



# Terapia virtual, impulsada por BetterHelp

La salud mental afecta todos los aspectos de nuestras vidas. Es especialmente importante prestar atención a su bienestar en el lugar de trabajo, donde el estrés y las fechas límite pueden causar mucho daño.

La terapia virtual, también conocida como consejería, está disponible para toda la familia: individuos, parejas y adolescentes (con el consentimiento de los padres y de acuerdo con la ley aplicable y la idoneidad clínica). Usted y los miembros de su hogar son elegibles para recibir hasta 3 sesiones de asesoramiento prepagadas por año.

Tenga en cuenta que: la terapia virtual se utiliza para el asesoramiento a corto plazo y se centra en las situaciones actuales y en el desarrollo de habilidades de afrontamiento. El terapeuta no diagnostica condiciones específicas y no puede recetar medicamentos.

Puede elegir entre cuatro modalidades a la hora de conectar con su terapeuta: sesiones por mensaje de texto, chat en tiempo real, teléfono o video en vivo. También puede alternar entre las modalidades mientras está en terapia. Por ejemplo, puede elegir chatear con un terapeuta en línea una semana y programar una sesión de video la semana siguiente. Regístrese en línea o por teléfono para comenzar.

## Registro en línea

1. Vaya a [BetterHelp.com/Magellan](https://www.BetterHelp.com/Magellan) y haga clic en "Get Started" (Comenzar). Introduzca su nombre, apellido, dirección de correo electrónico y **Principal Core** y, a continuación, haga clic en "Submit" (Enviar).
2. Una vez que haga clic en "Submit", se le pedirá que complete un cuestionario. BetterHelp lo pondrá en contacto con un terapeuta en función de sus preferencias y necesidades. Puede comenzar a comunicarse con su terapeuta por la modalidad de su elección, generalmente dentro de las 24 horas.

## Registro por teléfono:

1. Comuníquese con su programa. Un asociado de Experiencia del Cliente le hará preguntas para entender su situación única y, si corresponde, lo referirá a BetterHelp.
2. Una vez que lo refieran a BetterHelp, recibirá un correo electrónico con el asunto, "Here is your online counseling invite from Magellan Healthcare" (Aquí está su invitación para consejería en línea de Magellan Healthcare). Dentro del correo electrónico, haga clic en el texto con hipervínculo que dice "CLICK HERE TO GET STARTED" (Haga clic aquí para comenzar).
3. Una vez que haga clic en el enlace, se le pedirá que complete un cuestionario. BetterHelp lo pondrá en contacto con un terapeuta en función de sus preferencias y necesidades. Puede comenzar a comunicarse con su terapeuta por la modalidad de su elección, generalmente dentro de las 24 horas.



Escaneel código QR para comenzar o comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado al 800-450-1327 (TTY 711) o [Member.MagellanHealthcare.com](http://Member.MagellanHealthcare.com) (ingrese **Principal Core**).