



# CATÁLOGO *de* CHARLAS 2025

FHC First  
Healthcare



# ÍNDICE

<b>3</b>	Emociones
<b>5</b>	Muerte y Duelo
<b>7</b>	Estrés y Ansiedad
<b>10</b>	Depresión
<b>12</b>	Inteligencia Emocional
<b>14</b>	Liderazgo
<b>16</b>	Comunicación
<b>19</b>	Trabajo en Equipo
<b>22</b>	Bienestar Emocional & Mental
<b>27</b>	Mindfulness
<b>29</b>	Autocuidado y Resiliencia
<b>32</b>	Temas Laborales
<b>36</b>	Familia
<b>38</b>	Suicidio
<b>40</b>	Diversidad
<b>42</b>	Otros temas de interés





# EMOCIONES

## **Equilibrio Emocional Ante una Enfermedad: Estrategias para Afrontar desafíos de Salud**

Descripción del Taller: Enfrentar un diagnóstico de salud, ya sea personalmente o como familiar, puede desencadenar una gama compleja de emociones. Este taller está diseñado para ofrecer apoyo práctico y estrategias de manejo emocional a aquellos que se enfrentan al desafío de una condición de salud. En el mismo se exponen las emociones comunes asociadas al recibir un diagnóstico de salud, comprender el proceso de duelo anticipado y la adaptación emocional. **(Tiempo: 1.5 hora)**

## **Maneja tus Emociones Antes que las Emociones te Manejen a Ti**

La charla discute la complejidad del ser humano al manejarse bajo una situación emocional, se discute sus orígenes, porque nos dominan y actuamos como actuamos. Discutimos un modelo de manejo de emociones y discutimos las estrategias más efectivas para poder manejar las emociones más perturbadoras en el área laboral. **(Tiempo: 1.5 - 5 horas)**

## **Emociones Ante los Cambios**

Los cambios ocurren durante toda nuestra vida, algunos son voluntarios y otros impuestos, pero siempre van a ser reflejados con expresiones externas llamadas emociones. Las emociones están sujetas a diferentes aspectos que influyen el comportamiento, como el ambiente social, la cultura y la biología. Este taller identifica la importancia de las emociones negativas y positivas. Ofrece la experiencia de entender las emociones ante los diferentes cambios y el proceso de aceptación y solución de enfrentar los mismos. Provee la comparación entre emociones adoptivas y las no adaptativas, estrategias para modificar la respuesta ante los cambios y ejercicios para el manejo de las emociones. **Tiempo: 1hr - 1.5hr)**





# MUERTE & DUELO

## Enfrentando el Duelo

Este taller describe el proceso de duelo, reconociendo la diversidad de respuestas emocionales y proporcionando estrategias compasivas para enfrentar las distintas etapas del duelo. A través de este taller, se expone cómo las personas reaccionan de manera única al duelo, las emociones normales que surgen durante este proceso y las diferentes etapas del duelo. Se brindan herramientas prácticas para atravesarlas de manera saludable. (Tiempo: 1.5 hora)

## Retiro: ¿y Ahora qué?

Descripción: Taller enfocado en atender los retos y preocupaciones asociados al retiro de la vida laboral. El mismo discutirá las etapas de retiro, su influencia en el estado mental, estrategias para rediseñar una vida post laboral y hacia un envejecimiento activo. (Tiempo: 2 horas)





# ESTRÉS Y ANSIEDAD

## **Equilibrio en el Trabajo: Estrategias para el Manejo Efectivo del Estrés Laboral**

Vivir en un mundo laboral acelerado puede generar tensiones significativas y a través de este taller se proporciona las herramientas esenciales para enfrentar y manejar el estrés laboral de manera efectiva. Este taller expone las complejidades del estrés en el entorno laboral, como identificar los desencadenantes del estrés, como establecer límites saludables y a cultivar un ambiente laboral más equilibrado. Se exponen técnicas de gestión del tiempo, prácticas de mindfulness aplicadas al trabajo y estrategias para mantener una mentalidad resiliente en situaciones de alta presión.

**(Tiempo: 1 hora)**

## **Estrategias prácticas para manejar la Ansiedad**

Este taller busca proporcionar herramientas efectivas y prácticas para enfrentar y reducir la ansiedad en la vida diaria. A través de técnicas respaldadas por la psicología y la atención plena, los participantes aprenderán a identificar los desencadenantes de la ansiedad, desarrollarán habilidades para la gestión del estrés y practicarán ejercicios que fomentarán la calma y el equilibrio emocional.

**(Tiempo: 1 hora)**

## **Estrategias para Superar el Síndrome de Quemazón**

El síndrome de quemazón consiste en la presencia de una respuesta prolongada de estrés ante los factores estresantes emocionales e interpersonales que una persona enfrenta en su escenario de trabajo. En este tiempo, ante todos los eventos sociales, de salud y ambientales que están ocurriendo se ha visto un desgastamiento emocional en muchos profesionales. Con este taller se pretende que los participantes puedan identificar como se origina el síndrome de quemazón y sus factores, conocer las manifestaciones fisiológicas, psicosomáticas, conductuales y emocionales del síndrome de quemazón y poder desarrollar estrategias para prevención y manejo del síndrome de quemazón.

**(Tiempo: 1 hora)**



## **Domina el Estrés: Estrategias Prácticas para una vida Equilibrada**

En este taller se exploran estrategias efectivas para identificar, comprender y manejar el estrés en la vida diaria. Los participantes aprenderán a reconocer los factores estresantes y desarrollarán habilidades de afrontamiento. Se abordarán temas como la gestión eficaz del tiempo, la importancia del autocuidado, técnicas de relajación y la construcción de una mentalidad resiliente. Al final del taller, los participantes saldrán con un conjunto de herramientas prácticas y estrategias que les permitirán enfrentar el estrés de manera más efectiva y promover un bienestar duradero en su vida cotidiana. **(Tiempo: 1 hora)**

## **¿Quiénes Son?: Estrés y Ansiedad**

Definir los conceptos de estrés y ansiedad desde una perspectiva biológica, psicológica y social. Discutir los factores de estrés en el ambiente laboral. Proveen información psicoeducativa y presentar ejercicios sensoriales para afrontar el estrés y ansiedad. **(Tiempo: 1 - 1.5 hora)**

