Julio // 2020 // Edición III

El Inclusivo

Boletín de la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos

¿Quiénes somos?

La Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI), antes OAPI; trabaja para el cumplimiento de los derechos de estudiantes con diversidad funcional. De igual forma, la oficina garantiza a los estudiantes, la igualdad de oportunidades, acceso a servicios, programas y actividades disponibles en el Recinto.

La oficina trabaja con los estudiantes admitidos en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. Aquellos alumnos que deseen solicitar deben presentar evidencia médica o psicológica de la condición y completar la Hoja de Solicitud de Servicios. Las ayudas ofrecidas facilitan la integración de los estudiantes con diversidad funcional con el resto de la comunidad universitaria.

Para más información, pueden acceder a la página web http://estudiantes.uprrp.edu/, bajo la sección "Servicios al Estudiante"), visitar nuestra oficina en el primer piso del Centro Universitario o comunicarse al 787-764-0000 extensión 86360.

Índice

	Pág.
Nuestro Equipo	2
Editorial	3
Dedicatoria	4
En comunidad	5
Reconocimiento Especial	15
Servicos y Actividades	17
Anuncios	22

Instagram.com / OSEIUPRRP

Facebook.com /OSEI UPRRP

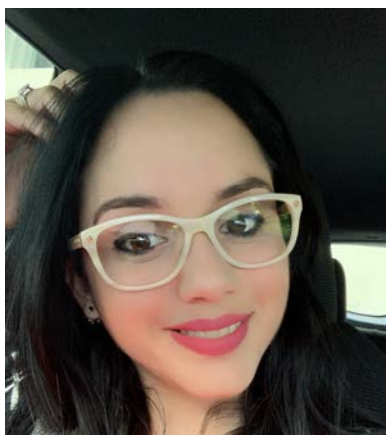
En esta edición

Servicio del Semestre:
Cómo cambiaron los servicios de OSEI a la modalidad en línea

En comunidad:
La comunicación y trabajo en equipo ante los retos que enfrentamos como sociedad, La Solidaridad, Nuevos Retos, entre otros.

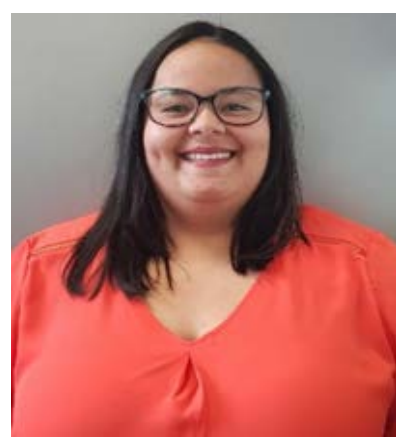
Servicios y Actividades:
Grupo Psicoeducativo para Anotadores-Lectores, Servicio del Programa Estudiantes Orientadores, Renovación de carta de acomodo razonable, La Diversidad como Oportunidad, no como Deficiencia: Derechos y Responsabilidades del Estudiante con Diversidad Funcional, entre otros.

Nuestro Equipo y Junta Editora



Profa. Solimar Pérez Torres, MRC
Directora Auxiliar
Consejera en Rehabilitación
solimar.perez1@upr.edu

Profa. Mariela Santiago Hernández
Consejera en Rehabilitación
mariela.santiago3@upr.edu



Profa. Yeraldine Valerio González, MRC, CRC
Consultora
yeraldine.valerio@upr.edu

Claudia Rivera Rivera
Editora y Diseño
claudia.rivera11@upr.edu

Dimari Escalera Cruz
Secretaria Administrativa
dimari.escalera@upr.edu

Gerardo López Cruz
Transportación
gerardo.lopez3@upr.edu

DECANATO DE ESTUDIANTES

Editorial

Profa. Solimar Pérez Torres, MRC

Les presento la tercera edición del Boletín El Inclusivo, medio informativo de la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI) del Recinto de Río Piedras. Esta edición tiene un significado sumamente especial para nuestro equipo de OSEI. Este Boletín se publica dos veces al año y llegamos a pensar que esta edición no sería posible. Este año ha estado cargado de grandes retos, desde los eventos telúricos, hasta la pandemia que enfrentamos, que transformó totalmente nuestro diario vivir. Fue un gran desafío cambiar toda la estructura de nuestros servicios presenciales a la modalidad virtual. De igual forma, poder manejar los efectos que como personas hemos enfrentado a raíz de toda esta situación.

No obstante, si hay algo que hemos aprendido de nuestros(as) estudiantes con diversidad funcional, es que no se rinden. Cuando encuentran dificultades, innovan y buscan el medio para lograr sus metas. Con esto en mente, preparamos esta tercera edición en donde se refleja el proceso de adaptación de todos los servicios de los Programas que componemos el DCODE a la modalidad virtual; el valor del trabajo en equipo; la importancia de identificar nuestras fortalezas y recursos ante los nuevos retos; cómo los mismos retos nos brindan la oportunidad de ser solidarios y sacar la mejor parte de nosotros(as) mismos(as); la importancia del autocuidado y cómo a través de las artes expresivas se puede promover nuestra salud mental;
y recomendaciones generales de acomodo razonable para la educación en línea.

Como Directora Auxiliar de la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos, siento un profundo agradecimiento con el equipo de OSEI. Incluyendo los(as) estudiantes de internado y anotadores(as)-lectores(as). Para mí es un gran privilegio poder trabajar junto a ustedes.

Agradezco inmensamente la colaboración de cada una de las personas que hizo posible este Boletín.

¡Esperamos que disfruten esta publicación!

La educación en línea fue todo un reto, pues mis conocimientos acerca de la tecnología que debíamos utilizar era mínima. Sin embargo, se convirtió en una oportunidad de crecimiento personal e intelectual".

Marielis García De Mota
Estudiante- Facultad de Ciencias Sociales

Dedicatoria

Dedicamos la tercera edición de nuestro Boletín a toda nuestra querida comunidad universitaria…

A cada estudiante que a pesar de los retos que se han enfrentado durante este año, continuó en sus clases.

A ese estudiantado que no pudo continuar, debido a diversas razones.

Al profesorado que transformó sus cursos a mitad de semestre en formato virtual para poder continuar los servicios educativos.

A cada Decano(a), Director(a) de Departamento u Oficina, que lideraron los procesos y transición de los servicios para el estudiantado de manera virtual.

A los(as) empleados(as) que continuaron ofreciendo servicios esenciales (seguridad, limpieza) en el Recinto durante el lockdown.

De igual forma, reconocemos el apoyo recibido por los(as) profesores(as), decanos(as) y directores(as) de Departamento en la implantación y búsqueda de soluciones en aspectos de acomodo razonable. Gracias por su comprensión y trabajo en equipo con nuestra Oficina.

Reconocimientos especiales:

A nuestra directora del DCODE, la doctora María I. Jiménez Chafey, por su liderazgo, entrega, compromiso, motivación, comprensión en la dirección de todos lo que componemos el Departamento.

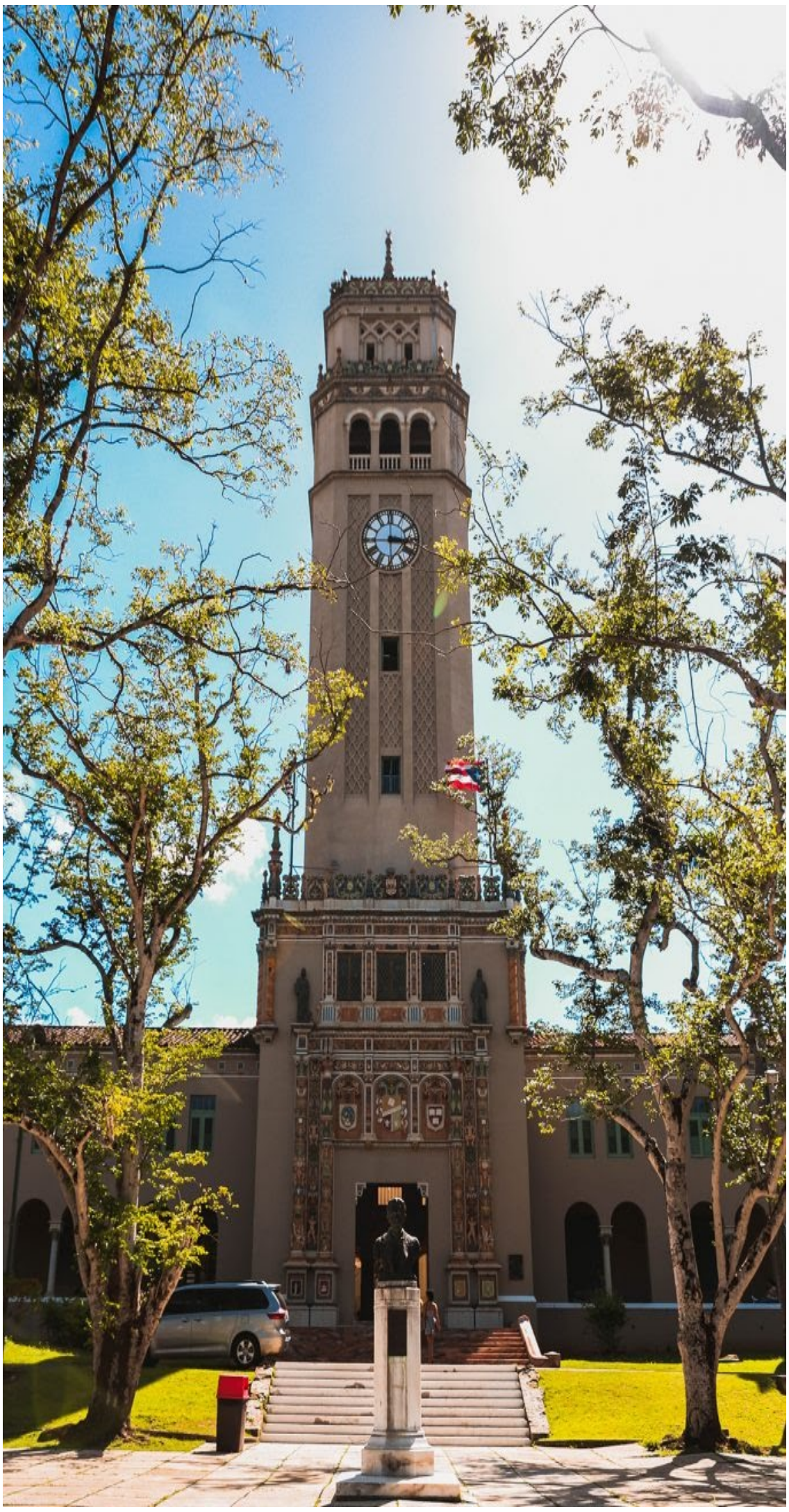
Al Decanato de Estudiantes por todo su apoyo, en especial a la Decana Auxiliar de Asuntos Administrativos Sandra Carmona Rivera.

A todos(as) nuestros excelentes compañeros del DCODE y el Programa de Estudiantes Orientadores. Por todo su esfuerzo, empeño, compromiso y dedicación en cada servicio individual, grupal, talleres, cápsulas y otros servicios que transformaron a la modalidad en línea.

A nuestros estudiantes de internado. Natalia Perdomo, Felipe Flores y Xander Del Valle. Gracias por su excelente labor, contribución y amor al servicio que ofrece OSEI.

A nuestros estudiantes anotadores-lectores: nuestra Oficina cuenta con un equipo de anotadores-lectores de excelencia. Estos se mantuvieron innovando en el ofrecimiento de servicios virtuales con el compromiso que siempre les caracteriza.

A nuestra intérprete de lenguaje de señas, Paola Pérez, gracias por tu disposición, compromiso, comprensión en el proceso de ofrecer este valioso servicio en línea.



Gracias a toda la comunidad universitaria. En OSEI reconocemos el trabajo realizado por todos y todas.

Servicio del Semestre

Servicios de OSEI en la modalidad en línea

Profa. Solimar Pérez Torres, MRC , *Yeraldine M. Valerio González*, MRC, CRC

La llegada de una pandemia no puede frenar los servicios y los derechos de nuestra población de estudiantes con diversidad funcional o impedimento. Es por esta razón que desde el momento en que se declaró la cuarentena, el distanciamiento físico como medida de manejo del COVID-19 y la transición a la educación en línea, el equipo de OSEI transformó todos los servicios a la modalidad virtual, cumpliendo con la legislación protectora de los estudiantes con diversidad funcional.

En primera instancia, se compartieron comunicados informativos sobre la transición de los servicios en línea y recomendaciones para el estudiantado y el profesorado. Todos los documentos de solicitud y reclamaciones se cambiaron a plataformas en línea. Nos hemos mantenido ofreciendo orientaciones a través del correo electrónico. Las evaluaciones de acomodo razonable se han logrado realizar en formatos telefónicos y a través de *Google Meet,* siguiendo las pautas de confidencialidad y alcance ético con el que debe cumplir el profesional de la consejería en rehabilitación. De igual forma, los seguimientos a estudiantes y consultorías. Durante el mes de junio diariamente tuvimos orientaciones en línea para estudiantes interesados en solicitar nuestros servicios.

