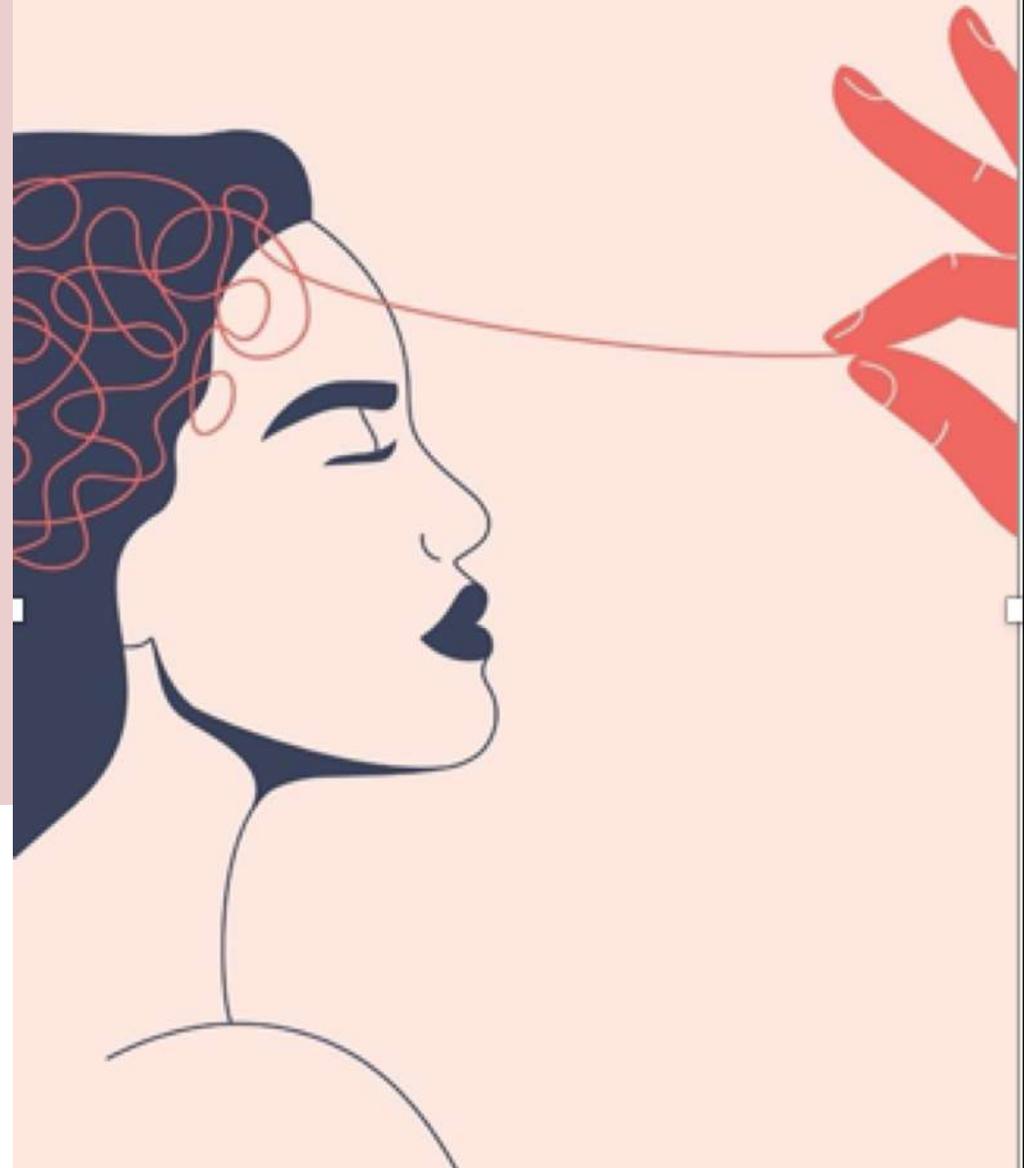


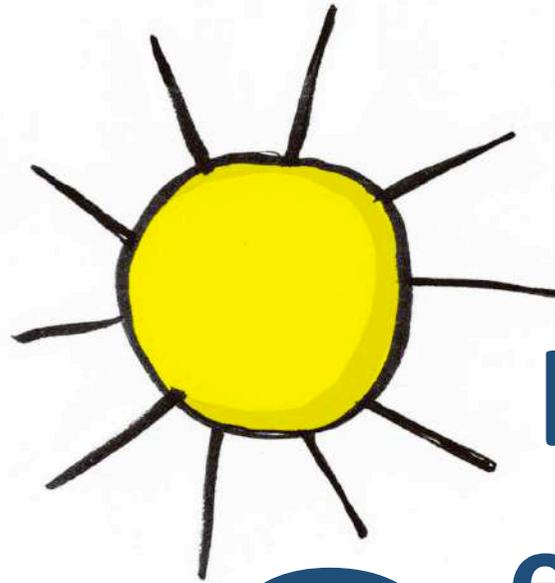


Gestión adecuada del estrés



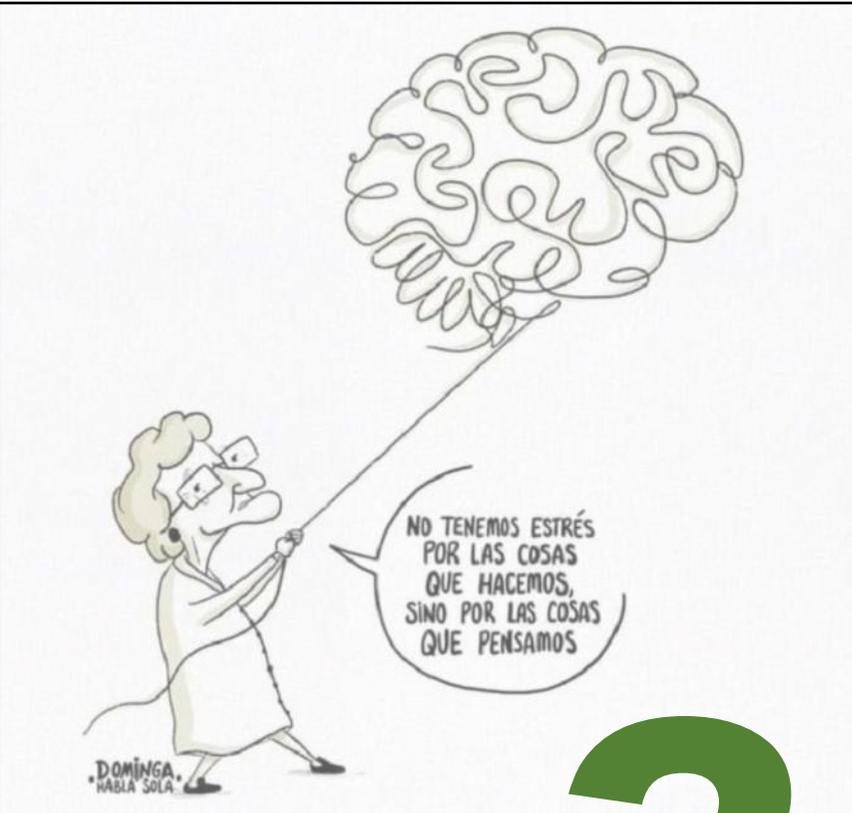
1 Qué es el estrés

Una visión panorámica



2

