



**Capacitación para miembros:**

**¿Qué es la ansiedad?**

**Capacitación destacada de abril**

**¿Qué es la ansiedad?** Si bien la ansiedad es uno de los trastornos de salud mental más comunes a nivel global, por lo general no se entiende bien qué es. Todos sentimos preocupación o nervios a veces; es una respuesta humana normal al estrés que nos rodea. Sin embargo, esos miedos y preocupaciones no son pasajeros para las personas con ansiedad, e incluso pueden empeorar con el tiempo. Las personas que tienen ansiedad suelen sentirse abrumadas por sus emociones y tener reacciones particularmente negativas en ciertas situaciones. En esta sesión exploraremos algunas de las explicaciones científicas y psicológicas detrás de la ansiedad, y conoceremos estrategias específicas para afrontar la preocupación y la ansiedad.

¿Qué aprenderemos?

* Profundizar sobre la ansiedad y los trastornos de la ansiedad, y conocer cómo se manifiestan de manera diferente en cada persona.
* Reconocer los signos físicos, emocionales y conductuales de la ansiedad y los trastornos de la ansiedad.
* Identificar las estrategias que ayudan a controlar la ansiedad y los trastornos de la ansiedad.
* Descubrir cómo gestionar los pensamientos que derivan de la ansiedad y cómo estructurar la preocupación.
* Saber cómo acercarnos y ayudar a nuestros amigos, familiares o compañeros de trabajo que puedan estar viviendo episodios de ansiedad o tener trastornos de la ansiedad.

**Regístrese para asistir a una sesión de capacitación en vivo de 1 hora o aproveche la opción asincrónica y vea la capacitación cuando le sea más conveniente. Las capacitaciones se dictan en inglés y están disponibles a nivel global.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**A pedido(sin sección de preguntas y respuestas)**[Ver aquí](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=92fc9a65b2a436de0fb33653b2830ac0)****¿Tiene poco tiempo?**Mire el resumen de 10 minutos**[aquí.](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=099450982d78235edf50c1a9896ad914)** | **16 de abril**De 1 a 2 p.m. (BST)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hna9YAA) | **16 de abril**De 7 a 8 p.m. (BST)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnjpYAA) | **17 de abril**De 7 a 8 a.m. (BST)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hnYXYAY) | **22 de abril**De 5 a 6 p.m. (BST)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000hniDYAQ) |

**Las vacantes para las sesiones en vivo son limitadas, por eso es necesario registrarse con tiempo.**

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos o vaya al Departamento de Emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de salud). Este programa y todos sus componentes, en especial los servicios dedicados a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones, y están sujetos a cambios sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos de Soluciones para el bienestar emocional pueden variar según los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.