

# Programa myStrength: Herramientas para su Mente, Cuerpo y Espíritu

## APOYO PERSONALIZADO CUANDO USTED LO NECESITE

**myStrength es un recurso en línea privado** y personalizado que le ayudará a mejorar su estado de ánimo. El programa proporciona muchas herramientas de autoayuda diseñadas para permitirle mejorar su salud mental y física. Este útil recurso cuenta con un registro de estados de ánimo en el momento. También brinda actividades para aliviar el estrés al instante que pueden ayudarle a lograr cambios saludables y duraderos.

### myStrength ofrece:

- módulos de aprendizaje electrónico paso a paso;
- herramientas prácticas para mejorar su estado de ánimo;
- planes de acción semanales;
- frases motivacionales diarias y mucho más.

### Practique la conciencia plena con myStrength

La conciencia plena es un conjunto de actividades de bienestar que le enseñan a enfocarse en el momento presente. Por lo general, la conciencia plena utiliza todos los sentidos. Realice actividades de conciencia plena (ejercicios con los que puede practicarla) para:

- abordar ataques de pánico;
- aliviar el estrés y las preocupaciones;
- reforzar el bienestar total.

Maneras de recompensarse con las actividades de conciencia plena de myStrength:

- Relájese y reflexione por unos minutos para comenzar el día.
- Practique la alimentación consciente a la hora de almorzar o comer un bocadillo.
- Practique actividades de conciencia plena con compañeros de trabajo.
- Preste atención a nuevas cosas cuando va camino al trabajo en el autobús, el tren o el automóvil.
- Cree un momento al final de su día para “soltar”.

Regálese tiempo de calidad solo para usted. Practique actividades de conciencia plena todos los días durante unos minutos.

(continúa)



### myStrength

Este recurso valioso ofrece un registro de estados de ánimo en el momento y actividades para aliviar el estrés al instante que pueden ayudarle a lograr cambios saludables y duraderos.

## Control del dolor

myStrength puede ayudarle con:

- la depresión;
- las preocupaciones;
- el estrés;
- el abuso de sustancias;
- la salud del comportamiento prenatal y posparto;
- los problemas para dormir.

myStrength también ofrece un programa guiado para ayudarle a controlar el dolor. Con este programa podrá llevar una vida más productiva, a pesar de su afección.

Explore diferentes técnicas para controlar el dolor a través de ejercicios y contenido en línea. También puede obtener información sobre el uso prudente de medicamentos.

El programa usa métodos que ofrecen maneras de bajo riesgo de controlar la mayoría de los tipos de dolor crónico. El objetivo es crear una buena experiencia para usted al:

- Brindarle información sobre cómo controlar el dolor, más allá de los medicamentos u opioides.
- Reforzar el vínculo médico-paciente y aumentar el sentimiento de control.
- Ayudarle a enfocarse en los objetivos del tratamiento del dolor a largo plazo y teniendo en cuenta su bienestar general.
- Ampliar las maneras de fomentar la conciencia plena, la confianza y la acción física.



El programa usa enfoques como la terapia cognitivo-conductual y la conciencia plena.

### Regístrese hoy mismo

- 1** Visite [www.myStrength.com/HNWell](http://www.myStrength.com/HNWell).
- 2** Haga clic en *Sign Up* (Registrarse) en el portal de myStrength de Health Net.
- 3** Complete el proceso de inscripción en myStrength. Realice una breve evaluación de bienestar y cree un perfil personal.
- 4** ¡Obtenga la aplicación móvil! Después de crear una cuenta en línea, descargue la aplicación myStrength para dispositivos iOS y Android. Puede registrarse con el mismo correo electrónico y la misma contraseña.

### [Aviso de No Discriminación de Health Net](#)

Los afiliados tienen acceso a myStrength a través de su inscripción actual en Health Net of California, Inc. myStrength no forma parte de los planes de beneficios médicos comerciales de Health Net. No está afiliado a la red de proveedores de Health Net y puede revisarse o retirarse sin previo aviso. Los servicios de myStrength, incluidos los médicos clínicos, son recursos adicionales que Health Net pone a disposición de las personas inscritas.

Health Net of California, Inc. es una subsidiaria de Health Net, LLC y Centene Corporation. Health Net es una marca de servicio registrada de Health Net, LLC. Todas las demás marcas comerciales/marcas de servicio identificadas continúan siendo propiedad de sus respectivas compañías. Todos los derechos reservados.