

1. Elementos que fortalecen la acción tutorial
  - f) Los apoyos académicos, medios y estímulos para la formación integral del alumno tutorado

## **TÉCNICAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN LOS TUTORADOS Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR**

Virginia Reyes Romero  
[virginia2701@yahoo.com.mx](mailto:virginia2701@yahoo.com.mx)  
CECyT 12 José María Morelos

Javier Pérez Hernández  
[rayjav17@yahoo.com.mx](mailto:rayjav17@yahoo.com.mx)  
CECyT 12 José María Morelos

### **RESUMEN**

El presente trabajo es una propuesta que permite un trabajo útil y práctico en beneficio de los tutorados, la cual consiste en un curso taller “técnicas para el manejo de estrés en los tutorados” con la finalidad de contribuir a su formación integral proporcionándole técnicas que le permitan fortalecer y mejorar su desarrollo humano de manera directa y tener un impacto positivo en su rendimiento escolar. El curso tiene como objetivo general proporcionar a los alumnos tutorados técnicas que les permitan manejar su estrés como una herramienta que les facilite enfrentar y responder de una mejor forma ante las diversas situaciones que se presenten en su vida.

### **INTRODUCCIÓN**

Conforme se avanza semestre tras semestre en el trabajo tutorial se aprenden e identifican factores que afectan el buen desempeño de nuestros estudiantes, los cuales se convierten en áreas de oportunidad que ayuden a mejorar no sólo el desempeño académico de los mismos, sino también permitir su desarrollo integral y mejorar la acción tutorial. De esta manera, se ha detectado que el estrés en los adolescentes es un factor que ha impactado directamente en su rendimiento escolar aunado a los cambios que implica la etapa en la que se encuentran nuestros estudiantes cuyas edades fluctúan entre los 14 y 18 años. Es por ello, que para apoyar el desarrollo del presente

trabajo se analiza la situación detectada como una necesidad de formación y desarrollo personal y se plantea como propuesta el realizar un curso taller que permita a los estudiantes manejar el estrés con la finalidad de mejorar su desempeño académico. Atendiendo al objetivo general que tiene el Programa Institucional de Tutorías (PIT) que es contribuir al cumplimiento de los propósitos educativos tanto del estudiante como de la Institución en los Niveles Medio Superior, Superior y Posgrado, proporcionándole al alumno los apoyos académicos, medios y estímulos necesarios para su formación integral a través de la atención personalizada en la definición y durante su trayectoria escolar, revitalizando a través de su ejercicio la práctica docente. (Propuesta del Reglamento del Programa Institucional de Tutorías, 2005).

## **ANÁLISIS DE LA TEMÁTICA PLANTEADA**

En el mundo actual, se exige a los mejores en el ámbito laboral, es decir, los jóvenes cada vez tienen que desarrollar competencias que les permiten conseguir algún empleo y someterse a trabajar bajo presión principalmente, es decir, frente al estrés y tener una mayor capacidad de respuesta para responder de manera efectiva y eficiente ante cualquier situación que se le presente ya sea en el ámbito laboral, académico, profesional o personal. Es por ello, que el aspecto humano juega un papel importante y el saber manejar el estrés, les permitirá el tomar mejores decisiones. Con frecuencia hemos escuchado que el estrés nos hace actuar de tal o cual forma. De esta manera, es necesario definir qué se entiende por estrés “aquella situación en la cual las necesidades y las exigencias internas o externas superan nuestra capacidad de respuesta. Es importante mencionar que el estrés se produce ante cualquier estado que se percibe como amenazante o de tensión y exige un cambio o proceso de adaptación”<sup>1</sup>.

En la población estudiantil del CECyT 12 se ha identificado un bajo rendimiento académico causado por el estrés puesto que ha tenido impacto en el rendimiento escolar, principalmente en los estudiantes del tercer nivel,

---

<sup>1</sup> Moreno, Kena. Habilidades para la vida. Centros de integración juvenil A.C. , México , 2007.p27

debido a que sólo el 28% en promedio de la población estudiantil no adeuda asignaturas y el restante 72% adeuda una o más.

