



Reflexión

RADIOGRAFIA DEL ESTUDIANTE VIRTUAL

El estudiante que considera iniciar estudios en la modalidad virtual, debe realizar ajustes en sus hábitos de estudios. Recuerde, que el estudiante que se capacita en línea no



posee las características de un estudiante que utiliza los métodos tradicionales de aprendizaje. Inevitablemente el estudiante virtual trabaja gran cantidad del tiempo solo y no tiene el contacto social, como lo experimenta un estudiante de un curso presencial. Además, es importante que identifique si posee las habilidades necesarias para el uso de la tecnología. En gran medida,

el éxito de un estudiante virtual dependerá de: la determinación, el compromiso y la disciplina que posea, para aceptar el reto hasta culminar su meta académica. Es por eso, que debe considerar desarrollar las siguientes fortalezas: 1) **auto-motivación**; es la voluntad de realizar el esfuerzo y mantener el interés por alcanzar las metas. 2) **auto-disciplina**; se refiere a la capacidad de manejar el tiempo de manera adecuada para cumplir con la carga académica. 3) **autodidacta**; es la capacidad que desarrolla el estudiante para instruirse y resolver los problemas por sí mismo. 4) **comunicación**; en la modalidad virtual la **comunicación escrita** es utilizada con mayor frecuencia que la oral. Por lo tanto, se debe considerar lo siguiente al redactar: la ortografía, la gramática y la sintaxis. 5) **interacción con**

el grupo y aportación de ideas; mediante el uso del "chat" el estudiante tendrá la oportunidad de intercambiar ideas en la discusión de grupos.



Así, usted podrá conocer: las habilidades e intereses, apoyar las aportaciones y brindar retroalimentación a sus compañeros. 6) **interacción con el facilitador**; Recuerde consultar dudas tomando en consideración el tiempo estimado en recibir la respuesta. Mientras tanto, continúe enfocado en la tarea, investigue y consulte con sus compañeros mientras espera. 7) **actitud**; sea perseverante y manténgase enfocado en el logro de sus metas.

Actividades para el Manejo de Tensiones



- 1) **Reír**; mantener el buen sentido del humor crea en el individuo una sensación de bienestar.
- 2) **Expresa sus emociones**; al ventilar sus emociones, elimina las tensiones del diario vivir.
- 3) **Sea asertivo**; no se comprometa más de lo que puede. Aprenda a decir ¡NO!
- 4) **Ejercítete**; realice una actividad recreativa diaria. Le hará sentirse bien y verse mejor.
- 5) **Practique técnicas de relajación**; éstas ayudan a mejorar la concentración, reduce las tensiones, aumenta el ánimo y mejora la autoestima.
- 6) **Planifique actividades creativas**; salga de la rutina, disfrute de sus pasatiempos favoritos, ocupe su tiempo libre en actividades o experiencias que produzcan una sensación de bienestar.

Fechas Importantes:

Último día de clases agosto-octubre 201601 PT 201	11 de octubre
Fecha límite para Baja Parcial y Total	11 de octubre
Fecha límite para la Facultad colocar las calificaciones en el Registro Electrónico	12 al 15 de octubre

Próxima Edición:

- ✓ Competencias para Triunfar en el Empleo
- ✓ Las Redes Sociales y su Relación con la Búsqueda de Empleo

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

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

Creando, transformando e innovando.