Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras

23 de septiembre de 2026

CARTA CIRCULAR

A TODO EL PERSONAL DEL RECINTO

Rebeca Guadalupe Sanabria, MPA
Decana interina

Oficina del Decano
de Administración

CREANDO NUESTRO RINCÓN DE BIENESTAR: SALUD EN EL ENTORNO LABORAL (*WELLNESS CORNER*)

El Programa de Apoyo al Empleado (PAE), adscrito a la Oficina de Recursos Humanos, les invita a participar en la capacitación ***Creando nuestro rincón de bienestar: Salud en el entorno laboral (Wellness Corner)***, que se ofrecerá el **jueves 1 de octubre de 2026**, desde las **9:00 a. m. hasta las 11:30 a. m.**, en el salón 3073, 3er piso Torre Central-Plaza Universitaria. La actividad estará a cargo de la doctora Ivys A. Figueroa Sánchez, catedrática en salud del Servicio de Extensión Agrícola de la Universidad de Puerto Rico, Recinto Universitario de Mayagüez.

Esta capacitación brindará herramientas prácticas para fortalecer el bienestar y promover entornos laborales más saludables. Las personas participantes conocerán estrategias sencillas de autocuidado, manejo del estrés, pausas activas, micro descansos creativos, alimentación consciente y la creación de espacios o rincones de bienestar que pueden incorporarse fácilmente a la rutina de trabajo.

Estas prácticas contribuyen a mejorar el estado de ánimo, fortalecer las relaciones interpersonales, fomentar un ambiente laboral positivo y promover una cultura de bienestar y colaboración en el Recinto.

Para participar en esta y futuras actividades educativas, deberán registrarse a través del siguiente enlace: https://rhadiestra.uprrp.edu/. Una vez completen su perfil, podrán matricularse en esta y otras capacitaciones de su interés. El certificado de participación estará disponible en la misma plataforma y podrá ser sometido para la acreditación de horas de educación continua ante la Oficina de Ética Gubernamental.

Para información adicional sobre esta capacitación, pueden comunicarse con el PAE, a las extensiones 84406, 84407 o 84418.

Les exhortamos a aprovechar esta oportunidad de crecimiento personal y profesional, invirtiendo en su bienestar y adquiriendo destrezas que favorezcan una mejor calidad de vida y un entorno de trabajo más saludable, productivo y resiliente.

14 Ave Universidad STE 1401
San Juan PR 00925-2534

787-764-0000
Exts. 84000, 84001

Fax 787-764-2880
Ext. 80779

decanato.administracion@upr.edu