**Comprensión y Redacción de Textos II**

**Ciclo 2023-marzo**

**Semana 1, semana 2**

**El correo electrónico: ejercicio de transferencia**

**Apellidos y nombres**

1. Aucasi Gallegos Analy.

2. Ojeda Yallico Andrea.

3. Ramirez Adrianzen Kayla Sofía.

4. Valdivia Manrique Luis Leonardo.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Lee la situación comunicativa.**

Lee el correo que le ha enviado Javier Torres Luna, coordinador de proyectos de la ONG Educación y Salud, a Lucía Fuentes Sánchez, analista junior.

|  |  |
| --- | --- |
| De | jtorres@edusalud.pe <Javier Torres Luna> |
| Para | lfuentes@edusalud.pe <Lucía Fuentes Sánchez> |
| CC | frios@edusalud.pe <Fernando Ríos Canales> |
| Asunto | Solicitud de información sobre estrés académico |

|  |
| --- |
| Estimada señora Fuentes:  Es un gusto comunicarme con usted. Como se comunicó en la reunión previa, estamos elaborando un proyecto de asesoría para universitarios. Por ello, requiero que nos envíe, por este medio, información sobre el siguiente tema: consecuencias y estrategias para afrontar el estrés académico universitario.  El correo también deberá ser copiado al director ejecutivo de la organización, el Sr. Fernando Ríos Canales.  Saludos cordiales,  Javier Torres Luna  Coordinador de proyectos  ONG Educación y Salud  <edusalud.pe>  Av. Emancipación 112, Lince, Lima – Perú  Teléf. 4342010 Anexo 200 |

Imagina que tú eres la Sra. Fuentes, por lo que deberás responder el correo al Sr. Torres, en el que le envíes la información solicitada. Además, deberás poner en copia al Sr. Ríos.

El correo electrónico deberá tener cuatro párrafos: inicio, desarrollo 1, desarrollo 2 y cierre. Respeta la estructura estudiada en clase.

**Esquema de producción**

Elabora aquí el esquema de producción del correo electrónico.

1. Consecuencias según la Universidad de Chile.
   1. Consecuencias fisiológicas o reacciones corporales.
      1. Problemas de cansancio y fatiga.
      2. Dolores excesivos de cabeza.
   2. Consecuencias cognitivas o psicológicas.
      1. Cambios emocionales.
      2. Problemas de ansiedad constantes.
2. Estrategias según la Universidad de Chile.
   1. Talleres de actividades físicas.
      1. Deportes.
      2. Meditaciones.
   2. Apoyo externo.
      1. Terapia psicológica.
      2. Suplementos.

**Versión borrador**

Redacta, en este espacio, la versión borrador del correo electrónico.

|  |  |
| --- | --- |
| De | lfuentes@edusalud.pe <Lucía Fuentes Sánchez> |
| Para | jtorres@edusalud.pe <Javier Torres Luna> |
| CC | frios@edusalud.pe <Fernando Ríos Canales> |
| Asunto | Consecuencias y estrategias para afrontar el estrés académico universitario. |

