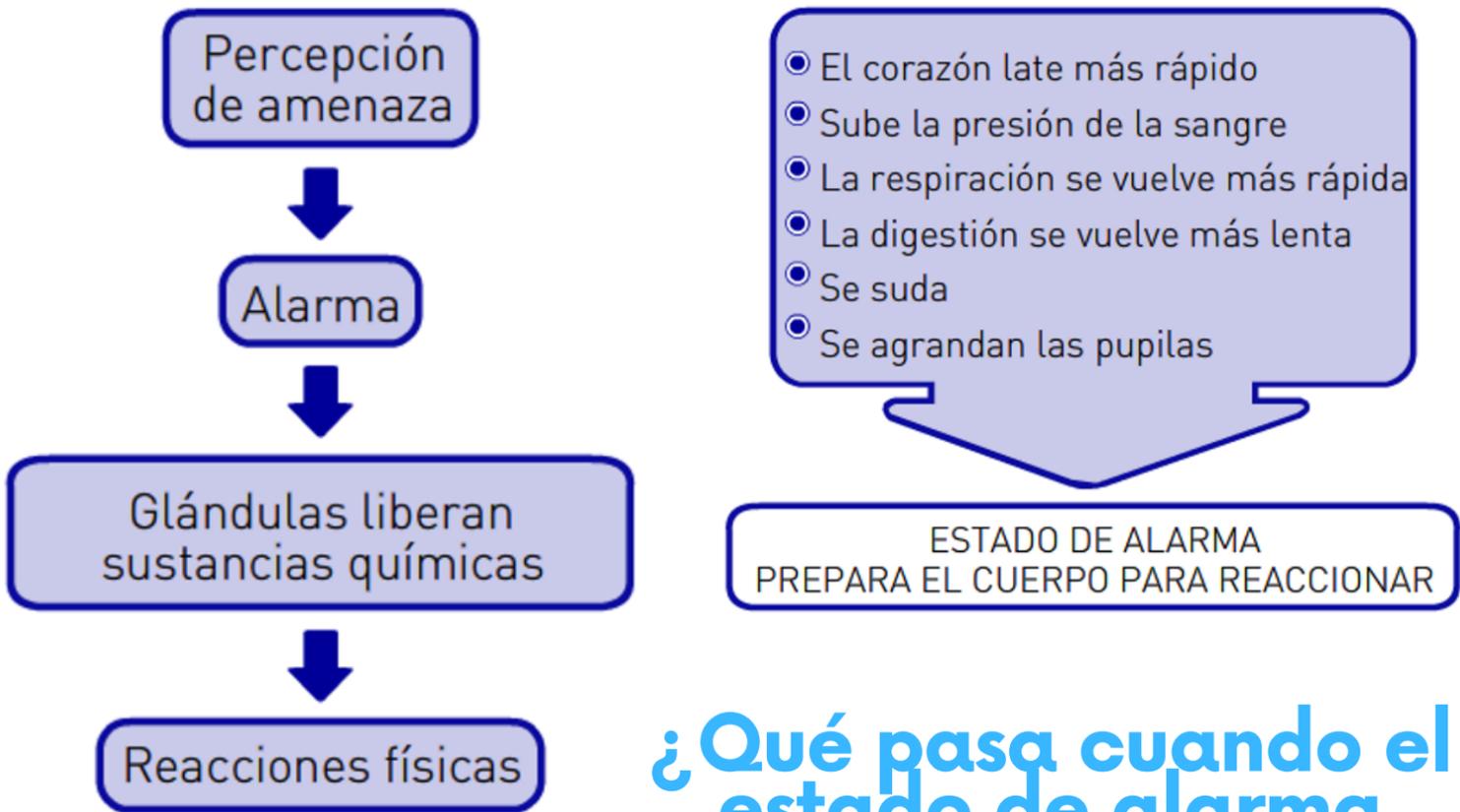


Salud Mental y manejo de estrés

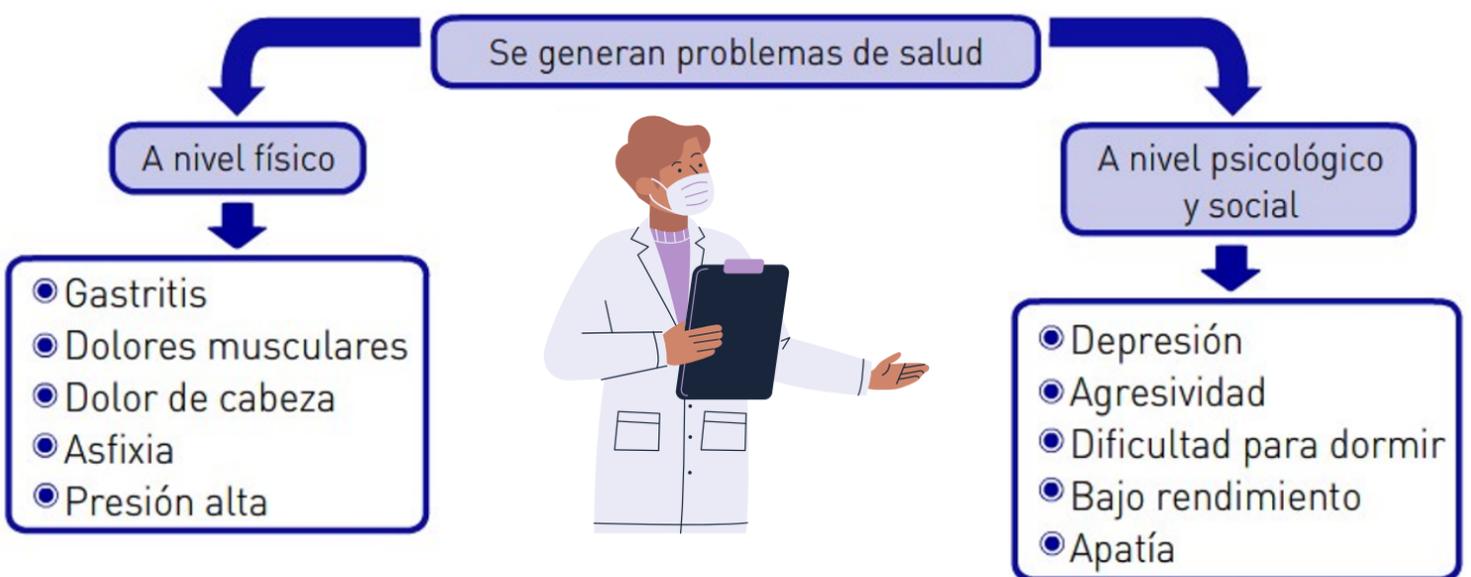
Bienestar Universitario

¿Por qué se genera el estrés?

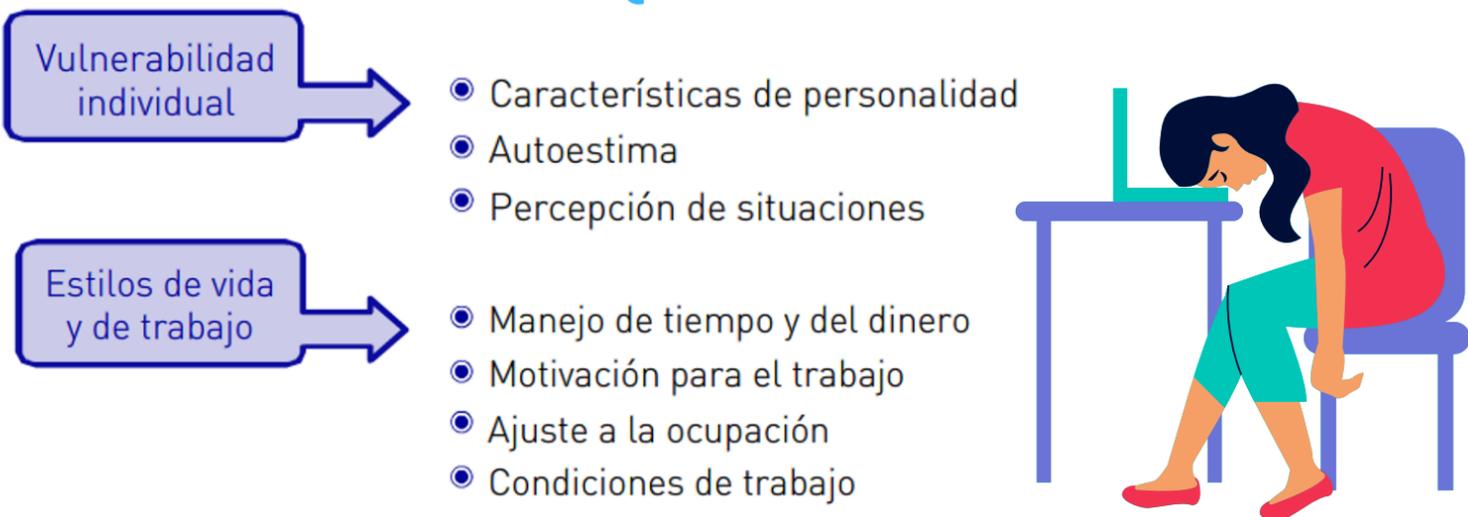
¿Cuáles son las reacciones físicas inmediatas?



¿Qué pasa cuando el estado de alarma dura demasiado?



¿Por qué unas personas se estresan más que otras?



¿Cómo Manejar el estrés productivamente?

