



**Capacitación para los miembros:**
**Aprovecha lo mejor del estrés**

**Capacitación especial del mes de abril**

**Aprovecha lo mejor del estrés**

En esta capacitación, los participantes obtendrán una descripción general de los aspectos básicos del estrés, así como sugerencias prácticas para hacer frente a situaciones de estrés, como las que surgen en el trabajo. También se incluye el concepto de resistencia al estrés como tema principal para controlar el estrés procurando la salud. Además, los asistentes obtendrán herramientas que les ayudarán a reducir el estrés y tener una mejor comprensión de los efectos del estrés a nivel personal y empresarial.

Los participantes:

* Descubrirán formas de reaccionar ante el estrés de manera diferente.
* Aplicarán varias técnicas para el control del estrés.
* Identificarán las causas más comunes que generan estrés y nuestras distintas reacciones.

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/optum-au/lsr.php?RCID=3ae10fdf51935e6443891f7f7777ddec)**¿Tienes poco tiempo?****Ve el resumen de 10 minutos** [**aquí**](https://optum-au.webex.com/optum-au/lsr.php?RCID=3bcd9f87ab6a6d7fcd4207083a718f7b) | **17 de abril**7:00 a. m.-8:00 a. m. CDT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr4QAG) | **19 de abril**1:00 a. m.-2:00 a. m. CDT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTr9QAG) | **20 de abril**11:00 a. m.-12:00 p. m. CDT(con sesión de preguntas y respuestas)[**Inscríbete ahora mismo**](https://optum-training-form.force.com/NonUSTrainingForm/s/intlregistrationpage?c__recordId=a274N000006GTrEQAW) |

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

## La capacitación del próximo mes se centrará en brindar apoyo a sí mismo y a otras personas con ansiedad. 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.