



La Fundación MGS organiza una jornada formativa sobre neurociencia y salud mental junto a la psiquiatra Marian Rojas

Marzo de 2024

Dentro de su **Ciclo de Jornadas Formativas**, el pasado **21 de marzo** la **Fundación MGS** organizó una conferencia sobre **neurociencia y salud mental** junto a la reconocida **psiquiatra y escritora Marian Rojas**.

En la jornada, titulada “**Recupera tu mente, reconquista tu vida**”, la Dra. Rojas analizó la base neurocientífica que subyace en las conductas individuales y colectivas que han llevado a la sociedad a vivir en un **estado de agitación y alerta constantes** regido por la inmediatez y la pérdida de atención.

La ponente inició su exposición explicando el **funcionamiento de hormonas y neurotransmisores clave** en el comportamiento humano: el cortisol, la dopamina, la oxitocina... y cómo su **desequilibrio** puede llegar a provocar **problemas de salud** tanto físicos como psicológicos y emocionales.

Más tarde proporcionó a los asistentes **herramientas** para que puedan llegar a **gestionar** este u otro tipo de situaciones en las que se sientan perdidos. “Para poder recuperar la estabilidad y alcanzar la felicidad, es fundamental que cada persona realice un **diagnóstico de autoconocimiento** en el que analice cómo es, cuáles son sus factores de estrés y cómo reacciona y se comporta ante ellos. Solo así podemos llegar a comprendernos y aceptarnos, algo vital, ya que comprender es aliviar”.

Para finalizar, quiso recordar la importancia de contar con “**personas vitamina**”, aquellas que, según ella, nos apoyan, nos inspiran y nos ayudan a sacar lo mejor de nosotros mismos, mejorando con ello, incluso, el sistema inmune.

La conferencia estuvo abierta a **empleados, mediadores y clientes de MGS Seguros** y contó con un gran éxito de convocatoria, más de **3.000 personas inscritas**. Finalizó con un interesante coloquio moderado por **Araceli Ruiz**, vicepresidente de la Fundación MGS, quien también presidió el acto.

Para más información:

MGS, Seguros y Reaseguros S.A.
Departamento de Comunicación e Imagen Corporativa
933 221 212
MarketingyComunicacion@mgs.es
www.mgs.es · www.comprometidoscontuvida.es

Esta acción se alinea con la consecución de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS)**

