

Recursos para el bienestar emocional y la conciliación de la vida laboral y personal para sacar lo mejor de usted

SupportLinc ofrece orientación especializada para ayudarle a usted y a su familia a abordar y resolver problemas del día a día



Apoyo en el momento



Comuníquese con un médico licenciado por teléfono las 24 horas del día durante los 365 días del año cuando llame para recibir asistencia.

Asesoramiento a corto plazo



Acceda a sesiones gratuitas de asesoramiento de manera presencial o virtual (por video) para resolver problemas emocionales como estrés, ansiedad, depresión, agotamiento o consumo de drogas.

Orientación



Obtenga asistencia por parte de un orientador para mejorar su estado emocional, aprender nuevos hábitos saludables, establecer nuevas rutinas, aumentar su capacidad de recuperación y más.

Beneficios laborales y personales



Obtenga referencias económicas y legales, así como recursos para cuidados de ancianos o infantiles, mascotas, renovaciones en el hogar, viajes, educación y mucho más.

Confidencialidad



Estándares estrictos de confidencialidad para asegurar que nadie sepa que accedió al programa sin su permiso por escrito, a menos que así lo requiera la ley.

El portal web y la aplicación móvil

- Cree un perfil personal para acceder rápidamente al apoyo de un médico licenciado
- Complete la breve evaluación del Navegador para la salud mental y reciba orientación personalizada e instantánea para tener acceso a atención y soporte
- Reciba recomendaciones y opciones de asistencia según sus necesidades particulares
- Envíese mensajes de texto con un orientador
- Asista a sesiones anónimas de apoyo en grupo para tratar una serie de temas
- Mejore su salud mental y bienestar general a su propio ritmo mediante terapia digital autoguiada
- Descubra cursos rápidos, autoevaluaciones, calculadoras financieras, recursos para carreras profesionales, artículos, documentos con consejos y videos



Pruebe Mindstream™

Un gimnasio mental con sesiones a pedido para ayudarte a fortalecer tus habilidades de vida y tu salud emocional. Participe en sesiones en cualquier momento y cualquier lugar.

