

Manejo adecuado del **estrés** y la ansiedad



Descubre herramientas **prácticas y estrategias** que
te ayudarán a construir hábitos más saludables
para tu vida personal y laboral.



julio

15

de 2026

Hora: 6:30 p.m. a 7:30 p.m.

Lugar: Conexión Vía Teams

Charla completamente gratuita
¡Sorteo de 5 boletas dobles de cine entre los asistentes!

Inscríbete aquí 