



## 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