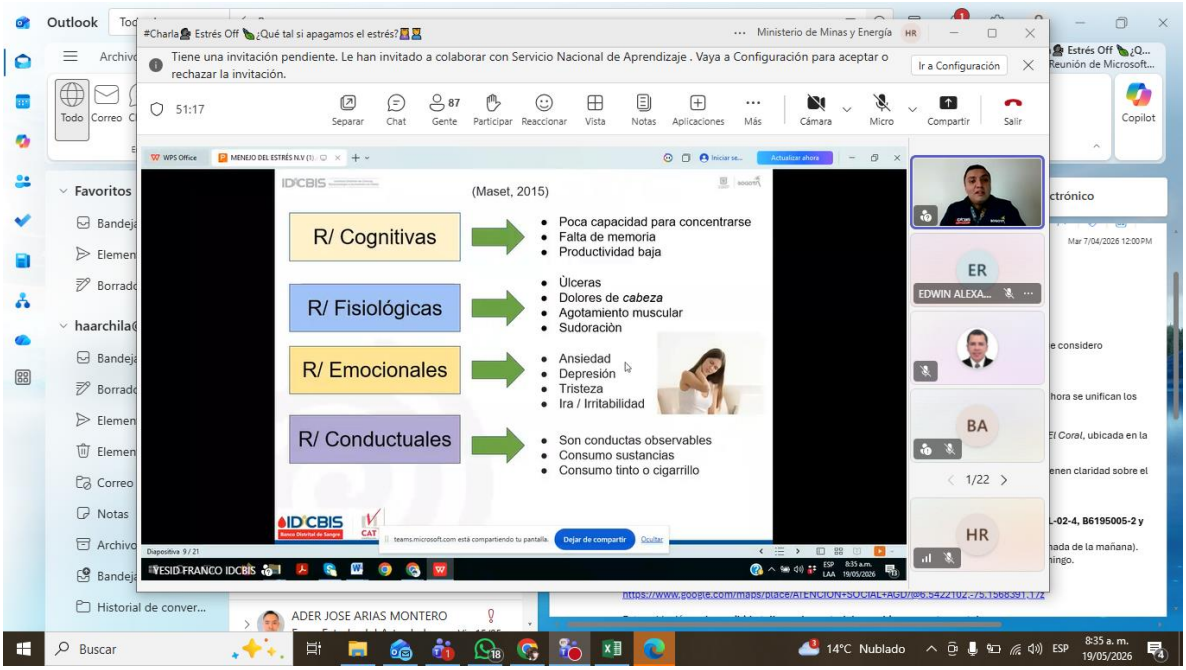
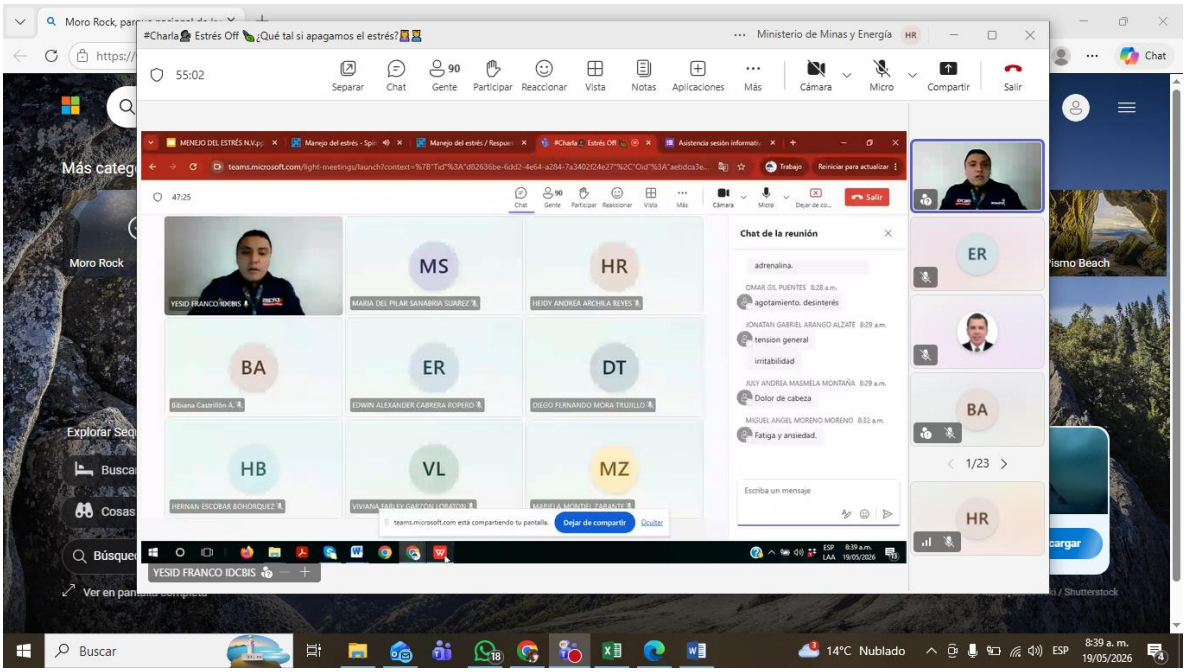
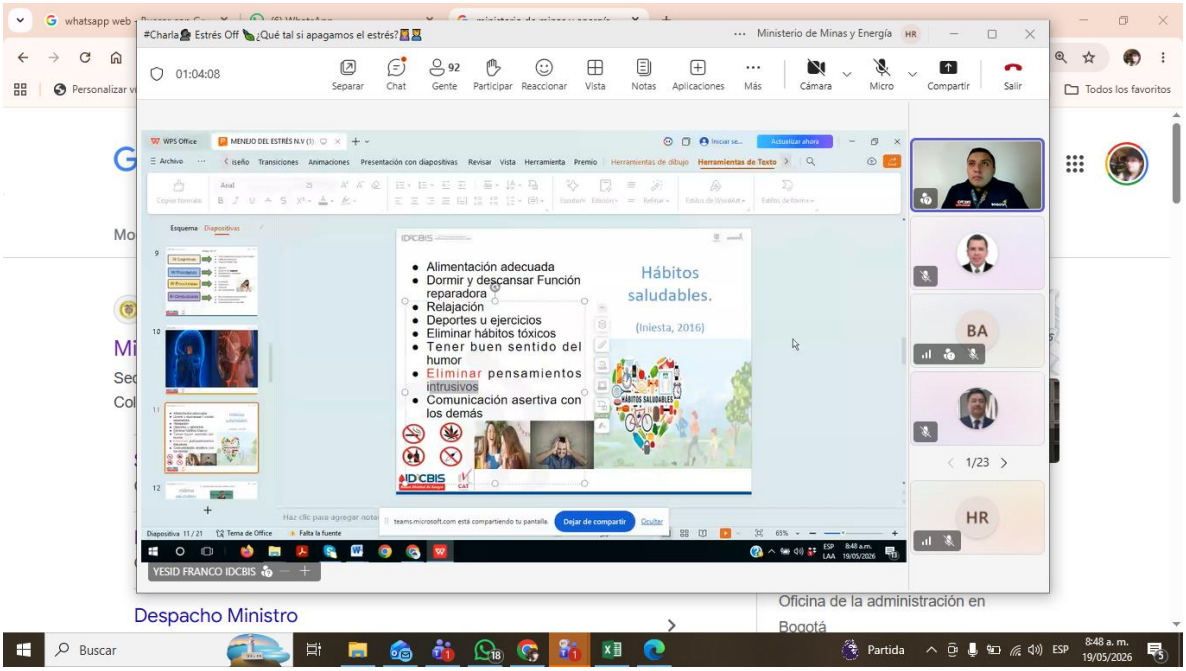
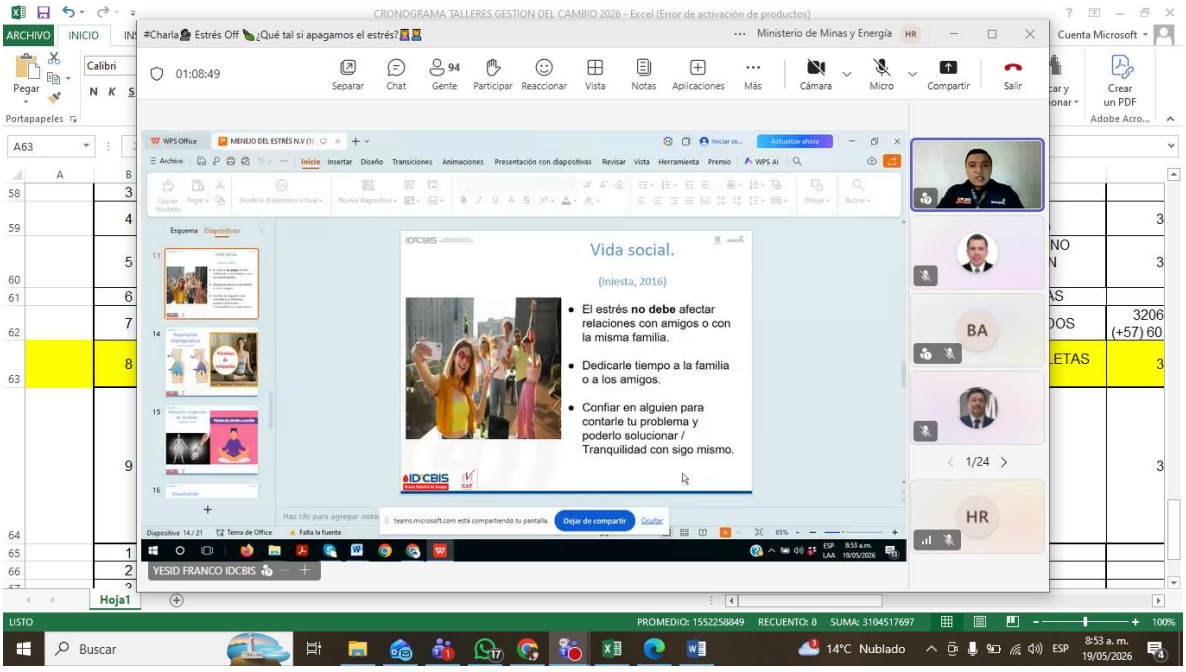
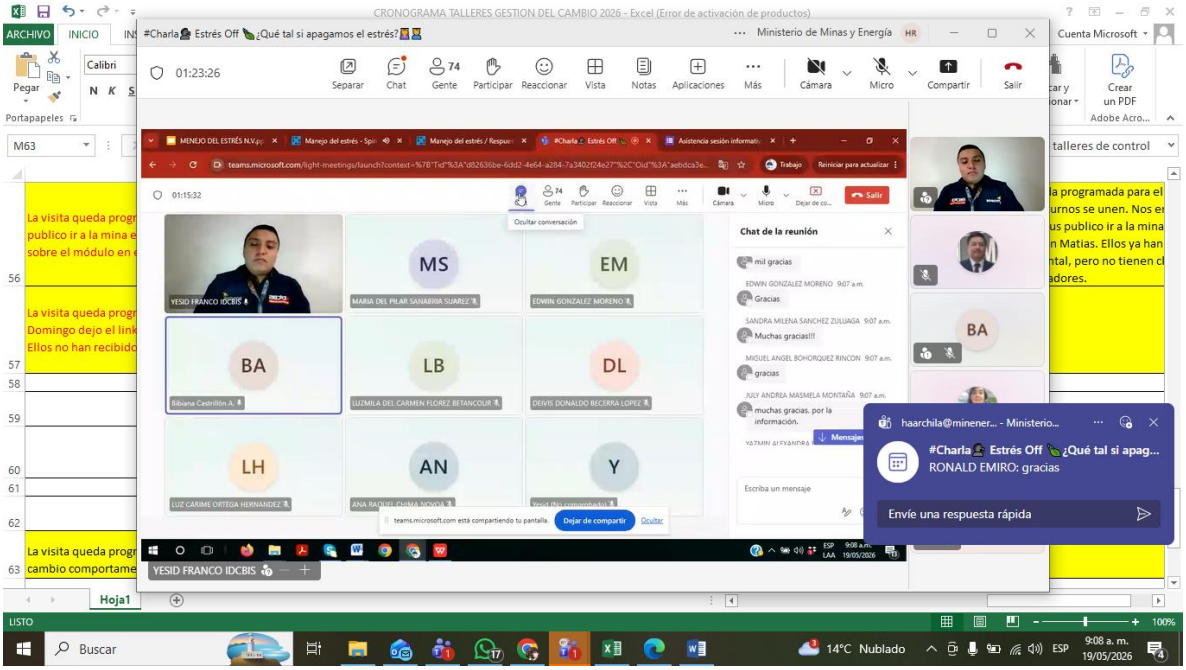
#Charla Estrés Off ¿Qué tal si apagamos el estrés?






#Charla Estrés Off ¿Qué tal si apagamos el estrés?
Ministerio de Minas y Energía
01:04:08
Separar
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
Cámara
Micro
Compartir
Salir
Hábitos saludables.
(Iniesta, 2016)
Alimentación adecuada
Dormir y descansar Función reparadora
Relajación
Deportes u ejercicios
Eliminar hábitos tóxicos
Tener buen sentido del humor
Eliminar pensamientos intrusivos
