



**Capacitación para miembros:**

**Muévase para mejorar la salud mental**

**Capacitación destacada de enero**

**Muévase para mejorar la salud mental**. La salud mental y la salud física están muy relacionadas. Las investigaciones sugieren que el aumento de la actividad física de cualquier tipo puede mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y trastorno por déficit de atención con hiperactividad (ADHD), mejorar el sueño y reducir el estrés. También se ha demostrado que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de depresión y otras condiciones de salud mental en niños y adultos. Este programa de capacitación les presenta a los participantes los beneficios del movimiento para la salud mental. Aprenderán cómo influye el movimiento en la salud mental y estrategias para incluir el movimiento a su rutina diaria.

¿Qué aprenderemos?

* Conozca los impactos que el movimiento puede tener en la salud general.
* Descubra las formas en que los movimientos y ejercicios simples pueden mejorar la salud mental.
* Entienda los posibles obstáculos para el movimiento y cómo superarlos.
* Aprenda estrategias para empezar a incorporar el movimiento en su rutina diaria con el objetivo de mejorar la salud mental.

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/301f28157b48103db7aa7ea591cff951/playback)**  **¿Tiene poco tiempo?**  Mire el resumen de 10 minutos    **[aquí.](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/695256fe7b3f103dbdbbe65195cf59db/playback)** | **13 de enero**  11 a.m. a 12 p.m.,  hora estándar del centro  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcYfYAK) | **14 de enero**  De 1 a 2 a.m.,  hora estándar del centro  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcTpYAK) | **15 de enero**  De 7 a 8 a.m.,  hora estándar del centro  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcVRYA0) | **15 de enero**  De 1 a 2 p.m., hora estándar del centro  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000ZcX3YAK) |

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

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 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.