

NOTA DE PRENSA

ABIERTAS LAS INSCRIPCIONES AL CURSO GRATUITO “HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA SUPERAR LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN”

El **Colegio de Enfermería de Zamora** lanza un nuevo curso online gratuito dirigido a toda la población, en el que se enseñará a comprender y gestionar la tristeza y la depresión desde una perspectiva psicológica.

La formación estará basada en contenidos audiovisuales y tras la superación de un ‘serious game’, el alumno obtendrá un certificado de superación emitido por el **Colegio de Enfermería de Zamora**.

8 de mayo de 2025

Según los datos aportados por el Informe Anual del Sistema Nacional de Salud del año 2023, el 34% de la población española tiene problemas de salud mental, que superan el 40% en la población de más de 50 años.

Se observa una subida notable de suicidios por estos problemas desde 2019 al 2022 con una tasa de incremento del 11,5%, con 8,8 fallecimientos por cada 100.000 habitantes. Siendo mayor la tasa de hombres (13,3%) que la de mujeres (4,5%).

Los problemas de salud que más prevalecen son los trastornos de ansiedad, seguidos de los trastornos del sueño y los depresivos.

Teniendo en cuenta estos datos, desde el **Colegio de Enfermería de Zamora** se iniciará el 21 de mayo el curso gratuito dirigido a toda la población titulado '**HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA SUPERAR LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN**' con el que aprenderás estrategias para afrontar la tristeza de manera saludable y adquirirás herramientas que te permitirán identificar, comprender y manejar estas emociones de forma efectiva.

Todas las personas interesadas en realizar esta formación online que se impartirá desde la plataforma SalusLife entre el 21 de mayo y 21 de junio deberán inscribirse a través del siguiente enlace:

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

El desarrollo del curso “Herramientas Prácticas para Superar la Tristeza y la Depresión” será impartido por la psicóloga Silvia Arribas-García.

El curso 'Herramientas Prácticas para Superar la Tristeza y la Depresión' está estructurado en cuatro temas que se mencionan a continuación:

- Tema 1. Explorando la Tristeza y la Depresión
- Tema 2. ¿Qué Papel Juegan Nuestros Pensamientos en la Tristeza y la Depresión?
- Tema 3. Aspectos Metacognitivos en la Tristeza y la Depresión
- Tema 4. ¿Qué Puedo Hacer ante la Tristeza?

Según explica Carlos Valdespina, enfermero y director de SalusPlay, "los alumnos de este curso contarán con un manual en formato PDF, 50 vídeos y podcast. Este aprendizaje basado en 'píldoras' audiovisuales de una duración breve, favorece la retención de conocimientos", destaca el experto.

Más información sobre el curso online gratuito:

Título:

- 'HERRAMIENTAS PRÁCTICAS PARA SUPERAR LA TRISTEZA Y LA DEPRESIÓN'

Duración

- 21 mayo – 21 junio 2025

Inscripción:

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

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 enviando un email a info@salusplay.com e indicando que quieren que SalusLife les incluya como organización. Una vez recibida la solicitud, les enviaremos un enlace para facilitar su inscripción.

Más Información:

- Carlos Valdespina Aguilar
- info@salusplay.com