



Preguntas frecuentes de Modern Health

Para los empleados de SCCOE



¿Qué es Modern Health?

Modern Health es una plataforma de bienestar mental a la que tú y tus dependientes tienen acceso, como un beneficio ofrecido por tu SCCOE. Modern Health piensa que el acceso rápido a un apoyo personalizado en lo que respecta a la salud mental puede tener un profundo impacto en tu vida diaria, ya sea en casa, en el trabajo o en tus relaciones. Con base en tu evaluación de bienestar, Modern Health desarrollará un plan de atención personalizada para ti que recomiende una combinación de recursos individuales, grupales y digitales de autoservicio que puedan ayudarte en tus áreas de interés.

La aplicación Modern Health está disponible en más de 10 idiomas diferentes del mundo. Consulta nuestro [Centro de conocimientos para miembros](#) a fin de obtener la información más reciente sobre los idiomas o comunícate con help@modernhealth.com.

¿Para cuáles beneficios soy elegible?

Con base en el plan de SCCOE con Modern Health, tú y tus dependientes tienen acceso a:

- 10 sesiones de video individuales (al año) con asesores certificados de salud mental, profesionales o de bienestar financiero
- 8 sesiones de video individuales o en persona (por año) con terapeutas clínicos con licencia
- Sesiones adicionales disponibles: una vez completadas las X sesiones, puedes recibir X sesiones adicionales. Debes trabajar con el proveedor (asesor o terapeuta) directamente para presentar una solicitud a Modern Health.
- Sesiones ilimitadas de apoyo grupal (conocidas como círculos), diseñadas para que sean espacios seguros en donde compartir y aprender con otros. (Nota: Los círculos se ofrecen actualmente solo en inglés).
- Meditaciones guiadas ilimitadas sobre cómo manejar el estrés y desarrollar la resiliencia de manera proactiva.

¿Cómo puedo empezar?

1. Descarga la aplicación móvil **Modern Health** en tu dispositivo móvil o ve a my.modernhealth.com.
2. Regístrate con tu correo electrónico del trabajo y SCCOE como nombre de tu empresa.
3. Responde algunas preguntas sobre tu bienestar y preferencias de atención.
4. Una vez que respondas algunas preguntas sobre tu bienestar y tus preferencias con respecto al tipo de atención, Modern Health desarrollará un plan de atención personalizado para ti que recomienda una combinación de recursos digitales individuales, grupales y de autoservicio que pueden ayudarte en tus áreas de enfoque. Mediante la evaluación del bienestar, Modern Health puede proporcionarte la mejor experiencia de usuario y recomendarte un plan que sea más eficaz para abordar tu necesidad específica

¿Cómo agrego a un dependiente?

Puedes invitar a tus dependientes a que se registren en Modern Health solo después de que tú te hayas registrado. Una vez que te hayas registrado, tendrás la opción en tu perfil de usuario para invitar a dependientes adultos (de más de 18) en "Configuración", después, elige "Invitar dependientes" y completa la información necesaria

Dependientes menores de edad (6 a 18 años - SOLO EE. UU.) o (13 a 18 años)

El acceso directo a Modern Health solo está disponible para dependientes mayores de 18 años. Si tu dependiente tiene entre 13 y 18 años y deseas acceder a las sesiones de terapia, después de enviar la solicitud del dependiente menor a través de la aplicación móvil o a través de help@modernhealth.com, nuestro Equipo de atención de Modern Health se comunicará directamente con el titular principal del beneficio por correo electrónico para confirmar la solicitud e iniciar el proceso de encontrar al proveedor adecuado que brindará la atención al dependiente menor de edad.

¿Cómo puedo cambiar mi correo electrónico de trabajo a mi dirección de correo electrónico preferida?

Después de registrarte en Modern Health, puedes actualizar tu correo electrónico preferido a través de nuestra aplicación móvil (iOS/Android) o de la aplicación web de Modern Health.

Para la aplicación móvil, sigue estos pasos a fin de actualizar tu correo electrónico preferido:

1. Selecciona "Configuración" en la parte inferior derecha de la pantalla de inicio.
2. Presiona Detalles del perfil y, a continuación, Detalles de la cuenta.
3. En Iniciar sesión y Correo electrónico de contacto, actualiza tu correo electrónico preferido.
4. Por último, presiona Cambiar correo electrónico para guardar tu correo electrónico preferido.

¿Mi empleador sabe si estoy usando Modern Health?

Toda la información enviada a través de la aplicación Modern Health se mantiene confidencial y se utiliza para ofrecer una experiencia personalizada. No se compartirán datos de usuarios individuales con tu empleador.

¿Cómo protegen mi información?

Se emplean las medidas de cifrado Hypertext Transfer Protocol Secure (HTTPS) y Secure Socket Layer (SSL) estándar de la industria para todos los datos que se intercambian entre nuestros miembros y nuestra aplicación. Tanto el chat como el video utilizan cifrado de extremo a extremo. Para los mensajes de chat con proveedores, las conversaciones se cifran mientras circulan a través de SSL (TLS v1.2). Cada conversación (entre un miembro y un proveedor) tiene su propia clave de cifrado y las claves se almacenan en un sistema de administración de secretos seguro e independiente (Hashicorp Vault). Los contenidos de los mensajes se cifran una vez recibidos por nuestro servidor web y se transportan y almacenan cifrados en nuestros sistemas internos.

Para obtener más información, consulta nuestra [Política de privacidad](#).

¿Con quién puedo comunicarme si tengo preguntas?

Muchas preguntas comunes se responden en nuestro [Centro de conocimientos para miembros](#) en la sección de preguntas frecuentes de nuestra aplicación y sitio web. También puedes enviar un correo electrónico a help@joinmodernhealth.com si no puedes encontrar la respuesta a tu pregunta.

¿Qué hago en una crisis?

PARA COMPAÑÍAS GLOBALES: Modern Health no es un recurso para momentos de crisis. Si estás experimentando una emergencia de salud mental (por ejemplo, pensamientos de suicidio, pensamientos de hacerte daño a ti mismo o a otros, crisis médica o en una situación peligrosa), dirígete a la sala de emergencias más cercana o comunícate con una línea de respuesta local de emergencias.

Puedes encontrar recursos locales e internacionales seleccionando "Configuración" en la parte inferior derecha de tu aplicación móvil y después haciendo clic en el banner rojo "Acceso a información de crisis 24/7" en la parte superior de la pantalla.

SOLO PARA COMPAÑÍAS EN LOS ESTADOS UNIDOS: Modern Health no es un recurso para momentos de crisis. Si estás experimentando una emergencia de salud mental (por ejemplo, pensamientos de suicidio, pensamientos de hacerte daño a ti mismo o a otros, una crisis médica o una situación peligrosa), llama a los servicios de emergencia (911), asistencia en caso de crisis (<https://suicidepreventionlifeline.org/> o al 1-800-273-8255), o dirígete a la sala de emergencias más cercana.

Puedes encontrar recursos locales e internacionales seleccionando "Información" en la parte inferior derecha de tu aplicación móvil y después haciendo clic en el banner rojo "Acceso a información de crisis 24/7" en la parte superior de la pantalla.