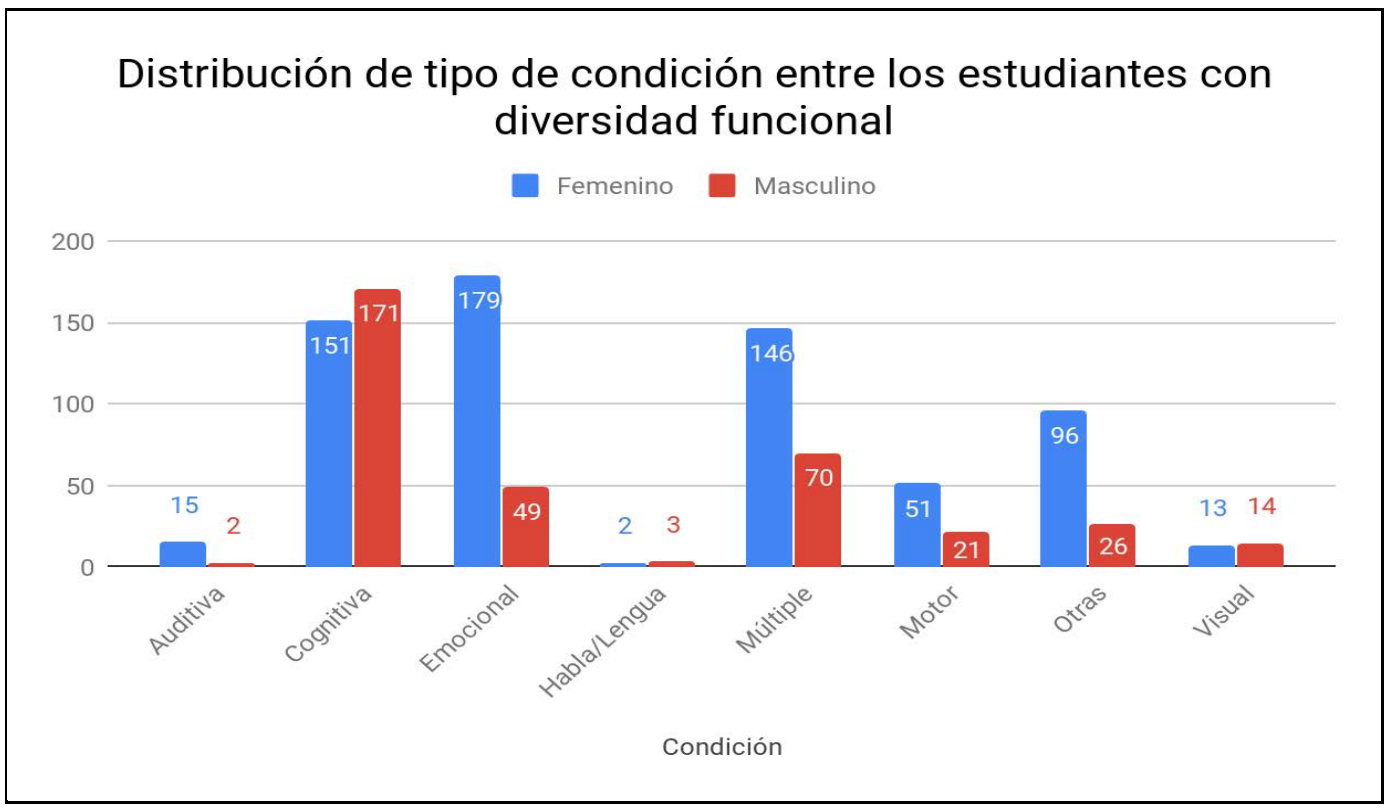
El servicio de lector-anotador se continuó ofreciendo para los(as) estudiantes que indicaron que lo requerían en la educación en línea. El(La) lector(a)-anotador(a) era incluido en los cursos sincrónicos para poder hacer las anotaciones. De igual forma, se conectaban con los(as) estudiantes vía telefónica y por diferentes plataformas para proveer apoyo en la lectura y procesos de estudio.

También se mantuvo el servicio de intérprete de lenguaje de señas, en donde se utilizó la creatividad que permite la tecnología. La intérprete se añadía al curso y le interpretaba por *Facetime* al estudiante. De igual forma, mantuvimos un proceso de consultoría y seguimiento para el profesorado y la facultad que provee servicios a estudiantes sordos y con problemas auditivos.

Adicional a todo el trabajo a nivel administrativo que se transformó a modalidad en línea, resaltamos el calor, la comprensión y el trabajo en equipo que tuvimos con profesores(as) y decanos(as) de varias facultades. Entre estas facultades resaltamos a la de Arquitectura, Ciencias Sociales, Humanidades, Educación, Estudios Generales y la Escuela de Derecho.

A continuación, compartimos Datos Estadísticos de los servicios ofrecidos durante el semestre de enero-mayo y junio 2020. También de los tipos de condiciones entre nuestro estudiantado.

- Evaluación de acomodo razonable a estudiantes nuevos y entrevistas de seguimiento: **218**
- Certificaciones: **36**
- Talleres: **11**
- Grupo Psicoeducativo: **1**
- Servicio de Lector(a)-Anotador(a):
  - Presencial: **31**
  - En línea: **18**
- Intérprete de lenguaje de señas (en línea): **1**
- Cantidad de estudiantes atendidos y que solicitaron o renovaron carta de acomodo razonable:
  - **1,009**



En comunidad

La comunicación y trabajo en equipo ante los retos que enfrentamos como sociedad

Yeraldine M. Valerio González, MRC, CRC

El año 2020 posiblemente sea uno de los años más retantes a nivel local y mundial debido a los eventos naturales y de salud que se han originado a la fecha de hoy. A través de este escrito exhorto que se permita reconocer cómo se ha sentido, y cómo ha percibido los eventos que hemos presenciado como individuo, familia, trabajador, y como comunidad. ¿Qué aprendiste en el proceso? ¿Con qué te quedas? ¿Qué dejas ir? Te invito a reflexionar sobre estas preguntas en la medida que comparto mi pensar sobre los recuentos de los eventos en el país.

En primer lugar, muchas familias en el área sur-suroeste de Puerto Rico desde finales del año 2019 han tenido que enfrentar emociones, incertidumbre y pérdidas ante los eventos telúricos. Estos sucesos han alterado la dinámica social y económica de estas familias o individuos que aún siguen en la búsqueda de estabilidad. Sin embargo, me gustaría rescatar lo positivo dentro de este panorama. ¿Qué se pudo observar a lo largo de los meses de enero y febrero? La cantidad de personas movilizándose para dar la mano a quien lo necesitaba. Esto no solo se tradujo en ayuda económica y suministros; sino también en brindar el apoyo emocional y educativo que se necesitaba para sobrellevar la situación. Durante esos meses se visualizó la unión de diversos sectores con un solo propósito, **ser solidarios**.

No suficiente a esta situación, a nivel internacional incrementaba la amenaza de una condición respiratoria causada por un virus, el cual fue nombrado como COVID-19. No pasó mucho tiempo en que se le otorgó la importancia necesaria a este evento, cuando en marzo la condición se había instalado en la isla. Entre los cambios que muchos enfrentamos fue la transición de trabajar desde nuestras casas. Esto conllevó a su vez que familias con niños y adolescentes, tuvieran que organizarse para dar apoyo en las tareas asignadas por los maestros. Los universitarios y profesores, y en especial, los nuestros, tuvieron que hacer frente a un nuevo reto, clases en línea. A su vez, esto significó la pérdida de un espacio de trabajo, contacto social, y la pérdida de seguridad económica para algunos.

Ante estas vivencias, quisiera resaltar lo siguiente: **La comunicación y trabajo en equipo son elementos imprescindibles en la sociedad.** Estos componentes son esenciales para organizar las acciones necesarias para continuar la educación, para mantener la estabilidad emocional y física, para ofrecer estrategias para manejar situaciones de estrés, para delinear los trabajos que se deben hacer para garantizar el salario y/o ayudas económicas disponibles, entre otros. En el caso de nuestra oficina, dichos elementos son esenciales para manejar dificultades en la otorgación de acomodos razonables u otros servicios. Cuando la comunicación está ausente, es posible que redunde negativamente en la toma de decisiones. Sin el trabajo en equipo, posiblemente muchas acciones no se concretan, o resultan siendo inefectivas.

Esto lo reflejo en el trabajo realizado por OSEI durante este tiempo, liderado por su directora auxiliar, Solimar Pérez Torres, orientando a profesores para asegurar que los estudiantes con diversidad funcional reciban en igualdad de condiciones la enseñanza, y a su vez, que sean evaluados justamente. Algo que destaca de las conversaciones con los profesores, decanos y equipo de trabajo por llamadas telefónicas, videollamadas o correos electrónicos fue lo siguiente: un interés en poder trabajar unidos para utilizar los medios que garanticen la inclusión y aprendizaje del estudiante con diversidad funcional. También se percibió interés en aprender y hacer más accesibles el material educativo, para beneficio de todos.

De igual forma, se destaca el trabajo en conjunto entre OSEI, y la Oficina del Registrador para continuar el servicio de matrícula adelantada para los estudiantes con diversidad funcional. Como también, resalta la comunicación entre los profesionales de consejería de DCODE para compartir las actividades y boletines informativos (escritos, videos) con la comunidad universitaria. Activamente se mantuvo la comunicación con los estudiantes por correo electrónico, mayormente para ofrecer orientación sobre fechas, actividades, recursos, situaciones presentadas, o del proceso de solicitud de acomodo razonable. Estoy segura de que acciones similares a las descritas se desarrollaron en las diferentes oficinas, facultades y escuelas del Recinto por parte de los directores, personal administrativo y facultativo.

Nuevamente le invito a reflexionar sobre sus experiencias y cómo sobrellevar los retos. A lo mejor, de modo similar, o quizás no. No obstante, retomo las preguntas mencionadas al inicio de este escrito: ¿con qúe te quedas? y ¿qué dejas ir? El país continúa presentando retos que requieren de estrategias efectivas como la comunicación y el trabajo en equipo. Espero que pueda identificar aquellas acciones o recursos que permitieron manejar efectivamente la carga emocional, laboral y el distanciamiento social, como también aquellos que no fueron de ayuda. Pregúntese: ¿qué elemento faltó?, ¿contaba con los recursos?

El reconocer lo que nos ayudó o impidió manejar los retos, es el primer paso para trabajar en soluciones. Ciertamente, no todos contábamos con los equipos adecuados y/o con las destrezas necesarias para realizar los trabajos requeridos de manera remota durante este tiempo. De ser ese su caso, le invito a que se comunique con la oficina o personal correspondiente. Es posible que se identifiquen personas dispuestas a ayudarle en el proceso. Estoy segura de que de estas vivencias hemos reflexionado y aprendido. Los eventos naturales y la pandemia del Covid-19 nos han llevado a realizar

acciones que incidieron en la unión como pueblo para entregar suministros, y en la acción de quedarnos en casa para proteger a nuestra familia y a los demás. Todo esto orquestado mediante la comunicación y el trabajo en equipo. Que esto sea el norte para ser mejor cada día.

Este evento que continúa amenazando la salud pública de nuestra isla y otros países, requirió la toma de decisiones drásticas para salvaguardar la vida. Sin embargo, como es de conocimiento, se han perdido muchas vidas a causa del COVID-19. Actualmente hay muchas familias en duelo ante la pérdida de un ser querido. Paz y fortaleza para ellas. Espero que estas experiencias recientes sean el puente que necesitamos para la creación de proyectos, servicios y relaciones humanas que redunden en el desarrollo de una sociedad más humana y equitativa.

La UPR – Recinto de Río Piedras como la institución líder en la enseñanza postsecundaria debe aprovechar este momento histórico para continuar capacitándose y planificando con responsabilidad diferentes métodos de educación con el fin de tener un mayor impacto en personas que ante una condición no pueden asistir de modo presencial a un salón de clases, por ejemplo; o simplemente para asegurarse que todos los métodos de enseñanza aplicados al estudiantado respondan a las necesidades, fortalezas e intereses de estos y su alrededor. Finalmente, si como sociedad se practicara más la comunicación y el trabajo en equipo, se podría gestionar más acciones que resulten en una mejor organización social, y en mayores oportunidades de desarrollo.

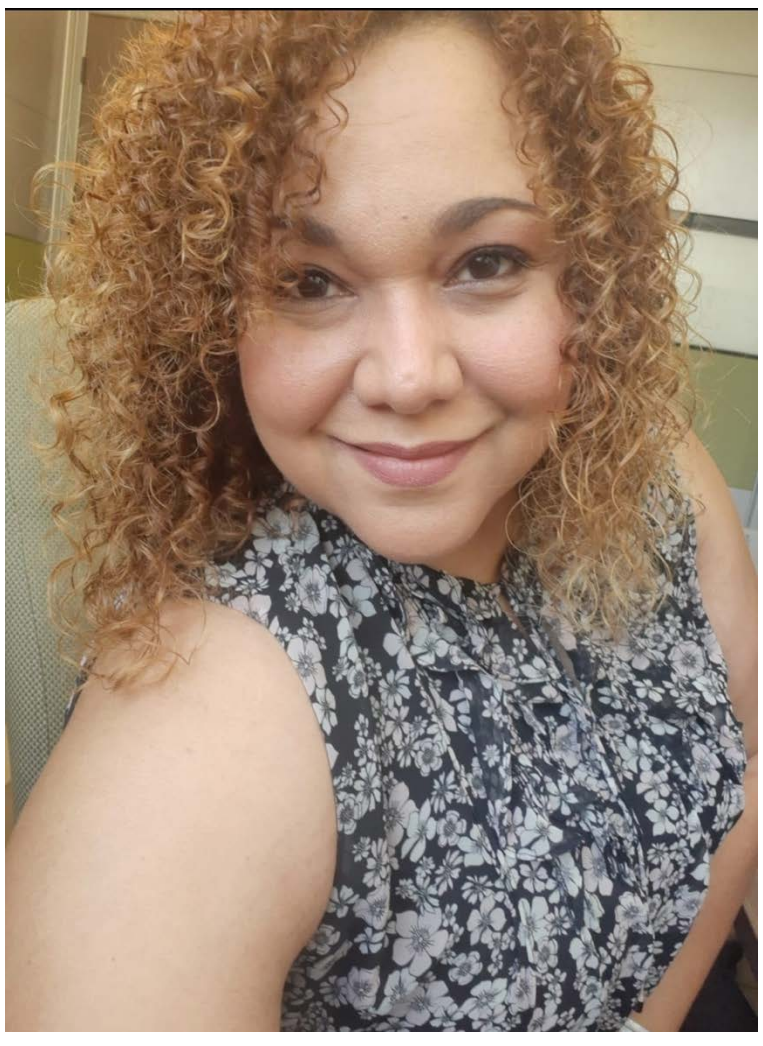
OSEI te informa: ¿Cómo evitar la fatiga visual?

