

Colegio de Contadores Públicos Autorizados de Puerto Rico

Comité Especial – Wellness: Trabajo y Vida Balanceada

Plan de Trabajo 2025-2026

- I. **Nombre de Co' Presidentas:** CPA Carmen Candelaria Nieves y CPA Heidi Colón Cabán
- II. **Misión del Comité:** Promover un ambiente que fomente el bienestar integral de nuestros colegas, equilibrando de manera armoniosa sus responsabilidades profesionales y personales. Nuestro compromiso es implementar iniciativas que apoyen la salud física, mental y emocional que impulsen el bienestar de nuestros colegas y amigos.

III. **Objetivos Estratégicos**

El comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada es un comité especial del Colegio de Contadores Públicos Autorizados (CCPA), por tanto, no tiene establecido un objetivo estratégico según el Plan Estratégico 2021-2025.

Nuestro objetivo principal será promover un balance o equilibrio apropiado entre las responsabilidades familiares, profesionales, logrando una sana salud mental y un compromiso con nuestro bienestar integral.

IV. **Metas**

- a. 5K Susan G Komen- domingo 5 de octubre 2025- “Team” creado CCPA Responsabilidad Social y Voluntariado y el Comité de Wellness: Trabajo y Vida Balanceada
- b. Participar en la logística del 5k del Colegio, domingo 2 de noviembre del 2025
- c. Realizar parte del Último tramo de la caminata Da Vida de Raymond Arrieta- 13 al 17 de noviembre 2025, ruta Patillas – Cataño.
- e. En colaboración con IKON GROUP- crear “Lunch and Learn” sobre temas nutricionales, de ejercicios, relajamiento, salud, entre otros.
- f. Realizar actividades de “networking” que fomenten un equilibrio que transforme, nos impulse a vivir mejor de modo saludable tanto mental como físicamente.
- g. Realizar en conjunto con los Capítulos de CCPA, clases de cocina y otros talleres.
- h. Creación de actividad mensual de actividad física utilizando la tecnología o apps, y de alguna manera incentivar los logros.
- i. Realizar un taller sobre el manejo del “Stress and Burnout”.
- j. En conjunto con el comité de Planificación Financiera realizar un taller sobre la planificación correcta y adecuada para un retiro saludable.

- k. En alianza con el Comité de Jóvenes y Capítulos participar en sus actividades deportivas.

V. Lista de Miembros

- CPA Carmen Candelaria Nieves- Co'Presidenta
- CPA Heidi Colón Cabán- Co'Presidenta
CPA Nicole M. López Santiago- miembro
- CPA Nilda I. Maldonado Martinez-miembro
- CPA Nelson R. Maldonado Rodriguez-miembro
- CPA Lina Morales Rodriguez- miembro
- CPA Mariela J. Munoz Llinas-miembro
- CPA Karen Rochet Laboy-miembro
- CPA Gloria E. Rodriguez Robles- miembro
- CPA Néstor J. Torres Rivera-miembro Ad-Hoc
- CPA Evelyn P. Velez Rodriguez- miembro Ad-Hoc
- CPA Yandra V Llovet Alayón-miembro Ad- Hoc
- CPA Gerardo Cedeño Garcia-Miembro Ad-Hoc
- CPA Yaritza Figueroa Hernandez- representante de Junta de Gobierno
CCPAPR

VI. Fechas de Reuniones

- La primera será el martes 7 de octubre 2025, vía zoom y se escogerá la secretaria(o).
- Las próximas reuniones serán acordadas en la primera reunión