



**APS**OptiMind.

**PROGRAMA DE AYUDA AL EMPLEADO  
(PAE)**

**CATÁLOGO DE CHARLAS  
PSICOEDUCATIVAS  
2025**

PO Box 71474 | San Juan, PR 00936-8574 | Tel. 787.522.4616

Web: [www.apshealth.com](http://www.apshealth.com)

E-mail: [serviciosOptimind@apspuertorico.com](mailto:serviciosOptimind@apspuertorico.com)



## TABLA DE CONTENIDO

---

<b>LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>EXPLORE LO NUEVO PARA EL 2025 .....</b>	<b>5</b>
<b>ORIENTACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DEL PAE .....</b>	<b>6</b>
ORIENTACIÓN PAE PARA EMPLEADOS.....	6
ORIENTACIÓN PAE PARA LA GERENCIA.....	6
<b>TALLERES DIRIGIDOS A LOS EMPLEADOS 2025.....</b>	<b>7</b>
TOLERANCIA: ESENCIAL PARA LA VIDA .....	7
SÍNDROME DE “BURNOUT” DEL CUIDADOR .....	7
CAMINANDO CONFIADOS ANTE LOS NUEVOS RETOS .....	7
ADULTOS MAYORES: RETOS Y APORTACIONES AL CAMPO LABORAL .....	8
MANEJO DE EMOCIONES ANTE LLAMADAS DE EMERGENCIA.....	8
OPIOIDES.....	8
LA SALUD MENTAL DEL HOMBRE: MÁS ALLÁ DEL BIENESTAR FÍSICO .....	8
LA RESILENCIA EN EL ENTORNO LABORAL .....	9
¿QUE CONOCEMOS ACERCA DE LA SALUD MENTAL?.....	9
LOS MIL Y 1 ROLES DE LA MUJER.....	9
CONCENTRACIÓN: UNA HABILIDAD DE TODOS .....	10
DIVIDE EL TRABAJO Y MULTIPLICA RESULTADOS.....	10
TRABAJO EN EQUIPO Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	10
DESARROLLANDO Y FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA .....	11
EL CAMINO HACIA LA RESILENCIA.....	11
CONSTRUYENDO RELACIONES DE CONFIANZA EN EL EQUIPO DE TRABAJO .....	11
MÁS QUE SENTIRSE TRISTE.....	11
EN CONTROL DEL ESTRÉS .....	12
SUICIDIO: PROBLEMA DE TODOS .....	12
DOMINIO PROPIO: LA VIRTUD DE LOS MÁS FUERTES.....	12

CUIDA TUS PENSAMIENTOS Y LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD .....	12
NO SE TRATA DÓNDE ESTES, SINO DÓNDE QUIERAS LLEGAR.....	13
EL TIEMPO ES VIDA.....	13
RELACIONES HUMANAS, CLAVE PARA EL ÉXITO .....	13
EL PROBLEMA NO ES EL CONFLICTO, SINO COMO LO MANEJAMOS.....	14
¿QUÉ QUIEREN LOS CLIENTES? .....	14
EMPODERANDO A LAS MUJERES DE LA ORGANIZACIÓN.....	14
¿QUÉ HACES CON TUS EMOCIONES? .....	14
TODOS CON UN OBJETIVO EN COMÚN.....	15
EL PODER DE LA COMUNICACIÓN .....	15
DROGAS Y ALCOHOL EN EL TRABAJO .....	15
EL BUEN AMOR ES UN ARTE.....	15
EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA: HACER FRENTE A LA CRIMINALIDAD.....	16
VIOLENCIA DOMÉSTICA.....	16
DISCIPLINA EFECTIVA: PADRES Y CRIANZA.....	16
MANEJO DE CAMBIOS .....	16
HOSTIGAMIENTO LABORAL.....	17
ADICCIÓN: ¿HÁBITO O ENFERMEDAD?.....	17
LOS DESAFÍOS DEL “MOBBING” EN EL ENTORNO LABORAL .....	17
BIENESTAR TOTAL: SALUD MENTAL Y SALUD FÍSICA.....	18
REGÁLESE EL SER FELIZ .....	18
PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA EL PERSONAL .....	18
DE RESPUESTA A EMERGENCIAS .....	18
LA IMPORTANCIA DE LOS RETOS.....	19
<b>TALLERES DIRIGIDOS A LOS GERENCIALES 2025 .....</b>	<b>20</b>
DIVERSIDAD E INCLUSIÓN: LIDERAR CON HUMILDAD Y RESPETO.....	20
CAMBIO ORGANIZACIONAL EXITOSO.....	20
EN CONTROL DE ESTRÉS.....	20
SUICIDIO PROBLEMA DE TODOS .....	21

