Prueba NMAA # 5

1. ¿Qué es el estrés?
2. Verdadero o Falso. ¿Puede el estrés crónico afectar su salud física y mental?
3. Ture o False. El estrés crónico puede ponerlo en riesgo de depresión, dolores de cabeza, presión arterial alta.
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. ¿Cuáles son algunas maneras de reducir el estrés?
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Includes bienestar emocional, psicológico y social.