

**ÚLTIMA HORA**

Fallece un hombre en un accidente de moto en l'Alfàs del Pi

**DESTACADOS**

Elevan la alerta por granizo grande y tormentas en Castellón y Valencia a nivel naranja

ALICANTE PROVINCIA | SANIDAD Y SALUD

Buscar

El Colegio de Enfermería de Alicante ofrece un curso online gratuito a la población sobre "Cómo controlar la ansiedad y el estrés"

ELPERIODIC.COM - 11/09/2023

COMIENZO DEL CURSO
18 de Septiembre



APRENDE Y MEJORA TU SALUD

Todas tus ve
un T-Cross.

- Se impartirá entre el 18 de septiembre y el 22 de octubre y en él se explicará qué son el estrés y la ansiedad y una serie de recursos para controlarlos





"Cómo controlar la ansiedad y el estrés". El objetivo de este curso es el 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. Esta actividad se ofrece a través del Área de Formación del Colegio de Enfermería de Alicante, coordinada por el vocal V de la Junta de Gobierno, Juan José Tarín.

Este curso será tutorizado por la doctora en Psicología Silvia Arribas García y 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. Los interesados deberán realizar la inscripción gratuita [en este enlace](#).

Una de cada cuatro personas sufrirá 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.

Los alumnos de este curso contarán con un manual en formato pdf, 12 vídeos y podcast.