- EL PROBLEMA NO ES EL CONFLICTO, SINO COMO LO MANEJAMOS..... 21
- HOSTIGAMIENTO LABORAL..... 21
- LEY 22..... 21
- TODOS CON UN OBJETIVO EN COMÚN..... 22
- DROGAS Y ALCOHOL EN EL TRABAJO ..... 22
- EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN LA ORGANIZACIÓN ..... 22
- IDENTIFICAR Y MANEJAR RESPUESTAS DE CRISIS ..... 22
- ¿CUÁL ES TU ESTILO DE LIDERAZGO?..... 23
- GENERACIÓN DEL MILENIO: RETOS Y APORTACIONES AL CAMPO LABORAL..... 23
- “BURNOUT” EN LOS TRABAJADORES: EFECTOS EN LA OFICINA Y EN EL HOGAR ..... 23
- CONOCIENDO Y APOYANDO LAS NECESIDADES DE SALUD EN EL EQUIPO DE TRABAJO..... 24
- PLANIFIQUE SU CHARLA ..... 25**
- PUNTOS PARA RECORDAR..... 28**

## LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN

---



*“El sello de una mente bien educada es que es capaz de contemplar un pensamiento, sin tener que aceptarlo” – Aristóteles*

Para las organizaciones el recurso humano es su recurso más importante. Por este motivo se considera de gran valor la oportunidad de invertir en capacitar a su personal, ya que esta gestión aporta grandemente al desarrollo del personal y a su vez al de la organización misma. Los objetivos de la capacitación son el buscar mejorar las aptitudes, actitudes, conocimientos y habilidades o conductas de su personal. El tiempo que se invierte en capacitar a los empleados aporta a mantener la motivación, ya que les brinda la oportunidad de aprender cosas nuevas, logrando así el desarrollo del personal. El reconocido escritor, profesor y consultor administrativo brasileño, Idalberto Chiavenato, declara que: “La capacitación debe tratar de experiencias de aprendizaje hacia lo positivo y benéfico, así como completarlas y reforzarlas con actividades para que los individuos en todos los niveles de la empresa puedan adquirir conocimientos con mayor rapidez y desarrollar aquellas actitudes y habilidades que los beneficiarán a sí mismos y a la empresa”.

Su programa PAE OptiMind ofrece charlas dirigidas a trabajar con distintas problemáticas y a su vez, prevenir patrones perjudiciales que se pueden dar en las relaciones humanas. Promovemos en los talleres, el desarrollo y confianza en los empleados de manera individual y grupal, desarrollo de herramientas para resolver conflictos, fortalecimiento de la comunicación y relaciones interpersonales saludables. El objetivo es claro: transformar el ambiente de trabajo en uno positivo de manera que los empleados produzcan y tener una empleomanía saludable mental y físicamente. En la medida en que capacitamos al personal estaremos desarrollando individuos listos para enfrentar los retos que se presenten en la empresa o situaciones también de la vida diaria y personal.

Nuestras charlas para empleados son de aproximadamente una hora de duración y las charlas para gerenciales de una a dos horas. Estas charlas incluyen una combinación de conferencias, discusiones, ejercicios y boletines educativos.

## EXPLORE LO NUEVO PARA EL 2025

---

En **OPTIMIND**, mantener informados a los beneficiarios es fundamental y clave para un **PAE** exitoso. Por medio de la educación, aportamos al bienestar integral de los participantes. Nuestros años en la industria nos equipara para ofrecer información esencial para el fortalecimiento emocional de los empleados, por ende, de la empresa. En **OPTIMIND** nos mantenemos informados con la información más actualizada en temas de salud mental y organizacional. Hemos actualizado el contenido del catálogo identificando temas de interés de nuestros clientes y añadimos los siguientes temas:

**Tolerancia: esencial para la vida.** La tolerancia es un valor moral que implica el respeto íntegro hacia el otro, hacia sus ideas, prácticas o creencias, independientemente de que estas sean diferentes a las nuestras. Se considera de gran importancia aportar este tema a los escenarios laborales, que hoy en día se encuentran plasmados de gran diversidad, para buscar contribuir a la armonía y el respeto entre las relaciones que se dan en nuestros espacios de trabajo y en nuestra sociedad en general. Se espera por medio de esta presentación identificar áreas en la convivencia en sociedad en las que nos beneficie cultivar la tolerancia y los beneficios que esto aportaría al lugar de trabajo.

