



**Formación para miembros:**  
**Más allá de la preocupación: Apoyo para ti y otras personas que padecen ansiedad**

**estrés**

**Formación destacada de mayo**

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

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes en todo el mundo, pero suele malinterpretarse. Todos nos preocupamos o nos sentimos nerviosos alguna vez; es una respuesta humana normal al estrés en nuestro entorno. Sin embargo, esos miedos y preocupaciones no son temporales para las personas que padecen ansiedad e incluso pueden empeorar con el tiempo. Las personas que padecen ansiedad pueden verse abrumadas por sus emociones y reaccionar de manera adversa ante las situaciones. En esta sesión se los participantes explorarán parte de la ciencia y la psicología que están detrás de las causas de la ansiedad y se proporcionarán estrategias específicas que serán de ayuda para controlar la preocupación y la ansiedad.

Los participantes podrán:

* Comprender lo que es la ansiedad y las distintas formas en que se presenta en diferentes personas
* Reconocer los signos físicos, emocionales y conductuales de la ansiedad
* Identificar estrategias que ayuden a controlar la ansiedad
* Cuestionar los pensamientos que generan ansiedad y preocupación
* Hablar sobre cómo acercarse y ayudar a un amigo, familiar o colega que pueda estar luchando contra la ansiedad

Inscríbete en una sesión de formación en directo de una hora o elige la opción de ver la sesión grabada cuando te convenga. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Sesiones grabadas**  Bajo demanda  (sin preguntas ni respuestas)  [**Ver ahora**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=038ea666a9ff9c5229ceb86cbdbe2d32)  **¿Tienes poco tiempo?**  **Ve el resumen de 10 minutos** [**aquí**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=6e17b6107d5e274d3f3933229ee201e3) | **15 de mayo**  De 7:00 a 8:00, BST  (con preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6uQAG) | **17 de mayo**  De 17:00 a 18:00, BST  (con preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV73QAG) | **19 de mayo**  De 13:00 a 14:00, BST  (con preguntas y respuestas)  [**Registrarse ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GV6pQAG) |

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

## La formación del próximo mes abordará la forma de apoyar a los empleados LGBTQI+ en el lugar de trabajo. Mantente atento a los enlaces de inscripción para participar en sesiones en directo o elige la opción de ver las sesiones grabadas cuando te convenga.

**Empezar**

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llama al 911 si te encuentras en Estados Unidos o al número de teléfono local de los servicios de emergencia si está fuera de Estados Unidos, o acude al centro de salud o de emergencias más cercano.. Este programa no reemplaza la atención de un médico o un profesional. 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 cobertura médica). Este programa y todos sus componentes, 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. Podrían aplicarse exclusiones y limitaciones de 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 de propiedad privada. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.