



**Formación para miembros:**

## **Cuidado personal: Pequeños cambios para obtener resultados positivos**



### **Formación destacada de marzo**

#### **Cuidado personal: Pequeños cambios para obtener resultados positivos**

Muchas personas sienten que deben anteponer las necesidades de los demás a las suyas. Sin embargo, dejar de lado nuestras propias necesidades es una trampa en la que podemos caer fácilmente cuando tenemos padres de edad avanzada, hijos pequeños o personas que dependen de nosotros. Si lo pensamos bien, nuestra salud y felicidad son los cimientos de nuestra vida. Y —al igual que una casa— si los cimientos se tambalean, también lo hará el resto de la estructura. Ahora que comprende este hecho, puede estar preguntándose: "Pero ¿cuándo tengo tiempo para mí?". Lo entendemos. En este módulo, abordamos ambas cuestiones: la necesidad de tener prácticas de cuidado personal y el tiempo que puede encontrar para dedicárselo.

Los participantes lograrán lo siguiente:

- Aprenderán por qué necesitan cuidarse, solo un poco más.
- Explorarán las muchas maneras en que pueden incorporar el cuidado personal a su vida diaria.
- Aprenderán cómo elaborar un plan de cuidado personal para sí mismos.
- Conversarán sobre las formas de ayudar a los demás a elaborar su propio plan de cuidado personal.

Inscríbase en una sesión de formación en directo de una hora de duración o elija la opción de ver la sesión grabada cuando le convenga. Las opciones de formación están en inglés y disponibles en todo el mundo.

<p><b>Sesiones grabadas</b></p> <p>Bajo demanda (sin preguntas y respuestas)</p> <p><a href="#">Ver ahora</a></p> <p><b>¿Tiene poco tiempo?</b></p> <p><b>Vea el resumen de 10 minutos ingresando <a href="#">aquí</a>.</b></p>	<p><b>14 de marzo</b></p> <p>De 7:00 a 8:00, GMT (con preguntas y respuestas)</p> <p><a href="#">Regístrase ahora</a></p>	<p><b>15 de marzo</b></p> <p>De 13:00 a 14:00, GMT (con preguntas y respuestas)</p> <p><a href="#">Regístrase ahora</a></p>	<p><b>16 de marzo</b></p> <p>De 17:00 a 18:00, GMT (con preguntas y respuestas)</p> <p><a href="#">Regístrase ahora</a></p>
---	---	---	---

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

La formación del próximo mes se centrará en el estrés y en cómo afrontar situaciones estresantes. Esté atento a los enlaces de inscripción para participar en sesiones en directo o elija la opción de ver las sesiones grabadas cuando le convenga.

Este programa no debe utilizarse para cubrir necesidades de atención urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en Estados Unidos o al número de teléfono local de los servicios de emergencia si está fuera de Estados Unidos, o acuda a la sala de emergencias para pacientes ambulatorios más cercana. 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 que son propiedad de sus respectivos dueños. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.