**Síndrome de “Burnout” del Cuidador.** El Síndrome del Cuidador surge en aquellas personas que desempeñan el rol de cuidador principal de una persona en condición de dependencia. Se considera de gran relevancia para la sociedad puertorriqueña, pues nuestra sociedad envejece a gran paso, pasando la responsabilidad de cuidar a los adultos que aún se encuentran en su etapa de productividad, generando en los cuidadores agotamiento tanto físico, como mental, similar al estrés laboral. Las consecuencias de este síndrome pueden resultar devastadoras en la vida del trabajador y esto a la vez tener repercusiones en su desempeño laboral. Se espera por medio de este tema, ayudar a los empleados en la identificación de estrategias para el autocuidado, ya que, para poder cuidar, lo principal es cuidarse.

**Caminando confiados ante los nuevos retos.** Se entiende que este tema será de gran relevancia para el personal de liderazgo, principalmente, pero el mismo también se puede dirigir a la población general de trabajadores. El mismo abunda en la motivación laboral, auto mejoramiento y productividad. El objetivo fundamental es mantener el optimismo en un ambiente de trabajo positivo y retante.

Le exhortamos a comunicarnos áreas de interés para el posible desarrollo de su personal.

## ORIENTACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DEL PAE

Para ayudar a sus gerentes y empleados a conocer más sobre el **PAE** y lo que puede hacer por ellos, tenemos dos charlas. Estos talleres se ofrecen por lo general, durante los primeros 30 días luego de la contratación para que se aproveche al máximo el beneficio:

- Implantación para empleados - Los empleados van a entender cómo utilizar el **PAE** de la manera más eficaz.
- Implantación para la gerencia - Los administradores y supervisores aprenderán cómo utilizar el **PAE** como una herramienta eficaz de administración de personal.

### ORIENTACIÓN PAE PARA EMPLEADOS

 **30 MINUTOS**

#### OBJETIVOS:

- Conozca más sobre su Programa de Ayuda al Empleado (**PAE**).
- ¿Quién puede utilizar el **PAE**?
- Aprenda acerca de la amplia gama de servicios del **PAE** y cómo pueden ayudarle.
- ¿Cómo acceder al **PAE**?

### ORIENTACIÓN PAE PARA LA GERENCIA

 **30 MINUTOS**

#### OBJETIVOS:

- Beneficios del Empleado a través del Programa de Ayuda al Empleado (**PAE**).
- El **PAE** como herramienta de administración
- Pasos para referir un empleado al **PAE**.

## TALLERES DIRIGIDOS A LOS EMPLEADOS 2025

### TOLERANCIA: ESENCIAL PARA LA VIDA

**OBJETIVOS:**

- Conocer qué es la tolerancia y tipos de tolerancia.
- Hablar acerca de la importancia de la tolerancia en nuestra sociedad.
- Conocer características de las personas tolerantes.
- Destacar la importancia de la tolerancia.
- Identificar áreas en la convivencia en sociedad en que nos beneficia cultivar la tolerancia.
- Beneficios en el lugar de trabajo.

### SÍNDROME DE “BURNOUT” DEL CUIDADOR

**OBJETIVOS:**

- Conocer qué es el Síndrome del “Burnout”.
- Identificar el impacto en la vida del cuidador.
- Identificar causas del Síndrome del cuidador.
- Recomendaciones para el autocuidado.
- Destacar la tarea que realizan las personas cuidadoras.

### CAMINANDO CONFIADOS ANTE LOS NUEVOS RETOS

**OBJETIVOS:**

- Definir motivación laboral.
- Definir retos y aceptación de estos.
- Hablar de la productividad.
- Definir el rol de la motivación en el auto mejoramiento y productividad.
- Mantener el optimismo en un ambiente de trabajo positivo y retante.
- Resaltar la importancia de la asistencia y el compromiso laboral.



## ADULTOS MAYORES: RETOS Y APORTACIONES AL CAMPO LABORAL

### OBJETIVOS:

- Reconocer retos y fortalezas del adulto mayor.
- Discutir estrategias de apoyo a esta población, para que continúen siendo productivos.
- Definir nuevas y mejores formas de inclusión de este segmento en el mercado laboral.
- Identificar algunas instancias en las que se discrimina a la población mayor.
- Romper el estigma de asociar la vejez con aspectos negativos.
- Promover el autocuidado y cuidado familiar para la fuerza laboral del futuro.