## **Ansiedad; ¿Está Controlando mi Vida?**

La ansiedad es un diagnóstico de salud mental que está culturalmente aceptado, mientras más cosas hacemos y más comprometido tengamos el tiempo, la sociedad entiende que somos productivos. En cambio, las investigaciones identifican que padecer de este trastorno puede llegar a tener consecuencias graves, tales como el desarrollo de condiciones de salud física como ataques al corazón y alta presión. Dentro de los síntomas comunes de la ansiedad se puede sufrir ataques de pánico constantes y desarrollar depresión. La ansiedad puede llegar a confundirse con estrés. Esta charla pretende educar sobre los signos y síntomas la ansiedad, factores de riesgo y conductas de prevención. Se repasan técnicas de autoayuda con el fin de reducir los síntomas de la ansiedad. **(Tiempo: 1 hora)**

## **Prácticas para Manejo de Ansiedad**

**(Tiempo: 1 hora)**





# DEPRESIÓN

## Identificando la depresión

Hoy en día la depresión se ha convertido en uno de los diagnósticos más comunes en nuestra sociedad. La Organización Mundial de la Salud, señala que aproximadamente más de 300 millones de personas a nivel mundial que padecen de depresión. La depresión es el resultado de interacciones complejas entre factores sociales, psicológicos y biológicos. Es de vital importancia comenzar a orientar sobre la prevención, los indicadores de la depresión y estrategias para su manejo. **(Tiempo: 1 hora)**

## ¿Qué es la Depresión y Cómo la Enfrento?

La depresión es uno de los diagnósticos más prevalentes en Puerto Rico, se estima que el 18.8% de la población adulta en algún momento de su vida ha padecido de Depresión. Es uno de los trastornos más debilitantes y puede llegar a afectar la vida diaria. Hay diferentes razones por lo cual una persona puede llegar a tener depresión desde el aspecto biológico, psicológico, social o espiritual. La depresión afecta las funciones básicas biológicas, las relaciones afectivas y los pensamientos, llegando en ocasiones a tener pensamientos o conductas suicidas. Esta charla presenta los signos y síntomas de la depresión, cómo ayudar a otras personas si la padecen y prácticas de autocuidado para prevenir la misma. **(Tiempo: 1 hora)**





# INTELIGENCIA EMOCIONAL

## Inteligencia Emocional para una Vida Plena

Este taller se enfoca en discutir el rol de nuestras emociones en nuestro estado de ánimo, sus procesos biológicos, efectos en nuestra conducta y estrategias para manejar los mismos. A través del autoconocimiento logramos un aumento en nuestra capacidad para autorregularnos y regular a las demás personas.

**(Tiempo: 1 hora - 1.5 horas)**

## Inteligencia emocional: Elemento Clave del Liderato

El taller lleva al participante a entender qué es la inteligencia emocional (IE) y sus vínculos en su rol de líder. Se discutirá cómo funciona la mente bajo un ataque emocional, de dónde vienen las emociones y por qué dominan a la razón. Este conocimiento es la clave para entender las estrategias de control interno y cómo poder reflejar en su conducta las destrezas positivas de la IE. Destrezas que benefician en la toma de decisiones, trabajar en equipo, crear armonía social, poder adaptarse, aguantar frustración, ser resiliente, inspirar, manejar conflictos, entre otras que hacen de la IE sea fundamental en la formación de un líder. **(Tiempo: 1.5 – 2 horas)**

## Inteligencia Emocional y Responsabilidad Afectiva para Crear Vínculos Sanos

La inteligencia emocional ha sido un tema que ha tomado relevancia los últimos 10 años y pone como prioridad el reconocimiento y el manejo de nuestras emociones y de los demás. La inteligencia emocional (IE) no necesariamente está atada a la inteligencia cognitiva (IQ), estudios prueban que las personas que desarrollan su inteligencia emocional pueden ser más exitosas que una persona con un coeficiente intelectual elevado. Este taller educa sobre el desarrollo de la inteligencia emocional y el efecto positivo que tiene en las relaciones diarias. Se hace énfasis en el equilibrio entre lo que se piensa y se siente y entre lo que los demás sienten y piensan llamado responsabilidad afectiva.





# LIDERAZGO

## **El Arte de Delegar: Mejores Prácticas para la Delegación**

El valor de un líder no es lo que hace sino lo que sabe y las decisiones que toma. Este taller trabaja en primera instancia motivando a los supervisores a delegar, afrontando los miedos personales, imaginarios o reales, para negarse a perder el control. Luego se discutirán los diez pasos para la delegación efectiva y los errores comunes.

**(Tiempo: 1.5 - 2 horas)**

## **Los Retos del Líder: Enfocando en Confianza**

Este taller expone a los participantes a una serie de casos, donde tendrán que resolver dilemas de naturaleza laboral. Para esto, se dividirán en grupos y se repartirán una serie de casos que deben discutir y desarrollar entre ellos y exponer al resto del grupo. En su análisis, cada grupo debe escoger entre las doce conductas que promueven la comunicación y la confianza para resolver su caso.

**(Tiempo: 1.5 - 2 hora)**

## **Proyecto Aristóteles: Características de Equipos Efectivos**

Google investigó por 3 años las características de los equipos más efectivos, esta presentación se centra en los hallazgos de esta investigación. Discutiremos las siguientes características; Seguridad Psicológica, Dependencia, Claridad y Estructura, Significado e Impacto en el trabajo. Nos centraremos en entender qué son, cómo se manifiestan en el trabajo y cómo desarrollarlas tanto en nosotros mismos como en los demás.

**(Tiempo 1.5 - 2 horas)**

## **¿Cuál es mi Estilo de Líder?**

Durante esta charla los participantes identificarán su estilo personal dentro de los cuatro estilos de comunicación interpersonal más comúnmente estudiados en la literatura. Se les describirá las fortalezas y las limitaciones de su estilo particular. Luego se discutirá cómo interacciona un estilo específico al combinarse con otro, tanto en relaciones interpersonales como en tareas de trabajo.

