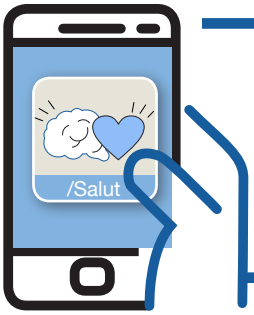
7 de abril de 2020

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**

2020. © Generalitat de Catalunya. Servei Català de la Salut (7.4.2020)

Generalitat de Catalunya

/Salut