



Oficina de Educación a Distancia | Decanato de Asuntos Académicos

BOLETÍN INFORMATIVO

UPRCA-2024-2025-C3

Contenido

¡Bienvenidos Jaguares! →

Disciplina, pasión y balance: Una mirada a la vida de una estudiante atleta de la UPR Carolina →

Jaguares en las Justas LAI 2025 →

Tu mejor versión: bienestar integral para estudiantes →

Día Mundial de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información →

Logros de la Oficina de Educación a Distancia y otros anuncios →

Conoce el equipo de la oficina de educación a distancia →

¡CELEBREMOS LA EDUCACIÓN Y EL DEPORTE CON NUESTROS JAGUARES!

Por la Dra. Rosana Torres Cintrón, Decana Auxiliar de Asuntos Académicos | Coordinadora Oficina de Educación a Distancia



Dra. Rosana Torres Cintrón, Decana Auxiliar de Asuntos Académicos y Coordinadora de EaD

¡Saludos comunidad Jaguar! En esta novena edición de nuestro boletín de la Oficina de Educación a Distancia en la Universidad de Puerto Rico en Carolina, destacamos con orgullo los avances que enriquecen la experiencia académica en nuestra institución. En esta ocasión, reconocemos especialmente el esfuerzo y dedicación de nuestros estudiantes atletas, quienes representan con excelencia a la UPR Carolina, tanto en el ámbito deportivo como en el académico.

Un agradecimiento especial al Departamento de Atletismo y al Decanato de Asuntos Estudiantiles, cuyo trabajo incansable impulsa el éxito de nuestros atletas. ¡Son pieza clave en su formación integral! Desde la Oficina de Educación a Distancia, seguimos comprometidos con ofrecer flexibilidad y accesibilidad. La

modalidad en línea ha sido fundamental para estudiantes como Charise J. Velázquez López, capitana del equipo de abanderadas, quien nos comparte cómo esta alternativa le permite equilibrar sus estudios y su pasión por el deporte.

En este número, también encontrarás:

- Estrategias para el bienestar estudiantil
- Consejos para estudiar eficazmente en línea
- La importancia de la conectividad en la educación (en el marco del Día Mundial de las Telecomunicaciones)

¡Y hay más buenas noticias! Continuamos adiestrando a un grupo de profesores en la gestión y administración de educación a distancia. Los profesores participantes, en la medida que aprenden, van aplicando sus conocimientos y destrezas en el diseño de un curso a distancia, asignado previamente, por lo que para diciembre de 2025 se ampliará más la oferta de cursos en esta modalidad.

En honor a la Semana Educativa, dedicamos esta edición a todos los que hacen posible la enseñanza virtual: estudiantes, profesores y personal. ¡Su creatividad y resiliencia inspiran! Que esta celebración nos haga siempre reflexionar sobre la importancia de la educación en todos sus ámbitos. Llevemos presente la frase del gran Nelson Mandela,



Atletas de UPR-Carolina camino a las Justas LAI 2025

"la educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo"

... solo así forjaremos un mejor país. ¡Sigamos creciendo, conectándonos y transformando la educación juntos!

DISCIPLINA, PASIÓN Y BALANCE: UNA MIRADA A LA VIDA DE UNA ESTUDIANTE ATLETA DE LA UPR CAROLINA

Recurso: Charise J. Velázquez López, estudiante del equipo de Abanderadas de UPR Carolina

Entrevistador: Dra. Rosana Torres Cintrón, Decana Auxiliar de Asuntos Académicos | Coordinadora Oficina de Educación a Distancia

¿Qué disciplina(s) deportiva(s) practica representando a la UPR Carolina?

Actualmente soy la capitana del equipo de abanderadas de nuestra institución.

¿Cuántos cursos ha tomado a distancia y cómo ha sido su experiencia estudiando en esta modalidad?

A lo largo de mis años de estudio he tomado aproximadamente 6 o 7 cursos en línea. Tomar estos cursos en línea ha sido de mucha ayuda en el manejo de mis horarios, ya sean de clases o prácticas.

¿Qué estrategias utiliza para balancear sus responsabilidades académicas (de estudio) con los entrenamientos y competencias deportivas?

Siempre es bueno encontrar un balance entre nuestra salud mental y lo académico. Por eso, tomo mis horas de práctica como un espacio de relajación y despeje. Tratar de desconectarme de lo académico y enfocarme en el presente ha sido una gran estrategia para hallar ese balance.

¿Qué beneficios cree que tiene la educación a distancia para estudiantes atletas como usted?

Esta modalidad nos facilita acomodar nuestras prácticas, en especial si se extienden por largos periodos de tiempo. De esta manera, seguimos cumpliendo con nuestras responsabilidades académicas sin comprometer nuestro rendimiento deportivo.



Charise J. Velázquez López, estudiante del equipo de Abanderadas de UPR Carolina

JAGUARES EN LAS JUSTAS LAI 2025

¡Felicidades por su gran desempeño en la LAI!



JAGUARES EN LAS JUSTAS LAI 2025

¡Estamos muy orgullosos de ustedes!



TU MEJOR VERSIÓN: BIENESTAR INTEGRAL PARA ESTUDIANTES

Estudiar a distancia ha abierto nuevas oportunidades para muchos estudiantes, especialmente para quienes combinan su vida académica con otras pasiones. En nuestra universidad, un grupo que representa esto con orgullo son nuestros atletas, quienes demuestran que con disciplina, organización y apoyo, es posible lograr un balance entre lo académico, lo físico y lo emocional.

