

## Trimestre de Primavera, Semana 1

### En esta edición

[Evaluaciones del rendimiento del personal](#)

[31 de marzo | Día de César Chávez](#)

[31 de marzo | Día Internacional de la Visibilidad Transgénero](#)

[Spark 2023: Reflexión y defensa de la libertad de expresión y la libertad académica](#)

[La adversidad en la cancha abre las puertas a nuevas oportunidades](#)

[El proyecto de DU Puentes que Fortalecen \(DU Strengthening Bridges Project\) atiende a veteranos y familias de militares](#)

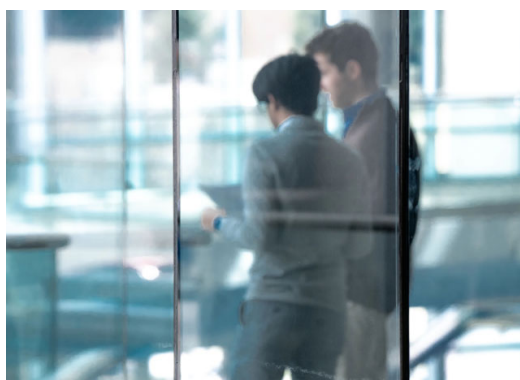
[Wellness: Cómo entrenar la capacidad de atención](#)

[Información sobre accesibilidad](#)

[HRIC Suscripciones gratuitas a noticias para empleados de DU](#)

## El breve del campus

### Evaluaciones del rendimiento del personal



Las evaluaciones de rendimiento se abrirán para su revisión el 1 de abril. Ese día recibirá un correo electrónico invitándole a rellenar su autoevaluación en el Planificador de Rendimiento.

Usted y su gerente tendrán hasta el 8 de mayo para completar estos tres pasos:

- Su autoevaluación
- La evaluación de su gerente
- Su reunión con su gerente para hablar de su evaluación

¡Pero no se demore! Cuanto antes termine su evaluación, mejor se sentirá. También debería pensar en sus objetivos para el próximo ciclo de evaluación, que se desarrollará entre



¿Ha estado revisando los objetivos laborales que se estableció para este año? Para ver sus metas, ingrese a MyDU y haga clic en Pioneer@Work ay luego en Mis Metas. Si no tiene objetivos en el sistema, preséntelos lo antes posible.

También es un buen momento para revisar y validar sus objetivos. ¿Va por buen camino para alcanzar sus objetivos, pero necesita ampliar el plazo? No se preocupe, la fijación de objetivos es fluida, y no es necesario que la "fecha límite" de cada objetivo sea el 31 de marzo de este año. Si la fecha de finalización de un objetivo es posterior a este año de rendimiento, se trasladará a los objetivos del próximo

el 1 de abril de 2023 y el 31 de marzo de 2024.

año y podrá seguir avanzando hacia su consecución. No dude en modificar los objetivos sobre los que le gustaría ser evaluado en el próximo ciclo, para que las fechas de finalización sean realistas.

La Evaluación de Rendimiento está pensada para valorar el progreso hacia la consecución de los objetivos, no necesariamente para indicar la consecución en sí. Por ejemplo, si el año pasado se fijó el objetivo de documentar, examinar y mejorar un proceso de su departamento para finales de marzo, pero descubre que en realidad se trata de un proyecto de dos años, puede mantenerlo como objetivo, pero cambiar la fecha de finalización a marzo de 2024 para disponer de tiempo suficiente y realista para completarlo. En el próximo periodo de Evaluación del Desempeño, se evaluará a si mismo sobre su trabajo hacia la consecución de ese objetivo. Luego, en abril de 2024, usted y su supervisor llevarán a cabo la evaluación basada en la consecución de ese objetivo

