



## Claves para la gestión emocional del miedo y la ansiedad

El miedo y la ansiedad son emociones que periódicamente hemos de afrontar, también en el entorno profesional. Jesús te revela las claves para hacer una correcta gestión emocional de las mismas.

Jesús Matos. Experto en psicología. Autor del libro “Buenos días alegría”

---

**Delivery:** SCORM, URL

**Developed:** 5' VISION by Thinking Heads

**Temática:** Ethics & Wellbeing

**Nslation\_priority:** Optional

**Duration:** 5 minutes

**License:** annual

**Author:** Jesús Matos

**Languages:** es