

Bienestar emocional digital

Tome el control de toda su salud (vida, mente y cuerpo) con el programa mejorado de Magellan Healthcare.

- Practique ejercicios de respiración, meditación o yoga.
- Realice un seguimiento de su estado de ánimo, sueño, dolor, y vea su progreso.
- Atienda trastornos como la ansiedad, la depresión y el abuso de sustancias.
- Busque apoyo para temas tales como el cuidado de otra persona, la fijación de metas, la atención plena y el estrés, entre otros.



Visite el sitio web para miembros de Programa de Asistencia al Empleado en MagellanAscend.com (enter company name) o escanee el código QR para comenzar.

