#OrgulloBufalo SALUD MENTAL BASE DE LA EDUCACIÓN

06 de noviembre de 2025 TecNM/Mexicali

En el marco de la Feria de la Salud, la psicóloga Priscila Johana Alcaraz Milán, explicó que la Salud Mental se puede manejar si las personas saben controlar sus emociones.

Durante una conferencia denominada ¨Salud Mental, ¿Qué es la Ansiedad y la Depresión?, estableció que la salud mental es un equilibrio entre lo social, emocional y psicológico.

¨La salud mental es un equilibrio entre los social, lo emocional y lo psicológico, no significa que no me vaya enojar, pero ahí tengo que trabajar mi inteligencia emocional¨.

A nivel universitario, los retos son la escuela, el trabajo, la pareja, las exigencias de la familia, ¨en esta etapa tenemos mayor estrés y la ansiedad¨.

La Feria de la Salud es organizada por el jefe de Servicios Escolares, Carlos López Castellanos y la Dra. Martha León Vásquez.