



Estrategias de Implementación de la Metodología

Salud mental y bienestar personal

Número de horas: 15 Horas

Dirigido a: Público General

Modalidad de estudios:

Modalidad Virtual

Costo:

Curso de acceso abierto, gratis.

Descripción del curso

El curso provee al participante información acerca de cómo hacer frente a los desafíos diarios de una manera positiva, optimista y constructiva. El curso ofrece una serie de recursos que pueden beneficiar la salud mental y ayudar a prevenir o reducir el alcance de las enfermedades mentales como el estrés y la depresión.

Estrategias de Implementación de la Metodología

Organización del curso

El curso está organizado en 3 temas

Tema 1: Definir y entender salud mental (5 horas)

Subtemas:

- Salud Mental
- Efectos en el bienestar personal

Tema 2: Problemas frecuentes que alteran la salud mental (5 horas)

Subtemas:

- Estrés, ansiedad, depresión

Tema 3: Guía práctica para prevenir y ayudar a reducir estrés, ansiedad y depresión (5 horas).

Subtemas:

- Recursos sugerentes para prevenir y ayudar a reducir estrés, ansiedad y depresión. (ejercicio, aire puro, descanso, confianza en Dios)
- La constancia hace el hábito.