



OpenWebinars certifica que

YENIFER NICOL PÉREZ MANQUE

Ha realizado con éxito

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

Duración

1 hora

Fecha de expedición

13 julio 2022

A black ink signature of the name 'Manuel Agudo'.

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