



Mantenga los Límites con el Uso de la Tecnología

La tecnología ha convertido en una herramienta cada vez más necesaria en la vida cotidiana. Usted la usa para hacer negocios, administrar el dinero, comunicarse, hacer compras y así sucesivamente. Sin embargo, algunas veces puede sentir como si la tecnología le está manejando a usted en lugar de que sea lo contrario.

Lo que puede hacer

Póngase en contacto. No dependa siempre de la comunicación electrónica, haga un esfuerzo por tomar el teléfono para hablar o planifique una reunión personal en lugar de depender de un correo electrónico, un mensaje de texto o de chatear. Ya se trate de un asociado o negocios o de un miembro de la familia, el contacto humano es importante.

Apáguela. La tecnología le puede ayudar a hacer más cosas pero no necesariamente mejora su calidad de vida. Considere apartar un tiempo cada día o cada semana cuando esté completamente 'desconectado' de todas las pantallas y teléfonos. Puede usar este tiempo para volver a conectarse con sus amigos y familia, invertir en un nuevo pasatiempo, pasar tiempo en su comunidad, etc.

Es su decisión. Recuerde que depende de usted lo mucho que usted decida participar y aceptar la tecnología en su vida. Si usted está considerando la posibilidad de crear una cuenta en Facebook, o la compra de los productos más nuevos o software, tome un momento para dar un paso atrás y decidir si desea hacer uso de la nueva tecnología en lugar de aceptar automáticamente lo que pueda venir.

Preste atención a sus modales. Una etiqueta completamente nueva está evolucionando sobre cuándo y cómo se debe utilizar la tecnología. Considere lo siguiente:

- Esté consciente de sus alrededores. Algunas veces las personas se olvidan de que están en un lugar público y hablan fuerte e indiscretamente en un teléfono móvil. Regla de oro: trate de hablar de 10 a 20 pies o más lejos de la persona más cercana.
- Cuando envíe un correo electrónico o un mensaje de texto a alguien del trabajo o en situaciones más formales, escriba cada palabra completa. No utilice abreviaturas o formas cortas de las palabras. No todas las personas están enteradas de la nueva moda de abreviaturas de texto.
- Si alguien le llama y le deja un mensaje con una solicitud para devolver la llamada, trate de respetar su petición de llamar en lugar de responder con un correo electrónico.
- Termine las conversaciones y apague su teléfono (retire los auriculares) antes de iniciar una conversación con otra persona, acercarse a un escritorio de servicio o entrar a un lugar tranquilo
- Use este dicho como su guía: si no se lo puede decir a alguien en persona, no se lo diga en un correo electrónico.
- Si está publicando fotografías de otras personas en línea, busque su consentimiento antes de hacerlo. El hecho de que a usted no le importe que sus fotografías estén en línea, no quiere decir que todos los demás piensen de la misma manera.



www.apsheplink.com



1-866-598-3978



Company Code: UW



UNIVERSITY of
WASHINGTON