DESAROLLO 2

DESARROLLO 1

INICIO

|  |
| --- |
| Estimado señor Javier:  Es un placer dirigirme a usted. Como es de su conocimiento, últimamente están habiendo muchos casos de estudiantes universitarios con problemas de estrés, esto es muy preocupante y tendríamos como objetivo buscar como disminuirlo o manejarlo para una mejor estabilidad al desempeño del estudiante.  Por ello, se ha analizado dos consecuencias más relevantes del estrés académico universitario. En primer lugar, una de las más notorias son las reacciones corporales, esto se genera al liberar hormonas por un cuadro de estrés alto. Por lo que, se estaría manifestando como los problemas de cansancio o fatiga, dolores excesivos de cabeza, etc. En segundo lugar, están las consecuencias cognitivas o psicológicas, estás se demuestran en un determinado tiempo al provocar alteraciones en la memoria, en el aprendizaje y en la toma de decisiones. Por lo tanto, ocasiona la inestabilidad emocional como, por ejemplo: un alumno está tranquilo desarrollando un ejercicio de matemáticas, como no le salió empieza a renegar y ya no lo quiere volver a intentarlo; también están los problemas de ansiedad constantes que hay distintos tipos, como: trastornos de angustia, fobia social, ataques de nervios, etc.  La primera estrategia y de gran incentivación, serían los talleres de actividades físicas y mentales, como serían el deporte y la meditación, ya que es un apoyo de distracción para el estudiante, como por ejemplo: tener el cuerpo en movimiento, ayuda a **mejorar la condición física**, pero también potencia la memoria y la concentración, debido a que estar en movimiento evita la presión que te genera el estrés, estaríamos hablando de los deportes, como: el fútbol, vóley, básquet, béisbol, atletismo, natación, etc. Por lo que muchos de estos deportes se practican en equipo y eso ayuda más a que uno pueda expresarse y votar todo el estrés académico acumulado. Por otro lado, la meditación es una buena opción que acompaña a la actividad física, ya que las personas necesitan un tiempo a solas para que pueden despejar su mente y una buena opción sería el ejercicio de meditación, por ejemplo: el yoga, es un ejercicio que tiene muchos beneficios como mejorar el nivel general de su estado físico, mejorar su postura y su flexibilidad, también puede reducir su presión arterial, su frecuencia cardíaca y mejorar su confianza en uno mismo. Como segunda estrategia se encuentra el apoyo externo, este apoyo se recibirá por medio de terceros, como la ayuda de un profesional a través de las sesiones psicológicas, el cual ayudará al estudiante a poder comprender la situación y le brindará recomendaciones para sobrellevar el estrés; también contamos con un consumo de suplementos alimenticios, como: el magnesio, vitamina B, L-Teatina, estos ayudarán a combatir las consecuencias fisiológicas y psicológicas que trae consigo el estrés académico.  Los puntos explicados anteriormente son algunas de las consecuencias y estrategias para afrontar el estrés académico universitario.  Se le enviará una copia al director ejecutivo de la organización, el Sr. Fernando Ríos Canales.  Saludos cordiales,  Lucía Fuentes Sánchez  Asesora de proyectos  ONG Educación y Salud  <edusalud.pe>  Av. Emancipación 112, Lince, Lima – Perú  Teléf. 4342010 Anexo 204 |

DESARROLLO 2

FIRMA

CIERRE

**Retroalimentación**

Sigue las indicaciones de tu docente para revisar el borrador del correo electrónico.

Lee cada criterio y marca un aspa (x) en “Sí” si has cumplido, en “En proceso” si lo has hecho parcialmente y en “No” si no lo has logrado. Luego, corrige lo que sea necesario.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Criterio | Sí | En proceso | No |
| 1 | El correo tiene las direcciones electrónicas del emisor y destinatario, el asunto, el saludo, el cuerpo del correo, la despedida y la firma. | X |  |  |
| 2 | El cuerpo del correo está completo: inicio, desarrollo 1, desarrollo 2 y cierre. | X |  |  |
| 3 | El párrafo de inicio presenta un saludo o frase de cortesía, un breve contexto y el propósito del correo. | X |  |  |
| 4 | Ambos párrafos de desarrollo están completos: presentan idea principal, dos ideas secundarias y una idea terciaria por cada secundaria. |  | X |  |
| 5 | El cierre concluye o sintetiza el contenido del correo. | X |  |  |
| 6 | Todas las ideas del cuerpo del correo desarrollan el propósito solicitado. |  | X |  |
| 7 | En los párrafos de desarrollo, las ideas presentan información detallada sobre el tema solicitado: datos estadísticos, citas, aclaraciones, ejemplos, como resultado del análisis previo. Se evitan ideas generales. |  | X |  |
| 8 | En el texto, se han empleado conectores lógicos variados para relacionar las ideas de todos los párrafos. | X |  |  |
| 9 | Todas las ideas del cuerpo del correo son coherentes; se evitan contradicciones, vacíos de información y repetición innecesaria de ideas. |  | X |  |
| 10 | Todas las oraciones de los párrafos presentan un verbo principal conjugado. | X |  |  |
| 11 | El vocabulario empleado se relaciona con la temática del correo; además, es preciso y formal. | X |  |  |
| 12 | En el texto, se han usado correctamente los dos puntos, la coma, el punto seguido y el punto aparte. | X |  |  |
| 13 | La presentación del correo cumple con el formato: tipo y tamaño de fuente, justificación de párrafos e interlineado. | X |  |  |
| 14 | Se han empleado correctamente tildes, grafías, mayúsculas, palabras juntas y separadas. | X |  |  |

