

Animo

Descubra su fuerza interior y fomente un cambio significativo

Animo proporciona herramientas web y móviles para ayudarte a abordar el estrés, la depresión, la ansiedad y el estado emocional general mediante sesiones autoguiadas y terapia de texto Textcoach®, todo ello en un entorno seguro. Completa una breve encuesta sobre tu estado emocional y elige uno de los módulos sugeridos para desarrollar tus habilidades mediante vídeos, lecciones de audio y otros cursos. Además, puedes acceder en cualquier momento al asesoramiento personalizado de un clínico titulado a través de Textcoach®. Animo está disponible para todos los miembros del Employee Benefit Trust con cobertura médica.

Seguro, protegido y sólo para usted

Visite el sitio web de Animo o descargue la aplicación móvil para acceder de forma confidencial y segura a la terapia de texto personalizada, así como a la biblioteca completa de módulos, incluidos:

- Afrontar el pánico
- Perfeccionismo
- Ansiedad social
- Baja autoestima
- Fobias
- Gestión del estrés
- Depresión
- Preocupación
- Control de la ira
- Trauma y abuso

Póngase en marcha



[Visite goanimo.com](https://goanimo.com)



Descargar la aplicación móvil

Código del grupo: cbebt



Animo está disponible para de 18 años.