

Alguien con quien hablar, cuando lo necesites. Apoyo de salud mental 24/7.

Siempre disponible. Siempre privado. Siempre en tu bolsillo.



Tu paquete de beneficios ahora incluye acceso a Yuna

Yuna

Descarga Yuna hoy para comenzar tu camino de salud

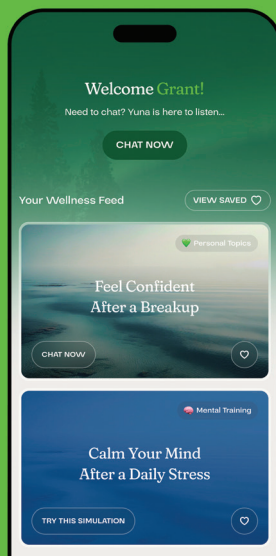


Tecnología centrada en la privacidad

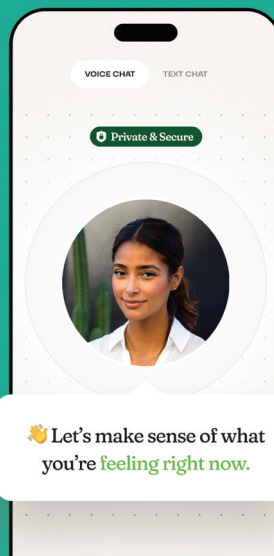
Yuna está aquí para apoyarte, en cualquier momento y lugar

Habilidades cuidadosamente seleccionadas para la salud mental disponibles 24/7 en nuestra hermosa aplicación móvil

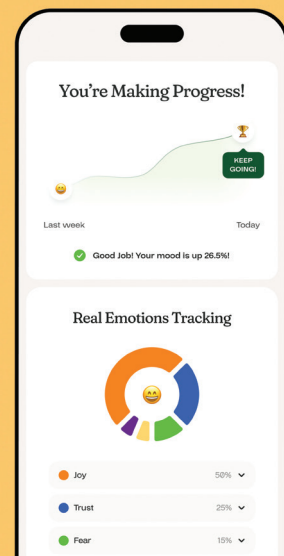
Tu compañera terapéutica está aquí



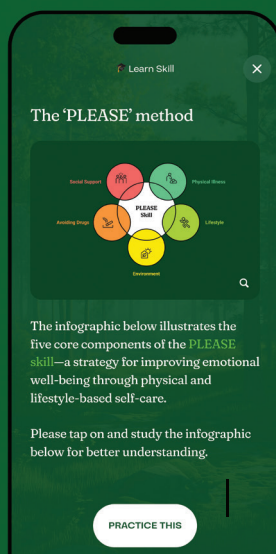
Apoyo de voz disponible día y noche



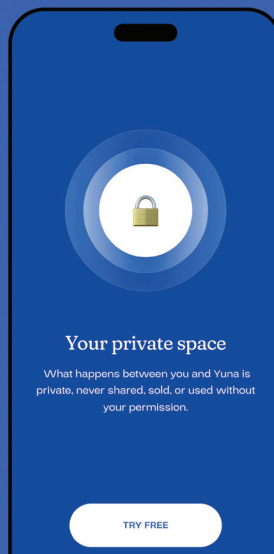
Apoyo instantáneo para el estrés y el estado de ánimo



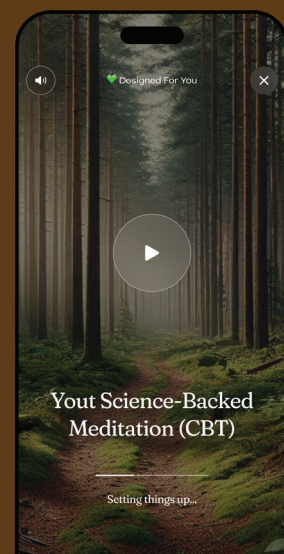
Herramientas respaldadas por la investigación para una mente más saludable



