



**Capacitación para miembros:**

**Autocuidado: pequeños cambios para obtener resultados positivos**

**Capacitación destacada de diciembre**

**Autocuidado: pequeños cambios para obtener resultados positivos**. Muchas personas creen que deben poner las necesidades de los demás por delante de las propias. Pero dejar de lado nuestras propias necesidades es una trampa en la que podemos caer fácilmente con padres mayores, hijos pequeños o personas a nuestro cargo que dependen nosotros. Si lo pensamos bien, nuestra salud y felicidad son los cimientos básicos de nuestra vida y, al igual que una casa, si los cimientos se tambalean, también lo hace el resto de la estructura. Cuando se comprende esto, se pasa a: “Pero ¿cuándo tendré tiempo?”. Lo entendemos. En este módulo, abordamos estas dos cuestiones: la necesidad del autocuidado y cómo hacerse tiempo para eso.

¿Qué aprenderemos?

* Aprenda por qué necesita cuidarse un poco más.
* Explore las diferentes formas en que puede integrar el autocuidado en su vida cotidiana.
* Sepa cómo elaborar un plan de autocuidado.
* Hable sobre cómo animar a los demás a elaborar su propio plan de autocuidado.

Regístrese para asistir a una sesión de capacitación en vivo de 1 hora o aproveche la opción a pedido 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/webappng/sites/optum/recording/e73ec7fc69f5103db36f2a8d649acefc/playback)****¿Tiene poco tiempo?**Mire el resumen de 10 minutos **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/bca1765b69ff103dbfc7e2a5b0ab2de7/playback)** | **4 de diciembre**De 1 a 2 p.m. (GMT)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF6jYAG) | **5 de diciembre** De 7 a 8 a.m. (GMT)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF8LYAW) | **10 de diciembre**De 7 a 8 p.m. (GMT)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XF9xYAG) | **11 de diciembre** De 5 a 6 p.m. (GMT)(con sección de preguntas y respuestas)[**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000XFBZYA4) |

**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 911 si se encuentra en los Estados Unidos, 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.

© 2024 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.