Cabe mencionar, que en la etapa adolescente en la que se encuentran los estudiantes, existen diversas causas de estrés relacionadas con tensiones internas, propias de los cambios y características de desarrollo y tensiones externas que están fuera del alcance de ellos.

Es importante mencionar que los principales factores que pueden generar estrés en los adolescentes son de diferentes tipos y se relacionan con los cambios físicos, la familia amigos y escuela y es precisamente en este último rubro, el tema de estudio, debido a que es donde más se desarrollan los papeles sociales del adolescente, debido a que se ponen a prueba los logros, las habilidades y las capacidades del adolescente y se establece una jerarquía social. Asimismo, la competencia es un elemento básico para casi todas las actividades de la escuela, de esta forma los adolescentes experimentan un grado de presión para cubrir estas expectativas de éxito y cumplimiento de demandas.

Las manifestaciones más comunes en la que los adolescentes expresan el estrés son: suelen ser contestones o discuten mucho y por todo, incluso por cosas insignificantes; llegan a obsesionarse por la imagen, la apariencia personal y las cuestiones materiales; intentan imponer su voluntad, lo que se conoce como comportamiento inmaduro, desean las cosas en el momento, les molestan los cambios de rutina, respondiendo de manera sensible a las exigencias, expectativas o críticas. En la escuela manifiestan conductas aversivas, como alteraciones en el cumplimiento de tareas, faltar a clases, y disminuir su rendimiento, suelen mostrarse apáticos y desmotivados, ya que nada resulta suficientemente bueno, muestran desinterés por lo que antes disfrutaban, hay cambios en su alimentación pueden comer en exceso o perder el apetito, excesiva preocupación por actividades cotidianas o nuevas, su estado de ánimo es inestable, presentan constantes problemas, malestares físicos o enfermedades, tienden a aislarse, su energía también se modifica, pudiendo parecer hiperactivos o incluso flojos.

La disminución de la concentración, la memoria y la energía o sentirse cansado son algunas de las manifestaciones iniciales, que en caso de continuar evolucionan a síntomas de mayor impacto en las actividades y las funciones cotidianas, lo que se conoce como estrés. El estrés se encuentra estrechamente relacionado con enfermedades crónicas degenerativas, respiratorias, cardiovasculares, accidentes malestar emocional, dificultades en las relaciones interpersonales y en general con cualquier actividad cotidiana.

Por lo que es necesario promover y enseñar a los tutorados, técnicas y estrategias o brindarles información relacionadas con el manejo de su estrés.

Es por ello, que se pretende impartir un curso taller llamado “Técnicas para el manejo de estrés en los tutorados” para los estudiantes en horas virtuales. El trabajo será dirigido a los jóvenes tutorados inscritos en el Programa Institucional de Tutorías (PIT), como una aportación valiosa, y atenta a las necesidades de nuestros tutorados, con la finalidad de enriquecer el trabajo tutorial que los docentes ejercemos en el plantel.

El curso tiene como objetivo general proporcionar a los alumnos tutorados técnicas que les permitan manejar su estrés como una herramienta que les facilite enfrentar y responder de una mejor forma ante las diversas situaciones que se presenten en su vida.

El curso taller se realizará con los alumnos del tercer nivel, inscritos en el Programa Institucional de Tutorías en el Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos No. 12 “José María Morelos”.

Los tutorados podrán asistir por voluntad propia o a solicitud del tutor, una vez realizada la primera junta de tutores institucionales. Inicialmente, se propone que se imparta a un máximo de 25 tutorados, en las horas virtuales que tienen los estudiantes dos horas tres veces a la semana o dos sábados en horario matutino por tres horas cada uno con 5 grupos.

El curso se estructura en tres sesiones en donde se abordarán los siguientes temas:

## **Primera sesión**

- ✚ Bienvenida que incluye el encuadre y presentación.
- ✚ Adolescencia enfocada a los cambios físicos y psicológicos que se presentan en esta etapa de la vida.

## **Segunda sesión**

- ✚ El estrés, qué es, sus causas y consecuencias
- ✚ Técnicas para manejar el estrés (prevención)
- ✚ Planeación y administración del tiempo

## **Tercera sesión**

- ✚ Técnicas para manejar el estrés (cuando está presente)
- ✚ Evaluación del curso

Es importante mencionar que las técnicas se refieren a cómo enfrentarse de forma positiva al estrés que afecta tanto nuestro bienestar físico como mental. Existen dos estrategias generales disponibles para controlarlo.

