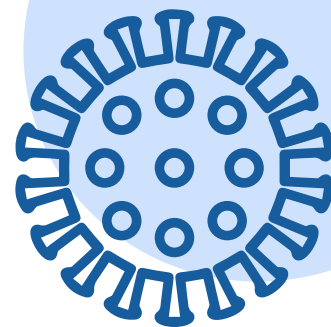


Cuida tu salud emocional a través de la app **GestioEmocional.cat**



El miedo, la preocupación o la tristeza **son emociones normales ante la situación de alerta sanitaria que estamos viviendo.** Es importante que prestes atención a tu salud emocional y que te cuides.

En la aplicación **GestioEmocional.cat** podrás:

- / Evaluar tu **estado emocional** a través de un test.
- / Recibir **soporte emocional** por parte de un **profesional de salud mental**.
- / **Acceder a recursos y herramientas** para mejorar tus síntomas.
- / **Recibir indicaciones y consejos** sobre qué se debe hacer en cada situación.



/ Podrás acceder a través de este enlace

GestioEmocional.cat

#EnsEnSortirem

Puedes encontrar más información sobre salud emocional en canalsalut.gencat.cat/coronavirus

