

Nombre Curso	CUIDANDO MI SALUD MENTAL
Descripción del Curso en 400 caracteres máximo	En este curso los participantes revisaran los siguientes temas: ¿Qué es la salud mental? Importancia de las emociones en la salud mental ¿Cómo reconocer y manejar el estrés? Me siento enfermo/a del alma, ¿qué hago?
Duración	15 horas
Fecha de inicio	Permanente
Área (en caso de que aplique)	Todos los colaboradores de las instituciones Santo Tomás
Modalidad	E_Learning
Objetivo General	Al término del curso los participantes estarán en condiciones de aplicar técnicas de autocuidado de su salud mental.
Malla Curricular / Módulos	Programa Calidad de Vida / Competencias para la Vida
Dirigido a:	Todos los colaboradores de las Instituciones Santo Tomás