**(Tiempo: 1.5 - 2 horas)**

## **El Retrato de un Líder Ideal: Rasgos Favorables para un Líder**

En las últimas dos décadas se han realizado una sustancial cantidad de investigaciones que describen las características de un líder "ideal". Muchas de estas son características de personalidad, aunque esto no necesariamente implica que el que no las tiene no será exitoso como líder. Esta charla expondrá estas características sobresalientes, algunos ejemplos de ellas y cuándo es acertado demostrar estos rasgos. Se discutirá cómo estos rasgos ayudan a desarrollar tres principales habilidades: la comunicación, el trabajo en equipo y el servicio al cliente.

**(Tiempo 1.5 - 2 horas)**





# COMUNICACIÓN

## **No Hablamos el Mismo Idioma: Los Cuatro Estilos de Comunicación**

En este taller cada participante identifica su estilo de comunicación. Se les describirá las fortalezas y las limitaciones de su estilo particular. Luego se discutirá cómo interacciona su estilo al combinarse con otro, tanto en relaciones interpersonales como en tareas de trabajo. Se discutirán las estrategias para interactuar con cada estilo, maximizando sus fortalezas, considerando sus limitaciones y cómo expresarse de forma asertiva con cada estilo. Esta actividad le permitirá al grupo a llegar a un nivel de comprensión más íntimo entre sus partes y a tener presente las limitaciones de su estilo personal al interactuar con las limitaciones del estilo del interlocutor. **(Tiempo 1.5 - 2 horas)**

## **No Hablamos el Mismo Idioma II: Manual para el Manejo de Estilos “Difíciles”**

Todos somos difíciles ante los ojos de algunas personas. Esta charla da continuidad al tema de los estilos de comunicación y cómo se debe de tratar los retos que cada estilo exhibe. Se discute qué otros deben hacer para adaptarse al estilo, para pedirles algo, convencerlos o darles “feedback” y qué hacer cuando se ponen “difíciles”. Una buena relación laboral no es cuando un equipo perfecto se une, sino cuando un equipo imperfecto entiende, acepta y disfruta sus diferencias.

## **Ganar Ganar: Manejo de Conflictos**

Esta charla se enfoca en el manejo de conflicto desde dos perspectivas, una es los “settings” mentales adecuados para enfrentar una situación adversa. La otra es la conducta necesaria que facilita un entendimiento y no levanta la defensa del interlocutor. Estas reglas se comunican de forma amena haciendo una analogía a las reglas de boxeo (no golpes bajo, escucha a tu esquina, etc.). El propósito es darles a los participantes las herramientas necesarias para manejar apropiadamente un conflicto que beneficie a la institución y evitar, en la medida de lo posible, llevar conflictos innecesarios a Recursos Humanos. **(Tiempo 1.5 - 2 horas)**



## Hablemos de Asertividad

Exploramos la asertividad como herramienta de comunicación y manejo de conflictos. Las razones por qué algunos no utilizan este estilo y por qué otros abusan de su uso. También discutimos las tendencias pasivas/agresivas de la comunicación y sus efectos. Estudiamos un modelo de asertividad y practicamos algunas estrategias para su uso. **(Tiempo 1-1.5 horas)**

## Comunicación Asertiva

Discusión de los estilos de comunicación y su presentación en interacciones cotidianas. Dialogar sobre la comunicación asertiva en el ámbito laboral y comunitario. Uso de dinámicas para practicar la comunicación asertiva mediante casos ficticios. **(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**

## Estrategias de Comunicación Asertiva

Esta charla enumera algunos factores que actúan como barreras en la comunicación buscando mejorar la convivencia social, fomentar las relaciones saludables e identificar propios límites.

La comunicación es la herramienta universal para establecer relaciones. Ya sea laboral, social o familiar la manera de comunicarnos nos ayuda o interfiere a transmitir ideas, pensamientos y opiniones. Los avances tecnológicos, la diferencia generacional y la perspectiva personal más allá de facilitarnos la comunicación pueden afectar la manera en que lo hacemos. Conocer los estilos de comunicación y las barreras que se enfrentan a diario fomentan los esfuerzos para lograr una comunicación asertiva y ser efectivos al momento de compartir un concepto.

## Fortaleciendo el Vínculo: Comunicación Efectiva para el Bienestar Mental de Nuestros Hijos

La decisión de ser padres y madres es una que viene acompañada de lindos momentos, pero también de retos y cuestionamientos. Además de brindar comida, educación y lugar seguro para vivir los padres, madres y encargados cuidan de la salud física y emocional. Esta charla toca temas principales con los que se enfrentan en la convivencia diaria familiar, la importancia de establecer límites, crear vínculos sanos y los retos propios de cada etapa de desarrollo y cómo afecta los sistemas de protección dentro del hogar en el futuro del niño, niña y/o adolescente. Promueve comunicación efectiva, saludable para el bienestar psicológico del niño o niña.





# TRABAJO EN EQUIPO

## **Sinergia: Trabajo en Equipo**

PERMA son las siglas que dan fundamento al concepto de la psicología positiva y corresponde a: "Positive Emotion, Engagement, Positive Relationship, Meaning y Accomplishment". Los equipos que gozan de estas características son equipos unidos, pero estos no se forman por casualidad. La charla persigue lograr que el grupo aplique PERMA en todas sus interacciones. El propósito final es construir una identidad de equipo basada en las 3C's; Claridad, Compromiso y Contribución. **(Tiempo: 1.5 - 2 horas)**

## **Somos Uno: Trabajo en Equipo y Manejo de Conflictos**

La charla está dirigida a discutir el pensamiento en grupo para entender y desarrollar las cualidades que un equipo necesita para alcanzar sus objetivos grupales. Se discute las reglas de cooperación, el pensamiento individual vs grupal y los errores más comunes al manejar conflictos entre grupos. **(Tiempo: 1 - 2 horas)**

## **Estamos para Servirle: Servicio al Cliente a la Disney**

Esta charla se basa en los principios establecidos por la "Disney Institute" la cual se enfoca en ayudar al participante a identificar las necesidades del cliente y reconocer las expectativas que este tiene sobre sus servicios. Partiendo de este punto, se sugieren conductas que van dirigidas a atender esas expectativas. El participante aprenderá el principio de la empatía, los efectos psicológicos de las primeras impresiones, los peligros de las emociones y discutiremos estrategias de comunicación al cliente que lo pueden llevar de un cliente molesto a un cliente fiel. **(Tiempo: 1-2 horas)**

## **Servicio a la Disney II**

Como seguimiento al tema de Servicio a la Disney, repasamos los principios de la Guestology (ciencia del servicio al cliente según Disney) y hablamos del "Disney look", la comunicación no verbal con el cliente y su relación con el impacto en la magia del servicio. Discutimos el Modelo "Heard" como estrategia de atención al cliente cuando algo no va bien. Al final hacemos una introspección de nuestro servicio imaginando qué haría Disney si administra nuestra organización.