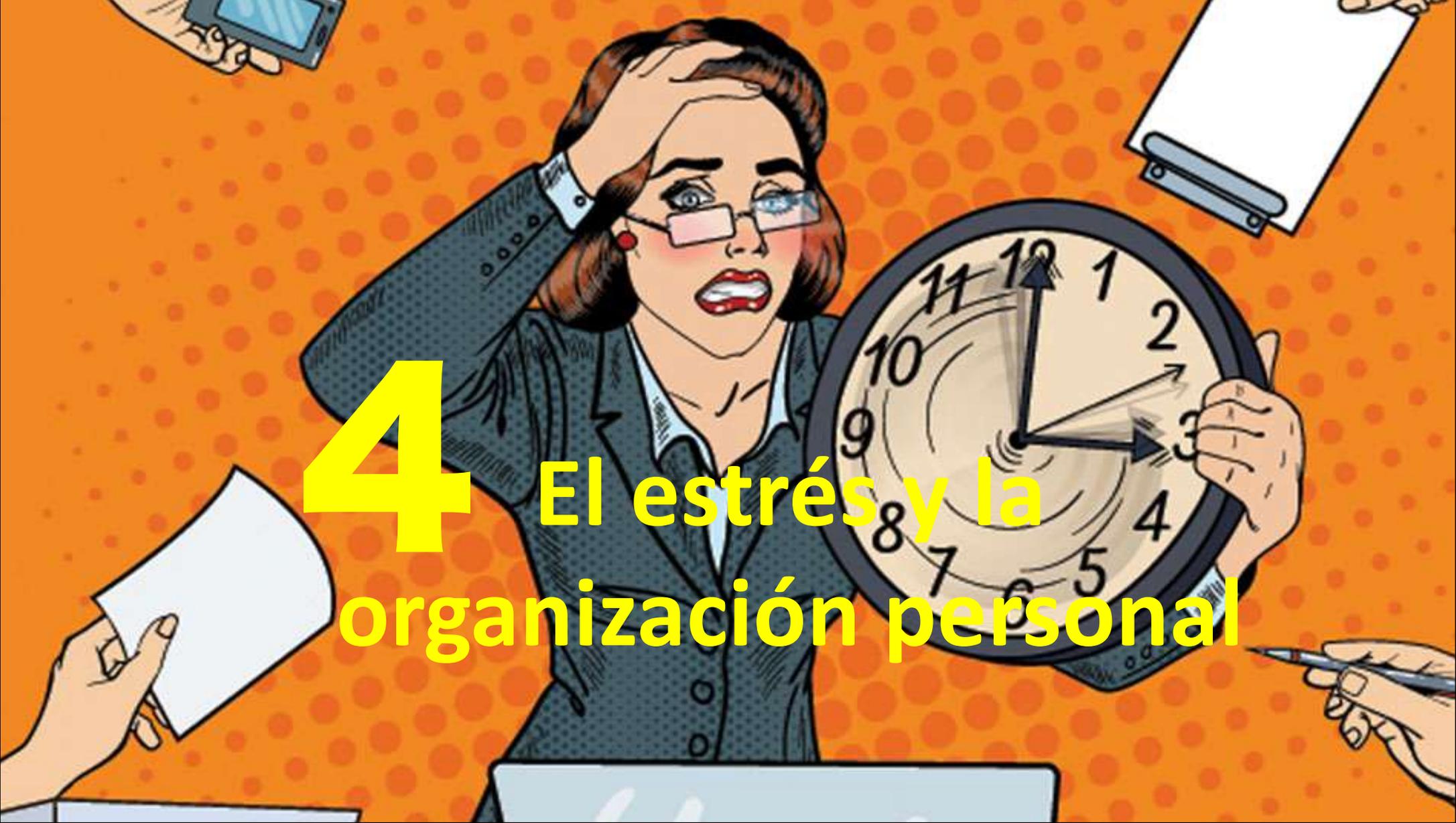
**La influencia
emocional en
el estrés y
viceversa**



3



La influencia de los pensamientos y el lenguaje en el estrés



4 El estrés y la organización personal

5

El estrés y el autocontrol

