



Bienestar emocional digital

El programa de Bienestar emocional digital, impulsado por NeuroFlow, ayuda a fortalecer su conexión mente-cuerpo. Disponible a través de la aplicación móvil y el sitio web del miembro, este programa ofrece actividades y educación para el bienestar general.

Características principales:

- Practique actividades tales como ejercicios de respiración, meditación o escriba un diario.
- Realice un seguimiento de su estado de ánimo, sueño, estrés y dolor.
- Sincronice con otros rastreadores como Fitbit, Garmin y MyFitnessPal a través de Apple Health o Google Fit.

Aprenda a sobrellevar y manejar los efectos de:

- Ansiedad y estrés
- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad
- Dolor crónico
- Depresión
- Duelo y pérdida
- Insomnio
- Trastornos de uso de sustancias

Dentro del Programa de Bienestar emocional digital, acceda a versiones mejoradas de los galardonados módulos y recorridos de terapia cognitiva conductual digital (digital cognitive behavioral therapy, DCBT) de Magellan.



ComfortAble® para el dolor crónico



FearFighter® para la ansiedad, pánico y fobia



MoodCalmer para la depresión



RESTORE para el insomnio



SHADE para el trastorno por consumo de sustancias



ThinkHero™ para síntomas de ansiedad (de 6 a 12 años)



ThinkWarrior™ para síntomas de ansiedad (de 3 a 12 años)



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.