

## Servicio de Bienestar:

### Aplicación de Resiliencia Mental con Inteligencia Artificial Wysa

#### Preguntas Frecuentes

##### ¿Qué es Wysa?

**Wysa** es un compañero de bienestar mental impulsado por inteligencia artificial, clínicamente probado para mejorar el estado de ánimo y reducir los síntomas de depresión y ansiedad. La aplicación está diseñada para brindar apoyo emocional a los usuarios a través del chatbot de salud mental con IA de Wysa, así como mediante ejercicios de autoayuda, atención plena y otras herramientas de salud mental respaldadas por evidencia científica.

##### ¿Qué es Wysa y cómo funciona?

Wysa es una aplicación de resiliencia mental diseñada para apoyar el bienestar emocional mediante el seguimiento del estado de ánimo, ejercicios de atención plena y técnicas de terapia cognitivo-conductual (TCC). Proporciona un espacio seguro, accesible y libre de juicios para que los usuarios gestionen el estrés, la ansiedad y otros desafíos emocionales.

A través de conversaciones empáticas y ejercicios guiados, Wysa actúa como un compañero virtual, acompañando a los usuarios en momentos difíciles como la ansiedad, la depresión y la soledad. Ayuda a las personas a expresar sus sentimientos, afrontar el estrés y desarrollar resiliencia. Si bien no reemplaza la terapia o el asesoramiento profesional, puede servir como una herramienta valiosa entre sesiones, ofreciendo apoyo las 24 horas del día para el manejo del bienestar mental.

##### ¿Cómo descargo Wysa?

Wysa está disponible tanto en la **App Store (iOS)** como en **Google Play Store (Android)**. Los miembros del EAP Nacional deben enviar un correo electrónico a [info@nationaleap.com](mailto:info@nationaleap.com) para recibir su código de referencia único e instrucciones sobre cómo descargar la aplicación Wysa.

##### ¿Qué ofrece Wysa?

###### Usted tiene acceso a:

- Un chatbot conversacional con inteligencia artificial disponible las 24 horas del día para hablar sobre cualquier pensamiento o sentimiento.
- Una biblioteca de herramientas de autocuidado diseñadas para ayudarle a desarrollar resiliencia mental, reducir el estrés, manejar la ansiedad y superar la procrastinación.
- Acceso a diversas prácticas de atención plena.
- Una vía de escalamiento SOS con información de National EAP y otras líneas de ayuda de emergencia, para cuando se requiera apoyo profesional.



## Servicio de Bienestar:

### Aplicación de Resiliencia Mental con Inteligencia Artificial Wysa

#### Preguntas Frecuentes

##### **¿Quién puede usar Wysa?**

Wysa es adecuada para personas mayores de 13 años que buscan apoyo para el bienestar mental, estrategias de afrontamiento y/o alivio del estrés.

##### **¿Reemplaza Wysa a la terapia?**

No, Wysa no reemplaza la terapia ni la asistencia profesional. Sirve como una herramienta de apoyo para el bienestar mental y puede utilizarse junto con un tratamiento profesional.

##### **¿Qué tipos de ejercicios y herramientas ofrece Wysa?**

Wysa ofrece ejercicios basados en TCC (terapia cognitivo-conductual), meditación guiada, técnicas de respiración, programas para la gestión del sueño, seguimiento del estado de ánimo ¡y mucho más!

##### **¿Mis datos son privados y seguros?**

Sí. Wysa sigue estrictas políticas de privacidad para garantizar la seguridad de sus datos. Las conversaciones con la IA son anónimas y su información personal no se almacena ni se comparte.

##### **¿Puede Wysa ayudar con la ansiedad o la depresión?**

Sí. Wysa ofrece programas y ejercicios especializados para manejar los síntomas de la ansiedad, la depresión y otros desafíos de salud mental. Sin embargo, no reemplaza el asesoramiento ni los servicios profesionales de salud mental.

Si necesita ayuda para conectarse con servicios profesionales, por favor comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado a través de National EAP al 800.624.2593 o escriba a [email address removed] para comenzar.



## Servicio de Bienestar:

### Aplicación de Resiliencia Mental con Inteligencia Artificial Wysa

#### Preguntas Frecuentes

**¿Es Wysa de uso gratuito?**

Sí. Wysa está incluido y disponible sin costo para usted a través de su Programa de Asistencia al Empleado con National EAP.

**Tengo problemas con la aplicación. ¿Qué debo hacer?**

Si experimenta problemas, intente reiniciar la aplicación, verificar su conexión a internet o actualizar a la última versión. Si el problema persiste, comuníquese con el soporte técnico de Wysa a través de la aplicación.

**¿Qué idiomas soporta Wysa?**

La aplicación Wysa está disponible en inglés y español.

**¿Qué debo hacer si estoy en crisis?**

Wysa no es un servicio de crisis. Si se encuentra en peligro inmediato, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana.

Si está atravesando una crisis de salud mental, puede contactar a National EAP al 800.624.2593. El apoyo está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año.