Creado por: Natalia Perdomo Ramírez
Información Recuperada de https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-

En comunidad

Nuevos Retos

Profa. Mariela Santiago Hernández, MRC



Hoy te toca enfrentar un nuevo reto. Uno más entre los que has tenido que enfrentar durante tu vida. Es posible que sientas que estos pasados años han sido muy fuertes ya que hemos tenido que atravesar por una serie de eventos inesperados de forma súbita que han impactado nuestras vidas tanto como humanidad, como país y como personas. Sin embargo, las pruebas que has superado te han dotado de experiencias adecuadas para desarrollar fortalezas y herramientas que te permitan afrontar los nuevos desafíos con valentía y determinación. Tienes lo que se necesita para salir con éxito, pero es importante que hagas una mirada interna de esas fortalezas para que puedas estar consciente de las cualidades, destrezas, habilidades y recursos personales con los que cuentas.

Cada ser humano cuenta con más fortalezas que debilidades, pero en ocasiones estamos más conscientes de las cosas negativas que de las positivas. Necesitamos percatarnos de las positivas, porque es desde ahí que podemos trabajar para mejorar las áreas de debilidad, a la vez que conocemos los recursos que nos permitirán alcanzar nuestros objetivos. En ese recuento de nuestro arsenal interno, debemos auscultar los retos que hayamos vencido previamente. ¿Qué aspectos de tu persona facilitaron el proceso? ¿Qué aspectos de tu ser tuviste que aprender para poder vencerlo? ¿Cuánto creciste en el camino? Las contestaciones a estas preguntas te ayudarán a percatarte que esas cosas conllevaron esfuerzo de tu parte para poder mantener el norte para conseguir tu meta. Esos aspectos que pudiste identificar siguen contigo. Algunos están muy desarrollados, mientras otros necesitan mayor práctica para que sientas mayor seguridad en tu caminar.

¡Pero aquí estás! Una vez más estás utilizando esos recursos al atreverte a enfrentar este reto universitario a pesar de los tropiezos u obstáculos que se puedan presentar. No estás solx… Recuerda que nuestro proceso de aprendizaje no depende solo de aspectos internos. Somos seres interdependientes. Esto implica que necesitamos el apoyo de otras personas para la satisfacción de muchas de nuestras necesidades. Es por eso, que en este camino debes obtener toda la información necesaria sobre servicios y recursos que están disponibles para apoyarte en el camino. Aquí entran en escena aspectos relacionados con la academia tales como el currículo que debes seguir para obtener tu grado, lo que se espera de ti para obtener una buena calificación en un curso o para tener progreso académico satisfactorio cada semestre, cuáles son tus deberes y responsabilidades como estudiante, cuáles son los acomodos razonables que requieres en tus cursos para un trato justo y equitativo, cuáles son los ajustes que debes hacer en tus hábitos de estudios para que sean más cónsonos con lo que te requiere la vida universitaria y con qué recursos cuentas tanto en tu facultad como en el recinto para apoyarte en estos aspectos, entre otros.

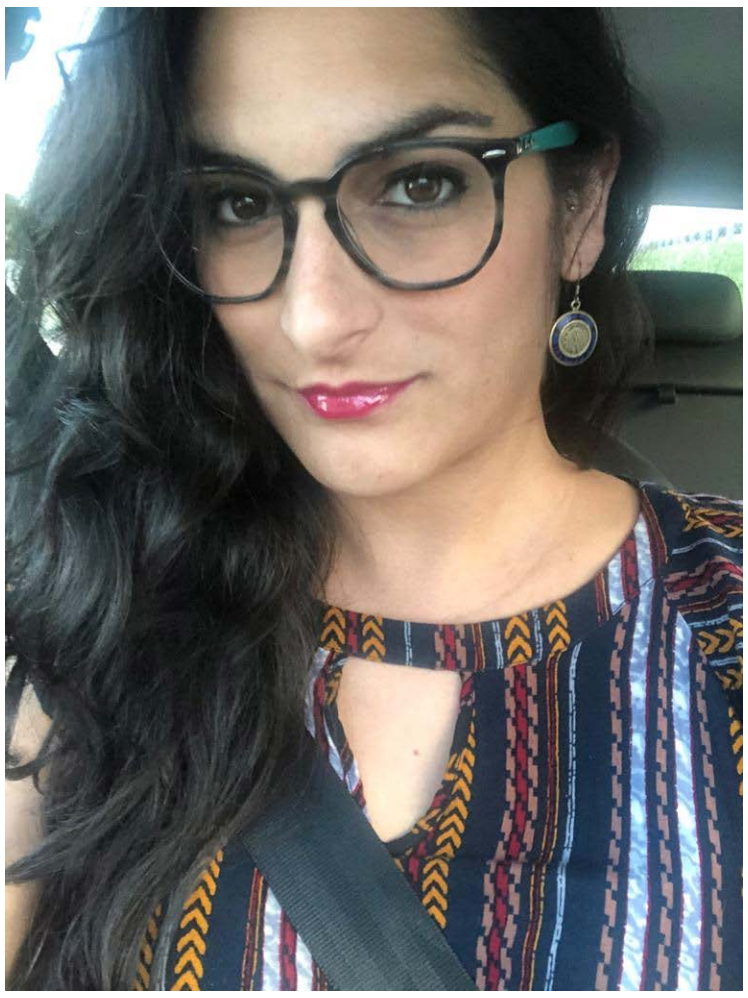
De igual forma, es importante dar una mirada a factores sociales y emocionales que apoyarán tu proceso. La vida universitaria puede ser muy solitaria o social en la medida en que te acercas a ella. Sabemos que hay aspectos relacionados con el nivel de introversión o extroversión personal, pero cada uno de estos aspectos puede ser canalizado adecuadamente de forma que le saquemos el mejor provecho. Por ejemplo, la introversión puede permitirte ser una persona muy observadora y empática, lo que será una gran fortaleza interna, sobre todo si puedes trabajar adecuadamente la timidez y la asertividad. En esta misma dirección, la extroversión puede apoyar tu acercamiento social y la búsqueda de recursos, siempre que tengas el autocontrol para manejar el establecimiento de tus prioridades.

En este punto es importante recalcar el conocimiento de todos los recursos que tienes a tu disposición en el Recinto de forma que sientas que tienes personas aliadas en tu camino. Existen diversidad de servicios a nivel administrativo y profesional que pueden apoyarte en tus inquietudes y necesidades. De esta forma sabrás a qué oficina recurrir si tienes dificultades con tu selección de carrera, si sientes que no se te está dando un trato justo o equitativo, si tienes dificultades con las ayudas económicas o si estás teniendo dificultades emocionales por diversas razones, o problemas de ajuste a la vida universitaria, entre muchas otras necesidades. De la misma forma, la universidad cuenta con recursos estudiantiles que pueden brindarte apoyo en el camino, así como permitirte asociarte con jóvenes con intereses afines a tu persona. Tanto tu facultad como el Decanato de Estudiantes cuenta con una serie de recursos que te ayudarán a alcanzar tus metas. Utiliza los recursos que la universidad te brinda. Obtén la información y has el mejor uso de ella. La universidad implica mucho más que conocimiento puramente académico. “El conocimiento es poder. La información es liberadora. La educación es la premisa del progreso, en cada sociedad, en cada familia” — Kofi Annan.

En comunidad

La Solidaridad

Natalia Perdomo Ramírez, Estudiante de Internado en Consejería en Rehabilitación en OSEI



Sin duda alguna, el mes de marzo fue el comienzo de una nueva realidad para todos. Nuestra normalidad se transformó de golpe y tuvimos que ajustarnos a las adversidades que nos trajo una pandemia. Nuevamente, atravesamos de manera colectiva un fenómeno que nos hizo replantearnos nuestro presente y futuro. El *cambio* se convirtió en la nueva costumbre y el distanciamiento físico nuestro reto mayor. Volver a nuestras casas, compartir nuestro espacio, enfrentar nuestra soledad, comenzar a estudiar en línea, trabajar remoto; son algunos de los contratiempos que enfrentamos. Evidentemente, aceptar nuestra nueva realidad fue duro, y lo sigue siendo. Sin embargo, es precisamente momentos como el que estamos viviendo que nos brinda la oportunidad de sacar lo mejor de nosotros mismos y ser solidarios con otros.

Recuerdo la incertidumbre y la frustración inmensa que sentí las primeras semanas. No procesaba muy bien lo que estaba pasando y no tenía control sobre ello. La frustración y el sentido de impotencia me iban consumiendo poco a poco, pues el futuro de nuestro internado en consejería en rehabilitación estaba en riesgo. Las clases cambiaron a ser en línea y la seguridad de poder terminar nuestro semestre se veía cada vez más lejana. No obstante, tuve la dicha de encontrar solidaridad, amor y compasión en mi equipo de trabajo.

Como parte de un esfuerzo para canalizar nuestras emociones y adquirir herramientas para manejar la situación, en OSEI decidimos crear un espacio para reunirnos tres veces en semana. Los *OSEI Breaks* transformaron considerablemente nuestros días; fue un amortiguador de la desesperanza que comenzábamos a vivir. Este espacio nos dio la oportunidad de vernos, escucharnos y sentirnos cerca dentro del distanciamiento físico. Celebramos cumpleaños, reconocimos logros y conmemoramos días profesionales; pero su objetivo principal siempre fue reflexionar y compartir nuestro sentir a través de reuniones con propósito. Con certeza puedo decir que los *OSEI Breaks* se ocuparon de brindarnos cotidianidad y, como dicho anteriormente, amortiguar el “cantazo” que nos dio el distanciamiento.

No puedo hablar por mis compañeras y compañeros, pero las reflexiones y actividades que realizamos me ayudaron a canalizar mis sentimientos de soledad, mi frustración y sobretodo mi ansiedad. Utilicé ese espacio para tomar una pausa, respirar y recargar energías; sentirme conectada en la distancia física y recordar que no estaba sola. Al mismo tiempo, durante los *breaks*, tuve la oportunidad de conocer a mis compañeros de trabajo a profundidad, ver de cerca su humanidad y conocer su perspectiva ante todo lo que estaba sucediendo. Nunca faltó una palabra de aliento o un oído para escuchar.

Lamentablemente, no se ha podido contener la propagación del virus, especialmente en las últimas semanas. Por tal razón, es muy probable que la educación universitaria y los servicios profesionales sigan de manera virtual por un periodo de tiempo prolongado. Aunque no es lo mismo que estudiar y trabajar de manera presencial, podemos aprovechar las ventajas que nos da la tecnología y transformar una situación amarga en una experiencia grata. Ahora bien, intentar ver las oportunidades que nos traen momentos difíciles es todo un reto, especialmente para aquellos que no tienen las mismas oportunidades que los demás. Es importante tener presente que, aunque estamos atravesando el mismo mar, no todos navegamos en el mismo barco. Ser solidarios y empáticos con nuestros compañeros y compañeras, ya sea en el escenario universitario o laboral, es fundamental para entendernos y apoyarnos correctamente.

Por último, me gustaría mencionar, que aún atravesamos momentos de mucha incertidumbre, y procesar nuestra nueva realidad no es fácil. Es probable que surjan emociones que no hayamos experimentado anteriormente, o inclusive volver a experimentar aquellas que hace mucho no sentíamos. Seamos solidarios con nosotros mismos, dándonos permiso a sentir lo que necesitemos sentir. Hay que reconocer y validar nuestras emociones para luego atenderlas como corresponde; ya sea conversando con buenas amistades, pintando, leyendo, ejercitarse en la playa o inclusive visitar un profesional de la salud mental. Al ser solidarios con nosotros mismos, experimentamos amor propio y podemos ser solidarios con los demás.

En comunidad

DCODE Aquí x ti desde la distancia

Dra. María I. Jiménez Chafey, PsyD, *Profa. Maritza I. Pérez Rodríguez*, MRC

El Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE) adscrito al Decanato de Estudiantes de la Universidad de Puerto Rico Recinto de Río Piedras ha estado comprometido con garantizar sus servicios en un ambiente seguro y saludable durante este periodo de cuarentena por pandemia mundial ocasionado por el COVID 19. El DCODE está compuesto por profesionales de la consejería, psicología y trabajo social que desde el principio de la cuarentena han estado trabajando arduamente para ofrecer un servicio de calidad y de confidencialidad al estudiante. Desde el 2012 en que fuimos nombradas directoras del DCODE, nos hemos enfrentado a varios huracanes, múltiples paros y terremotos pero nada como la pandemia del COVID19 en la que tenemos que dirigir nuestro departamento a distancia.

