

NOTA DE PRENSA

“Com controlar l'ansietat i l'estrès”

El Colegio de Enfermería de Alicante lanza un nuevo curso gratuito dirigido a toda la población, en el que se enseñará a todos los inscritos a cómo conseguir que la ansiedad y el estrés se conviertan en aliados y no en enemigos.

7 de Septiembre de 2023

1 de cada 4 personas sufrirán en algún momento de su vida un trastorno mental. Estos datos preocupantes fueron proporcionados por la Confederación de Salud Mental en España. Lo más alarmante es que aproximadamente la mitad de estas personas no identifican adecuadamente los signos y síntomas, no recibiendo el tratamiento adecuado.

Entre los trastornos mentales más comunes en España, destaca el trastorno por ansiedad, que afecta al 6,7% de la población, según las últimas estadísticas recopiladas por el Ministerio de Sanidad en los servicios de atención primaria. Sin embargo, es importante destacar que esta cifra subestima la realidad, ya que solo representa a aquellos oficialmente diagnosticados.

El impacto laboral de los trastornos mentales también es significativo. Durante el año 2022, en España se produjeron un total de 573.309 bajas laborales por incapacidad temporal al mes, lo que representa un aumento del 34,6% en comparación con el año anterior. En términos económicos, esto tuvo un costo directo de 21.527 millones de euros.

Además, es importante considerar que España lidera el ranking mundial en el consumo de psicofármacos, según el informe de 2021 de la Junta Internacional de Fiscalización de Estupefacientes (JIFE), un órgano dependiente de las Naciones Unidas.

Teniendo en cuenta estos datos, y con el fin de ayudar a que el mayor número de personas adquieran estrategias que les permitan mantener un nivel óptimo de activación, controlando la ansiedad y el estrés, desde el **Colegio de Enfermería Alicante** hemos decidido ofrecer gratuitamente a toda ciudadanía el curso online titulado ‘**Com controlar l'ansietat i l'estrès**’.

Este curso basado en contenidos audiovisuales se impartirá entre el 18 de septiembre y el 22 de octubre de la mano de la plataforma [SalusLife](#). Todas las personas interesadas podrán inscribirse pinchando en el siguiente enlace:

- <https://www.saluslife.app/alicante>

El curso **Com controlar l'ansietat i l'estrès** cuenta con un manual en pdf y 12 vídeos en calidad HD con sus correspondientes podcasts descargables. Esta formación ha sido desarrollada y será tutorizada por la doctora en psicología, Silvia Arribas García.

Durante el curso que está estructurado en tres temas, se explica que es el estrés, que es la ansiedad y sobre todo se explican una serie de recursos para controlar la ansiedad y el estrés.

Más información sobre el curso online gratuito:

Título:

- Com controlar l'ansietat i l'estrès

Duración

- 18 Septiembre - 22 Octubre 2023

Inscripción:

- <https://www.saluslife.app/alicante>

Dirigido a:

El curso está dirigido a todas las personas mayores de 18 años. Las personas de entre 14 y 18 años podrán inscribirse con el consentimiento de sus padres o tutores.

Campus Virtual y Formación Audiovisual:

La formación se realizará 100% online a través un campus virtual.

Con el objetivo de aprender de forma lúdica, el curso permite la posibilidad de que el alumno afiance los conocimientos adquiridos jugando a un *serious game*. Tras la realización de esta prueba obtendrá un certificado de superación del curso.

Formación en Empresas y Centros Educativos

Aquellos centros educativos y organizaciones empresariales que quieran fomentar la salud de sus alumnos o trabajadores pueden participar gratuitamente como organización enviando un email a info@salusplay.com. De esta forma, sus alumnos o trabajadores podrán acceder al curso a través de un enlace personalizado con el nombre de su fundación, asociación o empresa.

Más Información:

- Carlos Valdespina Aguilar
- info@salusplay.com