



Programa de Tutorías
Consejería Psicológica
Acciones complementarias
Enero-Junio 2023

Temática	Objetivo	Día/Fecha	Horario	Tiempo estimado	Grupo de Tutorados	Tutor
Asunción de la vida universitaria	Concientizar respecto a las adversidades, requerimientos y responsabilidades asociadas a la entrada en la universidad.			45 minutos - 1 hora		
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 - 1 hora		
El contacto hacia la aprobación de mis emociones	Fomentar el acercamiento y la aceptación de las emociones como parte fundamental para el crecimiento y la comprensión personal			45 minutos - 1 hora		
Autoestima para mejorar la percepción personal	Utilizar el aprecio y valoración propias con el fin de fortalecer el concepto y las destrezas personales.			45 minutos - 1 hora		
Responsabilidad y liderazgo	Relacionar el papel en un equipo con el logro de objetivos en la búsqueda de un trabajo colaborativo.			45 minutos - 1 hora		
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.			45 minutos - 1 hora		
Organización y administración del tiempo	Desarrollar métodos, recursos y herramientas propias para garantizar el aprendizaje y la adecuación de tiempos hacia el logro de objetivos académicos.			45 minutos - 1 hora		
Tolerancia a la frustración	Establecer enfoques diversos ante las adversidades dirigidos al desarrollo de perspectivas resolutivas funcionales.			45 minutos - 1 hora		
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.			45 minutos - 1 hora		
Regulación emocional	Formar individuos capaces de aprovechar sus procesos psicológicos para desarrollar la expresión por vías asertivas.			45 minutos - 1 hora		
Aceptación del miedo y el fracaso.	Facilitar la asimilación de las dificultades en dirección de su uso como herramientas para el logro de objetivos.			45 minutos - 1 hora		
Intervención en la búsqueda de ayuda	Detectar situaciones desfavorables e instruir para su resolución por medio de alternativas que satisfagan las necesidades particulares.			45 minutos - 1 hora		