La primera es la prevención, la cual consiste en rechazar o eliminar las causas del estrés, lo cual resulta complicado puesto que es difícil eliminar aspectos y factores que son ajenos a nosotros mismos y están fuera de nuestro alcance, los cuales pueden ser el inicio del estrés.

Asimismo, se mostrarán algunas herramientas que les permitan planear y administrar el tiempo con la finalidad de que los tutorados aprendan a priorizar actividades que les facilite manejar el estrés y les permita tener un mejor desempeño en el ámbito académico resultando en un mejor rendimiento escolar.

La segunda es tratar de adaptarse a los niveles o las cargas del estrés. A veces no hay más remedio que vivir con el estrés. La clave de su manejo consiste en saber desarrollar e implementar estrategias para el control de estas situaciones. Las técnicas de relajamiento y meditación, el ejercicio y las actividades deportivas/recreativas resultan herramientas fundamentales y exitosas para manejar y reducir el estrés.

Cabe mencionar que la manera más efectiva de enfrentarse al estrés es tratar de evitar que aparezca. Para prevenir o reducir el estrés se sugiere lo siguiente<sup>2</sup>:

- ✚ Descansar entre actividades o tareas
- ✚ Dormir de 7 a 8 horas al día
- ✚ Escuchar música
- ✚ Planear actividades o tareas
- ✚ Realizar una actividad a la vez
- ✚ Establecer un orden de prioridades
- ✚ Dedicar tiempo a actividades como caminar, hablar y comer, entre otras.

Cuando el estrés ya está presente se pueden realizar algunas técnicas que nos ayuden a afrontarlo y disminuirlo. Como son las técnicas de relajamiento permiten descansar la mente, reducir o aliviar síntomas de enfermedades producidas por el estrés. Se recomienda buscar un lugar tranquilo, confortable, ventilado y solitario, por ejemplo el aula de clase.

Otra técnica es la respiración profunda para relajar el cuerpo y la mente. Así como también la imaginación cuyo objetivo es minimizar en lo más posible pensamientos, emociones y dolor físico y la relajación progresiva o muscular entre otras.

## **CONCLUSIONES**

El curso taller es una propuesta que permite un trabajo útil y práctico buscando el bienestar de los tutorados en el proceso de aprendizaje significativo al contribuir a su formación integral proporcionándole técnicas que le permitan fortalecer y mejorar su desarrollo humano de manera directa y tener un impacto positivo en su rendimiento escolar.

Asimismo, el curso le permite poner en práctica el aprendizaje para enfrentar los cambios y situaciones estresantes a los que se ve sujeto en su formación al ingresar a otro nivel educativo o al ambiente laboral.

---

<sup>2</sup> Moreno, Kena. Habilidades para la vida. Centros de integración juvenil, A.C. México, 2006, p. 34

Consideramos que el curso taller favorece el cambio de actitudes en un ambiente en el que están presentes la confianza, el apoyo y la empatía al aceptar y reconocer que él es responsable de su forma de pensar, sentir y actuar ante diversas situaciones, con la finalidad de que se conozca y valore así mismo como un ser pensante, crítico y reflexivo, debido a que la desesperación y la confusión nos lleva a realizar cosas poco pensadas y que repercuten en nuestro bienestar.

Finalmente, creemos que la propuesta es empática y está acorde con la necesidad actual detectada en la comunidad estudiantil del plantel.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Barroso, Manuel. Autoestima Ecología o Catástrofe. Ed. Galac, Caracas, 1987

Blos Peter. La transición adolescente. Ed. Amorrortu. Argentina 1981

Goleman, D. La inteligencia emocional. Ed. Kairos. Barcelona, 1996

Manglulkar, Leena. Whitman, Vince Cheril. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. División y Protección de la Salud. Programas de Salud y Desarrollo Humano (SDH). Posner Marc.

Moreno, Kena, Centros de Integración Juvenil, A.C. "Habilidades para la vida. México, 2007

Propuesta del Reglamento del Programa Institucional de Tutorías, 2005