



# Entérate

## FA-22

POLYTECHNIC  
UNIVERSITY  
OF PUERTO RICO



### PROGRAMA DE HONOR

Ing. Wilfredo Torres Vélez  
Director Programa de Honor  
Tel. 787-622-8000 X420  
wtorres@upr.edu



Raquel Román Delgado  
Asistente Administrativa  
Tel. 787-622-8000 X384  
rroman@upr.edu

Saludos. El pasado 29 de septiembre de 2022 se realizaron las competencias de honor de forma presencial, en el salón Milla de Oro en la Biblioteca. Los estudiantes tuvieron la oportunidad de demostrar sus conocimientos en diferentes materias. Los temas que se evaluaron fueron: Química, Física, Matemáticas, Preguntas Generales, Inglés y Español.



### ACTIVIDAD DE PREMIACIÓN

La segunda actividad con los estudiantes del Programa de Honor se llevó a cabo el jueves 6 de octubre de 2022 de forma presencial. Se le ofreció una charla con el tema “Cuidándonos; Estrategias de autocuidado para prevenir y atender la fatiga emocional” por la Dra. María I. Coss Guzmán, de la Comisión para la Prevención del Suicidio.

Se discutieron los siguientes temas:

- \* ¿Qué es el autocuidado?
- \* Señales asociados al “burn out” (depresión, negación, ansiedad, miedo, enojarse fácilmente, culpa, cansancio emocional)
- \* Siete maneras de aliviar el estrés
- \* Ejercicios prácticos para tomar acción



Adicional, la Dra. Coss nos brindó varias estrategias de autocuidado para integrar en nuestra rutina diaria:

- ◆ Ejercitarse
- ◆ Descansar
- ◆ Meditar
- ◆ Tener algún pasatiempo
- ◆ Realizar un diario de agradecimiento
- ◆ Utilizar las afirmaciones positivas



## PREMIACIONES - CHARLA DE HONOR

- ♦ Sebastián Ocasio Amaro- Primer lugar
- ♦ Abigail Calero Irizarry– Segundo lugar
- ♦ Jailyn Rivera Rodríguez– Tercer lugar
- ♦ Santiago Tron Esqueda– Cuarto lugar
- ♦ Alan Delgado Cruz– Quinto lugar
- ♦ Sylvia Betancourt Díaz– Sexto lugar



## ¿Sabías qué?

- ⇒ Nuestro aroma es tan único como nuestras huellas digitales.
- ⇒ Las abejas pueden ver la luz ultravioleta, esto les permite saber qué flores tienen más néctar.
- ⇒ La luz es invisible, solo la podemos ver por los objetos con los que choca y la reflejan.
- ⇒ El nombre “google” fue tomado del término “googol”, que significa  $= 1 \times 10^{100}$
- ⇒ La mandíbula es el músculo más fuerte del cuerpo.
- ⇒ Sin el dedo meñique, se pierde aproximadamente el 50% de la fuerza de la mano.



*“La excelencia es el resultado gradual de esforzarse siempre por hacerlo mejor”.*