

ACTA DEL COMITÉ DE VINCULACIÓN DEL PLANTEL CONALEP IZTAPALAPA III  
PRIMERA SESION 2017

SIENDO LAS DIEZ HORAS DEL DIA DIECISIETE DEL MES DE MARZO DEL AÑO DOS MIL DIECISIETE, SE DA INICIO A LA PRIMERA SESION DEL COMITÉ DE VINCULACION EN LAS INSTALACIONES DEL PLANTEL CONALEP IZTAPALAPA III. UBICADO EN CALLE NAUTLA ESQUINA CIRUELOS S/N, COLONIA SAN JUAN XALPA, DELEGACION IZTAPALAPA C.P. 09850, A EFECTO DE LLEVAR A CABO LA PRIMERA SESION DEL COMITÉ DE VINCULACION CORRESPONDIENTE AL AÑO 2017, CON BASE EN LO SIGUIENTE-----

**DESARROLLO DE LA SESION**

**PRIMERO.-** EL DESARROLLO DE LA PRIMERA SESION DEL COMITÉ DE VINCULACION SE REALIZO EN TOTAL APEGO A LA ORDEN DEL DIA APROBADA PARA EL EFECTO, DANDO INICIO CON EL REGISTRO DE ASISTENCIA A LA MISMA.-----

**SEGUNDO.-** EN USO DE LA PALABRA LA LIC. LUZ MARIA EUGENIA ROMERO PEREZ, SECRETARIA EJECUTIVA DEL COMITÉ DE VINCULACION, EN SU CARÁCTER DE DIRECTORA DEL PLANTEL CONALEP IZTAPALAPA III, DIO LA BIENVENIDA A TODOS LOS PRESENTES, AGRADECIENDO A SU VEZ A LOS INTEGRANTES DEL COMITÉ DE VINCULACION DEL PLANTEL CONALEP IZTAPALAPA III, EL RESPONDE A LA INVITACION PARA EFECTUAR LA PRIMERA SESION DEL COMITÉ EN EL AÑO 2017.-----

**TERCERO.-** SIGUIENDO EL ORDEN DEL DIA, SE PROCEDIO POR PARTE DE TODOS Y CADA UNO DE LOS ASISTENTES A PRESENTARSE, DANDO A CONOCER SU NOMBRE Y LUGAR DE PROCEDENCIA.-----

**CUARTO.-** LA LIC. LIDIA CORNEJO T. SUBJEFE TECNICO ESPECIALISTA SECRETARIA DE ACTAS DEL COMITÉ DE VINCULACION, PROCEDIO A DAR LECTURA DE LOS ACUERDOS ADOPTADOS EN LA TERCERA SESION DEL COMITÉ DE VINCULACION CELEBRADA EL DIA DIECIOCHO DEL MES DE NOVIEMBRE DEL DOS MIL DIECISEIS-----