## MANEJO DE EMOCIONES ANTE LLAMADAS DE EMERGENCIA

### OBJETIVOS:

- Identificar llamadas de emergencia o situaciones de crisis.
- Manejar llamadas de emergencia o situaciones de crisis.
- Manejar las emociones ante situaciones de crisis.
- Conocer el Programa de Ayuda al Empleado como herramienta de ayuda luego de manejar situaciones de emergencia.

## OPIOIDES

### OBJETIVOS:

- Identificar la diferencia entre los opioides recetados y los ilegales.
- Discutir la tendencia del uso de los opioides ilegales entre los jóvenes.
- Conocer los efectos peligrosos del uso de opioides y como se crea la adicción a su uso.
- Identificar alternativas de tratamiento.

## LA SALUD MENTAL DEL HOMBRE: MÁS ALLÁ DEL BIENESTAR FÍSICO

### OBJETIVOS:

- Destacar la importancia del abordaje de la salud mental del hombre en la sociedad de hoy en día.
- Romper estigmas y minimizar estigmatización.
- Conocer estrategias para el manejo de la salud mental en los hombres.

## LA RESILIENCIA EN EL ENTORNO LABORAL

### OBJETIVOS:

- Entender qué es la resiliencia y su aplicación al entorno laboral.
- Hay que destacar la importancia de la resiliencia frente a la adversidad.
- Conocer estrategias para desarrollar equipos resilientes.
- Conocer cómo podemos mejorar esta capacidad a nivel personal y laboral.
- Discutir el rol del estrés en el desarrollo de la resiliencia laboral.

## ¿QUE CONOCEMOS ACERCA DE LA SALUD MENTAL?

### OBJETIVOS:

- Conocer las diferencias entre salud mental y enfermedad mental.
- Definir el concepto de crisis.
- Conocer los elementos que influyen en una posible crisis.
- Identificar los pasos en el proceso de ayuda durante una crisis.

## LOS MIL Y 1 ROLES DE LA MUJER

### OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de la imagen de la mujer hoy en día.
- Reconocer los límites (machismo, discrimen, etc.) y las capacidades (fuerza laboral, jefa de hogar) de la mujer.
- Fomentar que las mujeres reconozcan y se apropien del poder que tienen a nivel social, cultural, laboral y familiar.
- Facilitar un espacio para identificar los roles escogidos o impuestos a la mujer y como los asumen.
- Discutir la importancia de los múltiples roles de la mujer en la sociedad.
- Conocer los roles más importantes de la mujer en la actualidad y darles el reconocimiento dentro de la misma.

## CONCENTRACIÓN: UNA HABILIDAD DE TODOS

### OBJETIVOS:

- Conocer los procesos de concentración y atención.
- Identificar causas de problemas de atención.
- Identificar distractores (factores sensoriales y emocionales).
- Aprender acerca del estado de flujo.
- Identificar tipos de atención.
- Recomendaciones para mantener la atención en la jornada laboral.

## DIVIDE EL TRABAJO Y MULTIPLICA RESULTADOS

### OBJETIVOS:

- Definir lo que es trabajo colaborativo.
- Conocer los beneficios de división de tareas al trabajar de manera colaborativa.
- Identificar estrategias para dividir las tareas.
- Aprender la importancia de la reciprocidad e interdependencia.
- Identificar obstáculos para el trabajo colaborativo.
- ¿Vencer la procrastinación?

## TRABAJO EN EQUIPO Y SOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### OBJETIVOS:

- Identificar la importancia de las destrezas de comunicación para desarrollar relaciones de trabajo efectivas.
- Conocer las razones por las que puede fallar la comunicación.
- Conocer estrategias para mejorar la comunicación.
- Identificar la importancia de desarrollar la confianza en los equipos de trabajo.
- Mantener un ambiente de trabajo de respeto.

## **DESARROLLANDO Y FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA**

**OBJETIVOS:**

- Conocerás qué es el auto concepto, su importancia y como fortalecerlo.
- Aprenderás cómo se forma la autoestima y como desarrollarla.
- Conocerás el papel de los demás en el proceso de formación de la autoestima.

## **EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA**

**OBJETIVOS:**

- Aprenderás el concepto de resiliencia.
- Conocerás estrategias para construir resiliencia.
- Identificar en dónde buscar ayuda.

## **CONSTRUYENDO RELACIONES DE CONFIANZA EN EL EQUIPO DE TRABAJO**

**OBJETIVOS:**

- Comprenderás la importancia de la confianza para el éxito en la empresa.
- Aprenderás técnicas para el desarrollo de confianza en la empresa.
- Conocerás las consecuencias del deterioro de la confianza en el equipo de trabajo.

