



**Capacitación para los miembros:**

**La menopausia y la salud mental**

**Capacitación especial del mes de marzo**

**La menopausia y la salud mental.** La menopausia marca el final de la menstruación y de la edad reproductiva de la mujer. Algunas mujeres esperan este cambio con gusto, mientras que otras no. Sin embargo, los síntomas que acompañan a la menopausia no son placenteros para la mayoría de las mujeres, sobre todo en lo concerniente a la salud mental. En esta sesión se expondrá el tema de la menopausia y la salud mental, se disiparán algunos mitos y se presentarán los hechos. También incluirá estrategias prácticas para las mujeres que entran en esta etapa de la vida, así como para sus colegas, directivos y organizaciones que deseen entender más y proporcionar apoyo.

**Los participantes:**

* Entenderán lo que es la menopausia y la forma como puede afectar la salud mental.
* Analizarán el impacto que la cultura puede tener en la forma como una mujer experimenta la menopausia.
* Hablarán sobre maneras para abrir un diálogo sobre la menopausia en el lugar de trabajo y lo que puede ser de ayuda a nivel individual y empresarial.

Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "bajo demanda" para ver la capacitación cuando sea conveniente para ti. Las opciones de capacitación están disponibles en español y con acceso desde cualquier parte del mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/c113de3a8dbd103cbb7f005056818b09/playback)**  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/f9652a848dc5103c9faf00505681b4d1/playback)** | **5 de marzo**  1 a 2 a.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 de marzo**  1 a 2 p.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 de marzo**  11 a 12 a.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 de marzo**  7 a 8 a.m. Hora del centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4) |

**El cupo es limitado para las opciones de sesiones de capacitación en vivo, por lo que se requiere inscripción previa.**

**Obtén**

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en los Estados Unidos, al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si estás fuera de los Estados Unidos o acude a la sala de emergencia o de atención a pacientes ambulatorios más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico o de un especialista. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, empresa de trabajo o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes partes, en particular los servicios para miembros de la familia menores de 16 años, no estén disponibles en todas las localidades y estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos legales del país. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. Optum es una marca comercial de Optum, Inc. en los EE. UU. y en otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.