**QUINTO.-**EXPOSICION POR PARTE DE LA UNITEC CAMPUS SUR POR LA PONENTE LA LIC. LAURA VALLEJO ANAYA, TEMA: MANEJO DEL ESTRÉS TODOS SENTIMOS ESTRÉS EN ALGÚN PUNTO. SE TRATA DE UNA REACCIÓN NORMAL Y SALUDABLE ANTE UN CAMBIO O DESAFÍO. PERO EL ESTRÉS QUE CONTINÚA POR MÁS DE ALGUNAS SEMANAS PUEDE DAÑAR SU SALUD. EVITE QUE EL ESTRÉS LE PROVOQUE UNA ENFERMEDAD APRENDIENDO MANERAS EN LAS QUE PUEDE MANEJARLO. APRENDA A RECONOCER EL ESTRÉS EL PRIMER PASO PARA MANEJAR EL ESTRÉS ES RECONOCER LA PRESENCIA DEL ESTRÉS EN SU VIDA. TODO EL MUNDO EXPERIMENTA EL ESTRÉS DE MANERA DIFERENTE. ES POSIBLE QUE SE ENOJE O ESTÉ IRRITABLE, O QUE SUFRA DOLORS DE CABEZA O MALESTAR ESTOMACAL., EVITE ALIVIAR EL ESTRÉS DE MANERAS POCO SALUDABLE AL SENTIRSE ESTRESADO, USTED PUEDE RECURRIR A COMPORTAMIENTOS POCO SALUDABLES QUE LO AYUDEN A RELAJARSE. ESTOS COMPORTAMIENTOS PUEDEN INCLUIR: COMER EN EXCESO, FUMAR CIGARRILLOS, BEBER ALCOHOL Y CONSUMIR DROGAS, DORMIR DEMASIADO O NO DORMIR LO SUFICIENTE., ENCUENTRE TÉCNICAS SALUDABLES PARA MANEJAR EL ESTRÉS: EXISTEN MUCHAS MANERAS DE MANEJAR EL ESTRÉS. PRUEBE ALGUNAS PARA AVERIGUAR SI FUNCIONAN MEJOR PARA USTED. 1. - HAGA EJERCICIO. REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICAS TODOS LOS DÍAS ES LA MEJOR MANERA DE LIDIAR CON EL ESTRÉS. AL HACER EJERCICIO, SU CEREBRO LIBERA QUÍMICOS QUE LO HACEN SENTIR BIEN. TAMBIÉN PUEDE AYUDARLE CON SU ENERGÍA REPRIMIDA O SU FRUSTRACIÓN. BUSQUE ALGO QUE DISFRUTE, YA SEA CAMINAR, MONTAR EN BICICLETA, JUGAR SOFTBALL, NADAR O BAILAR, Y HÁGALO POR LO MENOS 30 MINUTOS LA MAYORÍA DE LOS DÍAS. 2.- APRENDA NUEVAS MANERAS PARA RELAJARSE. LA PRÁCTICA DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN ES UNA GRAN MANERA DE LIDIAR CON EL ESTRÉS DEL DÍA A DÍA. LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN LE AYUDAN A DISMINUIR EL RITMO CARDÍACO Y REDUCIR LA PRESIÓN SANGUÍNEA. EXISTEN MUCHOS TIPOS, DESDE RESPIRACIONES Y MEDITACIÓN HASTA YOGA Y TAICHÍ. TOME UNA CLASE O INTENTE APRENDER DE LIBROS, VIDEOS Y RECURSOS EN LÍNEA., 3.- DUERMA LO SUFICIENTE. DESCANSAR SUFICIENTEMENTE DURANTE LA NOCHE PUEDE AYUDARLE A PENSAR CON MÁS CLARIDAD Y A TENER MÁS ENERGÍA. ESTO HARÁ QUE SEA MÁS FÁCIL MANEJAR CUALQUIER PROBLEMA QUE PUEDA SURGIR. INTENTE DORMIR ENTRE 7 Y 9 HORAS TODAS LAS NOCHES., 4.- CONSUMA UNA DIETA SALUDABLE. COMER ALIMENTOS SALUDABLES AYUDA A DARLE ENERGÍA A SU CUERPO Y A SU MENTE. EVITE LOS REFRIGERIOS CON ALTOS CONTENIDOS DE AZÚCAR Y CONSUMA MUCHAS VERDURAS, FRUTAS, GRANOS INTEGRALES, LÁCTEOS REDUCIDOS O LIBRES DE GRASAS Y PROTEÍNAS MAGRAS. 5.- APRENDA A DECIR QUE NO. SI SU ESTRÉS VIENE DE REALIZAR DEMASIADAS TAREAS EN CASA O EN EL TRABAJO, APRENDA A ESTABLECER LÍMITES. PIDA AYUDA A LOS DEMÁS CUANDO LA NECESITE.

