



¿Qué es salud mental?

Al igual que todos le damos importancia a la salud física, también debemos dársela a la salud mental. A menudo la salud mental se define por la capacidad de sentirse bien y funcionar de manera efectiva (tanto en el trabajo como fuera). Este curso tiene como objetivo orientarte sobre cómo controlar tu salud mental y darte consejos proactivos que contribuyan a mantenerte mentalmente sano.

¿QUÉ APRENDERÁS?

- A diferenciar entre sentirse feliz y tener una buena salud mental.
- A valorar el efecto que una buena salud mental puede tener en tu vida laboral.

CONTENIDOS DEL CURSO:

1. ¿Qué es la salud mental?
2. El continuo de la salud mental
3. El perro negro de la depresión
4. Comprueba tus conocimientos
5. Resumen

Delivery: learningCloud sprint, SCORM, xAPI

Developed: Video Arts

Temática: Ética y Bienestar

Nslation_priority: Opcional

Duration: 15 minutes

License: annual

Languages: es, en