

1 de diciembre de 2020

## A TODA LA FACULTAD DEL SISTEMA UPR

  
P/C: Dr. Ubaldo M. Córdova Figueroa  
Vicepresidente Ejecutivo

  
Jennifer Alicea Castillo, Ed. D.  
Vicepresidenta Asociada de Acreditación y Avalúo



### SÉPTIMO WEBINAR SISTÉMICO 2020-2021: “SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN LOS AMBIENTES UNIVERSITARIOS EN TIEMPOS DE COVID-19”

Reciban un saludo cordial. Como parte de los esfuerzos que se realizan desde la Vicepresidencia de Asuntos Académicos e Investigación (VPAAI), en conjunto con el Comité Sistémico de Mejoramiento Profesional Docente, celebraremos el séptimo *webinar* sistémico para el desarrollo profesional de nuestra facultad. El tema seleccionado para este *webinar* ha sido “Salud mental y bienestar en los ambientes universitarios en tiempos de COVID-19”. La actividad tendrá como objetivos principales: discutir la evidencia científica del efecto de la pandemia de COVID-19 sobre la salud mental, evaluar cómo la pandemia COVID-19 ha afectado la salud mental en Puerto Rico, describir estrategias para promover el bienestar durante la pandemia de COVID19 en los sistemas universitarios incluyendo: técnicas de manejo de estrés para la facultad, identificar cuándo buscar o referir para ayuda profesional y el manejo de la ansiedad de los estudiantes en el contexto universitario.

En este webinar tendremos como recurso a la Dra. Karen G. Martínez, catedrática asociada de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas, donde dirige el Centro para el Estudio y Tratamiento del Miedo y la Ansiedad (CETMA) y funge como directora del Departamento de Psiquiatría. Esta actividad se llevará a cabo el **martes 8 de diciembre de 2020** y se ofrecerá en los siguientes horarios para el beneficio de todos:

---

<b>9:00 a 10:30 AM</b>	El enlace para conectarse en esta sesión es el siguiente: <a href="https://acortar.link/uKkKW">https://acortar.link/uKkKW</a>
<b>1:30 a 3:00 PM</b>	Para esta sesión de la tarde el enlace es: <a href="https://acortar.link/dr10J">https://acortar.link/dr10J</a>

---

Para participar del webinar, debe entrar al enlace por lo menos 10 o 15 minutos antes de la videoconferencia para que revise que todo esté bien en su dispositivo. Debe funcionar bien en todos los navegadores, pero se recomienda utilizar Chrome. En casi todos los dispositivos móviles se puede ver y escuchar también, pero se recomienda usar computadora para que la conexión sea más estable. Entre mejor conexión tenga a la Internet mejor será su experiencia. Mantenga su micrófono y video cámara deshabilitados para evitar ruidos que interrumpan la comunicación hasta que el recurso les indique.

De tener alguna pregunta o duda, pueden comunicarse con la Sra. Anna Álvarez a [anna.alvarez@upr.edu](mailto:anna.alvarez@upr.edu). Se estará enviando certificado de participación a los interesados. Les exhortamos a participar de esta actividad y a continuar apoyando los esfuerzos sistémicos que realizamos para el beneficio de todos.