



# 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.

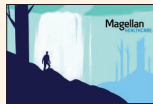
## Aprenda a sobrellevar y manejar los efectos de:

- 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<sup>SM</sup>** para síntomas de ansiedad (de 6 a 12 años)



**ThinkWarrior<sup>SM</sup>** 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](https://Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core) o escanee el código QR para comenzar.