## Dates to Know

### March

Women's History Month

### March 13-April 15

National Deaf History Month

### March 30

Rama Navami

### March 31

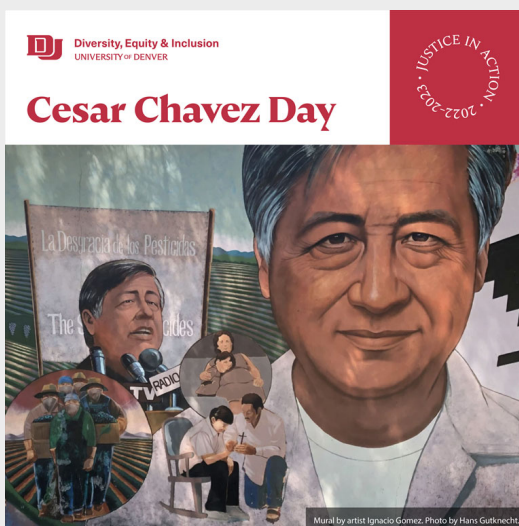
César Chavez Day

### March 31

International Transgender Day of Visibility

## La exclusiva del campus

### 31 de marzo | Día de César Chávez



Hoy es el cumpleaños del líder y activista laboral mexicano-estadounidense César Chávez.

El Día de César Chávez se estableció para conmemorar los avances que hizo Chávez en los derechos laborales, específicamente para los trabajadores agrícolas subrepresentados en los

### 31 de marzo | Día Internacional de la Visibilidad Transgénero



Cada año, el 31 de marzo, DU celebra el Día Internacional de la Visibilidad Transgénero.

Este es un momento para celebrar a las personas transgénero y no-binarias en todo el mundo y en nuestra comunidad y para reconocer el valor que se necesita

EE.UU., a través de la fundación de la Asociación Nacional de Trabajadores Agrícolas.

Hoy celebramos su vida, su trabajo y las contribuciones que hizo.

para vivir abiertamente y con autenticidad.

Hoy es un día de aprendizaje, y animamos a todo el mundo a dedicar tiempo a aprender más sobre las vidas y experiencias de las personas transgénero y no binarias.

## Spark 2023: Reflexión y defensa de la libertad de expresión y la libertad académica



Como miembros de diferentes comunidades sociales y de identidad, cada uno de nosotros tiene valores y creencias personales que informan nuestras interacciones. La Universidad de Denver valora la construcción de la comunidad y el discurso civil; estas interacciones continuas ofrecen la base para el aprendizaje, el descubrimiento y el crecimiento.

Para seguir apoyando el discurso civil, la Universidad de Denver organizará Spark 2023: Reflexionando y defendiendo la libertad de expresión y la libertad académica el 5 de abril. Spark presenta una serie de eventos que incluyen un panel de la comunidad de DU, una conversación con el Rector Haefner y una mirada a la Iniciativa de Artes Penitenciarias de DU. Por favor, marque su calendario y busque más detalles en las próximas semanas.

### La adversidad en la cancha abre las puertas a nuevas oportunidades



Para Sophia Zulich, el viaje a la Universidad de Denver y los cuatro años en el equipo femenino de baloncesto no fueron en absoluto lo que ella esperaba.

Tres ligamentos cruzados anteriores rotos en tres años consecutivos: Era un desafío a la credulidad. Pero aunque las lesiones impidieron a Zulich seguir practicando un deporte que realmente le apasiona, la experiencia también le permitió encontrar una nueva pasión. Se convirtió en miembro del Comité Asesor de Estudiantes-Aletas (SAAC) de DU, un grupo de estudiantes-atletas enfocado en aportar información sobre la experiencia de los estudiantes-atletas.

"Esto me ayudó a llenar un vacío que me faltaba", dice Zulich.

Desde que se unió a SAAC como

### El proyecto de DU Puentes que Fortalecen (DU Strengthening Bridges Project) atiende a veteranos y familias de militares



Aunque la mayoría de los veteranos y miembros del servicio militar son padres de familia, a menudo tienen dificultades para encontrar apoyo psicológico especializado para sí mismos, y mucho menos para sus hijos.

