

# Promueve y fortalece tu salud mental



A través de la página **Descubre tu balance** puedes disfrutar del mejor contenido en salud y obtener información para tu bienestar y el de tu familia. Además, como trabajador afiliado a Colsanitas ARL, tienes acceso a la comunidad virtual Alma, cuyo objetivo es la promoción de la salud mental y el bienestar emocional por medio de contenido multimedia, foros, eventos en vivo, liderados por un equipo de profesionales de la salud y médicos especialistas.

## Allí encontrarás:

- Información para mejorar tu salud y bienestar mental
- Test de ansiedad y depresión
- Contenidos sobre qué es la ansiedad, la depresión y cómo manejarla
- Experiencias: eventos y actividades en salud y bienestar, podcasts y Club de Mindfulness



Como complemento, cuentas con la **Línea de Orientación Psicológica** en donde te escuchan y te orientan en la búsqueda del equilibrio contigo mismo. Comunícate al: **601-7398939 en Bogotá y al 018000-931011 a nivel nacional.**

Para mayor información **haz clic aquí**

