



Terapia virtual

La salud mental afecta todos los aspectos de nuestras vidas. Es especialmente importante prestar atención a su bienestar en el lugar de trabajo, donde el estrés y las fechas límite pueden causar mucho daño.

¿Qué es terapia virtual?

A través de su programa, usted tiene acceso a la terapia virtual confidencial, proporcionada por BetterHelp, sin costo para usted. Puede beneficiarse de hasta 3 sesiones de asesoramiento prepagadas, al año. El asesoramiento está disponible para toda la familia – individuos, parejas y adolescentes (con el consentimiento de los padres y de acuerdo con la ley aplicable y la idoneidad clínica).

Puede elegir entre una de las cuatro modalidades: Intercambio de mensajes de texto durante una semana, sesión de teléfono en vivo, sesión de video en vivo o sesión de chat en vivo. También puede alternar entre las modalidades mientras está en terapia. Por ejemplo, puede elegir chatear con un terapeuta en línea una semana y programar una sesión de video la semana siguiente. Regístrese en línea o por teléfono para comenzar.

Registro en línea

1. Vaya a [BetterHelp.com/Magellan](https://www.betterhelp.com/magellan) y haga clic en "Get Started" (Comenzar). Introduzca su nombre, apellido, dirección de correo electrónico y **Principal Core** y, a continuación, haga clic en "Submit" (Enviar).
2. Una vez que haga clic en "Submit", recibirá un correo electrónico con el asunto, "Here is your online counseling invite from Magellan Healthcare" (Aquí está si invitación para consejería en línea de Magellan Healthcare). Dentro del correo electrónico, haga clic en el texto con hipervínculo que dice "CLICK HERE TO GET STARTED" (Haga clic aquí para comenzar).
3. Complete el registro y el cuestionario y, a continuación, comience a enviar mensajes a un terapeuta a través de su navegador web o la aplicación móvil BetterHelp. Por lo general, puede comunicarse con un terapeuta dentro de las 24 horas posteriores a completar el cuestionario.

Registro por teléfono

1. Llame a su programa. Un representante de Magellan le hará unas preguntas para entender su situación única y, si corresponde, lo referirá a BetterHelp. El formulario de referencia genera un correo electrónico con un enlace único para completar un cuestionario.
2. Una vez que el representante de Magellan lo refiera a BetterHelp, recibirá un correo electrónico con el asunto, "Here is your online counseling invite from Magellan Healthcare" (Aquí está si invitación para consejería en línea de Magellan Healthcare). Dentro del correo electrónico, haga clic en el texto con hipervínculo que dice "CLICK HERE TO GET STARTED" (Haga clic aquí para comenzar).
3. Complete el registro y el cuestionario y, a continuación, comience a enviar mensajes a un terapeuta a través de su navegador web o la aplicación móvil BetterHelp. Por lo general, puede comunicarse con un terapeuta dentro de las 24 horas posteriores a completar el cuestionario.

Para comenzar, llame a su Programa de Asistencia al Empleado al 1-800-450-1327 (TTY 711) o visite [Member.MagellanHealthcare.com](https://www.Member.MagellanHealthcare.com) (enter Principal Core).