ACTIVIDADES.-----

**SEXTO: POR PARTE DEL PLANTEL CONALEP IZTAPALAPA III,** EN EL USO DE LA PALABRA LA LIC. LIDIA CORNEJO T. REALIZA PRESENTACION DE LOS LOGROS OBTENIDOS EN EL PRIMER TRIMESTRE DEL PRESENTE AÑO: 1.- SE REALIZAN VISITAS A SECUNDARIAS CON EL FIN DE ORIENTAR A LOS ALUMNOS DE 3ER AÑO DE SECUNDARIA Y PODER AMPLIAR SUS OPCIONES A NIVEL MEDIO SUPERIOR SE VISITARON 22 SECUNDARIAS: SE ATENDIERON A 120 GRUPOS DE 3ER AÑO DE SECUNDARIA, 4515 ALUMNOS, 115 DOCENTES Y 18 ADMINISTRATIVOS. 2.- LA MAESTRA GIL JIMENEZ DIRECTORA GENERAL DEL COLEGIO NACIONAL DE EDUCACION PROFESIONAL TECNICA (CONALEP) VISITO EL PLANTEL Y SALUDO A LOS

PADRES DE FAMILIA Y/O TUTORES DE LOS ALUMNOS DEL PLANTEL, 3.- SE REALIZARON DIVERSAS PLÁTICAS: CON PADRES DE FAMILIA DE LOS SEMESTRES DE 2DO, 4TO Y 6TO SEMESTRE. CON EL OBJETIVO DE ORIENTAR SOBRE EL SERVICIO SOCIAL Y PRACTICAS PROFESIONALES DE SUS HIJOS Y AL MISMO TIEMPO SE REALIZAN PLATICAS DE ORIENTACION DE SERVICIO SOCIAL Y PRACTICAS PROFESIONALES A LOS MISMOS SEMESTRES. 4.- SE CUENTA CON 10 BOTES DE BECALOS PARA LOS VOLUNTARIADOS DEL PLANTEL, 5.- COLOCACION DE EGRESADOS \*TSI, S.A. DE C.V. \*GESTION ADMINISTRATIVA DE NEGOCIOS S.C. \*LITTE CAESARS \* SISTEMAS INTEGRALES EN ELECTRICIDAD (SIELECTRIK) Y SERVICIO DE PERSONAL S.A. DE C.V. 6.- TOTAL DE ALUMNOS REALIZANDO SERVICIO SOCIAL 233 Y TOTAL DE ALUMNOS REALIZANDO PRACTICAS PROFESIONALES 47 AL 15 DE MARZO DEL 2017

**ACUERDOS GENERALES.**

- ✓ SE INVITA A LOS PARTICIPANTES AL COMITÉ DE VINCULACION "SEGUNDA SESION EL DIA 25 DE AGOSTO 2017".
- ✓ SE ENVIARAN ALUMNOS PARA SU REALIZACION DE SERVICIO SOCIAL Y PRACTICAS PROFESIONALES A LAS INSTITUCIONES Y EMPRESAS PRESENTES.
- ✓ SE PROGRAMANA 2 CARTAS DE INTENCION CON LA EMPRESA OFFSET IMPRENTA Y DISPOSICION ARQUITECTONICA Y CONSTRUCTIVA.
- ✓ SE PROGRAMARAN LOS CONVENIOS DE COLABORACION CON EL CENTRO COMUNITARIO SAN LORENZO Y CROLSE, S.C.
- ✓ SE AGENDA A LAS UNIVERSIDADES PARA PROMOVER SU OFERTA EDUCATIVA AL ALUMNADO DEL PLANTEL (6TOS SEMESTRES).

POR ULTIMO EL LIC. ADRIAN ANCONA REYES.- COORDINADOR DE PROMOCION Y VINCULACION DE LA UOD-DF, CIERRA LA PRIMERA SESION DEL COMITÉ DE VINCULACION DEL PLANTEL CONALEP IZTAPALAPA III, AGRADECIENDO A TODOS SU ASISTENCIA, PARTICIPACION Y COMPROMISOS. NO HABIENDO ASUNTO MÁS QUE TRATAR, SE DA POR TERMINADA LA PRESENTE SESIÓN SIENDO LAS DOCE HORAS DEL MISMO DÍA DE SU INICIO FIRMANDO AL CALCE Y AL MARGEN LOS QUE EN ELLA INTERVINIERÓN.

