



DIARIO ENFERMERO



El Colegio de Enfermería de Alicante ofrece a la población las claves para construir el bienestar emocional

Publicado por: Diario Enfermero on: noviembre 18, 2021 En: A fondo

REDACCIÓN.- 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 pinchando aquí.
