

## **COMUNIDAD VALENCIANA: EL COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ALICANTE OFRECE UN CURSO ONLINE GRATUITO A LA POBLACIÓN DE LA PROVINCIA SOBRE "CÓMO CONTROLAR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS"**

- 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



El Colegio de Enfermería de Alicante va a impartir entre el 18 de septiembre y el 22 de octubre un curso online gratuito dirigido a la población de la provincia de Alicante titulado "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.

### **Más información sobre el curso online gratuito "Cómo controlar la ansiedad y el estrés"**

Duración

18 de septiembre y el 22 de octubre

Inscripción:

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

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.