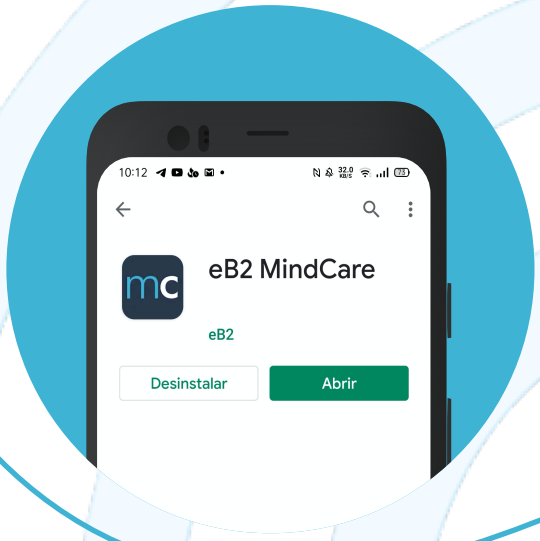
App eB2 mindCare

Guía rápida y primeros pasos

1

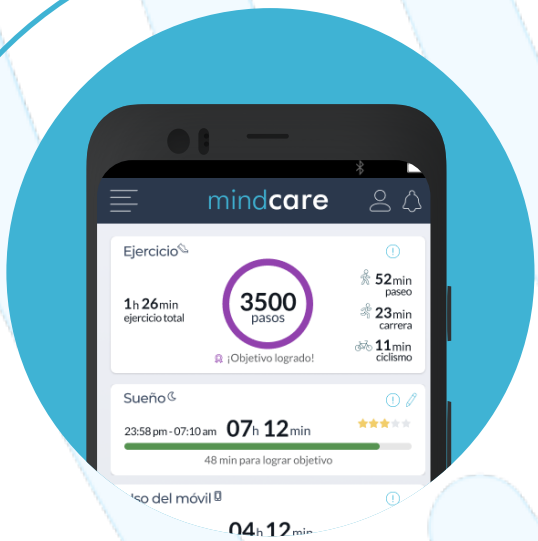


Instala **eB2 MindCare** desde tu tienda de aplicaciones habitual. Recuerda tener previamente un código de 10 dígitos. Si no lo tienes visita la página + info.

2

¡Estás a nada de disfrutar del bienestar personal! Realiza los pasos iniciales para tener la aplicación a punto, cuanto más completes, mejor será la experiencia. Aquí será cuando se te pida el **código de 10 dígitos**. ¡No olvides leer después la política de privacidad!

3



¡Bienvenido a tu programa MensSana!

Podrás mejorar tu bienestar emocional y mental a través de los indicadores personalizados, acceder a webinars, consejos y otros recursos.

+ info

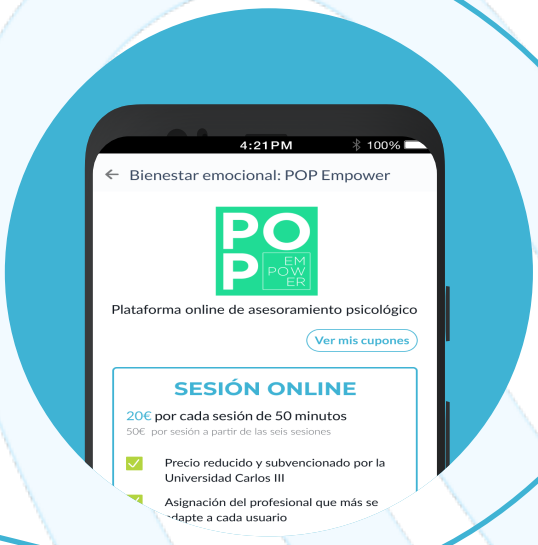
App eB2 mindCare

Guía rápida y primeros pasos

4

En la sección principal de **recursos** podrás acceder a los servicios que te prestan eB2 y POP Empower, además de encontrar información y otros recursos que te ayudarán a gestionar tu bienestar, mejorar tus niveles de estrés o lidiar con el teletrabajo, entre otros

Con el servicio **POP Empower** puedes acceder de forma gratuita a varios webinars y solicitar una cita con un psicólogo a un precio reducido



5

6

En **mis datos eB2** podrás ver tus datos de ejercicio, sueño y uso del móvil. Además, si quieres puedes añadir cómo te sientes y tu nivel de estrés para llevar un seguimiento de tu bienestar emocional.

+ info