



Gracias a



OpenWebinars certifica que

**Francisco Javier Kossakowski Gutiérrez**

Ha realizado con éxito

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

Duración

**1 hora**

Fecha de expedición

**26 mayo 2025**

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