



OpenWebinars certifica que  
**José Manuel Tapia Torres**

Ha realizado con éxito  
**Aprende a detectar tus estresores  
y manéjalos de forma positiva**

Duración

**1 hora**

Fecha de expedición

**12 agosto 2022**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manuel Agudo', positioned over a large, faint, light blue 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