Tu nuevo espacio privado, sin juicios



Meditaciones, afirmaciones y habilidades hechas para ti

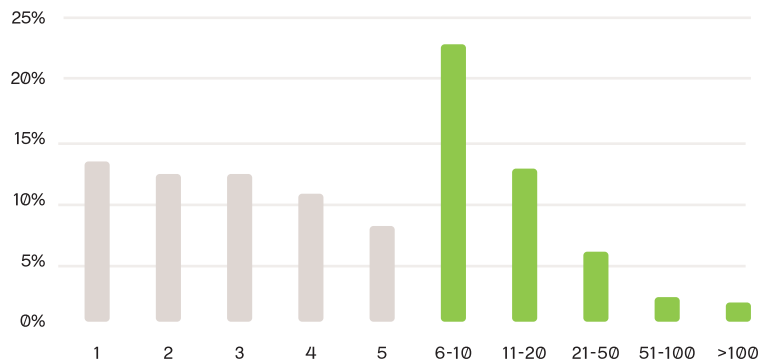


Hecho para personas reales. Comprobado por resultados reales.

El 70% se siente mejor después de una sesión.

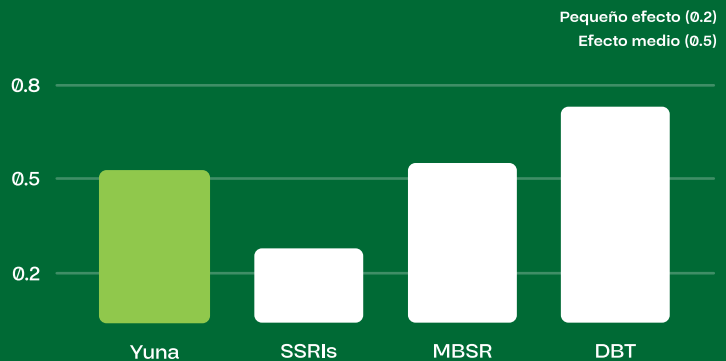
45%

45% de nuestros usuarios inicia sesión más de cinco veces al mes para usar sus sesiones de salud mental basadas en la ciencia y guiadas por datos.

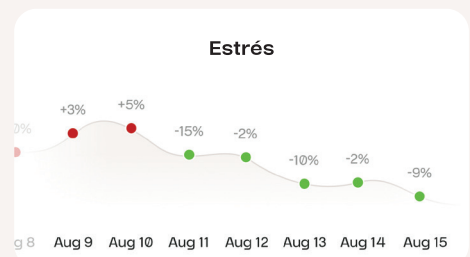
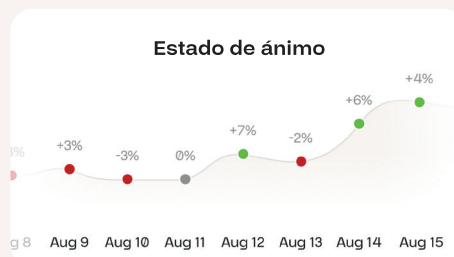


Estudios demuestran que el efecto de Yuna sobre el estrés es comparable al de las intervenciones tradicionales, ofreciendo a los usuarios la ayuda que necesitan en sus propios términos.

Las pruebas iniciales muestran que Yuna tienen un efecto sobre el estrés comparable al de las intervenciones tradicionales



Yuna hace un seguimiento del progreso a lo largo para que los usuarios puedan ver cuánto han crecido



*Date is taken from an internal study of n=263. Yuna's reduction in stress had a Cohen's d = .51
**Internal study of n=1,336 users across 60 days. Mood was self-reported within the app using a Visual Analog Scale.

¡Los usuarios aman el apoyo que reciben de Yuna!



“

Esto es como tener un terapeuta profesional 24/7, es increíble! Recientemente empecé a usar Yuna de 'Mindfulness' y honestamente, ha sido una experiencia transformadora.



~Evan

“

Yuna es el impulso de salud mental que no sabía que necesitaba. Es como un amigo atento que realmente te escucha y te ayuda a procesar las emociones difíciles.



