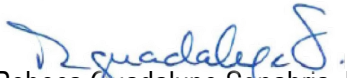


17 de abril de 2026

## CARTA CIRCULAR

### A TODOS LOS EMPLEADOS DEL RECINTO



Rebeca Guadalupe Sanabria, MPA  
Decana interina



Oficina del Decano  
de Administración

### GRUPOS DE APOYO PSICOEDUCATIVOS DEL PROGRAMA DE APOYO AL EMPLEADO (PAE)

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 Mutuo Psicoeducativos, pensados como espacios seguros, de aprendizaje y acompañamiento.

Estas experiencias están motivadas por el valor del apoyo grupal: a través del intercambio respetuoso y la escucha, las personas participantes pueden comprender mejor sus experiencias emocionales, aprender a identificar formas más saludables de relacionarse con lo que sienten y fortalecer conexiones significativas, tanto consigo mismas como con otras personas.

El equipo que facilitará estas experiencias estará compuesto por profesionales en Psicología clínica en formación supervisada del Programa Graduado de Psicología y del Doctorado en Consejería de la Facultad de Educación de nuestro Recinto.

Cada grupo de apoyo constará de tres o cuatro reuniones, una vez por semana. Las sesiones se llevarán a cabo en las facilidades del PAE, 4to piso de la Torre Sur en Plaza Universitaria.

A continuación, encontrarán los detalles para cada grupo y el enlace correspondiente para registrarse. Solo se podrá participar en **una** experiencia grupal por semestre. Además, son grupos cerrados: una vez iniciada la primera sesión, no será posible incorporar nuevos miembros. Favor evaluar los requisitos de participación para cada grupo, fechas y horarios, previo a registrarse. Es requerido el compromiso de asistir a **TODAS** las sesiones.

14 Ave Universidad STE 1401  
San Juan PR 00925-2534

787-764-0000  
Exts. 84000, 84001

decanato.administracion@upr.edu

GRUPO APOYO	FECHAS DE LAS SESIONES	REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN	OBJETIVOS
<p><b><i>Cuidándome como necesito: construyendo miradas compasivas y eficaces sobre el autocuidado y la actividad física</i></b></p> <p>Enlace de Registro:  <a href="https://forms.cloud.microsoft/r/THeDE6vb74">https://forms.cloud.microsoft/r/THeDE6vb74</a></p>	<p><b>MARTES</b>  <b>9:00 -12:00 m.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 21 de abril (inicio)</li> <li>• 28 de abril</li> <li>• 5 de mayo</li> <li>• 12 de mayo</li> </ul>	<p>Sólo para participantes activos y activas del Proyecto IUPI Activa y Saludable (IUPIAS).</p>	<p>Un espacio seguro y terapéutico para fortalecer destrezas y adquirir herramientas para practicar el autocuidado y la adherencia a la actividad física. Se ofrecerán dinámicas prácticas y apoyo grupal para mejorar su bienestar.</p>
<p><b><i>¿Quién cuida al que cuida?: apoyo a cuidadores/as informales de adultos mayores</i></b></p> <p>Enlace de Registro:  <a href="https://forms.cloud.microsoft/r/zg2H6TGpbQ">https://forms.cloud.microsoft/r/zg2H6TGpbQ</a></p>	<p><b>VIERNES</b>  <b>9:00 -11:30 a.m.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24 de abril (inicio)</li> <li>• 1 de mayo</li> <li>• 8 de mayo</li> <li>• 15 de mayo</li> </ul>	<p>Cuidadores y cuidadoras informales de adultos mayores (60 años o más).</p>	<p>Para cuidar de los que amamos hay que darnos permiso de elegir espacios de respiro que nos permitan recargar nuestras energías. Ofrecer recursos psicoinformativos que fortalezcan y promuevan el bienestar, autocuidado y el manejo de la carga emocional en los cuidadores y cuidadoras de adultos mayores.</p>
<p><b><i>Acompañar la soledad: educación emocional en apoyo mutuo</i></b></p> <p>Enlace de Registro:  <a href="https://forms.cloud.microsoft/r/tmZRnBVxg1">https://forms.cloud.microsoft/r/tmZRnBVxg1</a></p>	<p><b>JUEVES</b>  <b>1:00-4:30 p.m.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 23 de abril (inicio)</li> <li>• 30 de abril</li> <li>• 7 de mayo</li> </ul>	<p>Personal interesado en desarrollar una mayor conciencia emocional para la identificación de formas más saludables de relacionarse con la soledad en las diversas etapas de vida.</p>	<p>Propiciar el fortalecimiento de conexiones significativas, tanto consigo como con otras personas, a partir del intercambio y la experiencia grupal.</p>

Los espacios son limitados. 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.

**¡Estas son nuevas oportunidades para regalarnos experiencias de autocuidado y ser parte de la IUPI Activa y Saludable!**