



Te acompaña emocionalmente en la EM

## ¿QUÉ ES EMO?

EMO es una aplicación diseñada para ayudarte a comprender mejor tu estado emocional y proporcionar estrategias y recursos para gestionar los síntomas psicológicos y los cambios en la EM





## ¿CÓMO FUNCIONA?

La aplicación te invita a registrar y monitorizar tus emociones en diferentes ámbitos de tu vida



### Sanitario

Toma de decisiones compartidas, relacionadas con los tratamientos, recaídas y cambios en la EM



### Laboral

Compartir o no la enfermedad con la empresa, incomprensión por parte de la empresa o poca colaboración



### Familiar

Cuando la salud te impide realizar actividades de ámbito familiar o social, cuando te sientes sol@

La herramienta permite puntuar del 1 al 10 las emociones y ofrece herramientas para gestionarlas adecuadamente



<https://emo.fem.es/>

Creado por



FUNDACIÓ  
ESCLEROSI  
MÚLTIPLE

Con el aval de



En colaboración con

