

Programa de Tutorías
Consejería Psicológica (Turno Matutino)
Acciones complementarias
Agosto-Diciembre 2023

Temática	Objetivo	Plática	Taller	Fecha	Horario de tutoría	Tiempo estimado	Observaciones
Asunción de la vida universitaria	Concientizar respecto a las adversidades, requerimientos y responsabilidades asociadas a la entrada en la universidad.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Inquietudes en la carrera y cómo afrontarlas	Determinar las dificultades y malestares académicos para desarrollar herramientas y técnicas de mejora.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Expresión y catarsis estudiantil en el ambiente académico y familiar	Fomentar la participación estudiantil en el funcionamiento institucional y permitir la libre expresión del alumnado sobre oportunidades de mejora académicas.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Orientación vocacional: Sentido a mi desarrollo profesional personal.	Brindar asesoramiento sobre a la elección de alternativas profesionales e impulsar el desarrollo de proyectos y procesos personales.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Tolerancia a la frustración	Establecer enfoques diversos ante las adversidades dirigidos al desarrollo de perspectivas resolutivas funcionales.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Cero tolerancia a la violencia	Crear conciencia sobre los niveles de violencia en sus diferentes entornos y como prevenir.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Bienestar y estilo de vida	Proporcionar a cada grupo herramientas para mantener su salud física y emocional con estabilidad.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Los valores como símbolo de paz	Capacitar al alumnado en cuanto a los valores y como implementarlos en sus relaciones sociales, para la mejora de una sociedad.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Enfréntate mediante el diálogo	Identificar los tipos de discriminación: como eliminarlos mediante el dialogo y actitudes.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Una cultura de igualdad en el ámbito universitario.	Promover un ambiente academico equitativo progresista, entre mujeres y hombres por iguales.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
compañerismo y redes de apoyo	Fomentar la convivencia académica y establecer una red de soporte emocional funcional ante las diversas problemáticas.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres

Prevención de la violencia en sus distintos ámbitos	Otorgar herramientas para la identificación e intervención sobre situaciones de riesgo físico, emocional y sexual	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Aceptación del miedo y el fracaso	Facilitar la asimilación de las dificultades en dirección de su uso como herramientas para el logro de objetivos.		X	Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Autoestima para mejorar la percepción personal.	Utilizar el aprecio y valoración propias con el fin de fortalecer el concepto y las destrezas personales.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
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	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres
Amor propio y motivación	Formar individuos que reconozcan sus capacidades y aptitudes para ser independientes a través de sus aspiraciones y proyectos de vida.	X		Tutoría	Tutoría	45 minutos	Pláticas dirigidas a los primeros semestres

