

¿QUIERES SER SOCIO(A) DEL SERVICIO DE BIENESTAR?

Te invitamos a ser parte y a conocer todos los beneficios a los que puedes acceder

CONOCE MÁS AQUÍ

REGÁLATE UNA PAUSA DE COSAS BUENAS:



- Realiza ejercicios de respiración consciente
- Regálate baños de agua tibia y espacios de calma
- Conéctate con las cosas que te gustan y divierten
- Realiza actividad física y ejercita tu cuerpo
- Cultiva el pensamiento positivo
- Aliméntate de manera saludable
- Dedica tiempo a la música o al arte
- Ventila, ordena y aromatiza tu casa o espacio de trabajo
- ¡Sonríe todos los días!

Fuente: Centro de Terapia del Comportamiento

¡PARTICIPA! CHARLA SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL

Este encuentro online a cargo del psicólogo clínico y coach organizacional **Gonzalo Beneyto** de Altea Consultores

Jueves 15 de julio, de 15:00 a 16:30 horas.

ACCEDE AQUÍ

al enlace de Zoom que estará disponible el día del encuentro



ID de reunión: 868 7859 7696
Código de acceso: 491219

Organiza Ministerio del Deporte

PORQUE NOS PREOCUPAMOS DE TU SALUD MENTAL, TENEMOS LOS MEJORES CONVENIOS PARA TI.

Revisa **AQUÍ** los valores preferenciales, dónde y cómo puedes atenderte en diversos centros de terapia y salud mental a lo largo del país, tanto de forma online como presencial

Centros en Convenio:

- Centro CIESME
- Centro de Terapia del Comportamiento
- Cumbre: Centro de Psicología y Salud Integral
- Raíces: Centro de Desarrollo Humano
- Centro RedPsique



EXCLUSIVO SOCIOS Y SOCIAS SERVICIO DE BIENESTAR:

¿Aún no tienes clave de acceso para la web de SURA? Aquí te explicamos el paso a paso para obtenerla y realizar todos tus trámites online

- 1 Ingresa a <https://seguros.sura.cl/>
- 2 En el botón "INICIAR SESIÓN" elige la opción "SOY CLIENTE"
- 3 Una vez ahí, anda a "SEGUROS COLECTIVOS". Digita el Rut del titular del seguro y haz click en "¿OLVIDASTE TU CONTRASEÑA?"
- 4 Esta acción te llevará a otra ventana donde deberás poner nuevamente el RUT y hacer click en **Aceptar**. Luego de esto, te enviarán tu nueva clave por mail.
- 5 Al recibir tu clave, ingresa de nuevo al sitio y sigue las instrucciones para **crear tu clave de cuatro dígitos no consecutivos**. ¡Y listo, ya estás registrado(a) con tu sesión!

Recuerda que siempre debes ingresar en:
Iniciar Sesión--->Soy Cliente--->Seguros Colectivos
¿Tienes consultas? envíasalas al correo bienestarind@ind.cl

