



# learn to live

## Un programa para ayudar a cuidar de sí mismo, de todo su ser

Es importante que trate su bienestar emocional, psicológico y social con el mismo cuidado que le da a su bienestar físico. Los trastornos de la salud conductual pueden afectar considerablemente a la vida cotidiana, incluidos los vínculos, la felicidad y la productividad. Para que disfrute su vida con mayor salud y felicidad, le ofrecemos un programa virtual autodirigido llamado Learn to Live. Es confidencial, está disponible tanto en inglés como en español y puede acceder desde cualquier lugar.



Identifique los patrones de pensamiento y comportamiento que perpetúan sus problemas, para así poder trabajar en ellos



Comprenda cómo funciona su mente y cómo lidiar con lo que le genera ansiedad o desánimo



Practique su nueva forma de pensar y de vivir tantas veces como quiera, mientras fija objetivos y realiza un seguimiento de sus progresos



Aprenda formas de enfrentar sus problemas y desarrolle habilidades nuevas y sanas con nuevas ideas como la inspección del pensamiento



Viva bien al gestionar sus pensamientos, acciones y atención con nuevas herramientas y capacidades.

# Terapia cognitivo conductual



## Un método probado

Learn to Live está basado en los principios de la terapia cognitivo conductual (CBT). La CBT le ayuda a tomar conciencia de los pensamientos erróneos o negativos para que pueda ver las situaciones difíciles con mayor claridad y responder a ellas de un modo más eficaz. Cientos de estudios demostraron que la CBT es una solución poderosa a problemas como la ansiedad y la depresión, y que cuando las herramientas de la CBT se proporcionan en línea, son tan efectivas como las sesiones cara a cara.

## Beneficios de Learn to Live

- Acceso inmediato a programas de autoaprendizaje las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Capacidad para comenzar, parar y guardar su progreso
- Sin costo para usted o su familia
- Igual de efectivo que la terapia cara a cara
- Orientación disponible por teléfono, correo electrónico o mensaje de texto

## Programa para Learn to Live

- Ansiedad social
- Depresión
- Insomnio
- Estrés, ansiedad y preocupación
- Consumo de sustancias
- Pánico
- Resiliencia

Para obtener su código de acceso, llame al **800-878-4445**

Después, regístrese en **[LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan](https://LearnToLive.com/Welcome/ProvidenceHealthPlan)**



Recursos para mejorar el bienestar



Herramientas de autocontrol y conciencia plena



Telesalud/Virtual



Red clínica amplia



Atención en caso de crisis

Learn to Live es una herramienta de gestión propia que forma parte de nuestro amplio conjunto de ofertas de salud conductual.

Para explorar todas las opciones disponibles y saber qué se ajusta a sus necesidades, visite

**[ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth](https://ProvidenceHealthPlan.com/BehavioralHealth)**