



**Capacitación para miembros:**

**Menopausia y salud mental**

**Capacitación destacada de marzo**

**Menopausia y salud mental.** La menopausia marca el final de la menstruación y de la edad reproductiva de la mujer. Algunas mujeres ansían este cambio, mientras que otras no. Sin embargo, la mayoría de las mujeres no ven con buenos ojos los síntomas de la menopausia, sobre todo aquellos relacionados con su salud mental. En esta sesión, se abordará el tema de la menopausia y la salud mental para disipar algunos de los mitos y develar las verdades. También se incluirán estrategias prácticas para las mujeres que inician esta etapa de la vida, así como para sus colegas, directivos y organizaciones que deseen saber más y brindarles apoyo.

¿Qué aprenderemos?

* Entenderemos qué es la menopausia y cómo puede repercutir en la salud mental.
* Analizaremos cómo la cultura puede influir en la experiencia femenina de la menopausia.
* Debatiremos sobre las repercusiones de la menopausia en el lugar de trabajo.
* Proporcionaremos soluciones flexibles y creativas para apoyar las mujeres durante la menopausia, y antes y después de ella.

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) | **10 de marzo**  8 a 9 a.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas) | **13 de marzo**  1 a 2 a.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas) | **17 de marzo**  12 a 1 p.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas) | **19 de marzo**  2 a 3 p.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas) |
| **[Ver aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/95c5734eac63103dbbf3fa5954ceed9c/playback)**  **¿Tiene poco tiempo?**  Mire el resumen de 10 minutos  **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/4f1f3181ac6a103dbed73206c688ef1c/playback)** | [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWNJYA2) | [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWLhYAM) | [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWTlYAM) | [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000fWWzYAM) |

**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 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.

© 2025 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.