



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