

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA

PLANTEL 7

“EZEQUIEL A. CHÁVEZ”



<http://www.musicarelajante.es/pianoclasico.html>

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS

SEMINARIO DE TUTORÍAS 2017-2018

2ª REUNIÓN

27 DE OCTUBRE DE 2017



ORDEN DEL DÍA

- ❖ Entrega de nombramientos
- ❖ Video sobre el estrés.
- ❖ Trabajo individual para resolver cuestionario sobre nivel de estrés.
- ❖ Trabajo en equipo para destacar los aspectos más importantes del manejo del estrés.
- ❖ Recordatorio sobre el PAT
- ❖ Recordatorio sobre canalización

ESTRÉS

¿Qué es el estrés?

El estrés es una respuesta automática del organismo ante situaciones que exigen mayor esfuerzo de lo ordinario, o en las que puede suceder algo peligroso, nocivo o desagradable. Cada persona tiene una serie de reacciones características ante el estrés.



SITUACIONES ESTRESANTES

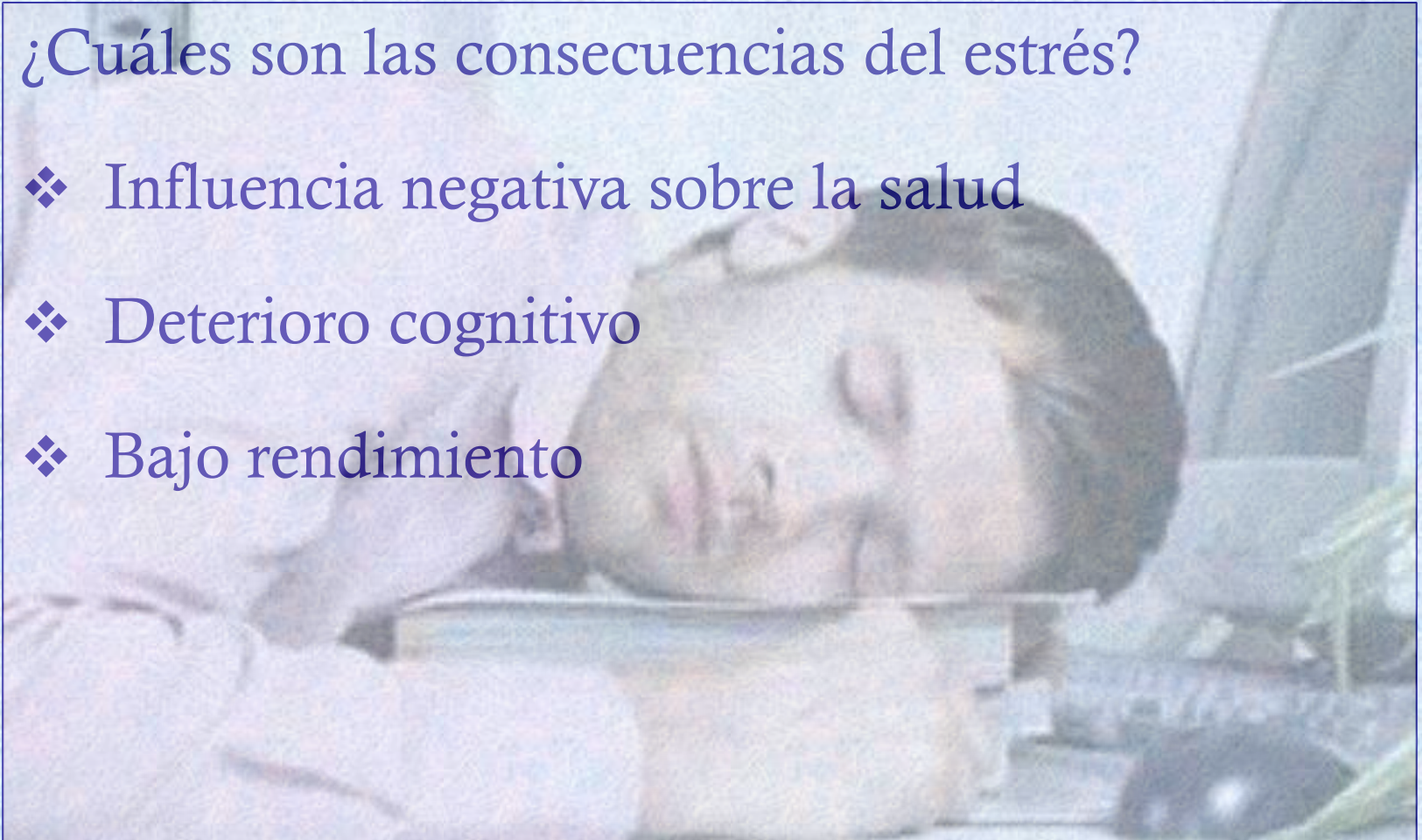
¿Qué situaciones te provocan estrés?

