



**Capacitación para los miembros:**  
**Más allá de la preocupación: apoyo para ti y otras personas que padecen de ansiedad**

**estrés**

**Capacitación especial del mes de mayo**

**Más allá de la preocupación: apoyo para ti y otras personas que padecen de ansiedad**

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes en todo el mundo, pero se confunde con frecuencia. Todos nos preocupamos o nos sentimos nerviosos en algún momento; es una respuesta humana normal al estrés en el ambiente que nos rodea. Sin embargo, esos miedos y preocupaciones no son temporales para las personas que padecen de ansiedad e incluso pueden empeorar con el tiempo. Las personas que padecen de ansiedad pueden verse agobiadas por sus emociones y reaccionar de manera muy perjudicial ante las situaciones. En esta sesión, se analiza parte de la ciencia y la psicología que están detrás de las causas de la ansiedad y se proporcionan estrategias específicas que ayudan a controlar la preocupación y la ansiedad.

Los participantes:

* Entenderán lo que es la ansiedad y las diferentes formas como se presenta en diferentes personas.
* Aprenderán a reconocer los signos físicos, emocionales y conductuales de la ansiedad.
* Identificarán estrategias que ayudan a manejar la ansiedad.
* Aprenderán a cuestionar los patrones de pensamiento que generan ansiedad y preocupación.
* Hablarán sobre cómo acercarse a ayudar a un amigo, familiar o colega que pueda estar luchando contra la ansiedad.

Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "en 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**  En demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  [**Ver ahora mismo**](https://optum-au.webex.com/recordingservice/sites/optum-au/recording/3285d47ea5df103bbfbd00505681b31a/playback?rcdKey=4832534b00000006f600c5fa9ad541c5fd9a7c54ddd8be511f3fa5753dbd086a8cb1c52f1a5aee8b&timeStamp=1680126491175&reviewId=492654812)  **¿Tienes poco tiempo?**  **Ve el resumen de 10 minutos** [**aquí**](https://optum-au.webex.com/recordingservice/sites/optum-au/recording/05259151a5cf103bbe7d00505681adb4/playback?rcdKey=4832534b00000006463e76b1d0a08279c50714d3250b67e0a62ba91c946c922df2255b8477b5d05f&timeStamp=1680126551454&reviewId=492654817) | **15 de mayo**  01:00 a.m. - 02:00 a.m., hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 de mayo**  11:00 a.m. - 12:00 p.m., hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 de mayo**  07:00 a.m. - 08:00 a.m., hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

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

## El tema principal de la capacitación del próximo mes abordará la forma de apoyar en el trabajo a los empleados LGBTQI+. Espera recibir los enlaces de inscripción para participar en una sesión en vivo o usar la opción "en demanda" para ver la sesión cuando sea conveniente para ti.

**Cómo empezar**

Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. 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 médica 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 llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., 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 están sujetos a cambio sin previo aviso.  Los niveles de experiencia y/o 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 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.