO

# ORIENTACIÓN JUVENIL


**Ante cualquier duda, contacte con nosotros.**

Subdirección de Servicios Educativos e Integración Social Interina

 [sseis\\_upibi@ipn.mx](mailto:sseis_upibi@ipn.mx)


 46119


Jefatura del Departamento de Servicios Estudiantiles

 [s.estud\\_upibi@ipn.mx](mailto:s.estud_upibi@ipn.mx)

 56310

Coordinación del Servicio de Orientación Juvenil

 [orientaj\\_upibi@ipn.mx](mailto:orientaj_upibi@ipn.mx)

 56403

# TABLA DE CONTENIDO

1

## INTRODUCCIÓN.

- ¿Qué es Orientación Juvenil?

2

## EJES DE INTERVENCIÓN.

- Salud Mental
- Desarrollo Académico Profesional
- Salud Sexual y Reproductiva
- Prevención de Adicciones

3

## OBTENCIÓN DE CITAS.

- Presencial
- Escribenos
- Llamanos

4

## TIPOS DE ATENCIÓN.

- Atención Única
  - I. Canalización
- Atención Breve
- Atención Prioritaria
  - I. Buzón de atención prioritaria
  - II. Tipos de prioridad
- Atención Inmediata
  - I. Primeros Auxilios Psicológicos
  - II. Tipos de ansiedad

5

## ACCIONES DE INTERVENCIÓN.

- Talleres
- Grupos de Apoyo
- Ponencias / Conferencias
- Cine foros / Cine debates
- Murales Colaborativos
- Campañas / Ferias de prevención y promoción de la salud

6

## COMUNIDAD EN RED.

- Comunidad de WhatsApp
- Página de Instagram

# 1. Introducción

El Programa de Orientación Juvenil a través de acciones preventivas, formativas y de intervención inicial busca favorecer en las y los estudiantes su bienestar emocional, social y académico, y prevenir problemáticas mayores.

En dichas acciones preventivas se abordan ejes de intervención los cuales son:

- **Salud mental**
- **Desarrollo Académico y Profesional**
- **Salud Sexual y Reproductiva**
- **Prevención de Adicciones**



Nuestro servicio brinda acompañamiento oportuno enfocado, que incluye detección, canalización y contención inicial. A continuación se describen las actividades que se ofertan, así como los medios de contacto para participar en ellas.

## 2. Ejes de intervención

### SALUD MENTAL

Este eje se enfoca en el bienestar emocional, psicológico y social de las personas. Promueve el reconocimiento y manejo de emociones, la autoestima, la resiliencia y la prevención de problemas como el estrés, la ansiedad y la depresión. También impulsa la creación de entornos seguros, el autocuidado y la búsqueda de apoyo oportuno cuando se presentan dificultades emocionales.

### DESARROLLO ACADÉMICO Y PROFESIONAL

Busca fortalecer las habilidades de estudio, toma de decisiones y proyectos de vida. Apoya el desempeño escolar, la permanencia educativa y la orientación vocacional, ayudando a identificar intereses, habilidades y metas. Este eje fomenta la responsabilidad, la planificación y la preparación para la inserción al mundo laboral o la continuidad académica.

### SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

Promueve el ejercicio de una sexualidad informada, responsable y respetuosa, basada en los derechos humanos. Incluye información sobre cambios físicos y emocionales, métodos anticonceptivos, prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS), consentimiento, equidad de género y toma de decisiones responsables, favoreciendo el autocuidado y el respeto al propio cuerpo y al de los demás.

### PREVENCIÓN DE ADICCIONES

Este eje está orientado a la prevención del consumo de sustancias adictivas (como alcohol, tabaco y otras drogas), así como de conductas de riesgo. Fomenta el desarrollo de habilidades para la vida, la toma de decisiones informadas, el manejo de la presión social y la adopción de estilos de vida saludables, reforzando factores de protección personales, familiares y sociales.

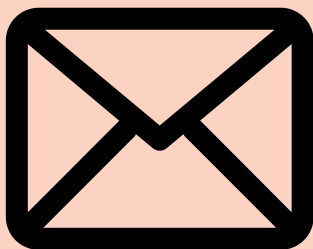
## 3. Obtención de citas

### Presencial

1. Acudir directamente a solicitar la cita
2. Proporcionar nombre, grupo, horario disponible y motivo de consulta.
3. Se consultara la agenda para la asignación
4. Llegara a su correo institucional la fecha y hora de su cita.



