



Preguntas frecuentes sobre salud mental



¿Cómo puede ayudarme el servicio de Salud Mental de Teladoc Health?

Puede ser útil si quiere relajarse más o dormir mejor. También puede ayudar a fortalecer las relaciones, agudizar su concentración y mejorar muchas otras áreas de su vida.

¿Qué tipo de contenido digital está disponible?

La biblioteca de contenidos incluye lecciones, videos, meditaciones guiadas y actividades que abarcan una amplia variedad de temas emocionales y de salud mental como el estrés, la ansiedad, los problemas de sueño, el divorcio y el duelo.

¿Cómo se personaliza la biblioteca de contenido para mí?

Una de las primeras cosas que hará es realizar una evaluación de bienestar. Una vez que la haya completado, recibirá actividades y contenidos recomendados en función de sus necesidades y objetivos. Esta biblioteca estará disponible a lo largo del tiempo para que obtenga los recursos que necesite.

¿Cómo empiezo?

Primero, cree su cuenta de Teladoc Health. Luego, tendrá la posibilidad de completar la evaluación de bienestar. Puede acceder a su cuenta en línea o en la aplicación Teladoc Health seleccionando el mosaico Salud Mental.



Explore su biblioteca personalizada hoy mismo



Teladoc.com