



El Colegio de Enfermería de Alicante ofrece el curso online gratuito a la población de la provincia “Cómo gestionar tus sentimientos y emociones para mejorar tu bienestar”

En él se enseñará a controlar los sentimientos y emociones, mejorando nuestro bienestar y el de nuestras familias y amigos

(2022-9-19) El Colegio de Enfermería de Alicante va a impartir entre el 26 septiembre y el 26 de octubre el curso online gratuito dirigido a la población de la provincia de Alicante titulado “Cómo gestionar tus sentimientos y emociones para mejorar tu bienestar”. Un curso en el que se enseñará a todos los inscritos a controlar sus sentimientos y emociones, mejorando su bienestar y el de sus familias y amigos.

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 la formación continuada de sus colegiados.

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

La pandemia ha evidenciado un incremento de las alteraciones emocionales en la población adulta y juvenil de gran parte de los países del mundo.

En España, la Encuesta de Salud Mental durante la pandemia realizada por el CIS, que contó con 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).

Por otro lado, según datos recogidos en el Barómetro Juvenil 2021, elaborado por la Fundación Mutua Madrileña y Fundación FAD Juventud, el 35,4% de los jóvenes ha tenido alguna vez ideas suicidas, y el 8,9% las tiene a menudo.

Teniendo en cuenta estos datos, y con el fin de mejorar el bienestar emocional de la población, desde el Colegio de Enfermería Alicante hemos decidido ofrecer gratuitamente a toda ciudadanía, el curso online titulado ‘**Cómo gestionar tus sentimientos y emociones para mejorar tu bienestar**’. El objetivo de este curso es el de enseñar una serie de claves para que las personas mejoren su bienestar emocional.

Este curso basado en contenidos audiovisuales y se impartirá entre el 26 de septiembre y el 26 de octubre de la mano de la plataforma [SalusLife](#).

El curso ‘**Cómo Gestionar tus Sentimientos y Emociones para mejorar tu Bienestar**’ 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.



Durante el curso, que está estructurado en cuatro temas, se explica qué implica sentirse bien, cómo conseguir que nuestras emociones sean aliadas en nuestra vida diaria, cómo aprender a pensar de una manera saludable y, por último, se darán una serie de recomendaciones para desarrollar una salud mental positiva.

Más información sobre el curso online gratuito:

Título:

‘Cómo gestionar tus sentimientos y emociones para mejorar tu bienestar’

Duración

26 septiembre - 26 octubre

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.