

## GUÍA PARA ESTUDIANTES

El acompañamiento en diferentes ámbitos de la vida universitaria es una particularidad que distingue al ITESO, tu universidad

POR MARU VILLASEÑOR Y YOLO MOLINA

# Siempre acompañado

**D**icen que el camino siempre es más fácil cuando vas acompañado, tener con quien estudiar, conversar, almorzar o pasar el tiempo es importante para el desarrollo de todo estudiante. Esperamos que durante estas semanas hayas ido conociendo y encontrándote con personas dispuestas a acompañarte en esta aventura de ser Universitario.

Toda persona necesita apoyo, sobre todo durante un proceso de adaptación a su vida universitaria el cual que implica autoconocimiento, alta exigencia académica y responsabilidades. Este apoyo lo puedes encontrar en tus compañeros y profesores, pero también en diversas instancias de la universidad.

En el ITESO puedes encontrar distinto tipo de apoyo de acuerdo a tus necesidades. Conoce cada uno en este artículo que hemos preparado para ti.

## ACADÉMICO

Acércate con tu **Coordinador de Programa o asesor educativo** para resolver cuestiones referentes a tu ruta curricular o dudas referentes a tu profesión.

También, en la **Coordinación de Acompañamiento para la Excelencia Académica (CAXA)** encontrarás apoyo para trabajar los aspectos que te distraen de tus metas académicas. En CAXA se ofrecen recursos y talleres para:

- *Mejorar tus técnicas de estudio.*
- *Administrar tu tiempo y organizarte mejor.*
- *Aprender a utilizar el estrés que te generan las materias a tu favor.*
- *Evitar bloqueo en exámenes.*

Y, finalmente, cuentas con tus **profesores** quienes otorgan asesorías de materias en particular. Consulta directamente los horarios con ellos o con sus coordinadores docentes.



## SALUD

El **Centro de educación Física y Salud Integral** te ofrece distintas alternativas para acompañarte en un estilo de vida más saludable y movido. Acércate al domo deportivo para conocer las alternativas.

La **Clínica Nutricia** pertenece a la Licenciatura en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. En ella encontrarás servicios como los siguientes:

- Evaluación completa del estado nutricional (historia médico-nutricional, historia dietética, composición corporal, datos clínicos y bioquímicos, historia de actividad física, entre otros).
- Diagnóstico nutricional (detección de problemas relacionados con la alimentación, causas, signos y síntomas).
- Manejo nutricional integral (diseño de plan de alimentación personalizado, educación en nutrición y monitoreo).



## PSICOLÓGICO

Desde el **Centro de Acompañamiento y Estudios Juveniles** encontrarás acompañamiento psicológico y emocional a través de proyectos como:

- **Asesoría psicológica.** Donde podrás encontrar nuevas alternativas para enfrentar aquellas situaciones que se han vuelto incómodas o problemáticas en tu vida.
- **Orientación profesional.** Aquí te acompañamos en caso de que tengas dudas sobre la carrera que elegiste.
- **Talleres y Grupos espejo.** En los que podrás trabajar distintos aspectos personales, emocionales y sociales para mejorar tu desempeño diario y tus relaciones interpersonales.
- **Universidad Incluyente.** Si tienes alguna discapacidad sensorial o motriz, podrás ser parte de los esfuerzos para construir una comunidad incluyente a través de este proyecto.

Si quieres conocer más sobre estos servicios y otros proyectos del Centro, puedes hacerlo a través del siguiente código QR:



## ESPIRITUAL

En el **Centro Universitario Ignaciano (CUI)** encuentras espacios y procesos de formación y acompañamiento personal y comunitario, que integran a la persona, promueven el diálogo fe y cultura y llevan al compromiso solidario.

*Aprovecha todo esto*

*¿Ya lo escaneaste?*