Una nueva iniciativa pretende cambiar esta situación. El proyecto Strengthening Bridges (Puentes que Fortalecen), una colaboración entre la Fundación de la Familia Sturm y la Escuela de Posgrado de Psicología Profesional (GSPP) de la Universidad de Denver, se puso en marcha en 2022, en un momento de creciente necesidad, ya que muchas familias de militares seguían lidiando con los efectos negativos de la pandemia del COVID-19, así como con los acontecimientos en Afganistán y Ucrania.



estudiante de segundo año, Zulich ha representado a los estudiantes-atletas de DU en la conferencia Summit League y a nivel nacional en la Convención de la NCAA. En su último año, ha sido presidenta tanto del comité del campus como del comité de la Summit League.

El programa pretende integrar los servicios de salud mental y de divulgación, al mismo tiempo que forma a una nueva generación de psicólogos para abordar los importantes traumas de esta población especializada. Las familias pueden recibir servicios por diversos motivos, desde la depresión posparto hasta los sentimientos asociados a la baja militar.

Muchos de los estudiantes del GSPP que cursan esta formación especializada son veteranos ellos mismos. Su dedicación a marcar la diferencia cuenta con el apoyo de recursos como el GI Bill y la Yellow Ribbon Funding, dotados por DU y GSPP.

## Wellness: Cómo entrenar la capacidad de atención



En un mundo en el que nos animan a seguir navegando las redes o a hacer clic en cuanto el cerebro se aburre, no es raro sentir que nos falta atención. Poner en práctica hábitos saludables que nos ayuden a concentrarnos y a reducir las distracciones puede aliviar el estrés y la ansiedad. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para mejorar la concentración y aprovechar al máximo su día.

- **Entrene su proceso de pensamiento.** Cuando le resulta difícil prestar atención, su cerebro puede distraerse, rompiendo su concentración. En lugar de perderse en sus pensamientos o forzarse a volver a la tarea actual, intente guiar suavemente sus pensamientos de vuelta recordándose a sí mismo la tarea que tiene en sus manos. Como cualquier otra habilidad, esto requiere práctica, pero cuanto más entrene su cerebro, más fácil le resultará.
- **Apunte las distracciones para más tarde.** Está en medio de una tarea y, de repente, se acuerda de que mañana es el día de la basura y aún tiene que sacar los botes. En lugar de dejar una tarea por otra, anote un recordatorio para más tarde. Intente terminar una tarea a la vez, sabiendo que tiene recordatorios y que no olvidará las demás.
- **Empiece con periodos cortos.** Para hacer más cosas, puede resultar tentador programar largas sesiones sin interrupción para cada tarea. Sin embargo, esto puede provocar frustración y dificultar aún más la concentración. En vez, intente limitar cada sesión a 15-20 minutos antes de hacer una pausa, sobre todo al principio. A medida que su cerebro se acostumbre a concentrarse, le resultará más fácil ampliar el tiempo de la tarea.
- **Haga una lista de tareas realista.** Si su lista de tareas pendientes es demasiado larga, puede crearle más estrés y provocarle más problemas para concentrarse. Intente identificar tres o cuatro de las tareas más importantes que debe realizar cada día, lo que le ayudará a priorizar lo que es urgente e importante.

Por último, dese un poco de gracia. No todos los días serán muy productivos, ¡y no pasa nada! A veces, sentirse demasiado distraído o incapaz de concentrarse es la forma que tiene la mente de pedirle que descanse. No tema hacer caso a su instinto y permita que su mente y su cuerpo descansen y se recuperen.

## ACCESSIBILITY INSIGHTS

Increasing knowledge around digital accessibility and inclusion.



La Universidad de Denver está obligada a cumplir todas las leyes federales, estatales y locales relativas a la igualdad de acceso para las personas que necesitan adaptaciones relacionadas con su discapacidad.