X



Adrian Reyes Ancona

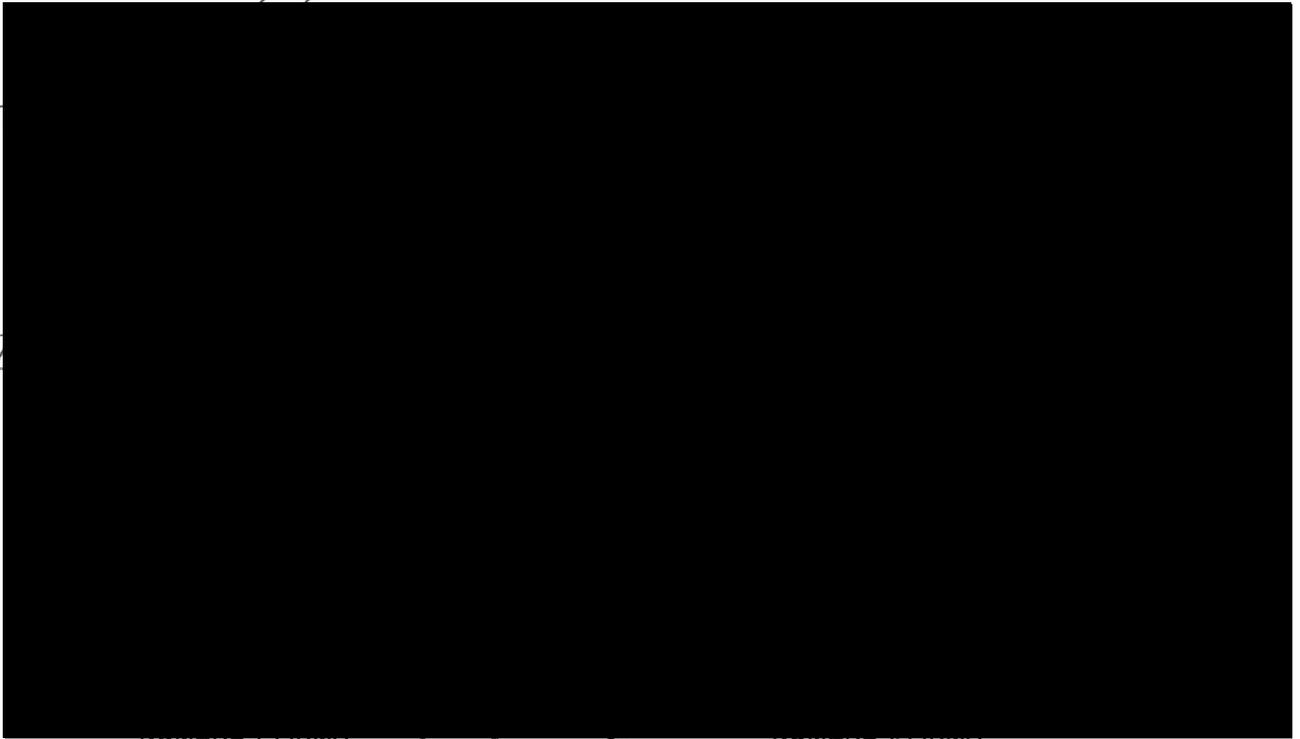
NOMBRE Y FIRMA



Los Reyes Bello

NOMBRE Y FIRMA





*Lidia Cornelio T.*  
LIDIA CORNELIO T.  
NOMBRE Y FIRMA

*Reina de la Rosa V.*  
Reina de la Rosa V.  
NOMBRE Y FIRMA

*Rosa Alicia Torres Mesa*  
Rosa Alicia Torres Mesa  
NOMBRE Y FIRMA

*J. Robert...*  
NOMBRE Y FIRMA

*Alicia...*  
NOMBRE Y FIRMA

*Magali...*  
NOMBRE Y FIRMA

SE ELIMINO LAS FIRMAS Y NOMBRES DE LOS ASISTENTES.

FUNDAMENTO LEGAL: ARTICULO 116 DE LA LEY GENERAL DE TRANSPARENCIA Y ACCESO A LA  
MOTIVACION: EN VIRTUD DE TRATARSE DE DATOS PERSONALES.

NOMBRE Y FIRMA

NOMBRE Y FIRMA