

# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

CENTRO DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS Y TECNOLÓGICOS NO. 12  
JOSÉ MARÍA MORELOS



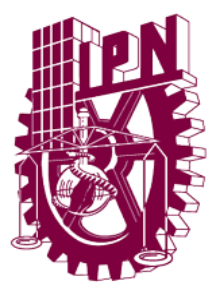
## 6°. ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS

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

PRESENTAN:

VIRGINIA REYES ROMERO  
JAVIER PÉREZ HERNÁNDEZ

**Diciembre, 2011**



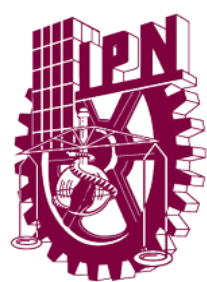
# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS



### ETAPA ADOLESCENTE

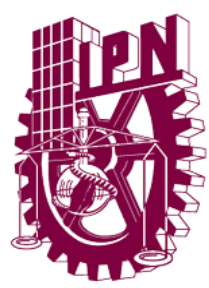
- ❖ Formación del carácter
- ❖ Cambios físicos
- ❖ Cambios en la estructura psíquica y maduración
- ❖ Formación de identidad
- ❖ Interacción y regulación en su contexto para encontrar significado.
- ❖ Adquiere habilidades, autonomía, libertad personal y social.



### OBJETIVO GENERAL DEL PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS (PIT)

- ❖ 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).





# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

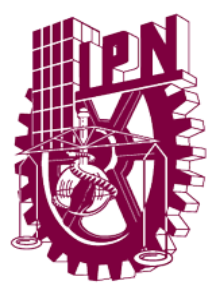


## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS

### PROBLEMÁTICA

En la población estudiantil del CECyT 12 se ha identificado un bajo rendimiento académico causado por el estrés, principalmente en los estudiantes del tercer nivel, debido a que sólo el 28% en promedio de la población estudiantil no adeuda asignaturas y el restante 72% adeuda una o más.





# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

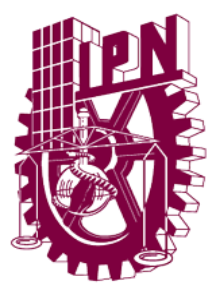


## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS

### DEFINICIÓN DE ESTRÉS

“Aquella situación en la cual las necesidades y las exigencias internas o externas superan nuestra capacidad de respuesta. El estrés se produce ante cualquier estado que se percibe como amenazante o de tensión y exige un cambio o proceso de adaptación”.(Moreno, 2007).

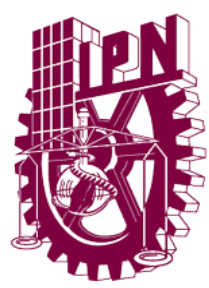




### MANIFESTACIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES

- ✚ Suelen ser contestones o discuten mucho y por todo.
- ✚ Desean las cosas en el momento, respondiendo de manera sensible a las exigencias, expectativas o críticas.
- ✚ En la escuela, manifiestan alteraciones en el cumplimiento de tareas, faltan a clases, disminuye su rendimiento, suelen mostrarse apáticos y desmotivados,
- ✚ Muestran desinterés por lo que antes disfrutaban.





# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL

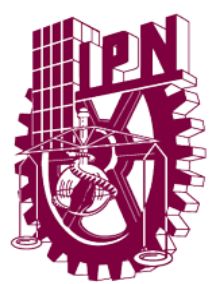


## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS

### MANIFESTACIÓN DEL ESTRÉS EN LOS ADOLESCENTES

- ✚ Cambios en su alimentación (exceso o pérdida de apetito).
- ✚ Preocupación por actividades cotidianas o nuevas.
- ✚ Estado de ánimo inestable, presentan constantes problemas, malestares físicos o enfermedades.
- ✚ Tienden a aislarse, su energía también se modifica, pudiendo parecer hiperactivos o incluso flojos.





# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS

### Curso taller: Técnicas para el Manejo de estrés en los tutorados

Alumnos del 3er.nivel inscritos en el Programa Institucional de Tutorías (PIT) CECyT 12

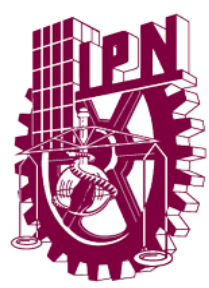
Tutorados  
Asistir por  
\*Voluntad propia  
\*Solicitud del tutor

Inicialmente 25  
tutorados .  
Dos hrs. Tres veces a la  
semana

Dos sábados en horario  
matutino tres horas .  
Cinco grupos

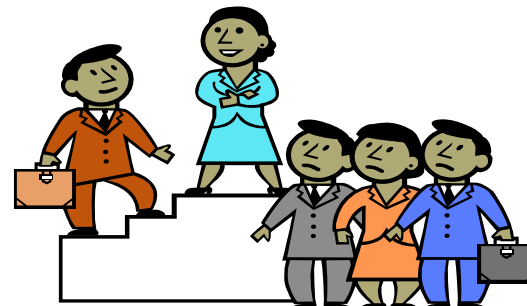
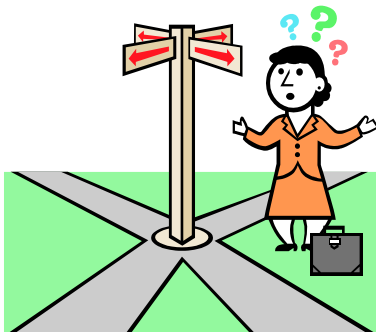
Tres sesiones

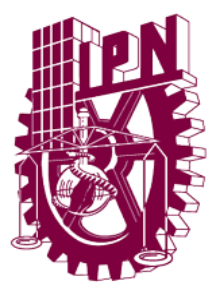




### OBJETIVO GENERAL DE LA PROPUESTA

- ✚ 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.





# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS

### Primera Sesión

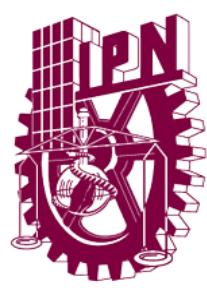
- Bienvenida (Encuadre y presentación).
- Adolescencia(cambios físicos y psicológicos).

### Segunda sesión

- El estrés, qué es, causas y consecuencias.
- Técnicas para manejar el estrés (Prevención, planeación y admón. del tiempo).

### Tercera sesión

- Técnicas para manejar el estrés cuando está presente.
- Evaluación del curso.



# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



## 6° ENCUENTRO INSTITUCIONAL DE TUTORIAS

### CONCLUSIONES

- El curso taller es una propuesta que permite un trabajo útil y práctico contribuye a la formación integral de los tutorados.
- Proporciona técnicas que le permitan fortalecer y mejorar su desarrollo humano de manera directa y tener un impacto positivo en su rendimiento escolar.
- Favorece el cambio de actitud 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.
- Finalmente, la propuesta es empática y está acorde con la necesidad actual detectada en la comunidad estudiantil del plantel.

GRACIAS