

Tómese un momento para su salud mental

Encuentra alivio y desarrolla resiliencia con Moments de Spring Health.

Sabemos lo difícil que puede ser encontrar tiempo para usted. A través de Spring Health, tiene acceso a Moments, una biblioteca de ejercicios digitales autoguiados diseñados para ayudarlo a sentirse mejor rápidamente.

Con herramientas como la atención plena y la meditación, cada ejercicio de Moments (3 a 5 minutos) le ayuda a desarrollar habilidades para mantener su bienestar mental a lo largo del tiempo.



Respaldado por la investigación y demostrado que funciona

Los ejercicios de Moments se basan en la terapia cognitiva conductual y en técnicas basadas en evidencia, y, a través de ensayos clínicos, se ha demostrado que son eficaces.

87% de los usuarios notó una mejoría en los síntomas de la ansiedad

40% experimentó menos síntomas por trastornos alimenticios

30% menos de síntomas de inmediato en todas las afecciones

Acceso ilimitado: en cualquier momento y en cualquier lugar

El acceso a Moments es ilimitado y gratuito para todos los miembros de Spring Health. Acceda a la biblioteca de Moments desde su computadora o desde la aplicación Spring Health Mobile para obtener apoyo confidencial y conveniente.

Los ejercicios de Moments están disponibles en inglés y español.

Parte de su plan de atención Personalizado

Según los resultados de su evaluación más reciente, Spring Health recomendará ejercicios específicos en el momento adecuado para usted. Puede usar Moments en cualquier momento para contribuir a su progreso cuando no esté en terapia.

Amplia gama de temas

Moments ofrece 150 ejercicios autoguiados para apoyar el crecimiento en diversas áreas, que incluyen:

- Estrés
- Ansiedad
- Concentración
- Depresión
- Emociones
- Agotamiento
- Sueño
- Alimentación
- Crecimiento personal
- Crianza
- Relaciones
- Rupturas
- Soledad
- Consumo de sustancias
- Atención plena
- Carrera

Cómo empezar con Moments

- 1 Cree su cuenta de Spring Health o inicie sesión en smpcorp.springhealth.com.
- 2 Complete una breve evaluación para que podamos recomendarle Moments en su plan de atención.
- 3 Explore la biblioteca de Moments desde su computadora o desde la aplicación Spring Health Mobile.
- 4 Comience a sentirse mejor haciendo un ejercicio (o más) de Moments cuando lo necesite.

Escanee el código QR para descargar la aplicación



APP STORE



GOOGLE PLAY

Su atención con Spring Health es privada y confidencial.