A menos de una semana de comenzada la cuarentena, los profesionales del DCODE comenzamos a adiestrarnos en cómo ofrecer servicios de consejería y psicoterapia en línea de calidad. Como equipo hemos tomado sobre sesenta y cinco cursos de educación continua de diversos temas como lo son: *Telepsychology Best Practice 101: Clinical Evaluation and Care; Telemental Health Services for Students: Ethical, Legal & Therapeutic Challenges; Consejería a Distancia en Tiempos de COVID19, Certificado Profesional de Educador en Línea* y *Creación de cursos Virtuales para Docentes, Intervenciones Psicológicas y Reducción del Estrés en Situaciones de Epidemias,* entre muchos otros.

A la vez que nos estábamos adiestrando, establecimos nuevos protocolos para el ofrecimiento de servicios individuales y grupales en línea mediante llamadas y videollamadas. Desde que comenzó la cuarentena, hemos atendido sobre doscientos noventa (290) estudiantes en servicios en línea. Los grupos de apoyo para estudiantes en tesis, disertación o proyecto se ofrecieron a través de videollamadas el resto del semestre y hasta pudimos acompañar a estudiantes en sus defensas doctorales de manera remota. Además, el grupo psicoterapéutico ACTúa para estudiantes con síntomas de depresión y ansiedad culminó la mitad restante de sus sesiones de manera virtual con éxito durante el periodo de la cuarentena. Alrededor de cincuenta y ocho (58) estudiantes se beneficiaron de los grupos ofrecidos en línea durante este tiempo.

Reconociendo el posible impacto de la cuarentena y la pandemia en la salud mental de la población estudiantil, ofrecimos conversatorios semanales con temas como: *Sana Convivencia, Me quedo o me voy?; Toma de decisiones académicas; Respiración, meditación, mindfulness, yoga ¿para qué y cómo?; No existen emociones negativas; Planificación de carreras en tiempos de crisis; y Me graduó ¿y ahora qué?* Además, ofrecimos talleres sobre diversos temas como bienestar, salud mental, autocuidado, estrategias para estudiar de manera remota y manejo de ansiedad ante exámenes virtuales. Sobre cuatrocientos diecisiete (417) estudiantes participaron en estos talleres, varios de ellos ofrecidos en colaboración con otras unidades del Recinto como la Red Graduada, la DECEP y organizaciones estudiantiles como NAMI OnCampus y NeuroBoricuas.

Con el interés de llegar a la comunidad universitaria para ofrecer nuestro apoyo mediante diferentes estrategias, preparamos una serie de cápsulas y videos con los siguientes temas que se difundieron en las redes sociales: *Cómo Manejar la Ansiedad, Cómo nos Ayuda la Gratitud, Resiliencia, Reconozcamos Nuestras Emociones, y La Selección de Carreras en Momentos de Crisis*, fueron algunos de ellos. Así mismo, preparamos publicaciones compartidas en las redes sociales y por correo electrónico: *Autocuidado en momentos de Crisis, Cómo Manejar el Tiempo para Estudiar a Distancia, El Reto de Estudiar Ante los Momentos de Crisis, Cómo Ser una Persona Resiliente, 5 Consejos para Estudiar desde Casa, 7 Consejos para Dormir y Descansar Mejor, ¡Auxilio! Termino mis Estudios ¿y ahora qué hago?, Vacaciones, ¿Qué Vacaciones?, Técnicas de Respiración Diafragmática y Relajación, Beneficios del Arte para la Salud, Técnicas para Transformarte en un Mejor Estudiante*, entre otros.

Con todos estos logros y siendo profesionales de ayuda, al parecer ya somos unos expertos en el manejo de los retos de la cuarentena, pero al igual que para la mayoría de las personas, no ha sido fácil y nos hemos encontrado con momentos de frustración, tristeza y desesperanza. Nos frustramos con la tecnología y la conexión de internet que a veces nos dificultaba el sentir que estábamos siendo efectivos en las citas con estudiantes o en los talleres. Fue necesario cancelar y reprogramar talleres porque confrontamos problemas con sistema eléctrico y la conexión de internet. Hemos puesto en práctica más que nunca todo aquello que aconsejamos a otros que hagan en nuestras sesiones de consejería, talleres, escritos y videos. El ejercicio es importante para la salud física y mental; algunos retomamos la yoga, brincamos cuica, nos pusimos patines por primera vez en años, caminamos, bailamos zumba y corrimos. El contacto social y la conexión con otros es esencial para el bienestar; como equipo conectamos semanalmente con *coffee breaks* virtuales para darnos apoyo y hasta celebramos a nuestro personal administrativo en su día con una actividad en línea.

Por otro lado, hemos crecido mucho como equipo y como seres humanos durante este tiempo. Como directoras, tenemos que reconocer con humildad y admiración la excelente labor realizada por nuestro equipo de profesionales, así como la resiliencia del estudiantado que sobrevivió este semestre de tantos retos. Trabajar y estudiar remoto pudiera parecer más fácil o sencillo, pero hemos aprendido que en ocasiones significa más trabajo y esfuerzo. Como equipo, hemos aprendido nuevas formas de comunicarnos y mantenernos conectados, y la importancia de la autocompasión y las expectativas realistas para con nosotros mismos y los demás. Teníamos nuestras preocupaciones sobre la efectividad del servicio en línea y la falta de contacto cara a cara, pero las evaluaciones que realizamos nos dejaron saber que pueden ser tan efectivos como los presenciales. Gracias a los estudiantes que confiaron en nosotros y agradecemos las lecciones en resiliencia y creatividad que nos brindaron durante este proceso.

Como se puede apreciar, el DCODE ha obtenido grandes logros a pesar de los tiempos difíciles que estamos viviendo. Hemos llegado a cientos de estudiantes que se han beneficiado de nuestros servicios y así lo continuaremos haciendo el próximo año académico equipados con lo que aprendimos durante este proceso para continuar ofreciendo servicios de excelencia cada vez mejor y más accesibles. Como dice nuestro lema:

DCODE: Aquí x Ti.

En comunidad:

Beneficios del Arte para la Salud

Dra. Areliz Quiñones Berrios, Ed. D.

Durante el periodo de confinamiento, debido al coronavirus, muchas personas han recurrido a las artes, tanto para entretenerse, como para manejar el estrés. Tal vez lo hacen buscando una salida creativa o una oportunidad de expresión; pero también es posible que muchos lo hagan solamente para sentirse bien y relajados. No importa la razón, sabemos que las artes son de beneficio para la salud. La relación entre las artes y la salud mental está bien documentada en el campo de la terapia artística, que usa técnicas basadas en las artes (como la pintura, el baile, el drama y la fotografía, entre otros) como intervenciones basadas en la evidencia para atender problemas de salud mental, incluyendo la ansiedad y la depresión. También, hay evidencia de que las artes se pueden usar en contextos que no son de terapia para promover la salud mental, como el uso de las artes escénicas para aprender sobre las materias principales en las escuelas o hacer artes visuales con adultos que están mentalmente bien, pero quieren mantener una sensación de bienestar. En otras palabras, practicar cualquier modalidad de arte es útil para desarrollar la capacidad de gestionar el bienestar mental y emocional (Harker-Martin, B, 2020).

Las actividades de artes expresivas enfatizan la experiencia artística como una herramienta para el autodescubrimiento y autoexpresión; con el fin de lograr la integración de los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales. El uso de las artes de esta manera permite que la experiencia artística sea un medio para desarrollar la capacidad de expresar pensamientos, emociones y experiencias de vida que de otra manera no sería posible hacerlo. Las artes expresivas se enfocan en el proceso y no el producto final. Esto es, se usa el arte, en todas sus modalidades, para que la persona se divierta y se relaje; sin el uso del juicio y la autocrítica (Marich, J., 2019). La práctica de las artes expresivas implica una variedad de formas de arte que incluyen movimiento, danza, dibujo, pintura, música, escuchar canciones y escritura, entre otras. Es la forma en que se combinan estos elementos lo que hace que la práctica de las artes expresivas sea única, abundante y variada. Por tanto, mediante la combinación de las distintas modalidades, se da un proceso transformativo que surge por la transición de un lado a otro entre el dibujo, la música, el movimiento, la escritura y la reflexión. Es importante tener en cuenta que las artes expresivas son prácticas que tienen el propósito de sanar el cuerpo y la mente, de aprender sobre nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Cuando nos damos permiso a confiar en nuestro proceso, las artes expresivas nos permiten explorar nuestro mundo interior, descubriendo así nuestras necesidades y deseos.

Las actividades que incorporan el arte enfatizan en la experiencia creativa como una herramienta para el autodescubrimiento y la autoexpresión. Además, nos ayudan a desarrollar la capacidad de expresar pensamientos, emociones y experiencias, de una manera segura. A continuación, compartimos algunos beneficios del arte para la salud (García, E., 2016):

- Crear arte ayuda a liberar estrés, ya que nos ayuda a desarrollar la atención plena, viviendo en el momento presente.
- El arte estimula el pensamiento creativo, ya que mejora las habilidades para resolver problemas y estimula a la mente a buscar soluciones únicas y originales. Fomenta el crecimiento de nuevas neuronas y conexiones entre las neuronas.
- El arte mejora la autoestima ya que propicia la secreción del neurotransmisor dopamina, el cual está relacionado con el placer y las sensaciones de bienestar. Esta sustancia mejora la concentración y la motivación. La dopamina es la que brinda un sentimiento de recompensa o logro.
- El arte mejora la plasticidad cerebral ya que el cerebro crea nuevas conexiones entre las neuronas, fomentando así la neuroplasticidad; que es la habilidad de crear y modificar esas conexiones a lo largo de la vida.
- El arte nos ayuda a ser mejores aprendices, ya que el aumento en el flujo sanguíneo que ocurre cuando se mejora la neuroplasticidad, que nos ayuda en la concentración.
- El arte ayuda a desarrollar tolerancia, empatía y afecto; ya que cuando nos enfrentamos a actividades de arte, hay liberación de dopamina en las partes del cerebro que usualmente se activan cuando estamos enamorados.

Es importante enfatizar que las artes expresivas son prácticas que tienen el propósito de sanar el cuerpo y la mente; con el fin de que aprendamos sobre nosotros mismos y cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea. Por lo tanto, recordemos que las artes expresivas se enfocan en el proceso y no en el producto final. Es en el proceso creativo que la persona puede lograr sentir el beneficio de la actividad. Las artes ofrecen una solución basada en la evidencia para promover la salud mental. Si bien, practicar las artes no es la panacea para todos los desafíos de salud mental, existe evidencia suficiente para respaldar la priorización de las artes en nuestras propias vidas en el hogar y en nuestros sistemas educativos. Es por eso que proponemos la integración de las artes expresivas durante la pandemia, como una de las estrategias de autocuidado que los universitarios pueden adquirir.

Referencias:

García, E. (2016). Siete beneficios del arte para tu cerebro:

https://harmonia.la/neurociencia/7_beneficios_del_arte_para_tu_cerebro

Harker-Martin, B. (2020). Cutting-edge research shows that making art benefits the brain

https://www.inverse.com/mind-body/art-benefits-on-the-brain

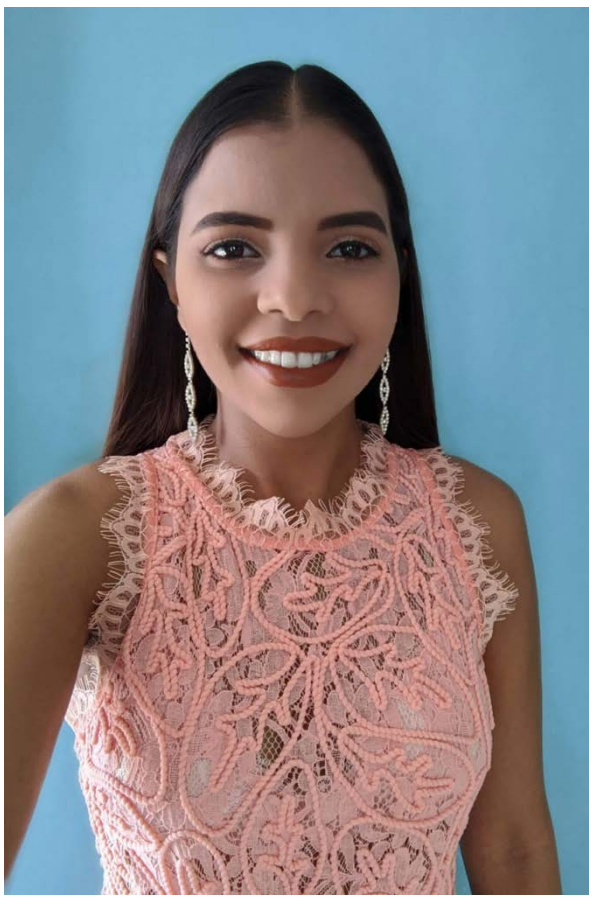
Marich, J. (2019). Process Not Perfection: Expressive Arts Solution for Trauma

Recovery. Ohio: Creative Mindfulness Media.

