

## COORDINACIÓN DE SALUD

### CONFERENCIA DE SALUD MENTAL

Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.

Permitir a los empleados hacer frente a los momentos de estrés del trabajo y de la vida, para desarrollar todas sus habilidades y así poder aprender a trabajar adecuadamente para contribuir a la mejora de su entorno de trabajo y poder liberar su cuerpo para si prevenir varias enfermedades, mente sana cuerpo sano.

