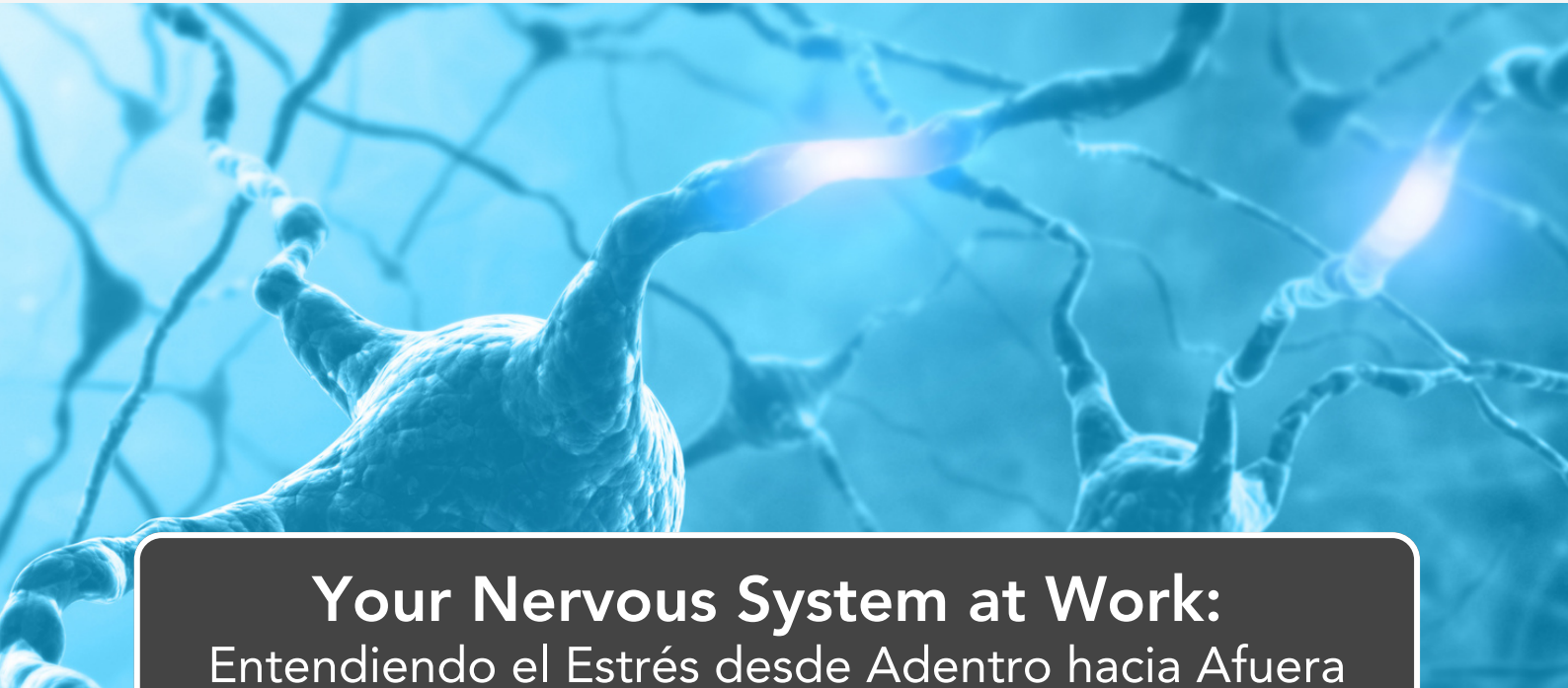


MEMBER WEBINAR

APRIL 2026

WED, 4/15 @ 2 PM

REGISTER NOW

A blue-tinted microscopic image of neurons with glowing synapses.

Your Nervous System at Work:

Entendiendo el Estrés desde Adentro hacia Afuera

En este seminario web, obtendrás una visión basada en la ciencia sobre lo que el estrés realmente le hace a tu cuerpo, desde la respuesta de lucha o huida hasta cómo el cortisol y la adrenalina afectan tu energía, concentración y estado de ánimo con el tiempo. Aprenderás la diferencia entre el estrés a corto plazo que pasa y el estrés crónico.

Repasaremos las señales físicas, mentales y conductuales de que tu sistema nervioso puede estar desregulado, para que puedas comenzar a reconocer lo que realmente está sucediendo cuando te sientes abrumado, agotado o al límite.