

## Actividad 4.

### Plan de acción tutorial

Nombre del alumno: **Hernández Fernández Alberto.**

Nombre del tutor: **Ricardo Villegas Lira.**

Ciclo: **2016-B**

Diagnóstico: **Baja auto-estima.**

#### Plan de trabajo:

Fecha	Tema	Objetivo	Actividad	Evaluación
20/10/16	Autobiografía.	Conocer la raíz del problema de la baja auto-estima.	Realizar su autobiografía.	Diagnosticar la raíz del problema.
27/10/16	Escribir y leer.	Enfocarse en sus objetivos y repasar sus cualidades.	Escribir y leer objetivos y cualidades.	Las seis áreas que componen su vida
03/11/16	Anclarse en las buenas experiencias.	Recrear el estado positivo que se tuvo en situaciones pasadas en el presente.	Escribir alguna experiencia gratificante en su vida.	Evaluación interna sobre situaciones agradables en su vida
10/11/16	Eliminar las palabras desagradables.	Eliminar juicios erróneos de sí mismo.	Tomar nota cada vez que se le escape un insulto contra el mismo.	Conocimiento de las palabras que le son desagradables
14/11/16	Terapia racional emotiva.	Aprender una herramienta para dimensionar los problemas.	Realizar una tabla describiendo la situación, sus emociones, pensamientos y evidencias que no avalan el pensamiento.	Conocer los aspectos de las emociones que le permita una gestión positiva

Nombre del alumno: **Sánchez Camacho Karla Linora.**

Nombre del tutor: **Ricardo Villegas Lira.**

Ciclo: **2016-B**

Diagnóstico: **Baja auto-estima.**

#### Plan de trabajo:

Fecha	Tema	Objetivo	Actividad	Evaluación
19/10/16	Autobiografía	Conocer la raíz del problema del bajo hábito de estudio.	Realizar su autobiografía.	Diagnosticar la raíz del problema.
20/10/16	Autobiografía.	Conocer la raíz del problema de la baja auto-estima.	Realizar su autobiografía.	Diagnosticar la raíz del problema.
27/10/16	Escribir y leer.	Enfocarse en sus objetivos y repasar sus cualidades.	Escribir y leer objetivos y cualidades.	Las seis áreas que componen su vida
03/11/16	Anclarse en las buenas experiencias.	Recrear el estado positivo que se tuvo en situaciones pasadas en el presente.	Escribir alguna experiencia gratificante en su vida.	Evaluación interna sobre situaciones agradables en su vida
10/11/16	Eliminar las palabras desagradables.	Eliminar juicios erróneos de sí mismo.	Tomar nota cada vez que se le escape un insulto contra el mismo.	Conocimiento de las palabras que le son desagradables