Estresarse menos para una mejor salud

Mantener la salud no es solo físico. Cuidar de su salud mental es tan importante como curar una pierna rota o mantener su corazón sano. Si el estrés está teniendo un impacto negativo en su vida y salud, estamos aquí para ayudarle. Asuris Motivate® tiene programas y actividades para ayudarle a mejorar y fortalecer su bienestar mental.

Inicie sesión en **asuris.com** y vaya a **Asuris Motivate** para empezar.

Enriquecimiento de su Bienestar Emocional (programa autoguiado)
El bienestar emocional es un componente esencial de un estilo de vida saludable. Este programa interactivo presenta herramientas y técnicas prácticas para ayudarle a mejorar su bienestar con el bienestar mente-cuerpo, el poder del optimismo, la gratitud y más.

Desarrollar Resistencia (programa autoguiado)
Los desafíos son una parte natural de la vida, pero ¿cómo es que algunas personas los manejan mejor que otras? Puede ser porque han construido su resiliencia interna. La buena noticia es que usted también puede hacerlo. Pruebe este programa de seis semanas para aprender a usar el sueño, la nutrición, el ejercicio y más para ser más resistente.

ASURIS
NORTHWEST HEALTH

Cree nuevos hábitos saludables con desafíos personales

Cuando usted intenta mejorar su salud de cualquier manera, construir nuevos hábitos es un gran lugar para empezar. Con los desafíos personales, puede trabajar en algo todos los días durante un período de tiempo establecido para ayudarle a mantenerse con él. Descubra desafíos como 60 Segundos para Reducir el Estrés, Descanso de las Redes Sociales, Descanso para Recuperar Energías (para cuidadores), Ahorrar Dinero, Domine la Conciencia Plena y más.

Ir a su propio paso

Si unirse a una actividad no es su estilo, Asuris Motivate ofrece una biblioteca educativa de salud a la que puede acceder en cualquier momento. Busque “Manejar el estrés” o “Salud mental y conductual” para encontrar docenas de artículos y recursos que puedan ayudarle en su viaje de salud mental.

¿Listo para empezar?

Todo comienza con su cuenta de Asuris. Inicie sesión en **asuris.com** y seleccione **Asuris Motivate**. En la sección Viaje de Salud, bajo Explorar Todas las Actividades, encontrará programas autoguiados, desafíos personales, una biblioteca de salud completa y más. Estamos aquí para ayudarle a sentirse lo mejor posible en cuerpo y mente.

ASURIS MOTIVATE

Si vive la vida en marcha, ¡mantenga el bienestar al alcance de su mano descargando nuestra aplicación Asuris Motivate hoy! Disponible tanto para iOS como para Android.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

ASURIS NORTHWEST HEALTH

Asuris Northwest Health
528 East Spokane Falls Blvd, Suite 301
Spokane, WA 99202

ANH-1276126-24/08 BH-No Coach-SP
© 2024 Asuris Northwest Health

Asuris complies with applicable Federal and Washington state civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity or sexual orientation. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-888-232-8229 (TTY: 711).
注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-888-232-8229 (TTY: 711).