**(Tiempo: 1, 1.5 o 2 horas)**



## Los 7 hábitos de los equipos altamente efectivos

El trabajo en equipo es renunciar al pensamiento individual y dejarse fluir en una nueva forma de pensar que requiere el dejar ir, el arriesgarse, considerar nuevas posibilidades, lucha de personalidades, el confiar, entre otros. No pensamos ni actuamos de la misma manera cuando estamos sólo que cuando estamos acompañados. Este taller trabaja esos hábitos de los equipos más efectivos, sus dinámicas y mejores prácticas las que ponemos en acción al tratar retos de equipo.

Nota: Por la naturaleza del tema, algunas variaciones de metodología serán necesarias dependiendo la cantidad de participantes y la modalidad del taller (presencial u online.).  
(Tiempo: 1, 1.5 o 2 horas)

## Manual de Mí: Guía Comprensiva para que Otros Trabajen Conmigo

Promueve la discusión de estilos, preferencias, formas de trabajar, puntos débiles, fortalezas, como comunicarse, entre otras, pero no para autodescubrirse, sino para que otros puedan conocerle y trabajar junto a ellos de la forma que mejor ellos trabajan. El taller envuelve la discusión grupal de sus preferencias para que nos entendamos mutuamente.





# BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL

## De la Rutina al Bienestar

En nuestra vida cotidiana, la rutina puede convertirse en una fuente de comodidad, pero también puede limitar nuestro potencial para experimentar el bienestar pleno. Este taller pretende que los participantes puedan explorar cómo transformar las rutinas diarias en oportunidades para el crecimiento personal, la felicidad y el bienestar integral.

(Tiempo: 1 - 1.5 hora)

## Estrategias para la Salud Mental en Tiempos Desafiantes

Este taller se enfoca en la importancia de cuidar la salud mental y bienestar emocional, psicológico y social en momentos difíciles que enfrenta la sociedad. A través de estrategias prácticas y reflexiones, se explora cómo fortalecer la resiliencia y promover un equilibrio integral en medio de los desafíos que nos presenta la vida.

(Tiempo: 1 hora)

## En Búsqueda de la Felicidad

La Psicología moderna está enfocándose en ámbitos de la conducta fuera de la enfermedad mental e identificar unas guías prácticas para la búsqueda permanente de una vida plena. Cientos de investigaciones se han desarrollado en esta última década para identificar el qué y el cómo se logra alcanzar la felicidad. Qué características tienen las personas más felices que los hacen sobreponerse mejor y más rápido a las mismas dificultades que el resto de las personas. Ahora la psicología está preparada para compartir esta información con datos basados en evidencia que ayudarán a los participantes a encontrar su felicidad tanto en el trabajo como en el hogar. (Tiempo: 1.5 - 2 horas)



## Vacuna Contra el Pesimismo

Existen muchos mitos de lo que es el pensamiento optimista, pero realmente es la forma como nos explicamos nuestros éxitos y fracasos. Esta charla discute la ciencia detrás del estilo explicativo optimista y revela formas de modificar nuestros hábitos de pensar a unos más esperanzadores basados en evidencia empírica, según la psicología positiva.

**(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**

## El Arte del Balance Vida Trabajo

Este taller dirige al participante a un nivel de introspección en su vida. Cada participante autoevaluará sus roles y responsabilidades dentro de dos categorías; facetas de apoyo y facetas de “sostén”, Una vez identificados sus puntos a mejorar dentro de cada faceta, se dirige al participante a elaborar un plan de acción que se divide en cuatro categorías; hacer más, hacer menos, dejar de hacer y comenzar a hacer.

**(Tiempo 1.5 - 2 horas)**

## Como Conquistar al Tiempo

Este taller presenta los factores asociados al manejo del tiempo, incluyendo, perceptuales, emocionales y personalidad. Exploraremos la procrastinación sus síntomas y estrategias para superarla. Se discutirá el concepto del enfoque; la capacidad de concentración en una tarea determinada y compartiremos los consejos de expertos en productividad. Debatiremos sobre “ladrones del tiempo”, lo que nos distrae de nuestros objetivos principales, y las estrategias más utilizadas para conquistarlos, disminuirlos e incluso escaparnos si fuera necesario.

**(Tiempo 1.5 - 2 horas)**



## **Resiliencia Categoría 5**

La APA (American Psychological Association) ha estado hace años desarrollando una campaña basada en la resiliencia que identifica las habilidades que las personas más resilientes parecen exhibir. Con esto en mente, el objetivo principal de la charla es discutir estas habilidades resilientes y cómo desarrollarlas en nuestro día a día. Discutimos temas como el manejo de emociones, comunicación, pensamiento optimista, planes realistas, entre otros. Los participantes aprenderán qué pasa dentro de sus mentes, por qué el cuerpo reacciona así y la necesidad de buscar desacelerar la mente. Compartimos varias estrategias de cómo lograr esa desaceleración y otros métodos de tranquilizarnos. También buscamos que el participante, no solo desarrolle su propia resiliencia, sino que aporte en la resiliencia de los demás, ya sean estos compañeros, familiares o clientes.

**(Tiempo: 1 - 2 horas)**

## **Cultivando la Felicidad**

La felicidad no es simplemente un destino, sino un viaje que se construye día a día a través de nuestras acciones y hábitos. Este taller está diseñado para explorar los hábitos fundamentales que contribuyen a la felicidad y el bienestar emocional. Buscando que los participantes puedan descubrir cómo pequeños cambios en los hábitos diarios utilizando técnicas prácticas pueden tener un impacto significativo en el bienestar emocional fortaleciendo una vida más plena y feliz.

