

Ercros celebra el Día de la Salud Mental con una jornada sobre el bienestar emocional para toda su plantilla



Este jueves 10 de octubre, con motivo del Día de la Salud Mental, Ercros ha celebrado una jornada para todo su personal con el objetivo de acercarles al concepto de bienestar emocional, así como visibilizar la salud mental y dotarles de estrategias de autocuidado.

El evento ha contado con la ponencia de la psicóloga de la Fundación Salud y Persona, Anna Vives, experta en trastornos del estado de ánimo, adaptativos y alimenticios; así como en informes neuropsicológicos en Alzheimer y demencias, y en enfermedades neurodegenerativas.

Vives ha hablado sobre mitos y realidades de la salud mental; la influencia del estrés; la inteligencia emocional; la importancia de aprender a escucharse y de marcar límites saludables, y el apoyo familiar y social, entre otros.

Con el objetivo de plantear estas cuestiones a toda su plantilla, Ercros ha definido tres modalidades de participación: asistencia presencial, a la que han acudido 12 personas; asistencia telemática, a la que se han conectado más de 115 personas, y acceso a la grabación de la sesión a través de la edición posterior de un vídeo.

Ercros, a través de su departamento de Prevención sanitaria, firmó un acuerdo con la Fundación Salud y Persona por el cual facilita a toda su plantilla y a sus familiares servicios de apoyo y atención psicológica de forma gratuita, además de asesoramiento social.