Juventudes: “¡Tu salud mental importa!” La campaña de Fundación Ring! para controlar la ansiedad, el estrés y la depresión”.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2020/09/090220-JUVENTUDES-online-audio-converter.com_.mp3

¡Tu Salud Mental Importa! consiste en un e-learning que contiene 12 vídeos psicoeducativo, 10 podcasts y una serie de ejercicios prácticos e infografías para aprender a fortalecer la salud mental. Junto a la directora de la fundación Relaciones Inteligentes, Constanza del Rosario, conocemos sobre esta interesante campaña.

Toda la información, está disponible en la página web www.ringchile.org y en su Instagram @ring.org. Allí se puede encontrar también, un acompañamiento diario EN VIVO durante dos meses, en el que 8 profesionales voluntarios de la fundación estarán realizando sesiones prácticas de alrededor de una hora para fomentar la regulación emocional y manejo del estrés de los participantes; los videos quedarán colgados en el IG TV de la fundación.