## **MÁS QUE SENTIRSE TRISTE**

**OBJETIVOS:**

- Conocerás la definición, signos y síntomas de depresión.
- Comprenderás la diferencia entre depresión y tristeza.
- Conocerás los tratamientos para la depresión.
- Aprenderás cómo hablar con alguien con depresión.

## EN CONTROL DEL ESTRÉS

### OBJETIVOS:

- Aprenderás la definición de estrés, signos y síntomas.
- Reconocerás las diferencias entre el estrés positivo y el estrés negativo.
- Conocerás algunas estrategias para el manejo de estrés.

## SUICIDIO: PROBLEMA DE TODOS

### OBJETIVOS:

- Conocerás la definición y estadísticas del suicidio.
- Identificarás los indicadores de comportamiento suicida.
- Conocerás estrategias para lidiar con amenaza de suicidio.
- Conocerás mitos y realidades del suicidio.

## DOMINIO PROPIO: LA VIRTUD DE LOS MÁS FUERTES

### OBJETIVOS:

- Aprenderás las distintas manifestaciones del coraje y sus indicadores.
- Reconocerás las diferencias entre el coraje saludable y el coraje no saludable.
- Aprenderás estrategias de manejo al identificar el coraje.

## CUIDA TUS PENSAMIENTOS Y LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD

### OBJETIVOS:

- Obtendrás conocimiento sobre la manifestación de la ansiedad y sus indicadores.
- Identificarás las diferencias entre ansiedad y estrés.
- Aprenderás estrategias de manejo al identificar síntomas de ansiedad.

## **NO SE TRATA DÓNDE ESTES, SINO DÓNDE QUIERAS LLEGAR**

### **OBJETIVOS:**

- Conocerás factores asociados al concepto motivación y automotivación
- Identificarás los aspectos que contribuyen a mantener la motivación
- Obtendrás alternativas para el desarrollo de un ambiente de colaboración que conduzca a la producción óptima y autorrealización

## **EL TIEMPO ES VIDA**

### **OBJETIVOS:**

- Aprenderás a priorizar las actividades.
- Identificarás las barreras del tiempo individuales.
- Aprenderás estrategias para el manejo adecuado del tiempo.

## **RELACIONES HUMANAS, CLAVE PARA EL ÉXITO**

### **OBJETIVOS:**

- Identificarás destrezas para promover las relaciones interpersonales saludables.
- Identificarás los factores que afectan las relaciones interpersonales.
- Conocerás elementos para mantener relaciones interpersonales saludables.
- Comprenderás la importancia de la comunicación asertiva.

## EL PROBLEMA NO ES EL CONFLICTO, SINO COMO LO MANEJAMOS

### OBJETIVOS:

- Identificarás las razones para el comienzo de un conflicto.
- Identificarás las maneras en que las personas manejan el conflicto.
- Reconocerás pasos para resolver conflictos.

## ¿QUÉ QUIEREN LOS CLIENTES?

### OBJETIVOS:

- Conocerás el concepto servicio al cliente.
- Obtendrás destrezas básicas para la interacción con el cliente.
- Aprenderás a manejar situaciones retantes con clientes.

## EMPODERANDO A LAS MUJERES DE LA ORGANIZACIÓN

### OBJETIVOS:

- Importancia de la mujer en la sociedad y el mundo laboral.
- Estrategias para alcanzar la autorrealización.
- Automotivación como estrategia.

## ¿QUÉ HACES CON TUS EMOCIONES?

### OBJETIVOS:

- Definirás el concepto de Inteligencia Emocional.
- Conocer los principios básicos de la Inteligencia Emocional (IE).
- Conocer estrategias para el manejo de emociones.

## TODOS CON UN OBJETIVO EN COMÚN

### OBJETIVOS:

- Conocerás la definición de trabajo en equipo.
- Conocerás los factores que contribuyen un equipo eficaz y las barreras.
- Obtendrás herramientas para lograr trabajar en equipo.

## EL PODER DE LA COMUNICACIÓN

### OBJETIVOS:

- Identificarás la importancia de las destrezas de comunicación.
- Conocerás estrategias para mejorar la comunicación.
- Aprenderás acerca de las destrezas necesarias para practicar escuchar activamente.

## DROGAS Y ALCOHOL EN EL TRABAJO

### OBJETIVOS:

- Definirás lo que son las drogas.
- Reconocerás los efectos de los diversos tipos de drogas.
- Reconocerás los factores de riesgo.
- Mencionarás algunos tratamientos existentes para la drogadicción.
- Identificarás algunas recomendaciones y apreciarás la importancia de cuidarse a sí mismo y aceptar ayuda.

