

Colegio de Contadores Públicos Autorizados de Puerto Rico

Comité Especial – Wellness: Trabajo y Vida Balanceada

Informe de Progreso 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. **Tareas logradas**

- a. Participación- 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. Participación - 5k del Colegio, domingo 2 de noviembre del 2025
- c. Sostuvimos reunión con personal de IKON Group para comenzar con dos seminarios de los que ofrecen al personal administrativo del CCPA que sean "Lunch and Learn" sobre temas nutricionales, ejercicios, relajamiento, salud, entre otros.

V. **Tareas pendientes**

- a. Clase de cocina con el CPA Francisco "Fico" Mendez mes de abril
- b. Concretar "Networking" con las asociaciones, por ejemplo: Hecho en PR, Centro Unidos de Detallistas, Parallel 18 o Guayacán
- c. SIP And PAINT- actividad en conjunto con los Capítulos
- d. Realizar actividades de "networking" que fomenten un equilibrio que transforme, nos impulse a vivir mejor de modo saludable tanto mental como físicamente.
- e. Realizar taller sobre el manejo del "Stress and Burnout".
- f. En conjunto con el comité de Planificación Financiera realizar un taller sobre la planificación correcta y adecuada para un retiro saludable.

g. Clínicas de” Pickeball” – coordinar después de abril 15, 2026

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- secretaria
- 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

- Dos reuniones llevadas a cabo