

# Gestión del estrés: Como disolver el estrés y la ansiedad del día a día

## Temario

1. Estrés positivo y estrés negativo
2. Orígenes del estrés
3. Estrés y diálogo interno
4. Cinco técnicas eficaces para gestionar el estrés y cómo ponerlas en práctica
5. Plan de acción