



Gracias a



OpenWebinars certifica que

Christian López García

Ha realizado con éxito

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

Duración

1 hora

Fecha de expedición

05 abril 2022

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