

# Haz que tu bienestar emocional sea una prioridad

Un equipo de apoyo digital puede ayudarte a que estés motivado



Tu bienestar emocional es una parte importante de tu salud general. Con los recursos de bienestar emocional que administra Learn to Live, aprenderás maneras efectivas de manejar el estrés, la depresión, la ansiedad, el uso de sustancias ilícitas y los problemas de sueño. Estas herramientas digitales están disponibles en cualquier lugar, en cualquier momento.

El primer paso es completar una evaluación e inscribirte en un programa. Cuando te esfuerces por alcanzar tus objetivos, será útil tener a alguien que pueda guiarte para que apliques lo que has aprendido o te dé ánimo.

**Comienza a armar tu equipo de apoyo**  
Inicia sesión en la aplicación de Sydney Health, dirígete a Mi panel de salud, elige la opción Programas y selecciona Recursos de bienestar emocional.

## Ponte en contacto con un instructor y elige compañeros que te brinden apoyo



**Incluir a un instructor puede hacer que tengas más éxito con el programa:<sup>1</sup>**

Nuestros instructores guardan la confidencialidad de toda tu información. Están capacitados para guiarte con el programa y ofrecerte sugerencias personalizadas para ayudarte a alcanzar tus objetivos de bienestar emocional.

- Un instructor puede brindarte información, apoyo práctico y personalizado, y ayudarte para que las lecciones te resulten más sencillas.<sup>2</sup>
- El apoyo del instructor puede incluir maneras de superar los obstáculos y aliviar el estrés.<sup>3</sup>



**Otra gran opción: elige compañeros**

También puedes incluir a uno o más amigos y familiares (o incluso a tu terapeuta) como compañeros. Te darán aliento a medida que avances en los programas y te mantendrán motivado. Tus compañeros no ven todos los detalles del programa, solo el progreso que estás haciendo.



<sup>1</sup> Información interna de Learn to Live

<sup>2</sup> U.S. National Library of Medicine: *A Qualitative Study of How Health Coaches Support Patients in Making Health-Related Decisions and Behavioral Changes* (consultado en noviembre de 2021): ncbi.nlm.nih.gov.

<sup>3</sup> U.S. National Library of Medicine: *Social support moderates stress effects on depression* (consultado en noviembre de 2021): ncbi.nlm.nih.gov.

Learn to Live, Inc. es una compañía independiente que ofrece herramientas y programas en línea como apoyo para la salud del comportamiento. Learn to Live es un programa educativo y no se debe considerar un tratamiento médico.

Sydney Health está disponible a través de un acuerdo con CareMarket, Inc., una compañía independiente que ofrece servicios de aplicaciones móviles en nombre de Anthem Blue Cross and Blue Shield. ©2021-2022.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Productos de HMO asegurados por HMO Colorado, Inc. Copias de los planes de acceso a la red de Colorado están disponibles bajo pedido a servicios para miembros o puede obtenerlas entrando a [anthem.com/co/networkaccess](http://anthem.com/co/networkaccess). En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (salvo 30 condados en el área de Kansas City): RightCHOICE Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y algunos afiliados administran beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y beneficios de planes HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados brindan solamente servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Productos de HMO asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera bajo el nombre comercial HMO Nevada. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc.; Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. comercializa a través del nombre comercial Anthem Blue Cross and Blue Shield en Virginia, y su área de servicios abarca todo Virginia salvo la ciudad de Fairfax, el municipio de Vienna y el área al este de la ruta estatal 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI), asegura o administra PPO y pólizas de indemnización y asegura los beneficios no incluidos de pólizas POS ofrecidas por CompCare Health Services Insurance Corporation (CompCare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). CompCare asegura o administra pólizas HMO o POS; WCIC asegura o administra pólizas Well Priority HMO o POS. Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.