

NEWSLETTER

CELEBRAMOS LA UNDÉCIMA COLACIÓN DE GRADOS

Con gran orgullo y entusiasmo, la **Universidad Profesional Dr. Carlos J. Borrero Ríos** celebró su más reciente ceremonia de graduación el pasado viernes, 20 de febrero de 2026.

El emblemático Teatro de la Inter Metro sirvió como escenario para este evento trascendental, donde familiares, amigos y facultad se reunieron para honrar la dedicación de nuestros estudiantes.

Momentos Clave de la Ceremonia

- La Decimoprimer Coalición de Grados: En esta ocasión especial, fuimos testigos de la undécima entrega de títulos, consolidando nuestro compromiso con la excelencia académica y el desarrollo profesional del país.
- Ambiente de Triunfo: La ceremonia estuvo marcada por discursos inspiradores que resaltaron la resiliencia y el compromiso de los nuevos profesionales que ahora salen a transformar sus respectivas industrias.
- Un Futuro Brillante: Los graduandos de las diversas facultades desfilaron con orgullo, listos para enfrentar los retos del mundo laboral con las herramientas y valores fomentados en nuestra institución.



"El éxito no es el final, sino el inicio de una nueva etapa de servicio y excelencia".

TALLERES DE CAPACITACIÓN

Durante el mes de febrero, los estudiantes de nuestro **Doctorado en Anestesia** (DNAP) vivieron una experiencia de aprendizaje de alto nivel. El laboratorio de la Universidad Profesional Dr. Carlos J. Borrero Ríos se convirtió en el escenario de una jornada de capacitación intensiva, diseñada para elevar los estándares de práctica clínica de nuestros futuros profesionales.

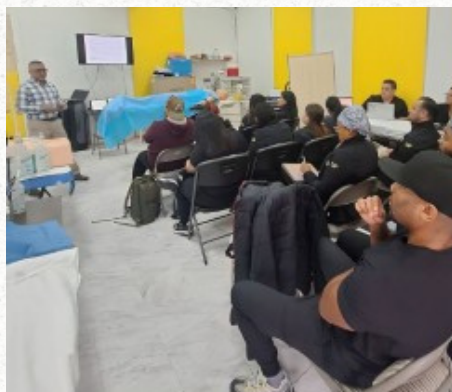
Tuvimos el honor de contar con la dirección técnica y académica del **Dr. Manuel E. Tolosa, CRNA**. Como referente de éxito y trayectoria en el campo de la anestesia, el Dr. Tolosa transformó el taller en una clase magistral.

Impacto y Compromiso

Estos encuentros concluyeron con éxito rotundo, cumpliendo objetivos clave:

- *Fortalecimiento técnico:* Práctica avanzada en simulación clínica.
- *Visión estratégica:* Análisis de casos críticos bajo la mentoría de expertos.
- *Liderazgo:* Reafirmación de nuestro compromiso con la salud pública.

La Universidad Profesional Dr. Carlos J. Borrero Ríos reafirma su misión de formar profesionales líderes, capaces de transformar la salud en Puerto Rico y el mundo.



MENTE ÁGIL, NO AGOTADA

ADIÓS A LOS MARATONES DE ESTUDIO

Muchos creemos que pasar 5 horas seguidas frente a los libros es sinónimo de éxito. La realidad es otra: la curva de atención cae drásticamente después de los 45-50 minutos. Estudiar cansado no es esfuerzo, es pérdida de tiempo.

La Solución: La Regla del 50/10

Es una técnica de gestión del tiempo diseñada para mantener el enfoque al máximo nivel mediante intervalos de trabajo profundo y descanso estratégico.

¿Qué hacer?

Enfoque Total: 50 Minutos

Cero distracciones. Celular en modo avión. Una sola tarea a la vez.

Descanso Real: 10 Minutos

Aléjate de la pantalla. Estira, toma agua o camina. No uses redes sociales.

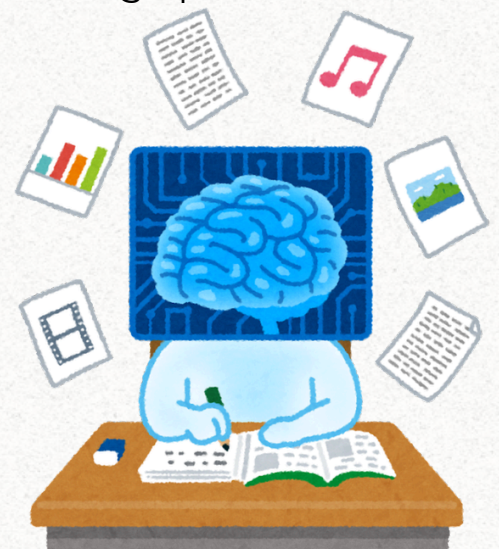
¿Cómo implementarla hoy mismo?

- 1.No digas "voy a estudiar Historia". Di "en estos 50 minutos voy a resumir el capítulo 3".
- 2.No mires el reloj constantemente; deja que una alarma te avise.
- 3.Si te quedas sentado mirando las redes sociales en los 10 minutos de descanso, tu cerebro no se desconecta. Necesitas movimiento físico o cambio de entorno.

Regla de Oro: Después de 3 ciclos de 50/10, tómate un descanso largo de 30 minutos. Tu cerebro te lo agradecerá.

¿Por qué funciona?

Al saber que tienes un "límite" de 50 minutos, tu cerebro activa el sentido de urgencia, evitando la procrastinación. Además, los 10 minutos de pausa permiten que la información se asiente en tu memoria a largo plazo.



EVENTOS EN PR

 **ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL DE LAS MARÍAS**
LES INVITA

Festival de
Las Marías
EN HONOR A LA CHINA DULCÉ



 PLAZA PUBLICA

 13, 14 Y 15
DE MARZO

 **13K MALELO**
Luquillo, PR

EL MUNICIPIO DE LUQUILLO TE INVITA
A LA EDICION #42 DE LA CARRERA 13K MALELO

DOMINGO, 22 DE MARZO 2026

Salida: 6:00am, Plaza Rosendo Matienzo Cintrón

	Early Bird \$25 17 nov 2025-2 ene 2026	2do Early Bird \$30 3 ene-2 feb 2026	Precio Regular \$35 3 feb- 20 mar 2026	
--	---	---	---	---

Para más información:

787-451-9889 greengym.outdoorfit@gmail.com @eggorunners

REGÍSTRATE HOY EN: 

EL ALCALDE FABIAN ARROYO RODRIGUEZ Y LA ADMINISTRACION MUNICIPAL DE LARES TE INVITAN A SU

27^{mo} Festival
de la
ALMOJÁBANA
SEPARA LA FECHA
21 y 22 de marzo de 2026
Plaza de los Patriotas

¡Únete a la carrera y sé parte del cambio!

SEMBRANDO PAZ

 Dedicado a la Dra. Somayra Hernández Díaz 

Corre o camina por una buena causa en este
Evento Familiar 100% Adaptado

Domingo, 29 marzo 2026
1 MILLA | 2 MILLAS | 5K
Salida 4:00pm

 Equinoterapia Puerto Rico, Roosevelt Roads, Ceiba
Cada paso cuenta, ¡porque por cada inscripción sembraremos un árbol frutal! 🌳

 **¡Regístrate!**

