



Cómo gestionar el estrés en el entorno laboral

El estrés no tiene por qué ser algo malo, pues es una reacción humana que nos ayuda a adaptarnos al medio. Eso sí, hay que saber entender sus tres fases y hay que aprender a gestionarlo con éxito.

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