Nos encontramos en el edificio 90 “Talleres”  
(A un lado de salón de posgrados)



### Escribenos

1. Enviar mensaje a:  
Correo institucional:  
orientaj\_upibi@ipn.mx  
WhatsApp::  
5627346300
2. Incluir nombre completo, número de boleta, grupo, horarios disponibles y breve motivo de consulta.

### Llamanos

1. Llama al 55 5729 6000 a la ext. 56403
2. Dinos tu nombre completo, número de boleta, grupo, horarios disponibles, motivo de consulta y forma de contactarnos contigo.



## SEGUIMIENTO.

Una vez agendada la cita, se evalúa el motivo de consulta y el nivel de vulnerabilidad del o la estudiante. Con base en esto, se asigna seguimiento y acompañamiento, basado en un nivel de atención de primer contacto o si se necesita una atención especializada.

Si durante el proceso se identifica la necesidad de **atención especializada**, se hará una recomendación profesional al estudiante, quien decidirá si desea o no seguir dicha sugerencia.

## CONFIRMACIÓN DE CITAS

Se enviará un mensaje de confirmación ya sea por correo electrónico o por WhatsApp, según los datos de contacto proporcionados por el estudiante.

Todas las citas agendadas recibirán un correo electrónico institucional con la programación oficial de la cita, la cual quedará registrada en el calendario de Outlook como parte del seguimiento formal y organizado de la atención.

## 4. Tipos de Atención

### ATENCIÓN ÚNICA

Como intervención de primer contacto, se refiere a la modalidad de intervención de orientación específica diseñada para ayudar al paciente en un solo encuentro, maximizando la eficacia de esa única consulta.

### ATENCIÓN BREVE

No implica una psicoterapia formal, sino un acompañamiento oportuno, breve y enfocado de **6-8 sesiones** con una duración de **30-50 minutos**, que incluye detección, recomendación y contención inicial cuyos objetivos son:

- Contener emocionalmente al o la estudiante.
- Prevenir la aparición o agravamiento de problemáticas psicológicas
- Orientar hacia decisiones saludables y constructivas.
- Fomentar el autocuidado, la autorreflexión y la comunicación.

# ||| ATENCIÓN PRIORITARIA

La Atención Prioritaria busca brindar un acompañamiento pronto, seguro y confidencial a quienes presenten problemáticas emocionales y/o situaciones de riesgo que comprometan su bienestar físico, psicológico o académico.

## BUZÓN DE ATENCIÓN PRIORITARIA

1

Llenar formato de solicitud

2

Insertar formato en el buzón

3

Se ofrece una cita de orientación en un plazo no mayor a 24 hrs.

# TIPOS DE PRIORIDAD

## Violencia y abuso

Situaciones en las que se refiera ser víctima de violencia física, psicológica, sexual o acoso, dentro o fuera del entorno escolar.

## Autolesiones

Cuando se identifican autolesiones físicas o existen intenciones de hacérselas.

## Ideación suicida

Cuando se expresan pensamientos, deseos o planeación de muerte o bien se manifiesta verbalización o conductas de riesgo suicida.

## Riesgos inmediatos para la seguridad

Cualquier situación que represente un peligro inminente para la vida, integridad física, o emocional.

# IV ATENCIÓN INMEDIATA

## CRISIS

Es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo.

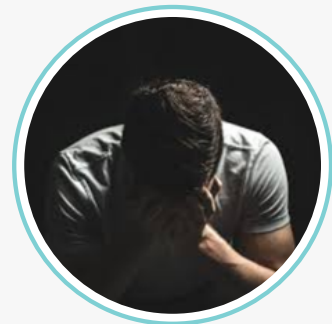
## TIPOS DE CRISIS



**CIRCUNTANCIALES**  
Inesperadas



**DESARROLLO**  
Predecibles y esperadas



**CRÓNICAS**  
Se acumulan con el tiempo

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Son intervenciones breves, inmediatas y de apoyo emocional que se brindan a las y los estudiantes en situaciones de crisis, malestar agudo o eventos impactantes, su propósito es contener, estabilizar emocionalmente y restaurar un sentido de seguridad, sin hacer terapia, pero sí actuando como un primer puente hacia la recuperación.

El o la estudiante debe acudir directamente a la Oficina de Orientación Juvenil en donde deberá informar esta situación, donde será atendido de forma inmediata, debido a que es una situación que amerita atención prioritaria.

