



Actualización del programa de Bienestar emocional digital

¡Viajes, videos y programas DCBT en español disponibles!

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

La versión en línea ahora ofrece nuevos viajes en español, videos y programas de terapia cognitiva conductual digital (DCBT).*

Viajes

- NeuroFlow 101
- Soledad
- Psicología positiva
- Dieta y actividad
- Dolor crónico
- Resiliencia

Videos

- TDAH
- Ansiedad
- Depresión
- Trastorno de estrés postraumático (PTSD)
- Sueño
- Estrés
- Consumo de sustancias

Programas DCBT

- FearFighter® para la ansiedad, pánico y fobias
- MoodCalmer para la depresión
- **RESTORE**® para el insomnio y otras dificultades para dormir

¿Listo para comenzar un viaje, ver un video o completar un programa DCBT en español?

1. Vaya a neuroflowlive.com e inicie sesión en su cuenta.
2. Haga clic en el menú desplegable "EN" en la esquina superior derecha y elija "Español – ES."

¿No tiene una cuenta? Inscribirse y comenzar es fácil.

1. Vaya a neuroflowlive.com.
2. Haga clic en "Sign up" (Registrarse) debajo del botón "Log in" (Iniciar sesión).
3. Responda un breve cuestionario sobre usted y sus preferencias.
4. Haga clic en el menú desplegable "EN" en la esquina superior derecha y elija "Español – ES."

Llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-424-4268 (TTY 711) o visite Member.MagellanHealthcare.com para comenzar hoy.

*La disponibilidad del programa DCBT depende de los resultados de la encuesta/evaluación de bienestar. Las encuestas deben completarse en español para acceder a los programas de DCBT en español. Una vez que se inicia un programa DCBT, el idioma no se puede cambiar. Los programas DCBT solo se pueden completar en el idioma utilizado cuando se inició el programa.