## EL BUEN AMOR ES UN ARTE

### OBJETIVOS:

- Definirás el concepto relación de pareja.
- Conocerás elementos claves para una relación de pareja saludable.
- Identificarás situaciones comunes en las relaciones de pareja.



## EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA: HACER FRENTE A LA CRIMINALIDAD

### OBJETIVOS:

- Definirás el concepto de violencia.
- Comprenderás el impacto de la violencia.
- Conocerás el rol del estrés y la ansiedad en eventos violentos.
- Comprenderás el concepto de resiliencia.

## VIOLENCIA DOMÉSTICA

### OBJETIVOS:

- Definirás el concepto violencia doméstica.
- Reconocerás algunas manifestaciones de violencia.
- Conocerás tipos de maltrato.
- Identificarás el perfil de un agresor.
- Conocerás los síntomas y sus consecuencias de la violencia doméstica.
- Identificarás algunas recomendaciones y apreciarás la importancia de cuidarse a sí mismo.

## DISCIPLINA EFECTIVA: PADRES Y CRIANZA

### OBJETIVOS:

- Proveer conocimientos a los participantes sobre la disciplina efectiva.
- Que los participantes puedan reconocer las diferencias entre las técnicas de disciplina saludables y las no saludables.
- Proveer técnicas y estrategias.

## MANEJO DE CAMBIOS

### OBJETIVOS:

- Definir el concepto cambio.
- Comprender en qué áreas surgen los cambios.
- Conocer estrategias para manejar los cambios.

## HOSTIGAMIENTO LABORAL

### OBJETIVOS:

- Comprenderás el concepto hostigamiento.
- Conocerás la legislación para esta problemática.
- Identificarás el perfil de la víctima y el agresor.
- Conocerás las manifestaciones del acoso laboral.
- Conocerás las implicaciones.
- Aprenderás qué puedes hacer.

## ADICCIÓN: ¿HÁBITO O ENFERMEDAD?

### OBJETIVOS:

- Orientar a los participantes de forma concisa sobre los tipos de adicciones.
- Orientar a los participantes de forma concisa sobre los tipos de adicciones.
- Presentar los factores que influyen en las conductas adictivas.
- Ofrecer recomendaciones, técnicas y estrategias de manejo.
- Discutir los niveles de tratamiento.

## LOS DESAFÍOS DEL “MOBBING” EN EL ENTORNO LABORAL

### OBJETIVOS:

- Identificar qué es un acosador.
- Conocer los tipos de acoso que ocurren en los contextos laborales.
- Conocer las características del acosador y la víctima.
- Reconocer las señales del acoso laboral.
- Identificar alternativas para actuar ante esta situación, tanto para el individuo, como para la empresa.

## BIENESTAR TOTAL: SALUD MENTAL Y SALUD FÍSICA

### OBJETIVOS:

- Entender lo que se considera “salud”.
- Entender la integración que existe entre la salud mental y física.
- Entender como una afecta a la otra.
- Estrategias para el autocuidado mental y física.

## REGÁLESE EL SER FELIZ

### OBJETIVOS:

- Definir lo que es la Depresión Navideña.
- Reconocer los síntomas y cómo se diferencia de otros tipos de depresión.
- Adoptar en su vida diaria técnicas para el control efectivo de los síntomas de depresión en Navidad.
- Adaptar estas técnicas a las necesidades actuales debido a la pandemia por el COVID-19.

## PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS PARA EL PERSONAL DE RESPUESTA A EMERGENCIAS

### OBJETIVOS:

- Discutir la importancia del rol del personal de manejo de emergencias.
- Entender la particularidad de los diversos contextos donde se dan sus intervenciones.
- Conocer las características necesarias que debe tener el personal de manejo de emergencias.
- Conocer que debe y no debe hacer durante la emergencia.
- Hay que destacar la importancia del cuidado psicológico para estos empleados.

## **LA IMPORTANCIA DE LOS RETOS: IMPACTO EN NUESTRA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL**

### **OBJETIVOS:**

- Aprenderás el concepto de resiliencia
- Comprenderás el concepto de retos.
- Identificarás situaciones que representan reto.
- Conocerás la importancia de los retos en la organización.
- Identificarás el impacto de los retos en la vida personal y profesional y sus beneficios.
- Estrategias para lograr la aceptación de retos.

## TALLERES DIRIGIDOS A LOS GERENCIALES 2025

### DIVERSIDAD E INCLUSIÓN: LIDERAR CON HUMILDAD Y RESPETO

**OBJETIVOS:**

- Conocer los conceptos de diversidad e inclusión laboral.
- Entender cómo se manifiesta la diversidad en nuestro lugar de trabajo.
- Identificar prácticas de inclusión.
- Entender el rol del liderazgo en la formación de una empresa diversa e inclusiva.

