



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”

Método de entrega: SCORM, URL

Desarrollado por: 5' VISION by Thinking Heads

Temática: Ética y Bienestar

Nslation_priority: Opcional

Duración: 5 minutos

Licencia: annual

Autor: Jesús Matos

Idiomas: es