



UDS

Alumna: Ribera Ballinas Jocelyn

Docente: Paola Jacqueline Albarran Santos

Materia: Psicología organizacional

Salud mental

Importancia

La importancia de la salud mental radica en varios aspectos fundamentales que afectan directamente nuestra calidad de vida y bienestar general:

Bienestar emocional

Funcionamiento diario

Relaciones interpersonales

estrategias y consejos para una buena salud mental

Cuidado personal

Establecer límites

Aprender a perdonar