### CAMBIO ORGANIZACIONAL EXITOSO

**OBJETIVOS:**

- Entenderás el proceso de cambio.
- Aprenderás estrategias para lidiar con el cambio y mantener un ambiente de trabajo positivo.
- Importancia de apoyar a los empleados en el proceso de cambio.
- Estrategias para reducir el estrés.

### EN CONTROL DE ESTRÉS

**OBJETIVOS:**

- Aprenderás la definición de estrés, signos y síntomas.
- Reconocerás las diferencias entre el estrés positivo y el estrés negativo.
- Conocerás algunas estrategias para el manejo de estrés.

## SUICIDIO PROBLEMA DE TODOS

### OBJETIVOS:

- Conocerás la definición y estadísticas del suicidio.
- Identificarás los indicadores de comportamiento suicida.
- Conocerás estrategias para lidiar con amenaza de suicidio.
- Conocerás mitos y realidades del suicidio.

## EL PROBLEMA NO ES EL CONFLICTO, SINO COMO LO MANEJAMOS

### OBJETIVOS:

- Identificarás las razones para el comienzo de un conflicto.
- Identificarás las maneras en que las personas manejan el conflicto.
- Reconocerás pasos para resolver conflicto.

## HOSTIGAMIENTO LABORAL

### OBJETIVOS:

- Comprenderás el concepto hostigamiento.
- Conocerás la legislación para esta problemática.
- Identificarás el perfil de la víctima y el agresor.
- Conocerás las manifestaciones del acoso laboral.
- Conocerás las implicaciones.
- Aprenderás qué puedes hacer.

## LEY 22

### OBJETIVOS:

- Términos comúnmente usados para describir el género e identidad sexual.
- Conceptos básicos de género.
- Importancia de cumplir con la ley.

## TODOS CON UN OBJETIVO EN COMÚN

### OBJETIVOS:

- Conocerás la definición de trabajo en equipo.
- Conocerás los factores que contribuyen un equipo eficaz y las barreras.
- Obtendrás herramientas para lograr trabajar en equipo.

## DROGAS Y ALCOHOL EN EL TRABAJO

### OBJETIVOS:

- Definirás lo que son las drogas.
- Reconocerás los efectos de los diversos tipos de drogas.
- Reconocerás los factores de riesgo.
- Mencionarás algunos tratamientos existentes para la drogadicción.
- Identificarás algunas recomendaciones y apreciarás la importancia de cuidarse a sí mismo y aceptar ayuda.

## EL IMPACTO DE LAS EMOCIONES EN LA ORGANIZACIÓN

### OBJETIVOS:

- Aprenderás qué son las emociones.
- Identificarás la importancia del reconocimiento de las emociones dentro de la organización.
- Entenderás su impacto a nivel personal y organizacional.

## IDENTIFICAR Y MANEJAR RESPUESTAS DE CRISIS

### OBJETIVOS:

- Definir, discutir y proveer ejemplos de crisis.
- Identificarás una respuesta de crisis.
- Conocerás los recursos que tiene disponibles para asistirle a manejar la crisis.
- Entender que prevenir la crisis es el objetivo principal.

## ¿CUÁL ES TU ESTILO DE LIDERAZGO?

### OBJETIVOS:

- Definir el concepto de liderazgo.
- Mencionar los elementos que intervienen en el liderazgo.
- Errores comunes.
- La importancia de la comunicación en el liderazgo.
- Estrategias y aplicaciones de un liderazgo efectivo.

## GENERACIÓN DEL MILENIO: RETOS Y APORTACIONES AL CAMPO

### OBJETIVOS:

- Conocer quienes conforman la generación del milenio.
- Características que identifican a los “Millennials”.
- ¿Qué motiva a los “Millennials”?
- El lugar de los “Millennials” en la industria puertorriqueña.

## “BURNOUT” EN LOS TRABAJADORES: EFECTOS EN LA OFICINA Y EN EL HOGAR

### OBJETIVOS:

- Conocer acerca del síndrome del “Burnout” y las causas que lo desencadenan.
- Conocer algunos síntomas del “Burnout”.
- Conocer estrategias de afrontamiento a nivel individual, de equipo y de la organización.
- Conocer medidas terapéuticas y preventivas.



