

# Vida sana con mente sana



Este año “Vive Saludable” buscó difundir, entre la Comunidad Tec, la importancia de mantener una “Mente Sana” como una herramienta para alcanzar el bienestar integral y por ende facilitar el logro de las metas del individuo.

Tiene la intención de sensibilizar a la comunidad del campus, con la importancia que tiene el contar con una mente libre de preocupaciones, una mente capaz de poder autorregularse, y una mente capaz de poder enfrentar situaciones adversas con un mínimo desgaste para la persona”, comentó Marcos Vicuña, responsable del área de Bienestar y Consejería del Campus Guadalajara.