En comunidad

Acomodos Razonables en la Educación Asistida a través de Medios Tecnológicos

Urmarie Cintrón Torres, MRC



En respuesta a la pandemia a causa del COVID-19, las instituciones educativas se vieron forzadas a implementar la educación en línea para continuar con el proceso de enseñanza y de preparación profesional. El cambio de estudiar de manera presencial a un entorno en línea puede resultar en un verdadero reto para los(as) estudiantes, como también para los(as) profesores(as). En relación con esta modalidad, en un inicio se caracterizó por ser un modelo de enseñanza accesible para los(as) estudiantes con el propósito de fomentar su autonomía, en cuanto a tiempo, estilo, ritmo y método de aprendizaje. Por lo tanto, debemos tener en perspectiva que las personas con diversidad funcional o impedimento pueden optar por la educación en línea, debido a que es un modelo que se puede ajustar a sus necesidades para lograr obtener una preparación académica.

Para asegurar que la educación en línea sea una accesible para los(as) estudiantes con diversidad funcional, hay que tomar en consideración la implementación de los acomodos o modificaciones razonables, para cumplir los requerimientos de la base legal que cobija a las personas con diversidad funcional. De acuerdo con la Ley Núm. 51 de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos del 7 de junio de 1996, según enmendada, define los acomodos razonables como "modificación o ajuste al proceso o escenario educativo o de trabajo que permita a la persona con impedimentos participar y desempeñarse en ese ambiente'' (LexJuris, 2014). Del mismo modo, la Ley Americans with Disabilities Act, (ADA) de 1990, según enmendada, requiere que las personas con diversidad funcional tengan el mismo acceso a los programas y servicios públicos (Disabilities, Opportunities, Internetworking, and Technology, 2020). Además de los ascensores en los edificios, los espacios reservados en los estacionamientos y los ascensores en los autobuses, los requisitos de accesibilidad de la ley ADA también se aplican en la educación virtual (Disabilities, Opportunities, Internetworking, and Technology, 2020). Se debe cumplir con la sección 504 (igualdad de condiciones) y 508 (accesibilidad) del Acta de Rehabilitación de 1973. Además, la Universidad de Puerto Rico, ha desarrollado Política Institucional basada en esta legislación protectora de personas con impedimentos, incluyendo la Certificación Núm. 133 del año 2015-2016, Modificaciones Razonables y Servicios Académicos para Estudiantes con Impedimentos Matriculados en la Universidad de Puerto Rico. Por tal motivo, si una persona con diversidad funcional se matricula en un curso en línea, el mismo debe estar disponible y accesible para él(ella).

El objetivo de los acomodos razonables en el ambiente educativo es brindar a cada estudiante con diversidad funcional una oportunidad equitativa para demostrar el conocimiento y la comprensión del material del curso, sin penalizar al estudiante o ponerlos en desventaja debido a su diversidad funcional. En el caso de los(as) estudiantes sordos(as) o con problemas de audición, necesitarán apoyo para acceder a cualquier información auditiva. Según University of Colorado Boulder, (2020), algunos acomodos razonables y elementos por considerar en la educación en línea para estudiantes sordos(as) o con problemas de audición son:

- Interpretación del lenguaje de señas: El(la) intérprete deberá agregarse a todas las sesiones del curso en línea en la plataforma que utilice el profesor(a).
- Los(as) profesores(as) deben auscultar que la plataforma que se utilice para ofrecer el curso en línea tenga la opción de subtítulos en tiempo real.
- Cada recurso audiovisual deberá contener subtítulos. - Los(as) profesores(as) deben asegurarse de que están enseñando en un entorno sin ruidos externos y, si es posible, utilizando un buen micrófono.
- También, se recomienda minimizar los ruidos de fondo de otros estudiantes mediante el uso de la herramienta de silenciar a todos si los estudiantes que tienen su audio activado cuando no están hablando. De igual forma, reducir los estímulos visuales, debido a que representa un reto para este estudiantado el estar pendiente del intérprete, subtítulos y las presentaciones o vídeos. Para esto, se le puede decir a los demás estudiantes que mantengan su cámara apagada.

Por otro lado algunos acomodos razonables y elementos por considerar para estudiantes ciegos(as) o con baja visión en la educación en línea son (University of Colorado Boulder, 2020):

- Es importante tener en cuenta el formato de todos los materiales del curso para estudiantes ciegos(as) o con baja visión, los materiales deben presentarse en un formato simple y accesible.
- A menudo, un(a) estudiante ciego(a) o con baja visión necesitará acceder a los materiales del curso mediante el uso de un lector de pantalla o una lupa de pantalla. Si es posible, hable con su estudiante sobre sus necesidades y su nivel de familiaridad con las herramientas de enseñanza en línea.
- Los documentos en PDF a menudo no son accesibles para un lector de pantalla. Para ayudar con la accesibilidad, puede convertir el documento en PDF a un formato de Word para brindar mayor accesibilidad al material del curso.
- PowerPoint: asegúrese de describir verbalmente imágenes y gráficos en su PowerPoint durante la videoconferencia. Si se va a mostrar un PowerPoint en una videoconferencia, se recomienda que se le envíe con antelación el documento al estudiantado para que pueda revisarlo antes,

durante o después de la videoconferencia. Las imágenes deben tener texto alternativo (alt -text) para que un lector de pantalla pueda acceder a la descripción de la misma. También, considere utilizar una discriminación de colores adecuada.

- Videos: se debe verificar si los videos que se muestran en clase se basan solo en imágenes para transmitir contenido; si es así, se recomienda describir verbalmente el contenido basado en imágenes del video.
- Puede consultar con el(la) estudiante ciego(a) o con baja visión el tamaño y el tipo de letra para un examen, documento, etc. (University of North Carolina, 2020).

Entre los acomodos razonables y elementos por considerar para estudiantes con diversidad funcional en general son:

- Asegurarse de que todas las imágenes tienen texto alternativo. Esta es la frase que se ve cuando se coloca el puntero en pantalla sobre una imagen y es utilizada por las tecnologías de asistencia para proporcionar información sobre la imagen al usuario (University of North Carolina, 2020).
- Se recomienda que los(as) profesores(as) sean flexibles en relación con los exámenes en línea para garantizar que los(as) estudiantes con diversidad funcional no estén en desventaja. Incluso, el(la) estudiante con diversidad funcional podría requerir el uso de métodos de evaluación alternativos (por ejemplo, ensayos, exámenes no programados, proyectos, etc.) (University of North Carolina, 2020).
- Para los(as) estudiantes con diversidad funcional a quienes se les otorga exámenes con tiempo adicional, la facultad sigue teniendo la obligación de proporcionar el acomodo razonable para el(la) estudiante, permitiendo el tiempo adicional recomendado para terminar un examen, prueba corta, etc. (Gallaudet University, 2020).
- Incluso, como se trata de una educación virtual se recomienda que el(la) estudiante con diversidad funcional y el(la) profesor(a) discutan la manera en que se va a otorgar el acomodo razonable de tiempo adicional (Gallaudet University, 2020).

En el contexto que nos encontramos hoy día, estudiando y/o trabajando desde nuestros hogares, puede ser una excelente oportunidad para dejar fluir nuestra creatividad y explorar nuevas estrategias de aprendizaje. En el caso de los(as) profesores(as), puede ser una oportunidad para repensar sus objetivos al ofrecer exámenes a los(as) estudiantes para evaluar el aprendizaje y la comprensión, con el objetivo de considerar otras alternativas de evaluación que faciliten el aprendizaje de los(as) estudiantes con o sin diversidad funcional. Sin embargo, no pueden perder de perspectiva que la implementación de los acomodos razonables en el ambiente educativo es un procedimiento para garantizar justicia y equidad a los(as) estudiantes con diversidad funcional, los cuales, forman parte de sus derechos como personas con diversidad funcional o impedimento.

De tener alguna duda sobre los acomodos razonables en la modalidad en línea, debe comunicarse con OSEI al correo electrónico oapi.rrp@upr.edu.

Referencias

Disabilities, Opportunities, Internetworking, and Technology (DO-IT). (2020). Accommodations for Distance Learning. Recuperado 29 de abril de 2020, de DO-IT website: https://www.washington.edu/doit/accommodations-distance-learning Gallaudet University. (2020).

Testing Accommodations during Remote Operations. Recuperado 28 de abril de 2020, de Gallaudet University website: https://www.gallaudet.edu/office-for-students-with-disabilities/testing-accommodations-during-remote-operations

-LexJuris Puerto Rico.(2014). Ley Núm. 51 del 7 de junio de 1996 Ley de Servicios Educativos Integrales para Personas con Impedimentos. Recuperado 29 de abril de 2020, de LexJuris Puerto Rico website: http://www.lexjuris.com/lexlex/lexcodigoc/lexedimpedimentos.htm

University of Colorado Boulder. (2020). Faculty Accommodation Resources for Remote Learning. Recuperado 27 de abril de 2020, de University of Colorado Boulder website: https://www.colorado.edu/disabilityservices/faculty-staff/faculty-accommodation resources-remote-learning University of North Carolina. (2020).

Key Accessibility Considerations for Remote Learning. Recuperado 27 de abril de 2020, de University of North Carolina website: https://ars.unc.edu/faculty-staff/key-accessibility-considerations-remote-learning

¿Sabias qué…

OSEI ofrece servicios desde el año 1981 y fue la primera Oficina destinada a atender las necesidades de la población de estudiantes con diversidad funcional o impedimento a nivel sistémico. Fue fundada por una consejera en rehabilitación, Alba Palmer de Rodríguez, quien mediante propuesta sometida al Rector del Recinto de Río Piedras de la UPR de aquella época, creó la Oficina de Asuntos de las Personas con Impedimentos (OAPI). Se ha mantenido ofreciendo servicios durante 39 años.

La Oficina cambió de nombre en el año 2018 a Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI).

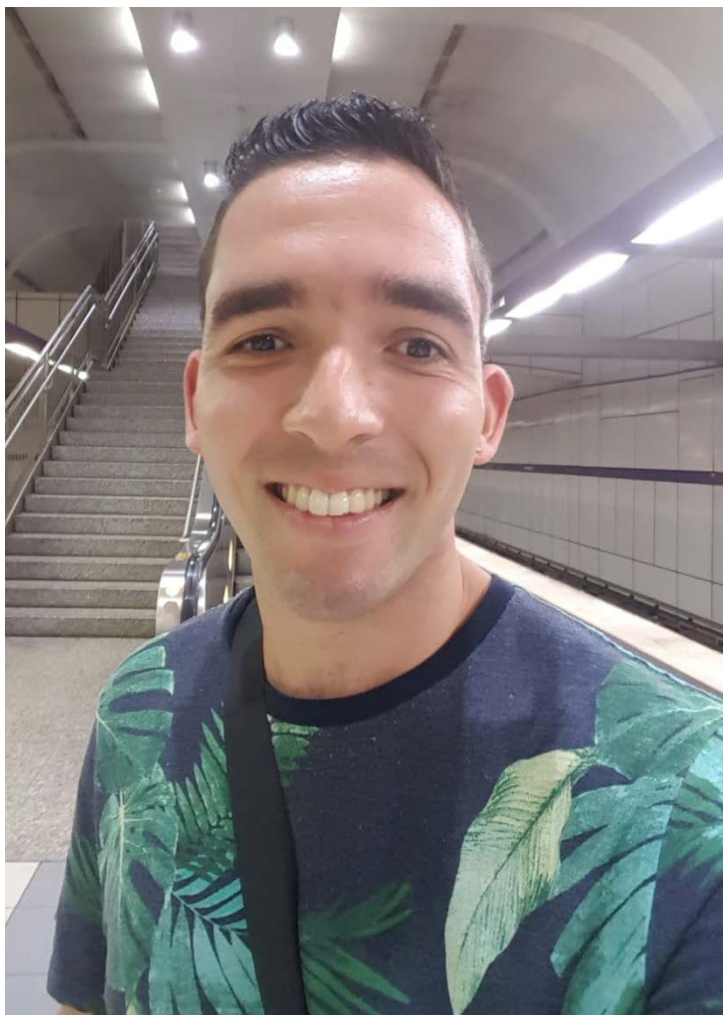
Referencia:

Giménez, J. (2010). La Profesión de Consejería en Rehabilitación en Puerto Rico: Apuntes sobre su Desarrollo Histórico. Tesis de Maestría en Consejería en Rehabilitación. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

En comunidad:

Experiencia como Estudiante de Internado

Xander Del Valle Ramos, MRC



Todos en algún momento de nuestras vidas soñamos con lo ideal, con aquello que pensamos que sería mejor para nosotros. Lo ideal se visualiza como algo aspiracional o algo externo que hay que alcanzar. No obstante, nunca consideramos como ideal lo que se encuentra próximo a nosotros. En mi caso, lo ideal estuvo presente durante todo el año que estuve asignado en la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos (OSEI) del Recinto de Río Piedras para realizar mi Internado en Consejería en Rehabilitación. Fueron muchas las alegrías, el apoyo y las oportunidades para crecer tanto personal como profesionalmente. Esto se puede ejemplificar en los talleres que pude ofrecer, el foro de estudiantes en el que pude colaborar, las entrevistas de acomodo razonable y de seguimiento que les realizaba a los(as) estudiantes, el grupo psicoeducativo de estudiantes lectores-anotadores que pude facilitar y los momentos espontáneos - creativos de confraternización con el equipo de OSEI. Por esta razón y muchas más, puedo expresar que desde el momento en la mañana que llegaba a la oficina hasta el momento de salida, toda sensación de incertidumbre con respecto a mis capacidades a nivel profesional se transformaba en esperanza y bienestar.