**CONOCIENDO Y APOYANDO LAS NECESIDADES DE SALUD  
EN EL EQUIPO DE TRABAJO:  
LA SALUD MENTAL EN EL ESCENARIO LABORAL**

**OBJETIVOS:**

- Definir, discutir y proveer ejemplos de trastornos mentales.
- Conocer cuán importante es promover la salud en el ambiente de trabajo.
- Conocer sus manifestaciones conductuales en el área de trabajo.
- Conocer los recursos que usted tiene disponibles para el apoyo a empleados con condiciones de salud mental.

## PLANIFIQUE SU CHARLA

---

### ¿CÓMO SOLICITAR?

Para solicitar una charla para sus empleados, por favor póngase en contacto con su **Coordinador de Servicios PAE** al **(787) 522-4616** o envíe la hoja de solicitud de servicios educativos a [ServiciosOptimind@apspuertorico.com](mailto:ServiciosOptimind@apspuertorico.com)

#### **ATENCIÓN PATRONO:**

Antes de solicitar su charla debe verificar:

- ¿Existe en su empresa un protocolo preaprobación?
- ¿Cuántas charlas tiene contratadas?
- ¿Cuántas charlas quedan disponibles en su programa?

El tiempo de duración de las charlas es aproximado. Si una charla excede el marco de tiempo, estipulado, el mismo será descontado de su balance. Si usted tiene alguna duda al respecto, por favor comuníquese con su Coordinador de Servicios para discutir en cualquier momento su preocupación.

Al revisar las necesidades educativas de su organización, es importante tener en cuenta:

- Ofrecer orientaciones de **PAE** para un mejor conocimiento del beneficio.
- Temas recurrentes en la fuerza de trabajo que un seminario podría abordar (por ejemplo, crianza de niños o cuidado de ancianos, manejo del estrés).
- Los datos del reporte de utilización del **PAE** para identificar tendencias.

## 6 SEMANAS PREVIAS AL EVENTO

- Revise las necesidades educativas de su empresa al menos dos veces al año.
- Revise el calendario de actividades para identificar fechas para charlas.
- Verifique la cantidad de charlas disponibles.
- Verifique si necesita aprobación administrativa para coordinar la actividad.
- Comuníquese con su Coordinador de Servicios PAE al **(787) 522-4616** o a través de correo electrónico a: [ServiciosOptimind@apspuertorico.com](mailto:ServiciosOptimind@apspuertorico.com) para coordinar la actividad.
- Identifique canales internos de comunicación para anunciar la actividad (email, boletines, reuniones, etc.).
- Reserve el salón en el cual se llevará a cabo la actividad.
- Coordine el equipo audiovisual. Informe a su Coordinador de Servicios cualquier necesidad de equipo.

## 2 SEMANAS PREVIAS AL EVENTO

### **IMPORTANTE:**

Si hay alguna necesidad de cancelar, cambiar o reprogramar la charla, por favor comuníquese con su Coordinador de Servicios al **(787) 522-4616** o [ServiciosOptimind@apspuertorico.com](mailto:ServiciosOptimind@apspuertorico.com) con al menos cinco (5) días previos a la fecha acordada. Tenga en cuenta que horas de servicio / charlas serán deducidos de su balance si estos cambios / cancelaciones son informados con menos de cinco días hábiles.

- Confirme fecha/hora.
- Envíe un recordatorio a los invitados a través de los canales previamente identificados.
- Verifique confirmación de asistencia para tener un número aproximado de participantes (Mínimo de 20 personas por charla).

## 1 SEMANA PREVIA AL EVENTO

- Envíe un recordatorio a los invitados a través de los canales previamente identificados.
- Confirme con **OPTIMIND** la fecha, hora, procedimiento y número aproximado de participantes.

## EL DÍA DE LA ACTIVIDAD

- Informe a la recepción los datos de la actividad de manera que puedan ayudarle a dirigir a los asistentes.
- Al finalizar la charla, asegúrese de llenar el informe de evaluación de la actividad. Su opinión nos ayuda a mejorar la calidad de futuras actividades.



## PUNTOS PARA RECORDAR

---



**Para solicitar una charla para sus empleados póngase en contacto:**

- Coordinador de Servicios PAE: (787) 522-4616
- Envíe la hoja de solicitud de servicios educativos a: [ServiciosOptimind@apspuertorico.com](mailto:ServiciosOptimind@apspuertorico.com)

**Si usted o algún empleado está confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional, recuerden que cuentan con el Programa de Ayuda al Empleado OptiMind:**

- Llámanos 24/7: 1-877-955-9554

**Búscanos en:**



[PAE Optimind | Facebook](#)



[www.apshealth.com](http://www.apshealth.com)