

TU BIENESTAR EMPIEZA EN EL INTERIOR

Un programa para ayudarte a convivir con la psoriasis aprendiendo de tus emociones

¿Qué es CLARO?

CLARO es una plataforma digital que ayuda a **personas que tienen psoriasis**, como tú, a **mejorar su bienestar emocional** a través de una experiencia positiva, dinámica y entretenida.

Con este programa, aprenderás a manejar el estrés y los pensamientos negativos y a lograr metas concretas, rompiendo antiguos patrones y adoptando nuevos hábitos.

¿Qué encontrarás en CLARO?

- **Cuestionario inicial** para personalizar al máximo tu experiencia.
- **Contenidos informativos, actividades, juegos interactivos y meditaciones guiadas** para ayudarte a tomar el control de tus sentimientos y pensamientos. Estos contenidos se agrupan en 7 secciones:



Acaba con tus pensamientos negativos



Aprende a manejar el estrés



Los problemas de pareja acaban aquí



Vida familiar sin complicaciones

Enfermedad crónica, vida feliz



Vence a la soledad



Supera tus inseguridades y gana confianza



- **Registro de tu progreso.**

¿En qué se basa el programa CLARO?

El programa lo han desarrollado destacados científicos y expertos, basándose en investigaciones sobre psicología positiva, terapia cognitivo-conductual y atención plena.

Para sentirte bien, empieza cuidando tu interior.

¡¡¡¡ CLARO

