



**Formación para miembros:**

**Menopausia y salud mental**

**Formación destacada de marzo**

**Menopausia y salud mental.** La menopausia marca el final del período y de los años reproductivos de la mujer. Algunas mujeres esperan con ansias este cambio, mientras que otras no. Sin embargo, la mayoría de las mujeres no reciben con agrado los síntomas que acompañan a la menopausia, especialmente en lo que respecta a su salud mental. Esta sesión analizará la menopausia y la salud mental, revelará la verdad detrás de algunos de los mitos y presentará los hechos. Esta sesión también incluirá estrategias prácticas para las mujeres que entran a esta etapa de la vida, así como para sus colegas, gerentes y organizaciones que deseen comprender más y brindar apoyo.

**Los participantes podrán:**

* Comprender qué es la menopausia y cómo puede afectar la salud mental.
* Explorar cómo la cultura puede afectar la experiencia de la menopausia de una mujer.
* Debatir cómo abrir un diálogo sobre la menopausia en el lugar de trabajo y qué puede ayudar a nivel individual y organizacional.

Inscribirse en una sesión de capacitación de 1 hora en directo u optar por ver la sesión grabada cuando les sea conveniente. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  **[Mirar 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**  7:00-8:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBAYA4) | **5 de marzo**  19:00–20:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBKYA4) | **7 de marzo**  17:00–18:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBPYA4) | **8 de marzo**  13:00–14:00 GMT  (con sesión de preguntas y respuestas)  **[Registrarse ahora](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27KY000000TNBUYA4)** |

**Las vacantes para las sesiones de formación en directo son limitadas, por lo que se requiere inscripción previa.**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si estás en Estados Unidos o al número de servicios de emergencia locales si estás fuera de Estados Unidos, o acude a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención de un médico u otro profesional de la salud. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier empresa a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o un plan de seguro médico). Este programa y todos sus elementos, en particular los servicios a familiares menores de 16 años, pueden no estar disponibles en todas las ubicaciones y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles de experiencia o educación de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar en función de los requisitos contractuales o de los requisitos normativos de cada país. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones de la cobertura.

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