

Lección 3 - ¿Cómo reacciona nuestro cuerpo?

a) En 1 minuto...

¿Qué has descubierto con este vídeo?

b) Cuestionario Lección 3

<https://forms.gle/ZbVwhrhEaHA81xbJ8>

c) Anota alguna otra estrategia para gestionar tu estrés