## 5. Acciones de Intervención

### TALLERES

Los talleres ofertados por Orientación Juvenil, son espacios prácticos y participativos en donde las y los estudiantes desarrollan herramientas que les ayuden a reconocer y fortalecer habilidades para su vida diaria.

Estos talleres se enfocan en prevenir problemas emocionales, conductas de riesgo y situaciones de violencia, promoviendo la reflexión, el autocuidado y el desarrollo personal.

### GRUPOS DE APOYO EMOCIONAL

Estos talleres se enfocan en prevenir problemas emocionales, conductas de riesgo y situaciones de violencia, promoviendo la reflexión, el autocuidado y el desarrollo personal.

## Difusión e inscripciones.

Los talleres y grupos de apoyo son difundidos a través de los siguientes medios oficiales.

1. Comunidad de WhatsApp de Orientación Juvenil

<https://chat.whatsapp.com/KKY2Q6uJf8F6Baj9CLMUOp>

2. Material impreso (carteles informativos) dentro de las instalaciones de la UPIBI.

3. Redes sociales oficiales de la UPIBI y de la coordinación de Orientación Juvenil.

Cada material de difusión incluye:

- Nombre del taller o grupo de apoyo.
- Breve descripción de la temática u objetivo.
- Horario, fechas y duración.
- Nombre del ponente o facilitador.
- Lugar donde se llevará a cabo.

## **PONENCIAS Y/O CONFERENCIAS**

Las ponencias o conferencias son charlas informativas donde se abordan temas clave para el desarrollo de habilidades blandas, y buscan sensibilizar, orientar y generar conciencia colectiva sobre temas importantes, para su desarrollo personal.

Dichas ponencias son ofertadas a toda la comunidad de la UPIBI, la difusión de estas platicas y/o conferencias es mediante redes sociales oficiales de la UPIBI y Orientación Juvenil, Comunidad de WhatsApp de Orientación Juvenil, así como material impreso dentro de las instalaciones de la UPIBI.

## **CINEDEBATES Y/O CINEFOROS**

El cinedebate es una actividad donde se proyecta una película o corto relacionado con alguna problemática o tema latente de interés en la comunidad y luego se abre un espacio de reflexión y diálogo.

Sirve para generar conciencia, cuestionar creencias dañinas y proponer soluciones, en temas como violencia, sexualidad, adicciones o salud emocional.

Dichas actividades son ofertadas a toda la comunidad de la UPIBI, la difusión de estas platicas y/o conferencias es mediante redes sociales oficiales de la UPIBI y Orientación Juvenil, Comunidad de WhatsApp de Orientación Juvenil, así como material impreso dentro de las instalaciones de la UPIBI.

# MURALES COLABORATIVOS

Los murales colaborativos son actividades artísticas donde los jóvenes expresan sus ideas, emociones y mensajes de forma creativa en un espacio en el periódico mural de Orientación Juvenil. Funcionan como herramientas de prevención, expresión emocional y promoción de valores, especialmente en temas como paz, respeto, inclusión, salud y derechos.

## CAMPAÑAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN A LA SALUD

Son actividades integrales que incluyen pláticas, dinámicas, talleres y difusión de materiales, organizadas en colaboración con instituciones como el CICS-ST (Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud).

Dichas actividades son ofertadas a toda la comunidad de laUPIBI. La difusión de estas pláticas y/o conferencias es mediante redes sociales de laUPIBI y Orientación Juvenil, Comunidad de WhatsApp de Orientación Juvenil, así como material impreso dentro de las instalaciones de laUPIBI.

### TEMAS A ABORDAR

1. Salud Sexual
2. Prevención de adicciones
3. Proyecto de vida
4. Gestión de emociones

## 6. Comunidad en Red.

Para mayor información de cualquiera de las actividades realizadas por el programa de Orientación Juvenil, se cuenta con los siguientes medios de difusión y contacto:

**Correo institucional:** orientaj\_upibi@ipn.mx

**Tel:** 5557296000 **Ext:** 56403

**WhatsApp:** 5627346300

### INSTAGRAM



@ORIENTACIONJUVENIL\_UPIBI

### COMUNIDAD DE WHATSAPP



Te invitamos a participar en nuestras actividades en donde encontrarás un espacio seguro, de escucha, apoyo y reflexión.

Orientación Juvenil-UPIBI

