

MEMBER WEBINAR

MAY 2026

WED, 5/20 @ 2 PM EST

REGISTER NOW



Kit de Herramientas para el Bienestar Construyendo Hábitos que Realmente Ayudan

No todas las estrategias de afrontamiento son iguales, ni saludables. En este webinar, exploraremos una variedad de enfoques basados en evidencia tomados de la psicología y las ciencias del comportamiento, cubriendo desde el movimiento, el sueño y la nutrición hasta la atención plena, la conexión social y cómo te hablas a ti mismo cuando la vida se pone difícil.

Te ayudaremos a evaluar lo que ya funciona e identificar las áreas que vale la pena mejorar. Te irás con un conjunto práctico y personalizado de estrategias que puedes incorporar de manera realista a tu rutina, para que cuando aumente la presión, estés listo.