



El Colegio de Enfermería de Alicante ofrece un curso online gratuito a la población de la provincia sobre las claves para construir el bienestar emocional

Desde el inicio de la pandemia se ha producido un aumento de las alteraciones emocionales en la población de gran parte de los países del mundo

En él se explicará en qué consiste el bienestar emocional, qué son las emociones y los pensamientos y cuáles son las claves para cultivar el bienestar emocional y lograr una salud mental positiva

(2021-11-17) El Colegio de Enfermería de Alicante va a impartir entre el 29 de noviembre y el 29 de diciembre el curso online gratuito dirigido a la población de la provincia de Alicante titulado “Claves para construir tu bienestar emocional”. Un curso cuyo objetivo es el de enseñar una serie de claves para que las personas mejoren su bienestar emocional. En él se explicará en qué consiste el bienestar emocional, qué son las emociones y los pensamientos y cuáles son las claves para cultivar el bienestar emocional y lograr una salud mental positiva.

Hay que tener en cuenta que desde el inicio de la pandemia se ha producido un aumento de las alteraciones emocionales en la población de gran parte de los países del mundo. Los estudios señalan este incremento global de síntomas emocionales. En España, la Encuesta de Salud Mental durante la pandemia realizada por el CIS, que contó con una muestra representativa de la población adulta de más de 3.000 personas, encontró que un 15,8% de la población informó haber experimentado ataques de pánico. Además, un 11,3% de la población manifestó su preocupación por las consecuencias negativas de estos ataques (CIS, 2021).

Este curso se podrá realizar a través de [SalusLife](#), servicio de formación online dirigido a la ciudadanía asociado a la plataforma de formación y consultoría sanitaria online [SalusOne](#) con la que el Colegio de Enfermería de Alicante tiene contratada parte de la formación continuada de sus colegiados.

La inscripción se puede realizar ya a través de la siguiente dirección web: <https://www.saluslife.app/alicante>.

El curso “Claves para construir tu bienestar emocional” cuenta con un manual en pdf y 13 vídeos en calidad HD con sus correspondientes podcasts descargables. Esta formación ha sido desarrollada y será tutorizada por la Dra. en Psicología Silvia Arribas García y las enfermeras especialistas en Salud Mental Shaila Herrero Díaz y Jaoione Santiago Garín.

Más información sobre el curso online gratuito:

Título:

- ‘Claves para construir tu bienestar emocional’



Duración:

- 29 de noviembre - 29 de diciembre

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.