

UNIVERSIDAD
ANA G. MÉNDEZ

UAGM
Recinto Online

BOLETÍN VIRTUAL DE AUTOAYUDA

CALIDAD DE VIDA Y BIENESTAR ESTUDIANTIL

Reflexión

RESOLUCIONES DE AÑO NUEVO

Acaba de iniciar un nuevo año y muchos desean realizar cambios a sus estilos de vida. Una práctica común, son las conocidas resoluciones de año nuevo. Para que concretemos nuestras resoluciones es necesario establecer un plan que nos permita evaluar si estamos cumpliendo con nuestras metas. Recuerde establecer un plan con metas alcanzables. Para iniciar el ejercicio, debemos reflexionar sobre nuestras resoluciones utilizando las siguientes preguntas guías:

- 1) ¿qué deseamos alcanzar?
- 2) ¿por qué deseamos realizar ese cambio en

- 3) nuestra vida?
¿qué tiempo nos tomará alcanzar la meta?
- 4) ¿qué recursos necesitamos?



Es probable que usted necesite considerar asuntos adicionales a los recomendados, antes iniciar su proyecto de vida. Eso es así,

las resoluciones son semejante a nuestros proyectos de vida.



Por ese motivo, se requiere un compromiso genuino, disciplina y perseverancia para que logre alcanzar la meta en su proyecto de vida o resolución. En ocasiones se verá forzado a repetir sus planes hasta alcanzar la meta deseada.

¡Éxito tu puedes!

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Los medios de comunicación han evolucionado con la creación de diversas funciones tecnológicas que nos permiten interactuar inmediatamente con la información. Sin embargo, en el escenario académico en línea el correo electrónico es el medio de comunicación más utilizado entre el Facilitador/a (Profesor/a) y alumno. Por ese motivo, debemos considerar las siguientes recomendaciones al emitir un comunicado mediante correo electrónico.

- ✓ Seleccione la dirección del correo electrónico correcto.



- ✓ Revise que el correo corresponde a la persona que desea enviar el mensaje.
- ✓ Escriba el **asunto**, eso le permite al destinatario responder con prontitud.
- ✓ Escriba el **saludo**. Ej. Estimado señor/a
- ✓ Utilice un lenguaje profesional, sencillo, conciso y diríjase con respeto.
- ✓ Revise el tono, tómese tiempo para **verificar el mensaje después de redactarlo**. Nunca demuestre emociones negativas en sus mensajes escritos.

- ✓ No utilice "emoticones" en los correos electrónicos.
- ✓ Enfatique en el buen uso de la ortografía, la gramática y la sintaxis.
- ✓ Cierre su comunicado. Utilizando como cierre, "Atentamente" (formal) o "Cordialmente" (informal).
- ✓ Escriba su nombre y apellidos. En la academia se solicita incluir su número de estudiante.

Si se encuentra satisfecho con el mensaje escrito, puede proceder a enviar el mismo a su destinatario.



Para comentarios o información sobre algún tema de interés, escribe a: calidaddevida-uv@suagm.edu

Preparado por: Grisel M. Vega Agosto, CPL
Calidad de Vida y Bienestar Estudiantil
calidaddevida-uv@suagm.edu
Tel. (787) 288-1118, ext. 5683

Creando, transformando e innovando.