

# ¡BIENVENIDO A CREDIBLEMIND!

La Universidad de Arizona está comprometida en brindarle en todo momento, a usted y a todos nuestros empleados, el apoyo y los recursos necesarios que lo ayuden a sentirse bien. Como parte de este compromiso, la Universidad está lanzando CredibleMind, un recurso de autocuidado de salud mental en línea único en su tipo.



La plataforma digital “one-stop-shop” de CredibleMind está disponible 24 horas al día, 7 días a la semana, para usted y los miembros de su hogar. Lo puede acceder desde un teléfono móvil, tableta u ordenador, sin necesidad de ingresar a una cuenta, por lo que cualquier momento puede ser adecuado para centrarse en su salud mental y bienestar.

En el contenido de autocuidado de CredibleMind, tiene acceso a:



Una amplia biblioteca de valiosa y confiable información, herramientas y evaluaciones



Un espacio completamente confidencial, independiente de la Universidad, para que su información y su viaje de bienestar se mantengan privados



Contenido personalizable y adaptable para cubrir sus necesidades y preferencias



Recursos seleccionados y respaldados científicamente por expertos



Para ver los recursos disponibles para usted, visite [arizona.crediblemind.com](https://arizona.crediblemind.com) o escanee el código QR hoy mismo.

# SU CAMINO, A SU MANERA

CredibleMind le permite trazar la trayectoria de su salud mental. ¿Quiere leer un artículo sobre herramientas de psicología positiva? ¿Quiere escuchar un pódcast sobre cómo mejorar su salud mental? ¿Qué tal poder ver un video sobre cómo aprender a lidiar con la depresión? La elección es suya. CredibleMind funciona en el formato que prefiera y abarca todo tipo de temas, incluyendo:

- **Temas de salud mental:** como la ansiedad, la depresión y el estrés
- **Cambios de vida:** para ayudar a manejar procesos como el duelo, una pérdida, o convertirse en padres por primera vez
- **Consejos y aprendizaje** de autocuidado de salud emocional
- **Herramientas para relaciones saludables,** incluyendo destrezas de comunicación y aprendizaje de inteligencia emocional
- **Contenido para su crecimiento** y desarrollo personal
- **Recursos de salud física:** discusiones desde hábitos de sueño hasta imagen corporal
- **Salud espiritual,** espiritualidad y técnicas de meditación
- **Bienestar en el trabajo:** para ayudarlo a manejar la fatiga, el agotamiento, y el desarrollo de metas



CredibleMind le brinda herramientas para conectarse mejor con amigos y familiares, compañeros de trabajo y miembros de su hogar y comunidad, y le ayudará a desarrollar habilidades para prosperar tanto mental como emocionalmente. Visite [arizona.crediblemind.com](https://arizona.crediblemind.com) y comience su camino para convertirse en una mejor versión de usted. Para obtener ayuda, comuníquese con el equipo de Life & Work Connections del campus en [lifework@arizona.edu](mailto:lifework@arizona.edu) o llame al 520-621-2493, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.