



Menos estrés, mejor descanso y una vida más consciente

Mejore su bienestar con Calm, una aplicación de bienestar con excelente calificación.



Calm lo ayuda a lidiar con el estrés, dormir bien y sentirse más presente en su vida. Es una de las aplicaciones más populares del mundo, y está disponible sin costo como parte de los beneficios. Gracias a la practicidad de la aplicación, puede usar Calm en el momento que le quede cómodo, para trabajar sobre lo que es importante para usted.



Alivio del estrés y la ansiedad

Explore herramientas prácticas, ejercicios de respiración y cursos rápidos diseñados para ayudarlo a mantener los síntomas del estrés y la ansiedad bajo control y a calmarlos en el momento.



Mejor descanso

Relájese y duérmase con más facilidad con historias relajantes para dormir leídas por celebridades, meditaciones, sonidos de la naturaleza y selecciones de música exclusiva.



Una vida más consciente

Reciba todos los días contenido de atención plena, información y aliento para calmar la mente, desarrollar hábitos saludables y nutrir la positividad mediante cursos y sesiones guiadas breves.

¿Está listo para comenzar?

Para registrarse y descargar la aplicación, escanee el código QR para ir a la página de registro e ingresar el código de acceso de su empresa CSEBO



¿Ya tiene la aplicación Calm?

1. Abra la aplicación
2. Vaya a: "Profile" (perfil) > "Settings" (configuraciones) > "Link Organisation Subscription" (vincular la suscripción de la organización)
3. Ingrese el código de la organización "Optum EWS"
4. En el campo "group code" (código grupal), ingrese el código de acceso de su empresa CSEBO

Disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana |
Confidencial | Sin costo adicional



Calm y Calm Health no se deben usar para satisfacer necesidades de atención urgente. Calm y Calm Health no tienen el objetivo de diagnosticar ni tratar depresión, ansiedad ni ninguna otra condición de salud física o mental. El uso de Calm y Calm Health no sustituye la atención que brinda un médico ni ningún otro proveedor de atención médica. Si tiene preguntas sobre el diagnóstico, la atención o el tratamiento de una condición de salud, debe comunicarse con su médico o proveedor de atención médica. Calm y Calm Health son productos de bienestar mental. Su uso es voluntario y está sujeto a las condiciones de uso de Calm y Calm Health.

Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. All other trademarks are the property of their respective owners. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF14028110 326156-072024 07/24