**(Tiempo: 1 hora)**

## **Vitamínes; Estimulando las Hormonas de la Felicidad**

La neurociencia ha identificado hormonas que nos ayudan a ser más felices. Tenemos hormonas que sirven de analgésicos naturales, nos hacen sentir bien cuando completamos tareas y nos ayudan a establecer vínculos emocionales entre otras cosas. Este taller tiene como propósito mencionar estos neurotransmisores, en que nos ayudan e identificar que hacer para maximizarlos de manera natural.



## Las 8 Dimensiones del Bienestar

El bienestar es el estar sano en las diferentes dimensiones de nuestras vidas, ya que a su vez están conectadas. Las ocho dimensiones del bienestar incluyen la parte emocional, física, ocupacional, intelectual, financiera, social, ambiental y espiritual. Establecer un equilibrio entre todas estas partes es importante para mantener una buena salud mental. Según las necesidades, preferencias y habilidades individuales, cada persona contempla su “equilibrio” de forma distinta. Cuando pasamos un momento difícil este equilibrio puede verse afectado. Lograr el equilibrio en nuestras vidas a veces va a requerir aceptar la ayuda de otros, hacer rutinas y hábitos, mejorar nuestro bienestar físico, aprender cosas nuevas, hacer cambios en las finanzas y hasta cortar con relaciones no saludables. Mantener el bienestar también requiere una constante evaluación en diferentes momentos de la vida. Esta charla pretende mencionar estrategias para identificar las dimensiones donde se deben hacer ajustes para sentirse mejor. Menciona estrategias y hábitos que ayudan y ejercicios prácticos para identificar áreas de oportunidad.

## Fomentando una Buena Salud Mental

Esta charla pretende identificar los factores que afectan la salud mental, reconocer síntomas de ansiedad y depresión e identificar las conductas de riesgo para el desarrollo de un trastorno mental. Menciona los factores de riesgo que pueden suscitar crisis de salud mental y brinda estrategias para ofrecer los primeros auxilios creando un ambiente de prevención.

La salud mental es un elemento importante en el diario vivir tanto así que está empíricamente comprobado que afecta la salud física. Un malestar emocional o psicológico puede presentar síntomas y señales relacionados con dolores musculares, de cabeza, entre otros. La salud mental puede verse afectada por factores biológicos, psicológicos y sociales, para recibir un tratamiento exitoso es importante identificar los factores que la causan.





# MINDFULNESS

## Cómo desacelerar la mente/ mindfulness y la atención plena

La charla va dirigida a primeramente concientizar sobre la velocidad en la que vivimos y cómo, siendo más productivos que 20 años atrás, no nos detenemos a saborear nuestro mundo, nuestros logros, nuestro tiempo libre. Se explica cómo la mente siempre está preocupada por el futuro o quejándose del pasado pero no se detiene a apreciar el presente. Introduciremos el concepto del “mindfulness” como estrategia para desacelerar la mente y compartiremos algunos hallazgos que la psicología está generando hace 20 años sobre el concepto y sus beneficios al integrarlo a nuestra vida acelerada, ocupada y bajo estrés. Terminaremos con algunos ejercicios que los participantes puedan practicar desde sus oficinas y así obtener los beneficios de esta técnica.

(Tiempo 1.5 - 2 horas)

### Mindfulness ¿Qué es y como lo uso?

Discusión del concepto del mindfulness desde una perspectiva social y biológica.

Aplicación en actividades cotidianas que contribuyan al bienestar mental.

Presentación de ejercicios que incorporen experiencias multisensoriales y destaquen el sentido de gratificación natural.

(Tiempo 1.5 - 2 horas)





# AUTOCUIDADO Y RESILIENCIA

## **Nutriendo mi yo: Destrezas de Autocuidado**

Este taller está diseñado para explorar y potenciar las destrezas de cuidado físico y emocional que permiten cultivar un bienestar integral. En el mismo se expone en la importancia vital de atender tanto la salud física, como las emociones, aprendiendo a nutrir y fortalecer el ser en su totalidad. Se exponen estrategias para mantener una salud física óptima, desarrollar habilidades para reconocer y gestionar emociones explorando técnicas de manejo del estrés y promoción de la salud mental  
**(Tiempo: 1 hora)**

## **Resiliencia y Autocuidado entre Profesionales de la Salud**

Discusión sobre el Síndrome del Trabajador Quemado y la fatiga por compasión en profesionales de la salud. Identificación de los factores de riesgo, estresores, impacto en el bienestar y el desempeño laboral. Discusión de prácticas de prevención y manejo que enfatizan el uso de la organización, la empatía y el autocuidado.  
**(Tiempo 1 - 1.5 horas)**



**Yoga en Silla**

**Yoga con Bola**

**Como meditar**

**Creando tu propia salud**

**Como conectarte con tu paz**

**Reprogramarte para ser feliz**

**Yoga en el Mat para Intermedio**

**Yoga en el Mat para Principiantes**

**Como conectarte con tu ser interno**

**Integración de cuerpo, mente y energía**

**Pilates para fortalecimiento de tu centro**

**Meditación con los centros energéticos para balance energético**

**Yoga Nidra**

**Orientación y Práctica para Iniciar la Práctica de Hatha Yoga**

**(Tiempo 1 hora)**





# TEMAS LABORALES

## **Acoso laboral: Asunto de Dignidad**

El taller discute el acoso laboral tanto de la perspectiva psicológica como legal. Queremos que los participantes no solo conozcan la prohibición, sino el porqué de ella, sus efectos tanto emocionales como organizacionales para sensibilizar la normativa y que no se vean como una imposición más. Prestamos principal atención a definir el concepto para evitar que cualquier desavenencia termine como una queja en Recursos Humanos. Nuestra principal meta es que la Ley 90-2020 tenga el efecto positivo en el ambiente laboral para la que fue diseñada.

**(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**

## **Perspectivas, Fronteras y Estrategias ante el Acoso Sexual y la Violencia Doméstica en el Trabajo**

Esta charla repasa algunos aspectos del hostigamiento sexual y la violencia doméstica como definiciones, historia, estadísticas y las dos vertientes del acoso más prominentes; como el intercambio y el ambiente hostil. Se discutirán aspectos personales y las características situacionales que tienen un efecto en la percepción del acoso y la violencia, así como los perfiles y estrategias para defenderse o ayudar a otros. Se discuten casos para que los participantes apliquen lo aprendido.

