



Bienestar emocional digital

Problemas familiares. Estrés personal. Dolencias físicas. Tome el control de toda su salud (vida, mente y cuerpo) con el programa de bienestar mejorado de Magellan Healthcare.

- Practique 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.
- 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.
- Sincronice con rastreadores del bienestar, como Fitbit, Garmin y MyFitness Pal.



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.