

Xalapa, Ver. A 23 de Febrero de 2024.

Fortalece CEDH acciones de capacitación interna



Como parte de las actividades de capacitación del programa de Fortalecimiento Institucional, personal de las distintas áreas que conforman la Comisión Estatal de Derechos Humanos (CEDH) participaron en el curso denominado “Meditación Trascendental”.

La jornada de capacitación se desarrolló en atención a la implementación de acciones dirigidas al cuidado de la salud mental de las y los servidores públicos que laboran en el organismo estatal, con la finalidad de mejorar la capacidad de respuesta ante los desafíos personales y laborales, además de abonar a la prevención del estrés acumulativo dentro de la institución.

Por su parte, el ponente Juan Carlos Bartolomé Márquez destacó la relevancia de estos cursos que contribuyen a mejorar el entorno laboral de los trabajadores. “Las personas que participan aplican técnicas de meditación básica a través de ejercicios de respiración, concentración mental, así como visualizaciones usando los cinco sentidos para lograr un éxito laboral y familiar”.

Personal de las delegaciones étnicas y regionales participaron de la actividad de manera virtual.