



## NOTA DE PRENSA

### “Claves para Construir tu Bienestar Emocional”

**SalusLife** lanza un **nuevo curso gratuito dirigido a toda la población**, en el que se aprenderá a gestionar las emociones y los pensamientos, descubriendo las claves para mejorar el bienestar emocional de cada persona.

*22 de Noviembre de 2021*

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 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).

Con el fin de mejorar el bienestar emocional de la población, desde [SalusLife](#) hemos considerado ofertar a toda la población, el curso online gratuito titulado ‘**Claves para Construir tu Bienestar Emocional**’. El objetivo de este curso es el de enseñar una serie de claves para que las personas mejoren su bienestar emocional.

Todas las personas interesadas en asistir a esta formación virtual, que se impartirá entre el 29 de noviembre y el 29 de diciembre deberán inscribirse en el siguiente enlace: <https://www.saluslife.app/ceuta>

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 ‘**Claves para Construir tu Bienestar Emocional**’ 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 y las enfermeras especialistas en Salud Mental, Shaila Herrero Diaz y Jaoione Santiago Garín.

Durante el curso que está estructurado en cuatro temas, se explicará en que consiste el bienestar emocional, que son las emociones y los pensamientos, y cuales son las claves para cultivar tu bienestar emocional y lograr una salud mental positiva.



### **Más información sobre el curso online gratuito:**

**Título:**

- ‘Claves para Construir tu Bienestar Emocional’

**Duración:**

- 29 Noviembre - 29 Diciembre

**Inscripción:**

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

**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](mailto: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:**

- Aida M. Pereda
- [aida@salusplay.com](mailto:aida@salusplay.com)