



**Capacitación para los miembros:**  
**Cómo desarrollar una cultura de**

**amabilidad: estrategias para**

**promover la salud mental positiva y el**

**fortalecimiento de las relaciones.**

**Capacitación especial del mes de noviembre**

**Cómo desarrollar una cultura de amabilidad: estrategias para promover la salud mental positiva y el fortalecimiento de las relaciones.** Esta sesión detalla la importancia de la amabilidad para establecer relaciones sólidas y fomentar una salud mental positiva. Incluye estrategias y formas prácticas de mostrar amabilidad todos los días. Los participantes analizarán los motivos que fomentan actuar de manera altruista y examinarán la ciencia que sustenta la gratitud y las estrategias prácticas para incorporarla a nuestras rutinas diarias. También hablaremos sobre los beneficios de dar y ayudar a los demás para nuestro propio bienestar mental, así como de la importancia de la amabilidad como elemento esencial de un lugar de trabajo con un ambiente sano. Mediante la combinación de conocimientos científicos y estrategias prácticas, el objetivo de esta sesión es capacitar a los participantes para crear una cultura de amabilidad y gratitud, fomentar una salud mental positiva y fortalecer las relaciones.

**Los participantes lograrán lo siguiente:**

* Comprenderán la importancia de la amabilidad para establecer relaciones sólidas y fomentar una salud mental positiva.
* Aprenderán estrategias y formas prácticas de mostrar amabilidad todos los días.
* Analizarán los motivos que fomentan actuar de manera altruista.
* Examinarán la ciencia que sustenta la gratitud y las estrategias prácticas para incorporarla a nuestras rutinas diarias.

Inscríbete para participar en una sesión de capacitación en vivo de una hora de duración o usa la opción "bajo 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**  Bajo demanda  (sin sesión de preguntas y respuestas)  [**Ver aquí**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/5984882a2ad4103cbffb0050568197c6/playback)  **¿Tienes poco tiempo?**  Ve el resumen de 10 minutos    [**aquí**](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/b452f0672e1a103cbefb00505681e531/playback) | **13 de noviembre**  De 11:00 a 12:00 Hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcMQAU) | **14 de noviembre**  De 13:00 a 14:00 Hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQcRQAU) | **16 de noviembre**  De 07:00 a 08:00 Hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVLQA2) | **17 de noviembre**  De 01:00 a 02:00  Hora del Centro  (con sesión de preguntas y respuestas)  [**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000005fQVQQA2) |

**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 es: Cómo simplificar tu vida. Espera recibir los enlaces de inscripción para participar en una sesión en vivo o usar la opción "bajo demanda" para ver la sesión cuando sea conveniente para ti.

**Cómo empezar**

Este programa no debe usarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. 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 de un médico 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 llame esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, 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 estén sujetos a cambio sin previo aviso. Los niveles de experiencia y 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 la 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.