**(Tiempo: 1 - 2 horas)**

## **Trabajo Remoto: Retos y Mejores Prácticas**

Trabajamos primeramente el manejo de ansiedad de la presión de la pandemia mundial, la convivencia desde casa y las demandas del ambiente. Trabajamos cómo lograr el enfoque, y limitar efectivamente las fronteras Trabajo/Casa. Buscamos aplicar la investigación de los últimos 30 años y que se ha multiplicado estos últimos meses. Al final, el participante tendrá una idea más concreta de las mejores prácticas del trabajo, remoto y su aplicación a su realidad particular.

**(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**



## Dirigiendo a las NuevaZ GeneraZiones

Cada generación por sus particulares intereses y realidad socio económicas, aporta y trae nuevos retos a nuestros centros de trabajo. La Generación Z no es la excepción, ella reta a nuestros líderes a modificar su forma de dirigir, motivar y retener a estos nuevos integrantes de nuestra fuerza laboral. La charla dirige al participante a entender las realidades del mercado del recurso humano y por qué los integrantes de cada generación tienen expectativas y preferencias diferentes. Nos enfocaremos en entender cómo liderar, como se motivan, qué podemos aprender de ellos y las mejores prácticas de atender a la nueva generación Z que será la fuerza dominante en las próximas décadas.

**(Tiempo: 1 - 2 horas)**

## Reuniones Efectivas: Antes y Ahora

Las reuniones pueden ser fantásticas para unas personas o un castigo para otras. Esta presentación repasa las mejores prácticas de las reuniones tanto presenciales como remotas, para devolverles el impacto positivo que deben tener en el proceso de comunicación de la organización. Discutiremos los tipos básicos de reuniones, qué preguntas deben contestar, cuándo no hacerlas, las alternativas a las reuniones y las reglas básicas para reuniones efectivas.

**(Tiempo: 1 - 2 horas)**

## Supervisión Online

Esta charla está dirigida a preparar al participante en las nuevas prácticas de supervisión remota y cómo difieren de las pasadas. Nos enfocaremos en discutir las habilidades necesarias y en hacer una introspección de cuánto tenemos de cada una de ellas. Con esto en mente, discutiremos las acciones necesarias para mejorar en las necesidades identificadas. Veremos las prácticas basadas en evidencia que otras organizaciones están utilizando con éxito y cómo podríamos aplicarlos a nuestra realidad laboral. Al final cada supervisor debe tener una buena idea de los cambios necesarios para tener éxito en esta nueva forma de supervisión.

**(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**

## Tendencias Laborales 2025

El curso discute con los participantes las tendencias mundiales según los expertos en el área laboral. Dilucidaremos cuáles son las habilidades necesarias en las organizaciones del mañana para motivarlos a desarrollar sus habilidades desde hoy. Buscamos que hagan una introspección de cómo sus destrezas actuales comparan con la necesidad futuras y entiendan cuáles son las áreas que deben buscar desarrollar durante su formación profesional. **(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**



## Estrategias efectivas de supervisión

La pandemia del COVID 19 ha traído una nueva realidad laboral lo cual implica un cambio en el paradigma que dirige los procesos de supervisión de personal. El profesional de la supervisión tiene que estar consciente de la importancia de la planificación, comunicación y sensibilidad que propenda en un ambiente laboral exitoso. En este adiestramiento se estará discutiendo:

- definir el proceso de supervisión
- discutir los elementos de un proceso de supervisión efectiva
- identificar las barreras en la implantación de un proceso de supervisión
- estrategias para el desarrollo de una supervisión exitoso

**(Tiempo: 1.5 horas)**

## Panorama actual de la salud mental y recursos en las empresas en Puerto Rico

Las empresas en Puerto Rico necesitan estar conscientes de los retos constantes que presenta la salud mental en los profesionales que laboran en su entorno. Es de vital importancia el reconocer estas necesidades del recurso humano y atemperar los servicios que se ofrecen para satisfacer las mismas. En este adiestramiento se estará discutiendo:

- definir el concepto salud mental y su relación con el funcionamiento biopsicosocial del ser humano
- discutir el término distrés y su efecto en la realidad laboral puertorriqueña
- presentar alternativas y estrategias de manejo de la salud mental en las empresas