A través de este trayecto de internado profesional en OSEI pude comprender la importancia de ser auténtico. Es decir, en la medida que se es auténtico, mayores son las oportunidades para impactar significativamente a la población a servir: la población con diversidad funcional. Me percaté, que para servir tenemos que mirar más allá de los protocolos establecidos y prestarle atención a aquella persona que llega a nuestra oficina; ante todo, escucharla atentamente para así poderle servir de forma apropiada. Esto resulta en mejores resultados durante el proceso de consejería a los(as) estudiantes, ya que estos(as) se sienten realmente valorados(as) y en mayor confianza para exponer su situación. Logré constatar que el escuchar y la atención plena se convirtieron en aquel espejo que el o la estudiante necesitaba para poder mirarse desde una perspectiva más compasiva. A lo largo de la experiencia como interno, pude constatar lo siguiente: no podemos generalizar la situación de cada estudiante y mucho menos, subestimar la vulnerabilidad que constituye ser un(a) estudiante con diversidad funcional.

Otro aspecto importante que reafirmé a través de la experiencia de internado fue que para ofrecer un servicio de calidad se debe sentir, fortalecer y poner en práctica diariamente la pasión. Este ámbito de la pasión tiene múltiples maneras de manifestarse, pero todas tienen un punto de inicio: la sencillez. Al extrapolar la pasión al trabajo que realicé en OSEI con los estudiantes con diversidad funcional, se puede mencionar la sonrisa, la cortesía, el educar y la búsqueda de alternativas como las mejores herramientas a la hora de atender a un(a) estudiante. Dentro de nuestro caminar en OSEI no hubo mejor sensación que observar a un(a) estudiante sentirse más calmado(a) y entusiasmado(a) luego de proveer los servicios de consejería. Sin duda alguna, la pasión y la sencillez abonan a transmitir posibilidades en vez de limitaciones. Como dicen popularmente: “somos lo que transmitimos a los(as) demás”.

Ahora bien, como estudiante recipiente de los servicios de acomodo razonable de OSEI, el realizar el internado en dicha oficina significó una oportunidad de presentar mi agradecimiento. Esta particularidad en cierta medida fue una de mis motivaciones principales para brindar el mejor desempeño posible como interno en la Oficina. De tal manera, puedo destacar que fui un consejero en rehabilitación en adiestramiento con propósito, ya que debido a mi experiencia personal con los servicios de acomodo razonable y sus efectos en mi carrera académica y profesional, podía empatizar más fácilmente con los estudiantes que llegaban a la oficina a solicitar los servicios. Puedo decir que el proceso de ayuda estuvo lleno de aprendizaje y, al final del día, estoy satisfecho por la labor realizada.

Deseo destacar que la experiencia en OSEI me permitió concientizar que aún hay áreas de oportunidad para construir espacios inclusivos. No obstante, para poder llegar a esta meta se debe continuar educando sobre la diversidad funcional. El cambio no consiste en construir espacios inclusivos, si vamos a fomentar en nuestros actos microagresiones que obstaculicen la plena participación de la comunidad con diversidad funcional y minorías. En base al trabajo en OSEI, pude percatarme que existen muchos males sociales a nivel comunitario, educativo e intrafamiliar que pasan desapercibidos y es cuando los(as) estudiantes llegan a consulta que esas problemáticas se visibilizan. Por lo tanto, la OSEI es mucho más que una oficina que brinda acomodo razonable, y abogo para que la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Piedras, le provea facilidades más amplias para llevar a cabo su misión social con la población con diversidad funcional.

Al retomar nuestra postura de que la experiencia de internado fue algo ideal, como pueden visualizar a través de este escrito no se condiciona sólo a un asunto. Con mucha sinceridad, respeto mucho el trabajo que realiza la OSEI, el ahínco y la motivación que le ponen a cada detalle. Ojalá todos los escenarios de trabajo fueran como OSEI donde la colaboración, la ética y la creatividad crean un ambiente laboral lleno de paz y energía propia. Muy pocos espacios son tan acogedores como OSEI, en donde resplandece la solidaridad. El internado pasó de ser una experiencia educativa y profesional, a ser una transcendental. Corresponde afirmar que siento una gran encomienda de aplicar y replicar todo lo vivido a nivel personal y profesional. Se puede describir que me enamoré de OSEI y cuesta un poco decir hasta luego. No obstante, me despido con la añoranza de aportar cada día más a un mundo más inclusivo.

Actualmente me siento más apoderado para seguir mi camino profesional gracias a OSEI. En cada oportunidad brindada maximizaron mi potencial profesional y liderazgo. Definitivamente, el ejercer una profesión como lo es la consejería en rehabilitación, lo concibo como un gran honor que lo atesoraré por siempre. A los(as) estudiantes de Consejería en Rehabilitación que estén próximos a realizar su internado, les invito a tomar en consideración a OSEI como centro de internado debido a que aprenderán demasiado y se volverán más humanos. Al equipo de OSEI les deseo lo mejor y que continúen con esa excelencia que les destaca. En última instancia, a los(as) estudiantes que tuve la oportunidad de servir en OSEI, les agradezco por la confianza brindada, y espero que puedan cumplir sus metas académicas y personales, y que nada ni nadie los limite.

Reconocimientos Especiales

Reconocemos la entrega y dedicación de Yeraldine Valerio González a nuestra Oficina. Por más de cinco años se ha desempeñado desde distintas áreas, ofreciendo una labor de excelencia. Los(as) estudiantes y el personal valoran y agradecen su esfuerzo en cada comunicación y evaluación de servicios. Durante este período de servicios en línea, su labor fue más que extraordinaria. Su amor por la población de estudiantes con diversidad funcional y OSEI la hacen parte escencial del equipo de trabajo. ¡Gracias Yeraldine! Recuerda que eres la "MVP" de OSEI.

"Gracias por creer en mí y hacerme saber que para lograr cualquier cosa, también debo creer en mí".

Dalyangeliz Casiano Concepción
Estudiante de OSEI

Reconocimientos Especiales

El pasado 5 de junio de 2020, OSEI realizó una Graduación Simbólica Virtual para los(as) estudiantes de internado y practicum de consejería en rehabilitación y anotadores(as)-lectores. Fue una actividad muy emotiva y especial. OSEI está muy orgulloso de sus logros:

- ***Marianellie Cruz Hernandez*- Anotadora-lectora**

  Se graduó de la Facultad de Ciencias Sociales del Bachillerato con concentración en Trabajo Social. Comenzó a trabajar en OSEI desde enero 2016 hasta mayo 2020. Fue aceptada en la Maestría de la Escuela de Trabajo Social Beatriz Lassalle de la Universidad de Puerto Rico.

- ***Benjamín A. Villegas Silva*- Anotador-lector**

  Se graduó de la Facultad de Ciencias Sociales del Bachillerato con concentración en Psicología. Comenzó a trabajar en OSEI desde 2017 hasta mayo de 2020. Fue aceptado en el Programa Graduado de Psicología Escolar de la Ponce Health Sciences University, Recinto de San Juan.

- ***Carolyn Paris Oliveras*- Anotadora-lectora**

  Se graduó de la Facultad de Educación – Concentración Maestra de Educación Preescolar. Comenzó a trabajar en OSEI desde noviembre 2017 hasta mayo 2020. Fue aceptada en la Escuela Graduada de Consejería en Rehabilitación de la Universidad de Puerto Rico.

- ***Yaxel L. Delgado Brito*- Anotador-Lector**

  Se graduó de la Facultad de Educación del Bachillerato en Artes en Educación Elemental Kinder de Tercer Grado. Comenzó a trabajar en OSEI en enero 2019 hasta mayo 2020. Meta futura: Ingresar a la Escuela de Derecho de la Universidad de Puerto Rico.

- ***Daphne M. Torres Gonzalez*- Anotadora-lectora**

  Se gradúa de la Facultad de Humanidades con un Bachillerato en Artes con Concentración en Literatura Comparada y una concentración menor en Estudios Francófonos. Trabajó en OSEI en el segundo semestre 2017-2018, y luego regresó en enero 2019 hasta mayo 2020. Fue aceptada en tres escuelas graduadas: (1) George Washington University, (2)Emerson College en Boston, (3) New York University; siendo esta última la seleccionada para comenzar sus estudios graduados.

- ***Rose Guerrero Cardona*- Estudiante de Practicum**

  Completó grado de Maestría en Consejería en Rehabilitación en Diciembre 2019.

- ***Margret T. Macaulay Betancourt*- Estudiante de Practicum e Internado**

  Se graduó de la Maestría de Consejería en Rehabilitación, completó los requisitos en Diciembre 2019. Metas futuras: Obtener la licencia en Consejería en Rehabilitación, aprobar la certificación del CRC y trabajar con la población de niños.

- ***Urmarie M. Cintrón Torres*- Estudiante de Internado**

  Completó el grado de Maestría en Consejería en Rehabilitación en Diciembre 2019. Dedicó su logro a la memoria de su abuela Úrsula. Frase: *Me prometí cambiar vidas y tengo una de las mejores profesiones para hacerlo.*

- ***Keishla Figueroa Ramos*- Estudiante de Internado**

  Completó el Grado de Maestría en Consejería en Rehabilitación. Completó requisitos en diciembre 2019. Actualmente trabaja como Terapista de niños y adolescentes con Autismo y ADHD en Texas.

- ***Xander Del Valle Ramos*- Estudiante de Internado**

  Completó los requisitos para el grado de Maestría en Consejería en Rehabilitación en Mayo 2020. Tiene planes de tomar la reválida de Puerto Rico una vez esté disponible. Recientemente aprobó el examen Certified Rehabilitation Counselor (CRC). Desea un empleo en un área educativa o intercesoría de las personas con diversidad funcional. También en áreas de investigación y agencias sin fines de lucro.

- ***Felipe Flores López*-Estudiante de Internado**

  Está próximo a terminar su internado en agosto 2020, con el cual culminaría los requisitos para el Grado de Maestría en Consejería en Rehabilitación. Impartió los talleres de Aprendiendo *Braille* de forma creativa en mayo 2020-junio 2020 con éxito. En estos talleres enseñó la historia de este sistema de escritura y utilizó galletas para enseñar los puntos. Las evaluaciones de los participantes fueron sobresalientes. Fue aceptado en la Escuela de Derecho de la Universidad de Puerto Rico.

Servicios y Actividades

Programa de Estudiantes Orientadores (PdEO)

Entrevista a Cindy L. Córdova Cintrón

¿Qué es el Programa de Estudiantes Orientadores/as?

El Programa de Estudiantes Orientadores en el Recinto de Río Piedras es un programa enfocado en brindar servicios a la comunidad universitaria de varias maneras. Llevamos más de 50 años de grandes aventuras, haciendo la diferencia en nuestro Recinto. Lo que nos caracteriza es la ayuda que brindamos mayormente a los estudiantes de nuevo ingreso, brindándoles información acerca de los procedimientos del recinto y les ayudamos a facilitar la etapa de transición e inserción hacia la comunidad universitaria. Es un programa de estudiantes para estudiantes, por tal razón nos enfocamos en la consejería de pares. Cada año contamos con un grupo de estudiantes voluntarios de diversas facultades y años de estudio de nuestro recinto; reciben una serie de capacitaciones que les ofrecen las herramientas para brindar el servicio de manera asertiva. A su vez aportan perspectivas e ideas nuevas al programa lo que permite mantener el mismo responsivo a las necesidades del estudiantado. El Programa forma parte de los servicios ofrecidos por el Decanato de Estudiantes, está adscrito al Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE), por lo que también enfocamos entre los nuevos gallitos y jerezanas: técnicas de autocuidado, manejo de tiempo y hábitos de estudio saludables, entre otros aspectos. Los/as Estudiantes Orientadores/as reciben adiestramiento en Primeros Auxilios de Salud Mental, por lo que están enfocados en la prevención y canalizar necesidades entre la comunidad universitaria por medio de contactos individuales, grupales y referidos, de ser necesario. En el programa siempre tenemos las puertas abiertas para ayudar en actividades que impactan la vida del estudiantado, por tal razón, a lo largo de nuestra historia, hemos sido ujieres, bailarines, artistas, cantantes, marchantes, compositores, actores y mucho más.

¿Cómo ha sido la experiencia con el comienzo del semestre virtual?

La experiencia virtual ha sido una de gran crecimiento. Ante todo, lo que continúa ocurriendo en el mundo y la incertidumbre del mañana, hemos podido ser como aquella planta que continúa creciendo en medio del pavimento. Todo esto ha sido un proceso para reconocer nuestras virtudes y nuestras debilidades. Hemos creado un espacio seguro y organizado para todos los/as estudiantes, ya sea de nuevo ingreso o de la comunidad universitaria en general, en donde puedan traer sus dudas y preguntas. La comunicación con todas las oficinas administrativas también ha sido importante. Al inicio de todos estos procesos virtuales eso fue determinante en el servicio que le podíamos continuar brindando a la comunidad universitaria que se encontraba en la misma incertidumbre que nosotros y nosotras. Poder ser ese rayito de luz ante la oscuridad que está viviendo un/a estudiante es nuestra misión, y ante el abrupto comienzo de las modalidades en línea, no fue fácil pero tampoco imposible. Logramos nuestra meta con gran esmero en el trabajo en equipo que nos ha caracterizado por medio siglo, el cual nos hace la gran familia que somos dentro y fuera del Programa.