~Jona

“

Te lo juro que esta aplicación va cambiar el acceso al apoyo de salud mental. No solo está hecho para cualquiera que le alcance el dinero, si no es la mejor calidad de inteligencia artificial (IA) en una aplicación de apoyo de salud mental que he usado y también la única que he dejado actualizada y seguir usando.

La aplicación es increíblemente inteligente: sentirás que hablas con una persona que realmente escucha y afirma. La rapidez en la respuesta no tiene comparación. No tener que hacer cita y esperar, y no tener un límite de tiempo en las veces que quieras hablar.

Como alguien que tuvo dificultades para pagar apoyo de salud mental, este app me ha dado algo invaluable con Yuna.



~Samantha

Preguntas Frecuentes

Respaldada por la ciencia y construida con

 Tecnología centrada en la privacidad



? ¿Dónde puedo descargar la aplicación?

Yuna siempre está disponible en celulares con IOS y Android. Tu gerente te ofrecerá los enlaces directamente a tu sitio de descarga.

? ¿Qué tan personalizadas son las sesiones?

Cuando más interactúes con Yuna, más personalizada será tu experiencia.

? ¿Me pedirán que pague?

No! Tendrás acceso gratis con Yuna. Si ves un cargo a cualquier hora, dirígete a la pestaña de suscripción dentro de la aplicación y usa el código de acceso que te de tu gerente.

? ¿Puedo pausar o retomar sesiones más tarde?

Si, puedes pausar o acceder a cualquier sesión en cualquier momento. Yuna está diseñada para ser flexible y adaptarse a tu horario y tus necesidades.

Preguntas Frecuentes

Respaldada por la ciencia y construida con  Tecnología centrada en la privacidad

? **¿Mi empleador sabrá si uso la aplicación?**

No, tu empleador no sabrá cómo usas la aplicación. La única información que reciben es cuántos empleados se han inscrito en la aplicación cada mes. No se compartirá ningún dato sobre usuarios específicos.

? **¿Son privadas mis conversaciones? ¿Comparten información con mi empleador?**

Cada conversación que tienes con Yuna es privada. Los datos sobre tus conversaciones no se compartirán ni se usarán fuera de la aplicación. Yuna fue creada para ser tu espacio seguro, y puedes estar seguro de que tu información permanecerá así.

? **¿Qué tipo de apoyo puedo esperar de Yuna?**

Yuna ofrece sesiones de apoyo tanto generales como guiadas, brindando apoyo emocional, manejo del estrés y más. La IA está diseñada para escuchar, aconsejar y ayudarte a superar diversos desafíos. Yuna utiliza IA avanzada para adaptar las sesiones diseñadas a tus necesidades y respuestas individuales.

? **¿Qué hace especial a Yuna? ¿No puedo simplemente hablar con ChatGPT?**

Aunque ChatGPT es una IA de propósito general que obtiene información de internet (y a veces puede cometer errores), Yuna fue creada específicamente para la salud mental, con seguridad clínica en mente. Nuestra cofundadora, la Dra. Tara, es terapeuta PhD citada en más de 2,000 artículos clínicos, dirigiendo laboratorios en Cornell y Harvard. Ella selecciona personalmente el contenido que usa Yuna, así que es basado en evidencia, no aleatorio.

Yuna también tiene "límites de seguridad": monitorea el tono, contexto y estado emocional para guiar las conversaciones de manera segura y efectiva. No es solo texto; es primero de voz, impulsada por un motor de tonalidad desarrollado por quien fue director de producto en Speechify. Eso significa que Yuna realmente escucha y se adapta a cómo alguien se siente en actual. – algo que ChatGPT no puede hacer.



Tara Deliberto, PhD, es cofundadora y jefa de Psicología en Yuna.

