



**Capacitación para miembros:**

**¿Qué es la ansiedad?**

**Capacitación destacada de julio**

**¿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.
* 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**  Asincrónicas  (sin sección de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/cf4dca97ef0d103cbcfd00505681eac7/playback)**  **¿Tiene poco tiempo?**  Mire el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback)**[.](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/d59a4172ef16103cbfff0050568136b3/playback) | **8 de julio**  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=a27UI000000H4qPYAS) | **9 de julio**  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=a27UI000000H4vFYAS) | **12 de julio**  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=a27UI000000H505YAC) | **15 de julio**  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=a27UI000000H5ZZYA0) |

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

**Empiece ahora**

Si necesita atención médica de urgencia o emergencia, no utilice este programa. En caso de emergencia, llame al 911 si está dentro de los Estados Unidos, o al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o bien diríjase a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. 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. El nivel educativo o de experiencia de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado puede variar en función de los requisitos del contrato o de los requisitos regulatorios del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos 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.