**(Tiempo: 1.5 horas)**





# FAMILIA

FHC  First  
Healthcare

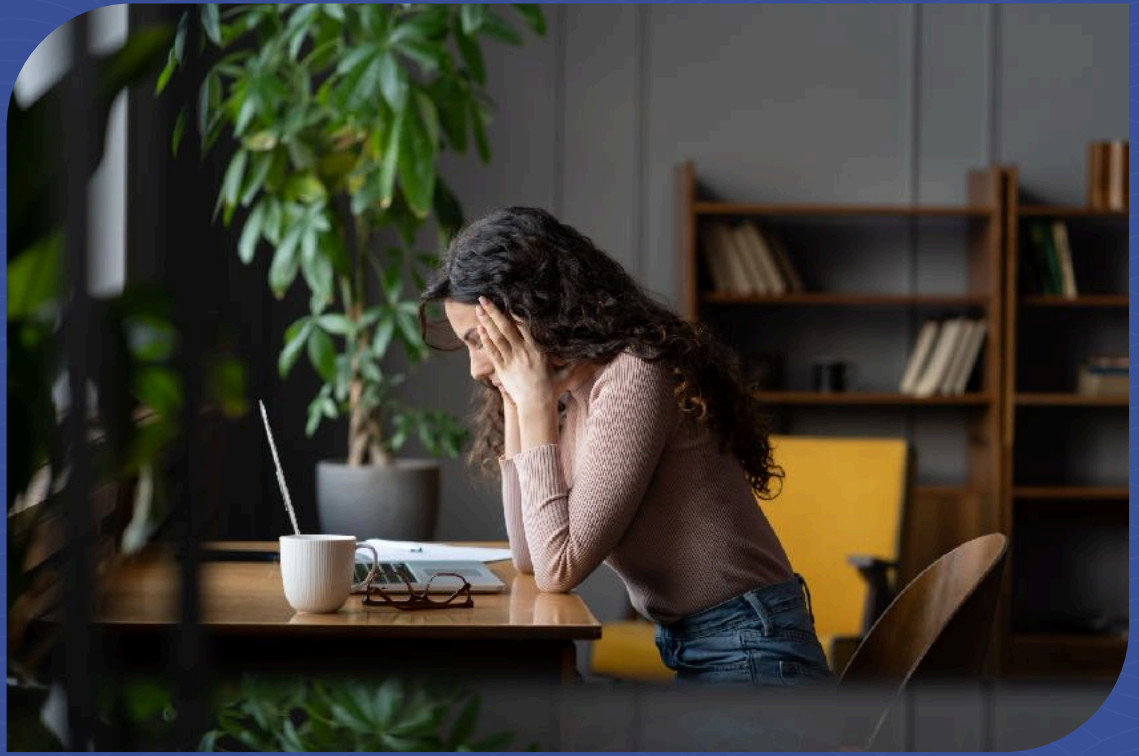
## Armonía Generacional

Esta charla pretende establecer una discusión entre generaciones que permita el entendimiento mutuo y promueva un ambiente de respeto y aprendizaje solidario. Nos enfocaremos en conocer y entender la mal llamada generación “Millenials” y “Z”, que son el grupo poblacional que dominará las organizaciones en esta década. Este conocimiento facilitará las relaciones, la comprensión y la interacción entre generaciones y disminuirá la llamada brecha generacional. (Tiempo: 1 - 2 horas)

## “Sexualidad Saludable en la Tercera Edad”

Descripción del taller: En las diferentes etapas de ciclo de vida el concepto de salud sexual va obteniendo significados diferentes para la mayoría de las personas. Maslow, define la salud sexual geriátrica como “la expresión psicológica de emociones y compromisos que requieren la mayor cantidad y calidad entre compañeros, en una relación de confianza, amor, compañía y placer, con o sin coito”. Visto desde esta perspectiva el concepto de sexualidad se basa fundamentalmente en la calidad que, en la cantidad, pero socialmente se impulsa, rechaza, desinforma, se posee mitos y presiona a esta población sobre el tema de la sexualidad, olvidando los cambios evolutivos del cuerpo. Provocando tabúes, dudas, represiones y disfunciones que pueden ser prevenidas con una educación sexual a estos. Este módulo está dirigido a la población envejeciente, con el objetivo de educar y responder a preguntas que se plantea esta población con respecto a su sexualidad y no son discutidas abiertamente. (Tiempo: 2 horas)





# SUICIDIO

## **Apreciando la Vida: Prevención del Suicidio**

El suicidio es una situación de salud importante, pero que lamentablemente no se habla a viva voz debido a muchos estigmas existentes sobre el tema. Según la Organización Panamericana De La Salud informa que cada año aproximadamente 700,000 personas a nivel mundial toman la decisión de quitarse la vida. Esta data ha ido en incremento a partir de las secuelas que ha traído la pandemia del COVID-19 y otros aspectos climáticos, económicos y sociales en la isla. Unos de los aspectos más importantes del suicidio es que, aunque este sea uno complicado, se puede prevenir. El educar es la forma más efectiva para ayudar a salvar vidas. Con este taller se pretende educar sobre identificar las señales y síntomas de la ideación e intento suicida, identificar factores de riesgos y mitos y cómo ayudar a una persona que ha identificado pensamientos suicidas.

**(Tiempo: 1.5 - 2 horas)**

## **Auxilio Quiero Vivir/ Estrategias para Lidar con Posibles Conductas Suicidas**

La charla desmitifica la conducta suicida y equipa al participante a entender las ramificaciones, cómo identificar las señales, lo que debe hacer ante una posible conducta de riesgo y las fuentes de ayuda donde recurrir en caso de necesitarlo.

**(Tiempo: 1 - 1.5 horas)**

## **Prevención de Riesgo Suicida**

Se estima que cerca de 800,000 personas se suicidan en el mundo cada año, más del 80% de la población que se suicida en la isla son hombres. Este taller presenta los datos estadísticos sobre el suicidio alrededor del mundo y en Puerto Rico, identifica las señales suicidas y educa sobre el proceso de intervención en casos de una crisis de salud mental. Se presentan posibles factores biológicos, psicológicos y sociales que afectan las conductas del individuo y educa sobre mitos y realidades de las personas que intentan o cometen suicidio. Es una herramienta que añade algunas destrezas para auxiliar a una persona con señales de desesperanza y confusión.





# DIVERSIDAD

## **Diversidad, Equidad e Inclusión**

Esta charla expone y discute los sesgos inconscientes (BIAS) que todos tenemos y cómo estos sesgos intervienen en nuestras decisiones, opinión y acciones. Ilustra la diferencia entre la diversidad e inclusión y revisa las mejores prácticas organizacionales para lograr ambas metas.

**(Tiempo: 1 - 2 horas)**

## **Entendiendo la Diversidad, Equidad e Inclusión**

Esta charla pretende establecer los principios de la diversidad, equidad e inclusión y mencionar prácticas que ayudan a derribar constructos sociales basados en prejuicios y percepciones erróneas. Practicar estos principios va más allá de aceptar que somos diferentes, si no evaluar nuestras conductas y cambiar el pensamiento de ser necesario. Se toca la diversidad, equidad y la inclusión desde la diversidad funcional, diversidad cultural y la interseccionalidad.





# OTROS TEMAS DE INTERÉS

## **Dejar de Fumar, Sí es Posible**

Esta charla se concentra en identificar los efectos físicos dañinos de la nicotina, ayuda a reconocer los motivos para dejar de fumar y brinda estrategias para lograr la abstinencia del mismo. Está diseñado para motivar al usuario a reconocer la necesidad de la cesación y crear un ambiente de apoyo mientras se enfrenta al proceso.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reseña que cada año más de 8 millones de personas fallecen a causa del tabaco y está catalogada como una de las mayores amenazas a la salud pública. Es sumamente adictivo y perjudicial a la salud aun así hay un alto número de consumidores a nivel mundial. Es fundamental la educación sobre los productos que provienen del tabaco como el cigarrillo, hojas de tabaco, vapeadores y otras modalidades y sus efectos nocivos.