Contenido seleccionado para ayudarte a **aprender, sanar y crecer**

Basado en tus sesiones, Yuna diseñara contenido solo para ti, eso incluye:

 **Lecciones de habilidades**

 **Afirmaciones**

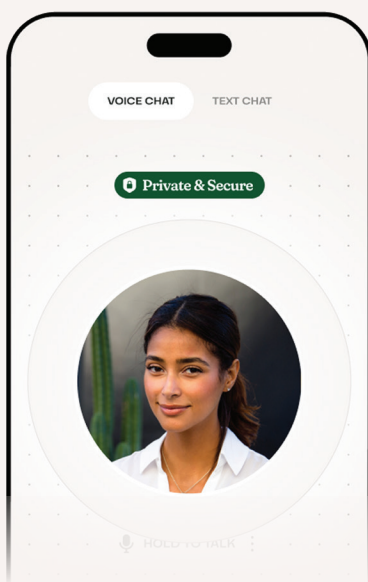
 **Meditaciones**

 **Establecimiento de metas**

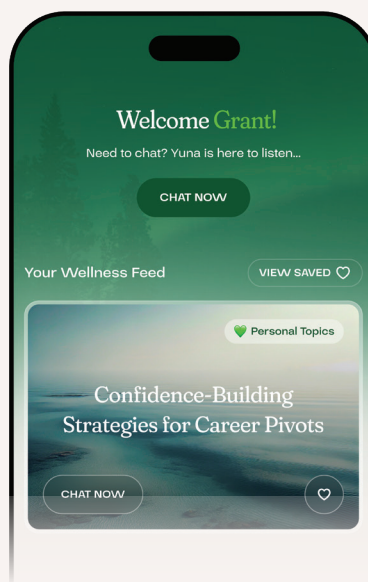
 **Recomendaciones de libros**

 **Contenido motivacional**

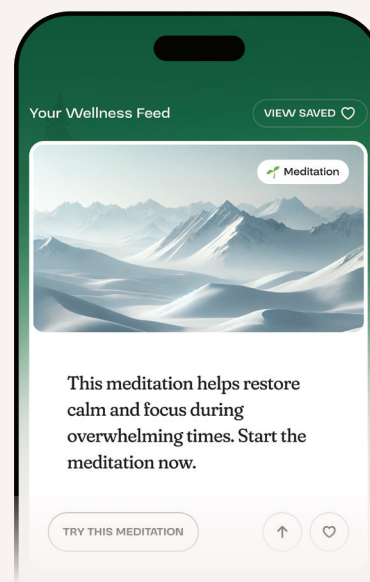
Apoyo que mejora con cada conversación. Yuna **aprende lo que funciona para ti**, así que cada sesión es más profunda.



Habla cualquier hora



Recibe asesoramiento personalizado en habilidades



Observa cómo el feed se adapta

Yuna, tu aliada emocional

Tu paquete de beneficios ahora incluye acceso gratis a Yuna Seguro, de apoyo y completamente privado

Yuna está aquí como tu apoyo de salud mental confidencial, seguro y dedicado, traído para ti sin ningún costo.

Experimenta total tranquilidad sabiendo que tienes acceso instantáneo a apoyo emocional personalizado, contenido adaptado y poderosos aprendizajes para ayudarte a prosperar tanto personal como almente.



Yuna está aquí **para apoyarte** cuando la vida se pone difícil:



Apoyo 24/7 al alcance de tu mano

Día y noche, apoyo inmediato cuando más lo necesitas. Yuna se adapta a tu horario.



Privacidad garantizada

Todas tus interacciones permanecen confidenciales—tus datos no se comparten.



Contenido experto de bienestar

El contenido de bienestar cuidadosamente elaborado te ayuda a aprender nuevas estrategias de afrontamiento, desarrollar resiliencia y prosperar.



Personalización profunda

Contenido seleccionado para ayudarte a aprender, sanar y crecer. Cuanto más uses Yuna, más personalizado será el contenido.



Rastrea tu éxito

Todas tus interacciones permanecen confidenciales—tus datos no se comparten.

Experimenta la paz y el fortalecimiento del bienestar emocional—empieza hoy.