



Programa de Tutorías
Consejería Psicológica
Acciones complementarias a distancia
Agosto-Diciembre 2022

Temática	Objetivo	Día/Fecha	Horario	Tiempo estimado	Grupo de Tutorados	Tutor
Deber y querer: Expectativas propias y ajenas	Generar un razonamiento sobre las propias acciones y decisiones tomando como base las experiencias para alcanzar una vida autónoma			45 minutos		
Inquietudes en la carrera y cómo afrontarlas	Determinar las dificultades y malestares académicos para desarrollar herramientas y técnicas de mejora			45 minutos		
Autoestima para mejorar la percepción	Utilizar el aprecio y valoración propias con el fin de fortalecer el concepto y las destrezas personales			45 minutos		
Amor propio y motivación	Formar individuos que reconozcan sus capacidades y aptitudes para ser independientes a través de sus aspiraciones y proyectos de vida			45 minutos		
Compañerismo y grupos de apoyo	Fomentar la convivencia académica y establecer una red de soporte emocional funcional ante las diversas problemáticas			45 minutos		
Responsabilidad y liderazgo	Relacionar el papel en un equipo con el logro de objetivos en la búsqueda de un trabajo colaborativo			45 minutos		
Orientación vocacional y superación personal	Brindar asesoramiento sobre a la elección de alternativas profesionales e impulsar el desarrollo de proyectos y procesos personales			45 minutos		
Organización, administración del tiempo y tolerancia a la frustración	Desarrollar métodos, recursos y herramientas propias para garantizar el aprendizaje y la adecuación de tiempos hacia el logro de objetivos académicos			45 minutos		
Prevención de la violencia en sus distintos ámbitos	Otorgar herramientas para la identificación e intervención sobre situaciones de riesgo físico, emocional y sexual			45 minutos		

Expresión y catarsis estudiantil en el ambiente académico y familiar	Promover la participación estudiantil en el funcionamiento institucional y permitir la libre expresión del alumnado sobre oportunidades de <u>mejora académicas</u>			45 minutos		
Regulación emocional	Formar individuos capaces de aprovechar sus procesos psicológicos para desarrollar la expresión por vías asertivas			45 minutos		
Dirección de las áreas de oportunidad a la productividad	Concientizar sobre la posibilidad de prevalerse de los recursos y dirigirlos a metas fijas en el aspecto académico y personal			45 minutos		
Intervención en la búsqueda de ayuda	Detectar situaciones desfavorables e instruir para su resolución por medio de alternativas que satisfagan las necesidades propias y ajenas			45 minutos		



Fecha de actualización: 17-08-2022



