

NOTA DE PRENSA

“Cómo Gestionar tus Sentimientos y Emociones para mejorar tu Bienestar”

Nuevo curso online gratuito dirigido a toda la población, en el que el alumno descubrirá como alcanzar su bienestar emocional.

- **El Colegio de Enfermería de Avila lanza un nuevo curso gratuito dirigido a toda la población**, 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/as.

15 de Septiembre de 2022

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 Avila** 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 se impartirá entre el 26 de septiembre y el 26 de octubre de la mano de la plataforma [SalusLife](#). Todas las personas interesadas en mejorar su bienestar emocional deberán inscribirse pinchando en el siguiente enlace:

- <https://www.saluslife.app/Avila>

Según explica **Carlos Valdespina**, enfermero y director de [SalusPlay](#), “todas las personas debemos aspirar a encontrarnos bien emocionalmente y no solo a intentar sobre llevar el día a día”.

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 que implica sentirse bien, como conseguir que nuestras emociones sean aliadas en nuestra vida diaria, como 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/Avila>

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.

Formación en Empresas y Centros Educativos

Aquellos centros educativos y organizaciones empresariales que quieran fomentar la salud de sus alumnos o trabajadores pueden participar gratuitamente como organización enviando un email a info@salusplay.com. De esta forma, sus alumnos o trabajadores podrán acceder al curso a través de un enlace personalizado con el nombre de su fundación, asociación o empresa.

Más Información:

- <https://www.saluslife.app/Avila>
- info@salusplay.com