



Colegio de Contadores Públicos Autorizados de Puerto Rico

Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada

Plan de Trabajo 2024-2025

I. Nombre del Presidente

CPA Yaritza Figueroa Hernández

II. Misión del Comité:

Nuestra misión es promover un ambiente que fomente el bienestar integral de nuestros socios, equilibrando de manera armoniosa sus responsabilidades profesionales y personales. Nos comprometemos a implementar iniciativas que apoyen la salud física, mental y emocional y que impulsen el bienestar como individuo de nuestros socios

III. Objetivos Estratégicos

El Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada es un comité especial del Colegio de Contadores Públicos Autorizados (CCPA) y por tanto no tiene establecido un objetivo estratégico según el Plan estratégico de nuestro Colegio.

Nuestro objetivo principal será el siguiente, acorde con la visión de nuestra Junta de Gobierno del CCPA 2024-2025:

Fomentar la Salud Física y Mental de nuestros socios

Para cumplir con este objetivo principal se realizarán las siguientes iniciativas:

1. Programas de ejercicio y bienestar mental: Se implementarán programas de ejercicio y bienestar mental de manera virtual y presencial y serán accesibles a nuestros socios a través de un página privada en las redes sociales y/o un grupo de WhatsApp.
 - “Field Day” – Competencia sana entre los Comités y Socios del CCPA.
 - Torneos de Pickleball, Tennis, etc.
 - Sesiones de ejercicios
2. Talleres de bienestar: Incorporar talleres de yoga, meditación y/o manejo del estrés a través de nuestro programa de Educación Continuada.
 - Charlas de motivación y psicológicas
3. Equipo de corredores CPAs: Crear un equipo de corredores, compuesto de socios del CCPA y familiares y amigos, que deseen participar en carreras (5k), previamente seleccionadas por el Comité.



Colegio de Contadores Públicos Autorizados de Puerto Rico

Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada

Plan de Trabajo 2024-2025

- a. Se deberá designar un nombre para el equipo para asociarlo con las inscripciones.
 - b. Para este equipo crearemos un chat de WhatsApp para mantener la comunicación.
 - c. Se promoverá el equipo a través de las redes sociales del CCPA para motivar a otros socios a participar.
 - d. Se considerará y evaluará como Comité la posibilidad de preparar camisas y/o material que nos identifique como grupo.
4. Actividades de "networking" que fomenten el balance de vida
- a. Sip & paint (puede ser remoto con grupos presenciales en diferentes áreas geográficas), talleres de plantas, pottery paint, clases de cocina (entremeses, cocktails)
5. Foro de Trabajo y Vida Balanceada: Como actividad principal del Comité se llevará a cabo una actividad de bienestar, donde nuestros socios puedan relajarse y pasar un buen día, inmediatamente después de la época de impuestos. Se visualiza una actividad que, por ejemplo, provea a los socios que participen la oportunidad de recibir masajes, charlas de bienestar emocional y manejo de estrés, pedicuras, manicuras, actividades de meditación, juegos, entre otras.

IV. Otros Asuntos, Tareas o Metas

Iniciativas con otros comités:

Comité de Responsabilidad Pública:

Presidenta: CPA Carmen Candelaria

El Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada, junto al Comité de Responsabilidad Pública del CCPA, coordinaron la participación de aquellos CPAs que lo deseen, en el 5K Race for the Cure.

Comité de 5K:

Presidente: CPA Carlos Joel Alejandro

El Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada apoyará y servirá como ujier (staff) en la preparación y en la actividad del 5K a cargo del Comité de 5K del CCPA.



Colegio de Contadores Públicos Autorizados de Puerto Rico

Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada

Plan de Trabajo 2024-2025

V. Lista de Miembros

Nombre del CPA	Posición
CPA Yaritza Figueroa Hernández	Presidenta Comité
CPA Cynthia J. Rijo Sánchez	Presidenta CCPA
CPA Raquel Rivera Román	Representante de la Junta
CPA Nilda I. Maldonado	Miembro
CPA Gerardo F. Cedeño	Miembro
CPA Yandra V. Llovet Alayon	Miembro
CPA Nelson R. Maldonado	Miembro
CPA Lina Morales Rodríguez	Miembro
CPA Aurelis N. Navarrete Alberty	Miembro
CPA Gloria E. Rodríguez Robles	Miembro
CPA Néstor Torres Rivera	Miembro

VI. Fechas de Reuniones

Fechas tentativas a ser discutidas con los miembros del Comité.

Regla General: Segundo jueves de cada mes comenzando en octubre 2024

* No es el segundo jueves de mes.

Fecha	Hora	Modalidad	Lugar
10 de octubre de 2024	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
14 de noviembre de 2024	5:00 – 6:00 pm	Presencial	CCPA
12 de diciembre de 2024	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
9 de enero de 2025	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
13 de febrero de 2025	5:00 – 6:00 pm	Presencial	CCPA
13 de marzo de 2025	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
*3 de abril de 2025	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
8 de mayo de 2025	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
12 de junio de 2025	12:00 – 1:00 pm	Virtual	Zoom
10 de julio de 2025	6:00 – 7:30 pm	Presencial	TBD