**Versión final**

Teniendo en cuenta los aspectos revisados en la sesión de retroalimentación, redacta la versión final del correo electrónico. Emplea letra Arial 11, interlineado 1.5 y justifica los párrafos.

|  |  |
| --- | --- |
| De | lfuentes@edusalud.pe <Lucía Fuentes Sánchez> |
| Para | jtorres@edusalud.pe <Javier Torres Luna> |
| CC | frios@edusalud.pe <Fernando Ríos Canales> |
| Asunto | Consecuencias y estrategias para afrontar el estrés académico universitario. |

DESAROLLO 2

DESARROLLO 1

INICIO

|  |
| --- |
| Estimado señor Javier:  Es un placer dirigirme a usted. Como es de su conocimiento, en la actualidad están habiendo muchos casos de estudiantes universitarios con problemas de estrés, por lo que es muy preocupante y tendríamos como objetivo buscar estrategias para disminuirlo o manejarlo para una mejor estabilidad al desempeño del estudiante.  Se ha analizado dos consecuencias más relevantes del estrés académico universitario según la Universidad de Chile. En primer lugar, una de las más notorias son las reacciones corporales, esto se genera al liberar hormonas por un cuadro de estrés alto. Por lo que, se estaría manifestando como los problemas de cansancio o fatiga, dolores excesivos de cabeza, etc. En segundo lugar, están las consecuencias cognitivas o psicológicas, estás se demuestran en un determinado tiempo al provocar alteraciones en la memoria, en el aprendizaje y en la toma de decisiones. Por lo que, genera la inestabilidad emocional como, por ejemplo: un alumno está tranquilo desarrollando un ejercicio de matemáticas, como no le salió empieza a renegar y ya no lo quiere volver a intentar; también están los problemas de ansiedad constantes que hay distintos tipos, como: trastornos de angustia, fobia social, ataques de nervios, etc.  Se ha propuesto dos posibles estrategias para el manejo del estrés académico universitario según la Universidad de Chile. Primero, estaría la estrategia de talleres de actividades físicas, esto ayuda a la distracción y despeja la memoria de los estudiantes. Por lo tanto, la práctica del deporte y la meditación, serían un apoyo para el estudiante, como, por ejemplo: el tener el cuerpo en movimiento, ayuda a **mejorar la condición física**, también potencia la memoria y la concentración. Segundo, se encuentra la estrategia de apoyo externo, el cual se trata de recibir ayuda de otros medios, como sería la asistencia de un profesional a través de las sesiones psicológicas, esto con el fin de ayudar al estudiante a poder comprender la situación en la que se ve involucrado y afectado directamente, brindándole así recomendaciones para que pueda sobrellevar el estrés universitario de la mejor manera posible, también se cuenta con el consumo de suplementos, como: el magnesio, vitamina B, L, Teatina, etc., estos ayudaran a la función cognitiva, fisiológica, beneficiar el estado de ánimo y calmar el cuerpo, según la nutricionista Kim Pearson.  Se le enviará una copia al director ejecutivo de la organización, el Sr. Fernando Ríos Canales.  Saludos cordiales,  Lucía Fuentes Sánchez  Asesora de proyectos  ONG Educación y Salud  <edusalud.pe>  Av. Emancipación 112, Lince, Lima – Perú  Teléf. 4342010 Anexo 204 |

FIRMA

CIERRE