



**Capacitación para miembros:**

**Atención plena**

**Capacitación destacada de mayo**

**Atención plena.** Las prácticas de atención plena, como la meditación, se han vuelto muy populares en los últimos años. Este programa de capacitación utiliza conferencias, ejercicios de meditación guiada, ejercicios escritos y debates en grupo como introducción a cómo podemos incorporar las prácticas de atención plena en nuestra rutina y ayudar a mejorar la salud general.

¿Qué aprenderemos?

* Hablaremos sobre cómo el estrés afecta nuestra salud y nuestra vida cotidiana.
* Aprenderemos el significado de estar “presente” y en el momento.
* Aprenderemos sobre los beneficios de las prácticas de atención plena para la salud física y mental.

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)  [**Ver aquí**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=81452b26b2762913812c9076b280579d)  **¿Tiene poco tiempo?**  Mire el resumen de 10 minutos  [**aquí**](https://optum.webex.com/optum/ldr.php?RCID=b2e1a0522693c1bb279fe1474b96c2a8). | **12 de mayo**  7 a 8 a.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQrBYAU) | **13 de mayo**  11 a.m. a 12 p.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQsnYAE) | **20 de mayo**  1 a 2 a.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQuPYAU) | **22 de mayo**  1 a 2 p.m., CDT  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000jQw1YAE) |

**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.