

29 de febrero de 2024

CARTA CIRCULAR

A TODO EL PERSONAL DEL RECINTO



Anaiza M. López Cedrés, MBA
Decana



Oficina del Decano
de Administración

GRUPOS DE APOYO EMOCIONAL Y EDUCATIVOS DEL PAE – MARZO A MAYO DE 2024

El Programa de Apoyo al Empleado (PAE), adscrito a la Oficina de Recursos Humanos, se complace en invitarles a participar de nuestros grupos de apoyo psicoeducativos. Se promoverán espacios seguros de respiro, escucha activa, aprendizaje y validación donde sea posible la conexión y el apoyo entre los(as) participantes que estén pasando por experiencias similares. Participar en un grupo de apoyo puede ayudar a: reducir el estrés, la fatiga física y emocional, aprender nuevas habilidades para afrontar los desafíos y retos que estás enfrentando como cuidador(a) informal de adultos mayores o en la crianza de adolescentes.

¿QUIÉN CUIDA AL QUE CUIDA?: GRUPO DE APOYO PARA PERSONAS CUIDADORAS INFORMALES DE ADULTOS MAYORES

Esta experiencia grupal está dirigida a personal del recinto que son cuidadores(as) informales de adultos mayores de 55 años de edad o más. Un cuidador informal es aquella persona allegada, pareja o familia, que tiene la responsabilidad directa de atender aspectos del cuidado de ese adulto mayor, al igual que cumplir con su empleo en nuestro Recinto. Este grupo de apoyo tiene como propósito **fortalecer y promover el bienestar integral de la persona cuidadora**. Esto mediante la facilitación de herramientas para establecer límites sanos, entrenamiento en habilidades para canalizar las emociones propias del(a) cuidador(a), el manejo efectivo del tiempo, el desarrollo de estrategias para el manejo de los conflictos intrafamiliares y la promoción del cuidado de su salud física y mental. También, se proveerá información sobre el cuidado de personas con deterioro cognitivo y los recursos de apoyo para cuidadores(as).

CRECIENDO JUNTOS: GRUPO DE APOYO PARA EL FORTALECIMIENTO DE VÍNCULOS PARA FAMILIAS CON ADOLESCENTES.

Esta nueva experiencia grupal está dirigida a personal del recinto que tienen la responsabilidad de la crianza de adolescentes entre los 10 a 18 años de edad y que interesen adquirir destrezas y apoyo para afrontar los desafíos propios de esta etapa, promoviendo un enfoque positivo y saludable hacia la crianza.

En este espacio podrán: enriquecer la comprensión de los aspectos psicológicos y emocionales de la adolescencia y compartir experiencias y estrategias para criar adolescentes en la sociedad actual. También, mediante ejercicios prácticos podrán fortalecer la comunicación efectiva y el vínculo entre los familiares y los(as) adolescentes.

787-764-0000
Exts. 84000, 84001

decanato.administracion@upr.edu

CARTA CIRCULAR

GRUPOS DE APOYO EMOCIONAL Y EDUCATIVOS DEL PAE – MARZO A MAYO DE 2024

Página 2

29 de febrero de 2024

Este grupo no está diseñado para familias/cuidadores de jóvenes con discapacidades neurocognitivas moderadas o severas. De estas familias requerir orientación o servicios, pueden comunicarse al PAE.

El equipo que facilitará las experiencias está compuesto por profesionales de la psicología clínica en formación supervisada del Programa Graduado de Psicología de nuestro Recinto.

Cada grupo de apoyo consistirá de un total de cinco reuniones en semanas alternas. **Es requerido el compromiso de participación en las CINCO sesiones.** Solo se podrá participar de una experiencia grupal por semestre. Son grupos cerrados, por lo que a partir de iniciada la primera sesión, no es posible la integración de nuevos miembros.

Todas las reuniones se realizarán en las nuevas instalaciones del PAE, en el 4^{to} piso de la Torre Sur en Plaza Universitaria.

A continuación, los detalles para cada grupo y su correspondiente enlace para registrarse. Los espacios son limitados.

GRUPOS APOYO	FECHAS DE LAS SESIONES PARA AMBOS GRUPOS (JUEVES ALTERNOS)	HORARIOS AM O PM	ENLACES DE REGISTRO
¿QUIÉN CUIDA AL QUE CUIDA? Cuidadores(as) informales de adultos mayores de 55 +	<ul style="list-style-type: none">• 7 de marzo (inician ambos grupos)• 21 de marzo• 11 y 25 de abril• 9 de mayo (cierre grupo AM)• 2 de mayo (cierre grupo PM)	GRUPO AM 9:00 a 11:30 a.m. GRUPO PM 4:45 a 7:15 p.m.	https://forms.office.com/r/mTBujmCksc https://forms.office.com/r/eD7WRG6QDM
CRECIENDO JUNTOS Familias con adolescentes (10 a 18 años)	<ul style="list-style-type: none">• 14 de marzo (inicio)• 4 y 18 de abril• 2 de mayo• 16 de mayo (cierre)	9:00 a 11:30 a.m.	https://forms.office.com/r/JwBidwQPgu

Para información adicional, pueden comunicarse al PAE a las extensiones 84406, 84407 o 84418. El registro de asistencia y el contenido de esta actividad, serán sometidos para consideración ante la Oficina de Ética Gubernamental para convalidación. El tiempo de participación en este servicio coordinado por el PAE, no se descontará de las licencias acumuladas del personal. El PAE emitirá certificación de comparecencia.

Para cuidar de los(as) que amamos hay que darnos permiso de elegir espacios de respiro que nos permitan recargar nuestras energías.

¡Esta es otra gran oportunidad para regalarnos experiencias de autocuidado, y ser parte del Equipo PAE/IUPI Saludable!