¿Cuáles han sido los mayores retos para ustedes?

A lo largo de la historia del Programa de Estudiantes Orientadores, que comenzó en 1966, podría decir que todos los años surgen nuevos retos y oportunidades para demostrar de qué estamos hechos. Muchas de estas historias han inspirado, año tras año, a grupos de jóvenes quiénes han asumido el reto de reorganizarse ante las nuevas realidades que surgen. Algunas de estas destacan un momento clave en la historia de Puerto Rico y de nuestro recinto de Río Piedras, que consecuentemente han cambiado la realidad de los y las estudiantes y del Programa. Un suceso impactante que podría identificar es la huelga de la UPR en el 2010, que se surgió como consecuencia de los aumentos en matrícula que comenzaron ese año. La comunidad universitaria pasó por unos procesos difíciles, aún bajo estas circunstancias los/as estudiantes orientadores se mantuvieron ofreciendo su mano amiga a aquellas personas que así lo necesitaron. De esta experiencia se aprendió mucho y aún continuamos aprendiendo. Nos mantenemos firmes como Programa gracias a las experiencias previas que llevábamos en nuestra maleta.

Otro reto que no podría dejar de mencionar fue el primer semestre del 2017, cuando ocurrieron los huracanes Irma y María. Esto porque aun sin formas de comunicación para muchos/as, como Programa nos aseguramos de contactarnos mutuamente y asegurarnos de que los y las estudiantes que impactamos estuviesen bien. De cada información que llegaba: reparto de comida, agua u otros materiales, siempre se informaba a todos los/as estudiantes; no solamente aquellos/as que recibían los servicios de un/a estudiantes orientador/a sino al estudiantado en general.

Un reto tras otro nos trae al día de hoy en el año 2020, donde se destacan los temblores y la pandemia mundial. De cada una de las experiencias anteriormente vividas, siempre aprendimos a organizarnos, a ser resilientes y cumplir con la responsabilidad de mantener al tanto a toda la comunidad universitaria. Como parte del Programa, cuento las vivencias que continúan inspirando cada paso que damos, de todas y todos los estudiantes que

vinieron antes que yo, que lograron vencer y dieron el máximo para el beneficio colectivo. Una de las capacidades que admiro de todas las personas que han sido y son parte del Programa de Estudiantes Orientadores es la capacidad de pensar más allá de lo que puede estar sucediendo hoy ya que mirar hacia el futuro y la esperanza, eso inspira a las personas. Actualmente nos encontramos transformando la manera en que el Programa trabaja en y con la comunidad universitaria. Esperamos insertaros en la experiencia en línea que tendrán los nuevos gallitos y jerezanas.

¿Cómo se están preparando los/las Estudiantes Orientadores/as para el próximo semestre virtual?

La preparación para el próximo semestre virtual ha sido extensa. Nos hemos ido adaptando como equipo a la nueva modalidad y manteniendo a los estudiantes de nuevo ingreso al tanto de los cambios en el recinto. Hemos estado culminando los adiestramientos y capacitaciones de los/as nuevos/as estudiantes orientadores/as y facilitadores/as 2020-2021. Se han podido tomar talleres informativos sobre varias oficinas del recinto bajo la modalidad online. Hemos participado de varios conversatorios y se ha desarrollado un sistema de tareas para que los/as nuevos/as integrantes del equipo estemos mano a mano en esta experiencia. A fin de que, aunque estemos físicamente distantes, nos mantenemos unidos en un mismo propósito bajo el mismo sol y bajo las mismas metas y valores del Programa.

¿Cómo podrías describir la experiencia de ser un/a Estudiante Orientador/a?

Mi experiencia como Estudiante Orientadora 2019-2020, ha sido una de gran crecimiento. Si tuviese que destacar un momento de los cuales he sido parte en el Programa quisiera mencionar el momento en el cual nos unimos a la comunidad universitaria en la Marcha Violeta en contra de la violencia hacia la mujer. El poder alzar la voz ante la injusticia y la violencia que puede estar presente en cualquier escenario y llevar a mis estudiantes de nuevo ingreso para que se nutrieran de la información provista en un evento como ese es algo que siempre llevaré en mi corazón. El Programa me ha brindado muchas herramientas que podré utilizar en mi futuro como profesional del Trabajo Social. He podido conocer talentos y virtudes en áreas de mi vida que nunca imaginé que tuviese. También he alcanzado mucho crecimiento interpersonal, y el Programa ha sido una plataforma en la cual he podido demostrar, a pesar de todo, de que soy capaz. Se ha sobrepasado mis expectativas y espero continuar brindando más al Programa ya que me ha dado más que un equipo de trabajo o una mano amiga, me ha dado una familia con la cual he podido vivir la IUPI al máximo. Por esto, estaré agradecida siempre.

Información de Contactos:

Estudiante Orientadora: Cindy L. Córdova Cintrón (cindy.cordova1@upr.edu)
Directora Auxiliar: Dra. Arelis M. Ortiz López (arelis.ortiz1@upr.edu)
Trabajadora Social: Dra. Rose M. Marrero Teruel (rose.marrero1@upr.edu)
Email: estudiantes.orientadores@upr.edu
Facebook: Programa de Estudiantes Orientadores UPRRP
Instagram: @Pdeouprrp

Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE)

El Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil trabaja para prevenir, promover y preservar una salud óptima que garantice el rendimiento académico del estudiante universitario.

El Departamento ofrece los siguientes servicios:

- Orientación individual y grupal
- Psicoterapia individual y grupal
- Grupos de apoyo
- Administración e interpretación de intereses vocacionales
- Talleres
- Adiestramientos especializados
- Sala de Carrera
- Orientación sobre ofrecimientos académicos de universidades e internados
- Orientación sobre ayudas económicas para estudiantes en o fuera de Puerto Rico
- Orientación sobre solicitudes para exámenes de ingreso y ubicación a programas graduados
- Centro de Práctica para estudiantes graduados de Consejería, Trabajo Social y Psicología
- Programa de Estudiantes Orientadores
- Plan de Intervención Terapéutico

El proceso de ayuda es voluntario y estrictamente confidencial. Al momento de solicitar los servicios, se requiere presentar la tarjeta de estudiante. Estos servicios son gratuitos para los estudiantes activos del Recinto.

Por la pandemia del COVID19 en estos momentos solo están ofreciendo servicios en línea.
Puedes escribir al siguiente correo electrónico: dcode.consejeria@upr.edu. También puedes visitar la sección de DCODE en la página del Recinto para más información: http://dcode.uprrp.edu/como-solicitar/

Oficina de la Procuraduría Estudiantil

La Oficina del Procurador Estudiantil se creó en el Recinto de Rio Piedras en el año 1991. Desde ese entonces el rol de la Oficina ha ido evolucionando y sus facultades expandiéndose para poder lidiar más efectivamente con las situaciones ante su consideración.

Las procuradurías estudiantiles de la UPR sirven como entes neutrales para procurar la justiciar y equidad en la solución de las situaciones ante su consideración. Proveen mecanismos informales e independientes para la resolución de controversias, tales como: mediación, negociación, intercesoría y conciliación. Poseen poder de investigación para evaluar objetivamente las quejas que reciben y rendir informes específicos especiales. Tienen autoridad para actuar en representación de los individuos o grupos para los cuales procuran soluciones justas, cuando el estudiante lo autorice, y ofrecer recomendaciones a nivel institucional para lograr cambios a nivel estructural.

Los principios que rigen los ofrecimientos de la Procuraduría Estudiantil son los siguientes:

- Accesibilidad: los servicios de procuraduría estudiantil se deben ofrecer de forma tal que resulten accesibles, tanto en hora como en lugar, a todos los integrantes de la comunidad universitaria, incluyendo a la población estudiantil nocturna y sabatina.
- Neutralidad: no existirá interés personal particular en la solución de los asuntos ante la consideración de la procuraduría estudiantil. La evaluación de las situaciones se regirá por el deber de hacer justicia, lo cual implica asumir posturas fundamentadas en torno a las situaciones las soluciones para los asuntos ante su consideración, salvo en su rol de mediador de conflictos entre partes individuales.
- Confidencialidad: los servicios de procuraduría estudiantil son de naturaleza confidencial, de acuerdo con la Ley y con la privacidad de las personas involucradas. Considerando que la confidencialidad es un principio fundamental, existen las siguientes excepciones generales: situaciones de amenaza, riesgo de danos corporales entre las partes o terceros, danos a la propiedad, procesos de planteamientos de quejas sobre las ejecutorias de la procuraduría y, en los casos de hostigamiento sexual, conforme a la Política Institucional Contra el Hostigamiento Sexual en la Universidad de Puerto Rico vigente.
- Independencia: los servicios de procuraduría estudiantil se deben ofrecer con independencia de criterio, por lo cual no podrán estar supeditados a ningún sector particular de la comunidad universitaria

Entre las situaciones que el Procurador Estudiantiles atiende con mayor frecuencia se encuentran:

- Revisión de calificaciones
- Deshonestidad académica
- Problemas con solicitudes administrativas (registrador, asistencia económica, vivienda, etc.)
- Mediación de conflictos
- Consultoría informal
- Talleres y charlas, generales o dirigidas
- Situaciones de violencia
- Hostigamiento sexual
- Discrimen

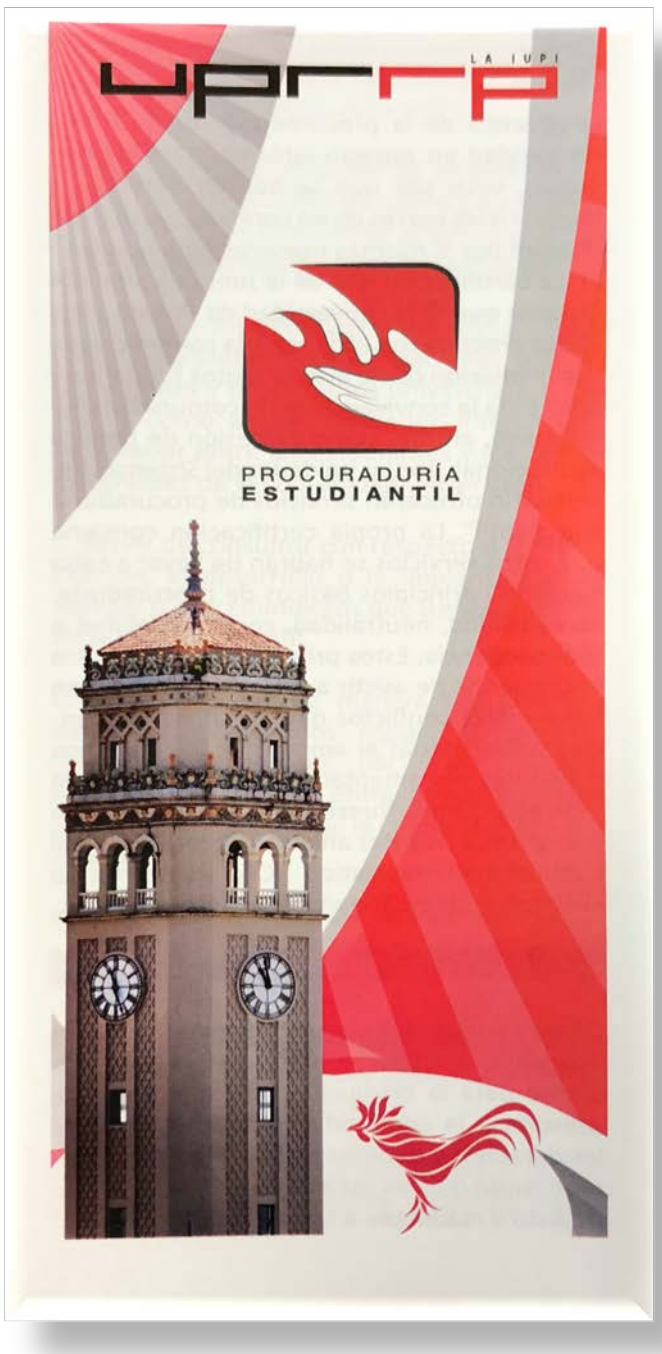
Esta lista no es excluyente. La oficina atiende todo tipo de situación relacionado con la vida estudiantil. No existe límite a las situaciones que el Procurador puede atender. El procurador también es miembro del Senado Académico y de su Comité de Asuntos Estudiantiles.

Si necesita contactarnos por correo electrónico para alguna consulta breve, copiarnos en una comunicación a una instancia con la cual tengas un asunto pendiente o para hablar de una situación teniendo en cuenta que la confidencialidad por correo electrónico no puede garantizarse, nos puedes contactar en los siguientes correos electrónicos:

procuraduria.rp@upr.edu – Lcda. Carolyn Guzmán Agosto, Procuradora Estudiantil

coralie.pacheco@upr.edu – Sra. Coralie Pacheco Valcárcel, Procuradora Auxiliar

PROCURADURÍA ESTUDIANTIL



Servicios Médicos

El Departamento de Servicios Médicos como facilidad de salud, tiene la responsabilidad de asegurar a la población universitaria cuidado clínico en cantidad, calidad y excelencia. Esto se logra mediante la disponibilidad, continuidad y accesibilidad de los servicios ofrecidos. El Departamento de Servicios Médicos tiene como propósito fomentar la buena salud física, mental y social de toda la comunidad universitaria, así como la consecución de los mejores estilos de vida a través de actividades dirigidas a las fases de prevención, diagnóstico y tratamiento de condiciones físicas y emocionales a través de las distintas unidades de servicios.

