

GUÍA PARA ESTUDIANTES

La formación de los estudiantes en el ITESO es integral, ya que nuestro modelo educativo considera el desarrollo personal en diversos ámbitos.

POR MARU VILLASEÑOR Y YOLO MOLINA

# Intégrate a tu comunidad

La universidad te ofrece diferentes espacios que te ayudarán a tu formación integral a través de la cultura, la espiritualidad, la actividad física, el acompañamiento, la cultura de la información, la incidencia social y el apoyo a empresas.



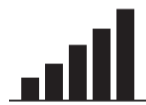
## DEPORTE

El **Centro de Educación Física y Salud Integral** es un espacio lleno de actividades, instalaciones, colaboradores y servicios que harán de tu vida universitaria una más sana y mucho más divertida. La atención es personalizada y, como sus instalaciones, son de alta calidad. Si quieres saber qué actividad realizar, a qué equipo representativo integrarte o cómo apoyar a tu equipo desde la tribuna busca **Deporte y Salud ITESO** en Facebook.

**Domo de actividad física.**

**Próximas actividades:**

- Partidos en las instalaciones del ITESO:
  - Voleibol femenino y varonil del 17 al 19 de febrero / 14:00 hrs.
  - Básquetbol femenino y varonil a partir del viernes 21 de febrero / 19:00 hrs.
  - Fútbol varonil viernes 21 de febrero / 19:00 hrs.



## EMPREDIMIENTO

Acércate al **Centro Universidad Empresa** para que conozcas sus programas de:

- Inserción profesional. ¿Necesitas trabajo o hacer prácticas profesionales? Acércate para que te asesoren y participa cada año en las Jornadas del Empleo y el Emprendimiento.
- Formación y capacitación. Toma talleres, seminarios, cursos, consultorías y asesorías diseñadas para que desarrolles tus conocimientos, habilidades y competencias emprendedoras.
- Emprendimiento. Crea y fortalece tu empresa, incrementa tus posibilidades de éxito mediante un programa de aprendizaje, planeación, gestión y operación.
- Apoya el desarrollo de Mypes. Interactúa en micro y pequeñas empresas como consultor junior trabajando directamente con empresarios.

**Edificio G, junto a la Cafetería Central.**



## ACOMPANAMIENTO EMOCIONAL

Si estás en un momento complicado o angustiante y necesitas aclarar tus ideas y emociones, puedes solicitar asesoría psicológica, acompañamiento emocional u orientación profesional.

**Edificio L.**

**Próximas actividades:**

- Taller "Re-Conéctate".  
Viernes de 11:00 - 13:00 hrs. Duración: 5 sesiones / 21 de febrero - 20 de marzo
- Taller para el manejo del estrés y la ansiedad.  
4 de marzo. 9:00 - 13:00 hrs. Duración: 4 horas.
- Grupos Espejo
  - \* Grupo 1. Lunes 16:00 - 18:00 hrs. Duración: 10 sesiones. 10 de febrero - 27 de abril
  - \* Grupo 2. Martes 8:00 - 20:00 hrs. Duración: 10 sesiones. 11 de febrero - 28 de abril.
  - \* Grupo 3. Miércoles 11:00 - 13:00 hrs. Duración: 10 sesiones. 12 de febrero - 29 de abril.

Para solicitar tu inscripción a cualquier actividad solo envía un correo a [api@iteso.mx](mailto:api@iteso.mx) con tus datos y el taller o grupo en el que estás interesado.



## ESPIRITUALIDAD IGNACIANA

La historia ubica a los sacerdotes jesuitas como los más socorridos confesores. Esa preferencia se basa en que en lugar de condenar, los jesuitas tratan de entender las razones por las cuales una persona pudo haber hecho un mal y de ahí comienzan un proceso de acompañamiento. En ITESO, además de impartir misas, ejercicios y talleres; los jesuitas son acompañantes espirituales que te ayudarán a profundizar en tu fe y en tu encuentro con los demás. Anótate en los ejercicios espirituales, los voluntariados o vete de campamento y fortalece tu fe.

**Planta baja del edificio A.**

**Próximas actividades: Misas en la Capilla. Lunes-viernes, 8:30 hrs. y miércoles, 19:00 hrs.**



## CULTURA

Disfruta de actividades artísticas y participa en: Dime poesía, VAS!!, 3ra llamada, Noches de Baile, y demás espacios de expresión y recreación. Además, el **Centro de Promoción Cultural** oferta materias con temáticas artísticas.

**Edificio Ñ (cabañitas entre el A y B)**

**Próxima actividad: 18 de febrero. Vas!! En Galería Jardín / 15:00-16:00 hrs.**



## INFORMACIÓN

En la **Biblioteca** encontrarás asesoría específica y oportuna para encontrar la información que requieras para tus trabajos. Encuentra fácilmente libros físicos y documentos especializados en línea.

**Biblioteca Dr. Jorge Villalobos Padilla, SJ.**

**Próximas actividades: Cursos de Viufind y Ebscohot. Informes: ceciliaz@iteso.mx**



## INCIDENCIA SOCIAL

Conoce los proyectos que la **Coordinación de Programas de Incidencia Social** ofrece para que las personas que integramos esta comunidad, junto a otros actores sociales, hagamos propuestas que resulten viables para resolver los grandes problemas que nos aquejan socialmente, tanto en nuestro entorno cercano como a nivel internacional.

¿Te interesa participar? Súmate a cualquiera de sus programas: Desigualdades y Economía Social, Asuntos Migratorios e Indígena Intercultural. Tus conocimientos y habilidades, desde tu profesión, serán de gran utilidad.

**Edificio Ñ, primer piso.**



*¿En dónde son las actividades?*

Ubica los lugares en el mapa del campus (código QR) utilizando las referencias con este símbolo: