

BIENESTAR QUE FUNCIONA

Unmind es una plataforma gratuita (y totalmente confidencial) diseñada por psicólogos para ayudarte a gestionar tu salud mental.

Puedes utilizar Unmind para controlar el estrés, mejorar tu concentración o dormir mejor. Y si haces un seguimiento de tu bienestar, recibirás recomendaciones personalizadas.

Controla el stress y la ansiedad

Aprende técnicas que te permitirán sentirte en calma y en control, o intenta ejercicios espontáneos que te ayudarán a afrontar ataques de pánico.

Duerme mejor

Escucha sonidos e historias que te ayudarán a conciliar el sueño o toma un curso autoguiado sobre la ciencia del sueño. Incluso los trabajadores por turnos podrán dormir plácidamente.

Obtén recomendaciones personalizadas

Utiliza el Seguimiento de Bienestar para medir tu bienestar y obtén recomendaciones personalizadas en base a tu puntuación en distintas áreas como sueño, salud y estrés.

Invita a un amigo

¿La mejor parte? Puedes compartirlo todo gratis con un amigo o familiar.

Unmind

Descargar la aplicación