**(Tiempo: 1 hora)**

## **Hábitos 101: La Ciencia Detrás de la Formación de Hábitos**

No hay nada que puede predecir más tu éxito futuro que los hábitos que tienes hoy. Esta charla explica la formación de hábitos, los mitos y las realidades científicas detrás de ellos. Se enseñan los pasos necesarios para lograr la creación de nuevos hábitos saludables y productivos y cómo sustituir los hábitos destructivos. Discutimos algunos malos hábitos como la procrastinación laboral, uso excesivo de redes sociales y cómo vencerlos y mantenernos en estos nuevos hábitos. Al final, el participante debe poder identificar los hábitos que desea cambiar y conocer los pasos para lograrlo.



## **Aspectos Importantes para Cuidadores de Personas con Diagnósticos de Salud Mental**

Convertirse en cuidador de una persona con un trastorno de salud mental puede afectar las áreas biológicas, psicológicas y sociales del individuo. Se estima que más de un tercio de los cuidadores no poseen los recursos para brindar atención familiar y aun así, ofrecen apoyo de cuidado intensivo. Aún más impactante, la mayoría de las personas no se consideran cuidadores. Si usted ayuda a una persona con el aseo diario, cuida a alguien en algún momento del día, administra medicamentos y ayuda con tareas del hogar de un paciente con diagnóstico de salud mental, usted es un cuidador. Esta charla pretende orientar al cuidador del paciente de salud mental sobre los aspectos generales de algunos diagnósticos de salud mental más prevalentes. Menciona los signos y síntomas de mayor riesgo y niveles de tratamiento. Además, menciona herramientas legales, comunitarias y de salud disponibles para los cuidadores.

### **Aprendiendo sobre el Déficit de Atención**

El Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) no es solo un trastorno de la infancia, aunque los síntomas comienzan en la infancia pueden continuar hasta la edad adulta. El 30% de la población con diversidad en el aprendizaje sufre de Trastorno de Déficit de Atención, alrededor de 150,00 menores de 18 años en Puerto Rico son diagnosticados con el trastorno. A pesar de que los síntomas pueden mejorar a medida que el individuo se convierte en adulto, a menudo los problemas de falta de atención, desorganización y el control de impulsos continúan hasta la edad adulta. En esta charla se presentan las posibles causas del trastorno, señales de alerta y tratamiento. Además, se mencionan los diferentes diagnósticos de salud mental en los que el diagnóstico es dual. Se brindan estrategias para el manejo de los síntomas.

### **Transiciones de vida; cuando conozco todas las respuestas me cambian las preguntas (1 hr)**

Una de las principales causas por la cual se utiliza el Programa de Apoyo al Empleado, son las crisis que se presentan ante las transiciones de vida. El nacimiento de un bebé, la pérdida física de un ser querido, mudanza, crianza de un adolescente, matrimonio, divorcio, entre otras cosas; son motivo de crisis transicionales. Es importante identificar que en ocasiones tenemos la habilidad para manejar cambios y en otras necesitamos buscar ayuda. Hay innumerables factores que influyen en las diferentes respuestas, pero hay unas conductas que se pueden identificar para lograr enfrentar estas transiciones de manera exitosa. Esta charla presenta posibles cambios en las diferentes etapas de la vida y conductas, comportamientos y estrategias que ayudan a hacer del proceso uno de aprendizaje.



## **Cuidándome para Cuidar**

El ser cuidador de una persona que amamos es un gran reto, llevando a la mayoría de los cuidadores a descuidar su salud y que su estado emocional se vea afectado por las implicaciones que conlleva cuidar. Lamentablemente, los cuidadores tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión y ansiedad, indicando las estadísticas que el 40 – 70% de los cuidadores presentan síntomas de depresión. Esto nos lleva a prestar atención a los cuidadores para fortalecerlo y prevenir que eventualmente se puedan convertir en paciente, hablando sobre la importancia de cuidarse, identificar los factores de riesgos y desarrollar estrategias para manejar los síntomas. **(Tiempo: 1 - 1.5 hora)**

## **Aprendiendo sobre el Déficit de Atención**

El Trastorno por Déficit de Atención (TDAH) no es solo un trastorno de la infancia, aunque los síntomas comienzan en la infancia pueden continuar hasta la edad adulta. El 30% de la población con diversidad en el aprendizaje sufre de Trastorno de Déficit de Atención, alrededor de 150,00 menores de 18 años en Puerto Rico son diagnosticados con el trastorno. A pesar de que los síntomas pueden mejorar a medida que el individuo se convierte en adulto, a menudo los problemas de falta de atención, desorganización y el control de impulsos continúan hasta la edad adulta. En esta charla se presentan las posibles causas del trastorno, señales de alerta y tratamiento. Además, se mencionan los diferentes diagnósticos de salud mental en los que el diagnóstico es dual. Se brindan estrategias para el manejo de los síntomas.

## **Violencia Doméstica desde la Perspectiva Biopsicosocial**

Este taller pretende sensibilizar a los familiares, amigos, víctimas y agresores sobre los paradigmas socializadores que fomentan que se perpetúe la violencia dentro de la familia, trabajo y comunidad. Atendemos desde una perspectiva psicosocial el Ciclo de la Violencia de Género y el Síndrome de la Mujer Maltratada.

La violencia doméstica constituye un grave problema de salud pública, una de cada tres mujeres ha sufrido de violencia física o sexual por parte de su pareja. La Ley 54 provee las herramientas legales para la protección de la víctima, en cambio el sistema provee muy pocas herramientas emocionales y psicológicas que ayuden a entender este tipo de violencia.



# OTROS SERVICIOS A TRAVÉS DE LA PLATAFORMA VIRTUAL DE FHC DE PUERTO RICO

Herramientas de autoevaluación a través de [fhcsaludmental.com](http://fhcsaludmental.com) para la identificación de síntomas, signos y conductas que miden:

- Ansiedad y depresión mediante la prueba PHQ4
- Patrones alimenticios con el Cuestionario SCOFF
- El consumo de alcohol mediante el Cuestionario CAGE
- Los niveles de estrés con la Prueba de Manejo de Estrés
- El consumo de nicotina con la Prueba de Nicotina

Las herramientas de autoayuda le permiten al beneficiario del plan de salud un papel central en la determinación de su cuidado y un sentido de auto-responsabilidad para su salud y bienestar. Estas herramientas también puedan fomentar la discusión entre el beneficiario y su proveedor de servicios de salud mental. Para más información o coordinación de una de estas charlas puede comunicarse con su ejecutivo de cuentas al 787-622-9797.

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