



CURSOS PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Sana Mente



**seguro
laboral**

El cuidado del bienestar emocional a través del conocimiento de las emociones y su autoregulación es fundamental para vivir y relacionarse de manera saludable.

Para impulsar la promoción de la salud mental, la ACHS -en asociación con CNN Chile, la fundación Rassmuss y el grupo CAP- **comparte a toda la comunidad los cursos Sana Mente**, los cuales entregan una orientación transformadora para el bienestar emocional de las personas, sus familias, entornos y lugares de trabajo.

A través del contenido elaborado por expertos en salud mental, los cursos Sana Mente abordan y profundizan en

el crecimiento personal, las emociones y valores positivos aplicados en consejos prácticos.

Estos cursos se dividen en cada etapa de la vida, nutriendo desde la infancia hasta los años dorados. Del mismo modo, abordan distintas aristas de la vida diaria, como el trabajo, la familia y vivencias del género femenino.

¡Te invitamos a este viaje de exploración y autodescubrimiento con emocionantes cápsulas animadas, entrevistas conducidas por CNN a expertos y videos educativos que te ayudarán a construir y aportar a una mejor sociedad!



Etapas del ciclo vital

Niñas y niños



Este fantástico curso aborda los aspectos fundamentales de la vida infantil, desde la importancia de una alimentación saludable hasta el valor de la amistad y la autoestima, con el fin de fomentar una crianza respetuosa con niñas y niños creciendo en un ambiente familiar saludable y amoroso.

Prepárate con nuestros expertos para enfrentar temas importantes y difíciles como el duelo y la ansiedad en menores, para ser un pilar en el crecimiento y promover el manejo positivo de las emociones.

Jóvenes y adolescentes



Este transformador curso te ayuda a emprender un viaje hacia el crecimiento personal y el empoderamiento juvenil, entregando valiosos consejos para fomentar las relaciones saludables y construir una autoimagen positiva, a través de orientación y prácticas que promueven el bienestar integral entre los jóvenes y adolescentes.

¡Prepárate para aportar en la construcción de una generación fuerte, íntegra, tolerante y resiliente!

Personas adultas



Explora las emocionantes cápsulas animadas, entrevistas y contenido educativo de este curso para descubrir tu propio camino hacia una vida plena y significativa. Obtén las herramientas probadas por la ciencia que te ayudarán a enfrentar los desafíos que acompañan la adultez y que permiten buenas relaciones interpersonales y el cuidado de la salud mental y emocional.

¡Prepárate y empodérate para una vida plena y satisfactoria con nuestra asesoría experta!

Personas mayores



Sumérgete en este fascinante viaje hacia el bienestar mental y emocional que te ayudará a visualizar de manera profunda los aspectos de la vida cotidiana que impactan en la salud física y mental. Descubre métodos terapéuticos para enfrentar los desafíos de la edad y cultivar una vida más plena y satisfactoria a través del autodescubrimiento.

¡Prepárate para seguir transformándote y estar en un contacto más profundo con tus emociones, cuerpo y espíritu!

Equilibrio familiar y laboral

Mujer



Explora este curso lleno de cápsulas animadas y contenido experto dedicado al empoderamiento y bienestar de la mujer, con el que podrás conectarte contigo misma aprendiendo sobre trastornos como la depresión y la alimentación, cómo enfrentar la violencia de género y técnicas para construir una autoestima saludable.

¡Prepárate para descubrir el poder transformador de la sororidad, conociendo tu valor de manera inspiradora y educativa!

Familia



Embárcate en este inspirador curso dedicado a fortalecer los lazos familiares y promover el bienestar integral de todos sus miembros, a través del conocimiento de la psicología y la salud mental para combatir trastornos como la depresión y ansiedad utilizando estrategias efectivas para la crianza respetuosa y la coparentalidad.

¡Prepárate para transformar con el conocimiento y una profunda conexión familiar llena de amor, comprensión y resiliencia!

Trabajo



Recorre este espectacular curso con diversas temáticas seleccionadas para alcanzar tu máximo potencial y vivir una vida más plena y satisfactoria, lidiando de mejor manera con las problemáticas usuales en ambientes laborales, obteniendo herramientas para combatir el estrés, el mansplaining, las inseguridades y síndrome del impostor, entre otros.

¡Prepárate para escribir tu historia de éxito y bienestar!

Experiencia escolar



Únete a este emocionante curso que te acompaña en tu experiencia escolar y promueve tu bienestar integral, abordando temas cruciales para tu desarrollo académico y emocional para un mejor manejo de las emociones, el desarrollo de la amistad y bienestar, la alimentación y salud mental, los efectos positivos de las mascotas, entre otros.

¡Prepárate para promover un ambiente escolar más saludable y acogedor a través de un viaje hacia el aprendizaje y el crecimiento personal!

Salud y bienestar mental

Autoayuda y bienestar



Explora este potente curso donde la promoción de las relaciones saludables es el protagonista, cultivando el crecimiento personal a través del bienestar y la regulación de las emociones para vivir una vida más plena y feliz, conociendo también sobre prácticas como el mindfulness, la meditación, la escucha activa e incluso los beneficios de los memes.

¡Prepárate para cultivar tu curiosidad y asombrarte con un selecto grupo de cápsulas animadas y una grata experiencia de aprendizaje!

Trastornos y manifestaciones



Sumérgete en este emocionante curso a través de su viaje visual de cápsulas animadas y videos educativos los cuales abordan problemáticas como el estrés, la depresión y otros trastornos que afectan la salud mental, para obtener herramientas de autoregulación y para afrontarlos una manera saludable.

¡Prepárate para obtener herramientas valiosas que construyen confianza y el autoestima a través del autodescubrimiento!



¡Descubre el poder de tu mente!

Ingresa en **Achs Virtual** a la sección “Mis capacitaciones” y luego revisa “Cápsulas de micro aprendizaje” para ver toda la oferta bajo el nombre **Sana Mente**.



