

13 de octubre de 2022

CARTA CIRCULAR - ENMENDADA

A TODOS LOS EMPLEADOS DEL RECINTO



Anaísa López Cedrés, MBA
Decana Interina de Administración

OCTUBRE: MES DE LA CONCIENCIACIÓN DE LA SALUD MENTAL



Oficina del Decano
de Administración

Ante los retos que hemos experimentado por el reciente impacto del huracán Fiona y a dos años de la Pandemia del COVID-19, se hace imperioso el fortalecer nuestra salud mental y promover estrategias para el autocuidado. Es por ello que el Programa de Apoyo al Empleado (PAE), adscrito al Decanato de Administración, en colaboración con la Escuela de Derecho, y el colectivo Siempre Vivas Metro, han programado varias actividades educativas que formarán parte de la segunda **Jornada de Concienciación de la Salud Mental**.

El autocuidado es el conjunto de habilidades y de competencias a los que recurre el individuo, para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, el grupo, la comunidad o la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y su necesidad de desarrollarse como ser humano y frente a los desafíos del diario vivir.

Las actividades educativas se realizarán a partir de las 10:00 a.m. hasta las 12:00 m. son:

- **Cuidándonos: Estrategias de autocuidado para prevenir y atender la fatiga emocional**
Fecha: miércoles 26 de octubre de 2022
Recurso: Dra. Olga Bernardy Aponte, Coordinadora PAE
Lugar: Aula Magna, Escuela de Derecho
Enlace registro: <https://forms.office.com/r/mS39CTdk86>
- **Taller Arte para Sanar**
Este taller está orientado a proveer un espacio seguro en el cual quienes participen puedan conectar consigo mismos y con otros por medio del arte. No necesitan llevar materiales, ni tener experiencia previa en arte. Solamente la voluntad para pasar un buen rato de relajamiento y solidaridad.
Fecha: martes 18 de octubre de 2022
Recursos: Dra. Hilda Rivera Rodríguez; Prof. Laura García
Lugar: Salón 3072, 3^{er} piso Torre, Central-Plaza Universitaria
Enlace registro: <https://forms.office.com/r/ZTvgtwZiAZ>
- **Desde el amor y la comprensión del sufrimiento: El SUICIDIO se puede Prevenir**
Fecha: martes 25 de octubre de 2022
Lugar: Salón 3072, 3^{er} piso, Torre Central-Plaza Universitaria
Recurso: Dra. Olga Bernardy Aponte, Coordinadora PAE
Enlace registro: <https://forms.office.com/r/L1Tn4cmsL4>

CIRCULAR

OCTUBRE: MES DE LA CONCIENCIACIÓN DE LA SALUD MENTAL

Página 2

13 de octubre de 2022

Para participar de estas actividades deberán registrarse en los enlaces provistas o llamar al PAE, a las siguientes extensiones: 84406, 84417 y 84407. Estas actividades serán sometidas para consideración ante la Oficina de Ética Gubernamental para convalidación como horas de ética.

Les exhorto a participar de estas actividades dirigidas a la promoción y fortalecimiento de la salud mental de nuestro valioso recurso humano.

Recuerden que todos los días podemos regalarnos momentos para cuidarnos, ¡es justo y necesario!