



Bienestar emocional digital

Tome el control de toda su salud: vida, mente y cuerpo.

El programa de Bienestar Emocional Digital de Magellan Healthcare, desarrollado por NeuroFlow, ayuda a fortalecer su conexión entre la mente y el cuerpo a través de actividades interactivas y educación para el bienestar general. Este programa, disponible a través de la aplicación móvil y su sitio web para miembros, puede brindarle ayuda en diversas áreas.

Características principales:

- Practique actividades tales como ejercicios de respiración, meditación, yoga o escriba un diario.
- Realice un seguimiento de su estado de ánimo, sueño, estrés y dolor, y vea su progreso.
- Haga una terapia cognitivo-conductual digital, confidencial y a su propio ritmo, para la ansiedad y la depresión.
- Conéctese a una terapia virtual y con consejeros presenciales.*
- Sincronice con otros rastreadores como Fitbit, Garmin y MyFitnessPal a través de Apple Health o Google Fit.

Este programa puede ayudarle a afrontar y gestionar los efectos de:

- | | | | |
|---|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| • El envejecimiento | • El equilibrio de las emociones | • El duelo y la pérdida | • El sueño |
| • La ansiedad | • El cuidado de otra persona | • La atención plena y la meditación | • El estrés |
| • El trastorno por déficit de atención e hiperactividad | • La depresión | • El trastorno de estrés postraumático | • Los trastornos de uso de sustancias |
| • El dolor crónico | • La fijación de metas | • La resiliencia | |



Visite el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado en Member.MagellanHealthcare.com (enter Principal Core) o escanee el código QR para comenzar.

**Elegibilidad basada en los beneficios de su programa específico.*