



Mark G. Senter
Chairman and
Chief Executive Officer
Sun Life of Canada
C.S.O.
MBA, FRCGS



► **Intervista con la psicóloga María José Martínez**



¿Cómo se relaciona la ansiedad con el estrés?

El estrés es una respuesta fisiológica que surge ante una situación que percibimos como una amenaza. La ansiedad es un estado emocional que surge como consecuencia de este estrés.

¿Qué es la ansiedad?

La ansiedad es un estado emocional que surge como consecuencia de una amenaza percibida.



Universidad Zaragoza
Escuela de Psicología

