



**Capacitación para miembros:**

**Apoyo de las preocupaciones sobre salud mental en el lugar de trabajo**

**Capacitación destacada de octubre**

**Apoyo de las preocupaciones sobre salud mental en el lugar de trabajo.** En esta sesión, se tratan la depresión y la ansiedad, dos de los problemas de salud mental más frecuentes que pueden afectarnos a nosotros, afectar a nuestras familias, a nuestros amigos y el lugar de trabajo. Los participantes aprenderán información importante sobre qué son la depresión y la ansiedad, qué hacer y adónde acudir para encontrar apoyo personal o familiar.

¿Qué aprenderemos?

* Analizaremos dos condiciones de salud mental habituales en el lugar de trabajo: los trastornos de depresión y ansiedad.
* Veremos cómo se manifiestan los trastornos de depresión y los trastornos de ansiedad en el lugar de trabajo.
* Identificaremos los métodos de apoyo adecuados.
* Crearemos un plan de acción sobre cómo respaldar los trastornos de depresión y ansiedad en el lugar de trabajo.

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/webappng/sites/optum/recording/c6762655375c103dbdf596cf8eb05470/playback)**  **¿Tiene poco tiempo?**  Mire el resumen de 10 minutos    **[aquí](https://optum.webex.com/webappng/sites/optum/recording/32ce88b73765103dafdf4e26438c3ab1/playback)** | **7 de octubre**  De 7 a 8 a.m. (BST)  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Q7NdYAK) | **10 de septiembre**  De 1 a 2 p.m. (BST)  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000LpifYAC) | **10 de septiembre**  De 7 a 8 p.m. (BST)  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000Lru9YAC) | **12 de septiembre**  De 5 a 6 p.m. (BST)  (con sección de preguntas y respuestas)  [**Regístrese ahora**](https://eapworklife.my.site.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a27UI000000LpkHYAS) |

**Las vacantes para las sesiones en vivo son limitadas, por eso es necesario registrarse con tiempo.**

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.

© 2024 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.