

¡Cuidado con los miedos!

Escrito por © Tute

Viernes, 04 de Diciembre de 2020 00:00



© Tute

¡Cuidado con los miedos!

Escrito por © Tute

Viernes, 04 de Diciembre de 2020 00:00



Según el Dr. Juan Carlos Ferrer, especialista en Neurociencias, el miedo es una emoción que nos ayuda a sobrevivir. Sin embargo, cuando se vuelve excesivo, puede convertirse en un trastorno que afecta nuestra calidad de vida. En este artículo, exploramos cómo el miedo puede afectar nuestra salud y cómo podemos manejarlo de manera efectiva. [Lee más](#) sobre este tema y descubre cómo puedes mejorar tu bienestar emocional.