Comunicación asertiva con los demás
Dejar de compartir
Ocultar
YESID FRANCO IDCBIS
Despacho Ministro
Oficina de la administración en Bogotá
Buscar
Partida
8:48 a. m.
19/05/2026


CRONOGRAMA TALLERES GESTION DEL CAMBIO 2026 - Excel (Error de activación de productos)
#Charla Estrés Off ¿Qué tal si apagamos el estrés?
Ministerio de Minas y Energía
01:08:49
Separar
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
Cámara
Micro
Compartir
Salir
Vida social.
(Iniesta, 2016)
El estrés no debe afectar relaciones con amigos o con la misma familia.
Dedicarle tiempo a la familia o a los amigos.
Confiar en alguien para contarle tu problema y poderlo solucionar / Tranquilidad con sigo mismo.
Dejar de compartir
Ocultar
YESID FRANCO IDCBIS
Hoja1
LISTO
PROMEDIO: 1552258849
RECUENTO: 8
SUMA: 3104517697
Buscar
14°C Nublado
8:53 a. m.
19/05/2026


CRONOGRAMA TALLERES GESTION DEL CAMBIO 2026 - Excel (Error de activación de productos)
#Charla Estrés Off ¿Qué tal si apagamos el estrés?
Ministerio de Minas y Energía
01:23:26
Separar
Chat
Gente
Participar
Reaccionar
Vista
Notas
Aplicaciones
Más
Cámara
Micro
Compartir
Salir
Chat de la reunión
MS
EM
BA
LB
DL
LH
AN
Y
haarchila@minener... - Ministerio...
#Charla Estrés Off ¿Qué tal si apag...
RONALD EMIRO: gracias
Envíe una respuesta rápida
Hoja1
LISTO
Buscar
14°C Nublado
ESP
9:08 a. m.
19/05/2026