La educación a distancia no solo facilita la gestión del tiempo, sino que se convierte en una aliada para alcanzar metas sin descuidar el bienestar. Tener la flexibilidad para ajustar los horarios de clase alrededor de prácticas y competencias es solo una parte del reto. Mantener una buena salud mental, cuidar el cuerpo y mantenerse enfocado también son piezas clave. Por eso, en esta sección compartimos estrategias y recursos que te ayudarán a ganar salud y bienestar físico y emocional, sin perjudicar tus estudios.

10 MANERAS DE FORTALECER TUS HÁBITOS DE ESTUDIO

- **Crea tu rincón de estudio:** Establece un espacio fijo que sea cómodo, ordenado y con buena luz. Aunque sea un pequeño rincón, que tu cerebro lo asocie con concentración y aprendizaje.
- **Organiza tu semana con bloques de tiempo:** Usa la técnica de time-blocking para dividir tu día por tareas: clases, lecturas, descansos, estudio profundo. Esto te ayuda a evitar el multitasking y a darte tiempo real para descansar.
- **Usa herramientas digitales:** Apps como Notion, Google Calendar o Trello te ayudan a organizar tu carga académica, crear listas de tareas, llevar seguimiento de proyectos o incluso documentar tu progreso personal.
- **Técnica Pomodoro para estudiar con enfoque:** Estudia por 25 minutos, toma 5 de descanso. Cada cuatro sesiones, tómate un break largo. Esto mejora la productividad sin quemarte.
- **Actíivate entre bloques:** No te quedes pegado a la silla. Estira, camina o haz 5 minutos de ejercicio liviano. Tu cuerpo también necesita recargarse para que tu mente rinda.
- **Conéctate con otros estudiantes:** Crea o únete a grupos virtuales para repasar el material, aclarar dudas o simplemente motivarse mutuamente. Estudiar en línea no significa estudiar en soledad.
- **Aprende activamente:** Haz resúmenes con tus palabras, crea mapas mentales, explícale el tema a alguien más o usa tarjetas de memoria. Leer no basta, hay que activar el conocimiento.
- **Apaga las distracciones:** ¿Te interrumpe TikTok cada 10 minutos? Usa apps como Freedom o StayFocusd para bloquear redes sociales mientras estudias. Tu enfoque lo agradecerá.
- **Prioriza tu autocuidado:** Dormir bien, comer saludable, moverte y tener momentos de desconexión es tan importante como estudiar. Tu salud es la base de tu éxito académico.
- **Revisa antes de olvidar:** No dejes el repaso para la semana del examen. Revisa tus notas semanalmente para reforzar conceptos y reducir la ansiedad.

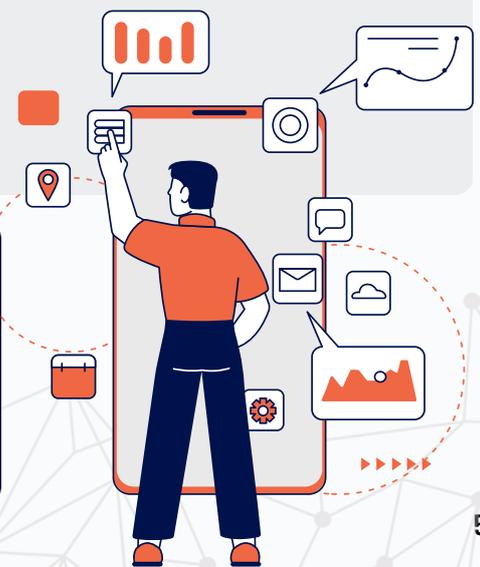
Top 10 Study Hacks for Online Students in 2025



APP "TODO EN UNO" (EMOCIONAL + FÍSICO + ACADÉMICO)

 **Notion** – <https://www.notion.com/>

- Plataforma: iOS, Android, Web, Desktop
- Características: workspace todo en uno (bases de datos, notas, gestores de proyectos), plantillas para planificación de estudio, seguimiento de lecturas y apuntes colaborativos.
- Modelo: gratis con límites; suscripción para equipos y archivos ilimitados.



LOGROS DE LA OFICINA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y OTROS ANUNCIOS



Cursos diseñados y aprobados para incluir en la oferta curricular en modalidad a distancia

- Dra. Zulma Penchi Porrata
 - ESPA 0060: Español Prebásico



Cursos y secciones a distancia: 3er cuatrimestre 2024-2025



Cursos 88



Secciones 110

Para más información →

¡Buenas noticias!

Ya está abierto el Segundo Nivel de la Biblioteca en la UPR Carolina.

Ve y aprovecha los espacios disponibles para estudiar, investigar y colaborar en un ambiente cómodo y accesible.



¿Sabías tú que?

Si usas *Google Chrome*, puedes hacer clic derecho y acceder a funciones útiles como "Emoji & Symbols" para insertar íconos fácilmente, o "Translate" para traducir páginas web al instante. ¡Pruébalo!

CONOCE EL EQUIPO DE LA OFICINA DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



Dra. Rosana Torres Cintrón
Coordinadora
Educación a Distancia



Denissa S. Morales Barrios
Coordinadora Administrativa



Profa. Mariana L. Arroyo Ortega
Diseñadora Instruccional



Luz M. Cortijo Pagán
Asistente de Administración



Nathalia V. Colón Vázquez
Diseñadora Gráfica



☎ 787-257-0000 exts. 3390, 3388, 3513 y 3324
 ✉ uprc.adistancia@upr.edu
 📱 @EaDUPRCarolina
 🌐 www.uprc.edu/educacion-a-distancia/

Preparado por: Dra. Rosana Torres Cintrón y Srta. Nathalia V. Colón Vázquez
 Diseño gráfico por: Srta. Nathalia V. Colón Vázquez
 Colaboración en revisión y edición: Sra. Luz M. Cortijo