



STRESS MANAGEMENT

MANEJO DEL ESTRÉS

Introduction

Stress is a part of everyday life. Good stress can help motivate us but, too much stress can affect our physical and mental health.

Introducción

El estrés es parte de la vida cotidiana. Bien el estrés puede ayudar a motivarnos, pero, el exceso de estrés puede afectar nuestra salud física y mental.

A decorative background on the right side of the slide featuring several colorful flowers (pink, purple, yellow, blue) and the acronym 'ECCP' in large, light green letters at the bottom.

ECCP