Nos adherimos a la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (Americans with Disabilities Act) y a las Secciones 503 y 504 de la Ley de Rehabilitación (Rehabilitation Act) y, como tal, hemos desarrollado políticas y procesos que necesitará conocer para aprovechar al máximo su experiencia universitaria, ya sea estudiante, miembro de la facultad o del personal, un estudiante aspirante o un visitante.

#### **Adaptaciones para estudiantes aspirantes**

Los estudiantes actuales o futuros con necesidades de accesibilidad pueden tener preguntas sobre su experiencia universitaria; por ejemplo, cómo moverse por el campus y dónde solicitar tecnologías de apoyo y adaptaciones.

DU ofrece muchas adaptaciones para el aprendizaje de los estudiantes, tales como:

- Compañeros que tomen notas
- Intérpretes orales
- Adaptaciones temporales por discapacidad o enfermedad
- Acceso a laboratorios de tecnología de apoyo - Programa de Eficacia del Aprendizaje (LEP)
- Otras adaptaciones lógicas para satisfacer las necesidades de los estudiantes en el salón de clases o en el campus.

#### **Adaptaciones para empleados, visitantes y estudiantes aspirantes**

Además de ofrecer adaptaciones a los estudiantes inscritos, la Universidad de Denver también ofrece adaptaciones razonables a los empleados de la facultad y del personal, a los visitantes del campus y a los invitados.

#### **Empleados**

Los empleados que necesiten adaptaciones pueden organizarlas revisando los formularios y las políticas. O poniéndose en contacto con:

El Coordinador de la ADA

Oficina de Igualdad de Oportunidades y Título IX

303-871-3941

[ADA.Coordinator@du.edu](mailto:ADA.Coordinator@du.edu)

#### **Visitantes del campus**

Los visitantes del campus pueden necesitar ocasionalmente adaptaciones, como sillas de ruedas o materiales para eventos en un formato alternativo. Animamos a los visitantes a ponerse en contacto con el organizador del evento o con el coordinador de la ADA ([Ada.coordinator@du.edu](mailto:Ada.coordinator@du.edu)) en el 303-871-3941 para obtener más información sobre lo que le podemos ofrecer a nuestros visitantes.

## **Human Resources & Inclusive Community**

---

### **HRIC Suscripciones gratuitas a noticias para empleados de DU**



En la era de los ciclos rápidos de noticias, la polarización política y la desinformación, es más importante que nunca buscar fuentes profesionales y acreditadas de noticias para mantenerse al día sobre los acontecimientos que ocurren en todo el mundo. Estar al tanto de la actualidad es fundamental para una democracia estadounidense sana, y significa comprender los problemas y los cambios que pueden afectar a nuestra vida cotidiana. Sin embargo, a medida que la tecnología y las redes sociales potencian el "efecto de cámara de eco" de las

noticias, es igualmente importante asegurarse de que no sólo reforzamos nuestras propias creencias, sino que también leemos desde múltiples puntos de vista y perspectivas políticas.

Para ayudar a estimular un discurso sano en nuestra comunidad, ¡DU ofrece ahora dos nuevas ventajas a sus empleados! Con sus direcciones de correo electrónico de DU, podrán suscribirse gratuitamente al Wall Street Journal (WSJ) y al New York Times (NYT). Para suscribirse siga estos pasos:

1. Visite

- [Para el NYT](#)
- [Para el WSJ](#)
- Cree una cuenta con su dirección de correo electrónico de DU.
- Confirme su correo electrónico.
- Inicie sesión.

Si tiene algún problema o duda, visite las preguntas frecuentes de la biblioteca DU para obtener más información sobre cómo acceder.

**Visit [du.edu/human-resources](https://du.edu/human-resources) for more resources and events.**

[View in browser](#)

University of Denver  
2199 S University Blvd  
Denver, CO 80210  
United States

You are receiving this email because you are a member of the DU community. [Unsubscribe](#).