



**APS**OptiMind.

**STUDENT ASSISTANCE PROGRAM  
(SAP)**

**YES U CAN**

**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>3</b>
<b>EXPLORE LO NUEVO PARA EL 2025 .....</b>	<b>4</b>
<b>ORIENTACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DEL SAP.....</b>	<b>5</b>
ORIENTACIÓN SAP PARA ESTUDIANTES .....	5
ORIENTACIÓN PAE PARA LA FACULTAD .....	5
<b>TALLERES DIRIGIDOS A LOS ESTUDIANTES 2025 .....</b>	<b>6</b>
TRANSICIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA.....	6
TOLERANCIA: ESENCIAL PARA LA VIDA .....	6
OPIOIDES.....	6
LA SALUD MENTAL DEL HOMBRE: MÁS ALLÁ DEL BIENESTAR FÍSICO .....	7
¿QUE CONOCEMOS ACERCA DE LA SALUD MENTAL?.....	7
LOS MIL Y 1 ROLES DE LA MUJER.....	7
CONCENTRACIÓN: UNA HABILIDAD DE TODOS .....	8
DIVIDE EL TRABAJO Y MULTIPLICA RESULTADOS.....	8
DESARROLLANDO Y FORTALECIENDO NUESTRA AUTOESTIMA .....	8
EL CAMINO HACIA LA RESILENCIA.....	8
MÁS QUE SENTIRSE TRISTE.....	9
EL CONTROL DEL ESTRÉS .....	9
SUICIDIO: PROBLEMA DE TODOS .....	9
DOMINIO PROPIO: LA VIRTUD DE LOS MÁS FUERTES.....	9
CUIDA TUS PENSAMIENTOS Y LIBERATE DE LA ANSIEDAD .....	10
NO SE TRATA DE DÓNDE ESTÉS, SINO DÓNDE QUIERAS LLEGAR .....	10
EL TIEMPO ES VIDA.....	10
RELACIONES HUMANAS: CLAVE PARA EL ÉXITO .....	10
EL PROBLEMA NO ES EL CONFLICTO, SINO COMO LO MANEJAMOS.....	11
¿QUÉ HACES CON TUS EMOCIONES? .....	11
TODOS CON UN OBJETIVO EN COMÚN.....	11

EL PODER DE LA COMUNICACIÓN .....	11
EL BUEN AMOR ES UN ARTE .....	12
EL IMPACTO DE LA VIOLENCIA: HACER FRENTE A LA CRIMINALIDAD .....	12
VIOLENCIA DOMÉSTICA .....	12
DISCIPLINA EFECTIVA: DESTREZAS PARA LA CRIANZA DE NUESTROS HIJOS.....	12
MANEJO DE CAMBIOS .....	13
ADICCIÓN: ¿HÁBITO O ENFERMEDAD? .....	13
BIENESTAR TOTAL: SALUD MENTAL Y SALUD FÍSICA.....	13
SOS: DEL AISLAMIENTO A LA NOVEDAD .....	13
REGALÁLESE EL SER FELIZ .....	14
DESARROLLANDO MI CAPACIDAD DE LIDERAZGO .....	14
LA NUEVA Y MEJORADA VERSIÓN DE MI .....	14
<b>PLANIFIQUE SU CHARLA .....</b>	<b>15</b>
<b>PUNTOS PARA RECORDAR.....</b>	<b>18</b>

## 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*

En la medida en que capacitamos a los estudiantes, estaremos desarrollando individuos listos para enfrentar los retos que se presenten en la vida. En la actualidad la etapa universitaria es una muy retante, acelerada y competitiva, por lo que resulta necesario mantener los conocimientos actualizados para mejorar la formación personal y estar mejor preparados para enfrentar las diversas dinámicas que se dan en los ambientes académicos, así como mantener óptimo funcionamiento en aspectos emocionales que podrían interferir con el éxito académico, de no atenderse a tiempo. Nuestras charlas están 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 estudiantes de manera individual y grupal, desarrollo de herramientas para resolver conflictos, fortalecimiento de la comunicación y relaciones interpersonales saludables.

El objetivo es claro: educar y transformar a los estudiantes, nuestros futuros profesionales, en personas saludables y productivas, de manera que puedan estar saludables y empoderados mental y físicamente. No podemos olvidar que las charlas, además de trabajar asuntos relacionados al ambiente académico o estudiantil, también abarcan situaciones del diario como de familia, pareja, duelo, entre otras situaciones de vida.

Nuestras charlas para estudiantes son de aproximadamente una hora de duración. Estas charlas incluyen una combinación de conferencias, discusiones, ejercicios y boletines educativos.

## EXPLORE LO NUEVO PARA EL 2025

---

Para su programa YES U CAN, mantener informados a los beneficiarios es fundamental y clave para un SAP 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 estudiantes. En YES U CAN nos mantenemos informados con la información más actualizada en temas de salud mental. Hemos actualizado el contenido del catálogo identificando temas de interés de nuestros clientes y añadimos los siguientes temas:

**Transición a la vida universitaria.** La transición a la vida universitaria puede ser desafiante, pero desarrollar la capacidad de adaptarse y resiliencia ayudará a los estudiantes a superar estos cambios de manera exitosa. El ingreso a la vida universitaria representa una oportunidad significativa para que el estudiante, en su paso hacia la adultez, desarrolle su independencia, así como el manejo de sus emociones, mientras aprende a priorizar sus responsabilidades. No se puede dejar a un lado la importancia del autocuidado en esta etapa.