- ❖ El transporte
- ❖ La distancia de mi domicilio a mi trabajo
- ❖ Mi trabajo
- ❖ Mis compañeros
- ❖ Mis alumnos

CONSECUENCIAS

¿Cuáles son las consecuencias del estrés?

- ❖ Influencia negativa sobre la salud
- ❖ Deterioro cognitivo
- ❖ Bajo rendimiento



SOLUCIONES

¿Qué haces para bajar o quitarte el estrés?

- ❖ Escucho música
- ❖ Platico con mi familia o amigos
- ❖ Recuerdo o pienso en cosas agradables
- ❖ Hago ejercicio

Guía para elaborar el PAT

ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA
PLANTEL 7 "EZEQUIEL A. CHÁVEZ"



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS

GUÍA PARA ELABORAR EL PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL (PAT)
DEL TUTOR.

Elementos que debe tener.

Carátula

Índice

Introducción

1.- Objetivos

- a) General
- b) Específicos

2.- Etapas y acciones a realizar

- a) Inicio (diagnóstico)
- b) Desarrollo (informativo, formativo, de orientación)
- c) Cierre (evaluación)

3.- Dimensiones o Modalidades

- a) Individual
- b) Grupal

4.- Recursos

- a) Materiales
- b) Humanos
- c) Físicos (espacios)

5.- Evaluación

- a) Inicio (diagnóstica)
- b) Desarrollo (formativa)
- c) Cierre (sumativa)

Guía adaptada del formato de la profesora Zaíra Monroy Neri.

SERVICIOS QUE OFRECE EL PLANTEL

- ❖ Dirección
- ❖ Secretaría General
- ❖ **Secretaría Académica**
- ❖ **Secretaría de Servicios Escolares**
- ❖ **Secretaría de Apoyo a la Comunidad**
- ❖ Coordinación de Difusión Cultural
- ❖ Coordinación de Materias Experimentales
- ❖ Coordinación de Educación Física
- ❖ Coordinación de Mediateca y Laboratorios Multimedia
- ❖ Jefatura de la Unidad Administrativa
- ❖ Oficina Jurídica
- ❖ Servicio Médico
- ❖ Servicio Dental
- ❖ **Orientación Educativa**
- ❖ Asesores
- ❖ Jefes de grupo
- ❖ Coordinadores de colegio
- ❖ **Coordinadores de tutoría**

FUENTES

- ❖ <http://www.psicoter.es/tests/test-de-estres>
- ❖ <http://vicentebadillo.blogspot.mx/2015/10/manejo-del-estrés.html>
- ❖ Coon, D.(1999) Psicología: Exploración y aplicaciones 8ª edición, México pp. 474-484.

A photograph of a modern building courtyard. The scene is captured from a covered walkway on the right, looking out onto a paved plaza. Several large, mature trees with green and some brownish foliage are scattered throughout the courtyard. In the background, a multi-story building with a grid-like facade is visible. The lighting is bright, suggesting a sunny day. The text "POR SU ATENCIÓN" is overlaid in the center of the image.

POR SU ATENCIÓN

MUCHAS GRACIAS