

¡Te presentamos nuestra Membresía SaludMental!

Un espacio para nutrir y cuidar tu bienestar mental y el de tus colaboradores. En Sofía creemos que todo lo que cuidamos y nutrimos, crece. Y el enfoque de esta membresía es darles las herramientas para que cuiden su salud mental de manera integral.



¿Qué incluye?

Sesiones de terapia psicológica por videollamada



Sin restricciones.
Podrán tratar cualquier tema que necesiten, sin filtros ni límites.

Diferentes opciones.
Podrán escoger entre varios enfoques terapéuticos de acuerdo a sus objetivos o necesidades.

Con Precio Sofía.
Cada sesión les costará \$400 mxn (La primera sesión es gratuita).

↑ 50% más barato que el precio de terapia promedio en CDMX.
(Fuentes: Terapify, Cronoshare, El Economista)

Herramientas de cuidado de salud mental



Ejercicios de respiraciones in app.
Desde la app, mejorarán el bienestar físico y mental con ejercicios prácticos de respiración dirigida con varios objetivos.

Check-in estado de ánimo
A través de un cuestionario identificarán cómo se sienten, detectarán patrones emocionales y recibirán recomendaciones para tomar acción y cuidar su bienestar mental y emocional.

Terapeutas especializad@s



Con licenciatura en psicología y maestría

Experiencia en el manejo de estrés, ansiedad, depresión y otros trastornos

Con herramientas para prevenir el desgaste profesional y fortalecer el bienestar laboral

Terapia con perspectiva género

Experiencia en atención a personas de la comunidad LGBTQ+

Beneficios para tu empresa



Dashboard de uso
Monitorea el uso de la membresía y obtén un estado del bienestar mental de tu equipo.



Pláticas periódicas
Sesiones guiadas por especialistas para educar y apoyarte a ti y a tu equipo en temas importantes de bienestar y salud mental.



Cumplimiento de la NOM-035
Brindar este beneficio a tu equipo contribuye a construir un ambiente laboral más saludable y a cumplir la NOM-035 establecida por la Secretaría del Trabajo

[¿Quieres saber más?](#)



¿Cuánto cuesta?

Se incluye como parte de las coberturas de algunos de nuestros planes:

Plan Esencial



NO INCLUIDO

Plan Óptimo



INCLUIDO

Plan Pleno



INCLUIDO



→ Los beneficios de Membresía SaludMental **aplicarán para los colaboradores y familiares mayores de 16 años** que sean parte del Plan donde está incluida la membresía.

→ Tus colaboradores **solo tendrán que pagar el costo de cada sesión de terapia** que agenden y tomen (\$400 mxn por sesión)

Nuestra propuesta de valor



Salud mental integral y accesible

Todo tu equipo tendrá acceso a herramientas de cuidado de la salud mental por un precio anual accesible.



Prevención y crecimiento

Se identificarán y trabajarán problemas como el estrés, burnout y ansiedad; mejorando así el bienestar y productividad de tu equipo.



Beneficio atractivo

Además de mostrar un compromiso con el bienestar de tus colaboradores, este beneficio te ayudará a atraer y retener talento.

El seguro médico para cuidar la salud de tus colaboradores **todos los días.**
¡Conoce más!

