



13 de octubre de 2021

CARTA CIRCULAR

A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Dr. Luis A. Ferrao
Rector

OCTUBRE: MES DE LA CONCIENCIACION DE LA SALUD MENTAL

Octubre es el mes de la concienciación de la salud mental y el Recinto de Río Piedras, a través de un esfuerzo colaborativo entre el Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE) del Decanato de Estudiantes y el Programa de Ayuda al Empleado (PAE) del Decanato de Administración se han unido a este esfuerzo en la primera *Jornada de Concienciación de la Salud Mental*.

La salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad

Ante los retos que ha presentado la Pandemia del COVID-19, se hace imperioso el fortalecer nuestra salud mental. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y a la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la respuesta en salud mental y apoyo psicosocial para la pandemia del COVID-19 tiene como objetivo reducir el sufrimiento y mejorar la salud mental y el bienestar psicosocial de personas afectadas por esta pandemia, de manera directa o indirecta.

Las actividades educativas que se llevarán a cabo como parte de esta primera *Jornada de Concienciación de la Salud Mental* son:

- Título: **Martes de Meditación**
Fecha: todos los martes del mes de octubre
Hora: 12:30 - 1:00 pm
Recursos: Dra. Karen Bonilla Silva, Dra. Marissa Medina Piña, Dra. Michelle Jurado Andino, Dra. Maria Burgos Carrión / DCODE
Enlace para acceder a la actividad: <https://meet.google.com/vht-vxwg-hkt>
Or dial: (US) +1 650-487-0229 PIN: 746 335 400#

UNIVERSIDAD DE PUERTO RICO
Recinto de Río Piedras
Rectoría

PO Box 23305
San Juan, PR 00931-3305
Tels. 787-763-3930
787-764-0000, Ext. 83000
Fax 787-764-8799

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo M/M/VI

- Título: **Conversatorio: ¿Conoces los beneficios del ejercicio para tu cerebro y salud mental?**
 Fecha: miércoles, 13 de octubre de 2021
 Hora: 11:00am – 12md
 Recurso: Dra. Vidalina Feliciano López/DCODE
 Enlace para acceder a la actividad: <https://meet.google.com/yxe-qecd-rrz>
 Or dial:?(US) +1 405-267-1446? PIN: ?695 790 613?#
- Título: **Técnicas de respiración para manejar el estrés**
 Fecha: martes, 19 de octubre de 2021
 Hora: 10:00am-1030am
 Recurso: Dr. Richie Delgado Ortega/DCODE
 Enlace para acceder a la actividad: <https://us02web.zoom.us/j/84228877148?pwd=dW54ZjUyVWV4WkJGbXB1Q2VnSFZPd09>
 Meeting ID: 842 2887 7148
 Passcode: 601868
- Título: **Taller de Arte Creativo: La creatividad y pensamiento divergente en la vida diaria**
 Fecha: miércoles, 20 de octubre de 2021
 Hora: 11:30am a 1pm
 Recurso: Dra. Areliz Quiñones Berrios/DCODE y Nydia Sánchez, Arteterapeuta
 Enlace para acceder la actividad: <https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19:985952a52ad84ba69d82d8780b098f56@thread.tacv2/1631554788766?context=%7B%22Tid%22:%220dfa5dc0-036f-4615-99e4-94af822f2b84%22,%22Oid%22:%2278035f0a-4797-401b-ba51-538cf5fb8d9a%22%7D>
- Título: **Conversatorio sobre la ansiedad: sus retos y beneficios**
 Fecha: jueves, 21 de octubre de 2021
 Hora: 10:30am – 12md
 Recursos: Dra. Rosael Zeno Santi y Dra. María Isabel Jiménez Chafey/DCODE
 Enlace para acceder a la actividad: https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_NTcyMjgyMjEtNGM5NS00ODg2LTlkM2ItYjUzZDQzNmJlMmFi%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%220dfa5dc0-036f-4615-99e4-94af822f2b84%22%2c%22Oid%22%3a%2234d4e85b-d9c1-46d4-8607-f2f43368c798%22%7d
- Título: **Viviendo a Plenitud: Auto cuidado médico y salud emocional***
 Fecha: viernes 22 de octubre del 2021
 Hora: 10:00 am - 12:00 m
 Recursos: Dra. Olga Bernardy Aponte/ Coordinadora PAE
 Dr. Mario Francia/ Médico Servicios Médicos UPRRP
 Enlace registro para la comunidad universitaria: https://bit.ly/Viviendo_aplenitud

- Título: **Lo que comemos y cómo impacta nuestros estados emocionales***
 Fecha: martes 26 de octubre del 2021
 Hora: 10:00 am- 12:00 m
 Recurso: Dra. *Nancy J. Correa Matos, RDN, LND*
 Profesora asociada Programa Nutrición y Dietética/ UPRRP
 Enlace registro para la comunidad universitaria: https://bit.ly/Comida_Emociones
- Título: **Conversatorio ¿Por qué dormimos?**
 Fecha: Martes, 26 de octubre de 2021
 Hora: 1:00pm a 2:30pm
 Recurso: Dra. Marta Rodríguez Colón / DCODE
 Enlace para acceder la actividad:
<https://us02web.zoom.us/j/83580328762?pwd=RVlsdkxDNnkrckUzVTh5cWRmNIRSZz09>
 Meeting ID: 835 8032 8762
 Passcode: 809299
- Título: **Alimentación Consciente y Amorosa**
 Fecha: miércoles, 27 de octubre de 2021
 Hora: 11:30am a 1pm
 Recurso: Dra. Areliz Quiñones Berrios y Helen Ramos, Life Nutrition Coach
 Enlace para acceder la actividad: <https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19:985952a52ad84ba69d82d8780b098f56@thread.tacv2/1631554788766?context=%7B%22Tid%22:%220dfa5dc0-036f-4615-99e4-94af822f2b84%22,%22Oid%22:%2278035f0a-4797-401b-ba51-538cf5fb8d9a%22%7D>
- Título: **Estrategias para comprender y apoyar a un familiar o amistad ante un diagnóstico de Cáncer de mama.***
 Fecha: martes 28 de octubre del 2021
 Hora: 10:00 am - 12:00 m
 Recurso: Dra. Olga Bernardy Aponte/ Coordinadora PAE
 Enlace registro para la comunidad universitaria: <https://bit.ly/tallerjornada2021>

*Para participar de estas actividades que se llevaran a cabo de manera virtual, deben registrarse en los enlaces provistos para cada actividad si desean recibir convalidación de horas de ética. Para el personal que participe de estas actividades, se les enviara un certificado de horas de participación, para que lo someta 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 nuestros estudiantes y recurso humano.