



Gracias a



OpenWebinars certifica que

Juan Martínez Adell

Ha realizado con éxito

**Aprende a detectar tus estresores
y manéjalos de forma positiva**

Duración

1 hora

Fecha de expedición

30 octubre 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manuel Agudo', positioned over a large, faint watermark of the OpenWebinars logo.

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

Contenido

Aprende a detectar tus estresores y manéjalos de forma positiva

- Concepto de estrés
- Concepto de ansiedad
- Identificar Tus Estresores
- Estrategias para una gestión positiva del estrés