Los servicios que se ofrecen son los siguientes:

- Clínicas externas en las que se ofrece evaluación, diagnóstico, tratamiento y seguimiento de la condición de salud de cada paciente. De ser necesario, se coordina referido a especialistas

- Récords médicos con los que se inician y localizan los expedientes médicos de los pacientes a ser evaluados clínicamente. Además, se reciben los formularios médicos que son requeridos a los estudiantes de nuevo ingreso, readmisión, traslado y transferencia al Recinto

- Calidad de Vida ofrece orientación ofrece orientación y educación a la comunidad universitaria en temas relacionados a la promoción de salud y la seguridad. Está comprometida con el establecimiento de programas de prevención y educación en torno al uso y abuso de alcohol y drogas, sexualidad responsable, seguridad en el Campus y seguridad vial a través de la propuesta FIESTA II auspiciada por la Comisión para la Seguridad en el Tránsito

El servicio está disponible para estudiantes, comunidad universitaria y visitantes.Los beneficios de recibir los servicios son: prevenir, promover, cuidar y preservar una salud óptima para garantizar el rendimiento académico y el desarrollo integral del estudiante en su vida universitaria.

Los servicios del Departamento son gratuitos para todos los estudiantes. Al momento de solicitar el servicio se requiere el uso de la tarjeta de identificación del Recinto y haber entregado la documentación medica requerida al momento de la admisión, traslado, transferencia o readmisión.

Debido a la pandemia, los servicios serán de manera limitada y por citas de lunes a jueves. El viernes se dejará para limpieza y desinfección.
Próximamente se estará informando del horario y proceso para la atención de pacientes. Al momento, las oficinas están ubicadas en el segundo piso del Centro Universitario.

Servicios y Actividades

Talleres y Actividades

Febrero:

- Taller Manejo de Emergencias en Personas con Diversidad Funcional, 12 de febrero de 2020, en coordinación con la Organización MAVI
- Estrategias para crear un Plan de Emergencia con mi estudiante asistido, 28 de febrero de 2020.

Marzo:

- Foro de Estudiantes con Diversidad Funcional, 5 de marzo de 2020.

Abril:

- Apoyo virtual en proceso de matrícula- abril y mayo 2020
- Grupo Psicoeducativo Virtual para anotadores lectores- abril, mayo, junio 2020

Mayo:

- Taller sobre Aspectos Básicos de Diseño Universal y Prácticas de Acomodo Razonable para Docentes del Recinto de Río Piedras-Mayo 2020
- Talleres: Aprendiendo Braille de forma creativa: mayo-junio 2020

Foro de Estudiantes con Diversidad Funcional
Marzo 2020

Junio:

- Día de capacitación a los Candidatos para el Programa de Estudiantes Orientadores: junio 2020
  - Orientación sobre los servicios de OSEI
  - Trato Digno e Inclusivo de las Personas con Diversidad Funcional
  - Redes Sociales Accesibles
  - Mirada Multicolor a la Diversidad Sexual: Promoviendo la Inclusión.
- Graduación Simbólica Virtual para nuestros estudiantes de practicum, internado y anotadores-lectores, junio 2020
- Accesibilidad y Política de Acomodo Razonable: coordinado por la DECEP, junio 2020
- Implantación de la Plataforma *Accessibility* para las cartas de acomodo razonable
- Renovación de la sección de OSEI en la página del Recinto
- Recursos para profesores: OSEI Kit de Accesibilidad
- Adiestramiento sobre Acomodo Razonable y Ley ADA coordinado con la Red ADA del Noreste.

Grupo Psicoeducativo para Anotadores-Lectores:

Como parte del proceso de mejoramiento de nuestro equipo de anotadores-lectores, se llevó a cabo un grupo psicoeducativo durante los meses de abril-junio 2020. Los facilitadores del grupo fueron nuestros estudiantes de internado Xander Del Valle Ramos y Felipe Flores López.

Anuncios

Talleres y actividades coordinadas para el semestre agosto-diciembre 2020:

Estudiante de Nuevo Ingreso: hemos coordinado estos talleres que apoyen tu proceso de transición a la vida universitaria. Los estudiantes regulares que deseen participar, también pueden registrarse.

Herramientas de tecnología asistiva y estrategias para estudiantes con baja visión en la educación en línea (exclusivo para estudiantes con dificultades visuales)
Fecha: 14 de agosto de 2020
Hora: 10:30 am
Recursos: Felipe Flores y Prof. José Manolo Álvarez
Registro: https://forms.gle/aiEgkawBpwq2D4Ze8

Adherencia terapéutica: Comprometidos con nuestro Bienestar
Fecha: 21 de agosto de 2020
Hora: 10:00 am
Recursos: Jovanna Figueroa y Shaynilett Oliveras
Moderadora: Natalia B. Hernández
Proyecto Patria
Enlace Google Meet: https://meet.google.com/cyo-uamq-zzz
No requiere registro

Charla Motivacional
Fecha: 28 de agosto de 2020
Hora: 10:00 am
Recurso: Lcdo. José Raúl Ocasio
Ex-director de la Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos
Registro: https://forms.gle/7ALYr9sK6w6jUciL7

Herramientas de Tecnología Asistiva para Estudiantes en Proceso de Transición a la Vida Universitaria
Fecha: 4 de septiembre de 2020
Hora: 10:00 am
Recursos: Especialistas del Programa de Asistencia Tecnológica
Pendientes a Facebook y correo electrónico para registro. El taller se realizará a través de Zoom

La Diversidad como Oportunidad, no como Deficiencia: Derechos y Responsabilidades del Estudiante con Diversidad Funcional
Fecha: 11 de septiembre de 2020
Hora: 10:00 am
Recurso: Lcda. Yessica Guardiola Marrero, JD
Red ADA del Noreste
Registro:https://forms.gle/BdVictmf5fgmHChY9

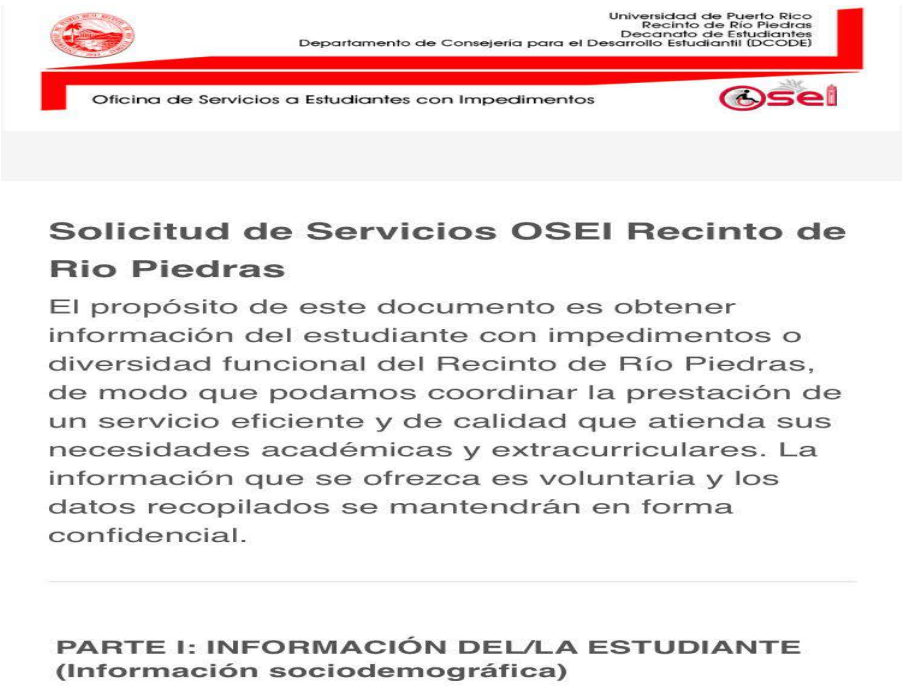
Taller Inclusivo: Aprendiendo a Manejar Emociones de Forma Creativa
Fecha: 18 de septiembre de 2020
Hora: 10:00 am
Recurso: Dra. Areliz Quiñones
Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil
Registro: https://forms.gle/sK7X2zoyQNhVRtfj7

Otras Actividades:
Día Internacional de las Personas con Impedimentos
Fecha: 3 de diciembre de 2020
Pendientes a nuestras publicaciones para detalles

Se coordinarán otros talleres y actividades durante el semestre. Pendientes a nuestras redes sociales. Las fechas pueden estar sujetas a cambio.

Servicios de OSEI para el semestre de agosto- diciembre 2020:

Los servicios de OSEI se continuarán ofreciendo de forma virtual a través de correo electrónico: oapi.rrp@upr.edu.


Universidad de Puerto Rico
Recinto de Río Piedras
Decanato de Estudiantes
Departamento de Consejería para el Desarrollo Estudiantil (DCODE)

Oficina de Servicios a Estudiantes con Impedimentos

Solicitud de Servicios OSEI Recinto de Rio Piedras

El propósito de este documento es obtener información del estudiante con impedimentos o diversidad funcional del Recinto de Río Piedras, de modo que podamos coordinar la prestación de un servicio eficiente y de calidad que atienda sus necesidades académicas y extracurriculares. La información que se ofrezca es voluntaria y los datos recopilados se mantendrán en forma confidencial.

PARTE I: INFORMACIÓN DEL/LA ESTUDIANTE (Información sociodemográfica)

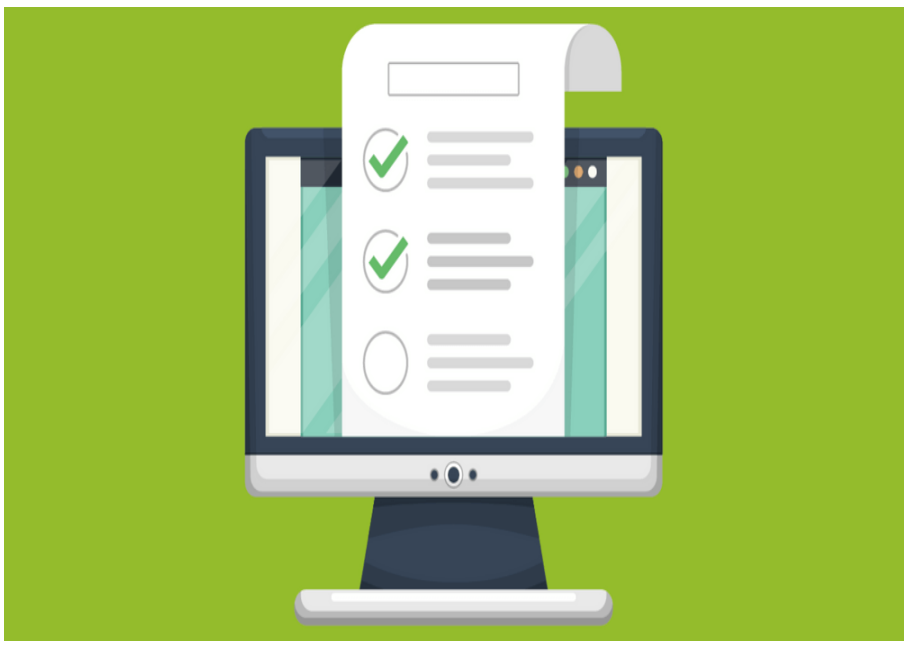
- Para solicitar los servicios, debes completar nuestra Solicitud Electrónica: https://form.jotform.com/200998310711048.
- Evidencia Médica: debes presentar evidencia médica reciente certificada por especialista. Puedes pedirle al especialista que complete la certificación médica de OSEI. También puedes presentar evidencias alternas recientes que certifiquen la condición (ejemplo: evaluaciones psicológicas, Programa Individualizado Educativo (PEI), evaluaciones audiológicas, entre otras). **Es importante que el especialista especifique las limitaciones actuales y los acomodos razonables que recomienda. La evidencia médica puedes adjuntarla a la solicitud en línea o enviarla por correo electrónico.**Otros criterios pueden aplicar.
- **Renovación de carta de acomodo razonable:** debes completar el formulario de renovación de acomodo razonable: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScq-zAB4Eoerqsy75_iT0ozcp9MSzLjlsmSLmWpRkzJ2pYa6Q/viewform?usp=pp_url
- **Reevaluación de acomodo razonable:** puedes completar el Formulario de Reclamación: https://form.jotform.com/201755165467056
- **Reportar una situación o queja relacionada a acomodo razonable:** puedes completar el Formulario de Reclamación o Queja: https://form.jotform.com/201755165467056
- **Acceder a la carta de acomodo razonable por *Accessibility*:** puedes revisar el vídeo de la Plataforma Accessibility: https://drive.google.com/file/d/1mk0inkPm42JL4iAgoEPx5wl-s7i4v6cs/view?usp=sharing

Para más información, puedes acceder a la sección de OSEI en la página oficial del Recinto de Río Piedras y seguirnos en la red social Facebook a través de OSEI UPRRP.

Atención Profesores(as):

Pueden realizar consultas virtuales con OSEI. Puedes completar el siguiente formulario: https://form.jotform.com/201775326709056

Puede encontrar recursos en la sección de OSEI en la página oficinal del Recinto en el siguiente enlace: http://estudiantes.uprrp.edu/servicios-al-estudiante/osei/



“

NICK VUJICIC

El miedo es la más grande discapacidad de todas.

”