**Desarrollando mi capacidad de liderazgo: clave para el éxito personal y profesional.** En el entorno universitario, adquirir habilidades de liderazgo es fundamental para sobresalir tanto académicamente como en el ámbito profesional. El liderazgo implica la capacidad de motivar, inspirar y guiar a otros hacia un objetivo común, cualidades altamente valoradas en cualquier campo laboral. Por ello, es importante que los estudiantes universitarios se enfoquen en desarrollar estas competencias desde temprano. Con esta charla exploraremos por qué el liderazgo es fundamental en este período formativo y cómo puede impactar positivamente tanto en el éxito personal como profesional de los estudiantes.

**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 de convivencia en la vida universitaria, 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 académicos 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.

Le exhortamos a comunicarnos áreas de interés para el posible desarrollo de sus estudiantes.

## ORIENTACIONES SOBRE LOS BENEFICIOS DEL SAP

Para ayudar a sus estudiantes a conocer más sobre **YES U CAN** 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 estudiantes - Los estudiantes van a entender cómo utilizar el beneficio de la manera más eficaz.
- Implantación para la docencia - Los administradores y demás personal facultativo aprenderán cómo utilizar el **YES U CAN** como una herramienta eficaz de canalizar necesidades identificadas en los estudiantes.

### ORIENTACIÓN SAP PARA ESTUDIANTES

 **30 MINUTOS**

#### OBJETIVOS:

- Conozca más sobre su Programa de Ayuda al Estudiante (**SAP**).
- ¿Quién puede utilizar el **SAP**?
- Aprenda acerca de la amplia gama de servicios de **YES U CAN** y cómo pueden ayudarle.
- ¿Cómo acceder al programa **YES U CAN**?

### ORIENTACIÓN PAE PARA LA FACULTAD

 **30 MINUTOS**

#### OBJETIVOS:

- Beneficios del Estudiante a través del programa **YES U CAN**.
- El **SAP** como herramienta de administrativa.
- Pasos para referir un estudiante a **YES U CAN**.

## TALLERES DIRIGIDOS A LOS ESTUDIANTES 2025

### TRANSICIÓN A LA VIDA UNIVERSITARIA

**OBJETIVOS:**

- Comprender el impacto de las transiciones en la vida de los estudiantes.
- Reflexionar en torno al concepto transición.
- Conocer el manejo apropiado de la ansiedad y el estrés siendo estudiante universitario.
- Aprender a priorizar las responsabilidades como parte de un manejo del tiempo adecuado.
- Discutir la importancia del autocuidado en esta etapa.

### TOLERANCIA: ESENCIAL PARA LA VIDA

**OBJETIVOS:**

- Conocer que es la tolerancia y tipos de tolerancia.
- Hablar acerca de la importancia de la tolerancia en nuestra sociedad.
- Conocer características de las personas tolerantes.
- Importancia de la tolerancia.
- Identificar áreas en la convivencia en sociedad en que nos beneficia cultivar la tolerancia.

### 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.

## ¿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 o académica.

## 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?

## 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.

## 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.

## EL 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 LIBERATE 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 DE DÓNDE ESTÉS, 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 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.

## 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: DESTREZAS PARA LA CRIANZA DE NUESTROS

### 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.

## ADICCIÓN: ¿HÁBITO O ENFERMEDAD?

### OBJETIVOS:

- 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.

## 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 físico.

## SOS: DEL AISLAMIENTO A LA NOVEDAD

### OBJETIVOS:

- Dialogar acerca del impacto del aislamiento en los estudiantes.
- Entender el papel que juega la ansiedad en el manejo de la situación y de las emociones asociadas a este evento.
- Identificar emociones que pueden surgir ante el regreso a los estudios presenciales.
- Técnicas para lidiar con el estrés al reintegrarse a la vida universitaria.

## REGALÁLESE 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.

## DESARROLLANDO MI CAPACIDAD DE LIDERAZGO: LA CLAVE PARA EL ÉXITO PERSONAL Y PROFESIONAL

### OBJETIVOS:

- Exploraremos por qué el liderazgo es fundamental en este período formativo y cómo puede impactar positivamente tanto en el éxito personal como profesional de los estudiantes.

## LA NUEVA Y MEJORADA VERSIÓN DE MI: ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA PRODUCTIVIDAD Y AUTOESTIMA

### OBJETIVOS:

- Definir qué es el auto mejoramiento.
- Hablar acerca de la productividad.
- Definir el rol de la motivación en el auto mejoramiento y productividad.
- Entender el rol de las emociones en el auto mejoramiento.
- Fortalecer la autoestima para llegar al auto mejoramiento.

## PLANIFIQUE SU CHARLA

---

### ¿CÓMO SOLICITAR?

Para solicitar una charla para sus estudiantes, por favor póngase en contacto con su **Coordinador de Servicios SAP** 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 población, es importante tener en cuenta:

- Ofrecer orientaciones de **SAP** para un mejor conocimiento del beneficio.
- Temas recurrentes en su población que un seminario podría abordar (por ejemplo: concentración, Manejo del Estrés).
- Los datos del reporte de utilización del **SAP** para identificar tendencias.



## 6 SEMANAS PREVIAS AL EVENTO

- Revise las necesidades educativas de su población 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 SAP** 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 el programa **YES U CAN** de **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 estudiantes póngase en contacto:**

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

**Si alguno de sus estudiantes está confrontando alguna situación que requiera ayuda profesional, recuerden que cuentan con el Programa de Ayuda al Estudiante **YES U CAN**.**

- Llámanos 24/7: [1-877-955-9554](tel:1-877-955-9554)

**Búscanos en:**

 [PAE Optimind | Facebook](#)

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