



MANEJO EMOCIONAL *PARA* SER FELIZ



Mtra. Lucía González

Psicóloga especializada en
Psicoterapia Cognitivo Conductual

MARTES, 9 ENE
10:00 A.M.



COMER BIEN PARA

VIVIR MEJOR

JUEVES | 15 FEBRERO | 12:00 PM

MAESTRÍA EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

IMPARTIDA POR:

Dra. Nuri Herrejón

LIGA DE ZOOM





MUJERES UNIDAS,

MUJERES TRABAJANDO POR LA PAZ

8 de **MARZO**

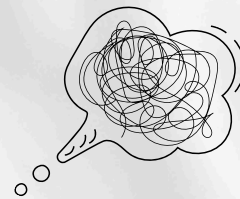
10:00 A.M.
Hora central

IMPARTIDA POR: **CYNTHIA MORALES GARCÍA**
MTRA. EN HUMANIDADES



LIGA DE ZOOM





CONECTANDO CON NUESTROS HIJOS: ESTRATEGIAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

JUEVES | 11 ABRIL 2024 | 10:00 AM



**DR. FRANCISCO
VALENCIA**

Psicólogo con maestría en
psicoterapia para
adolescentes

LIGA DE ZOOM



BLOSS.MX



EL PODER DEL SUEÑO:

Descubre sus Secretos y
Efectos en tu Vida

Impartida por:
Dra. Margarita Romero

MARTES 21, MAY | 12:00 P.M.

LIGA DE ZOOM





SALUD EN TUS MANOS:

OBESIDAD, Hipertensión y DIABETES

JUEVES | 13 JUNIO 2024 | 04:00 PM

Impartida por:
Dra. Carla Valencia
Endocrinóloga



 LIGA DE TEAMS





INCLUSION y

TRANSFORMACIÓN LABORAL

JUEVES | 18 JULIO 2024 | 09:00 AM



Impartida por:

Dr. Juan Francisco Lozano

Pediatra especialista en neurodesarrollo

LIGA DE ZOOM





AHORRAR Y PROTEGER TUS FINANZAS

CONSEJOS PARA EL ÉXITO FINANCIERO

JUEVES | 15 AGOSTO 2024 | 11:00 AM

Hora central



Impartida por:

Mtra. Cindy Eroza

Directora del Tec de Monterrey



LIGA DE TEAMS





LA IMPORTANCIA DE UN CHECK-UP MÉDICO

JUEVES | 12 SEPTIEMBRE 2024 | 12:00 PM

Hora central

Impartida por:

Dr. Juan Carlos Flores



LIGA DE TEAMS





CÁNCER DE MAMA Y CERVICOUTERINO

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN OPORTUNA

11 DE OCTUBRE | 12:00 P.M.

Hora central

LIGA DE TEAMS



DR. JOSUÉ
SARMIENTO

Ginecólogo





ESTRÉS LABORAL

B₃ U₁ R₁ N₁ O₁ U₁ T₁

MARTES | 12 NOVIEMBRE 2024 | 12:00 PM

Hora central

Impartida por:

Ana Karen Grajales

Maestría en Psicoterapia Clínica





PSICOLOGÍA Y BIENESTAR:

BALANCE EN LA VIDA Y EN EL TRABAJO

VIERNES | 13 DICIEMBRE 2024 | 10:00 AM

Hora central



Impartida por:

Mtra. Tanya Muñoz

*Coach Ejecutiva y
Psicoterapeuta
Sistémica*



LIGA DE TEAMS





HABLEMOS DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD

VIERNES | 24 ENERO 2024 | 10:00 AM

Hora central



Impartida por:

Aldo Gasperin

Psicólogo



LIGA DE TEAMS





OLVÍDATE DE LAS DIETAS: APRENDE A NUTRIRTE MEJOR

JUEVES | 20 FEBRERO 2025 | 12:00 PM

Hora central



Impartida por:

Astrid Ríos

Nutrióloga



LIGA DE TEAMS





MUJERES EN ACCIÓN: CONECTANDO Y CRECIENDO JUNTAS

MARTES | 18 MARZO 2025 | 11:00 AM

Hora central

Impartida por:

Cynthia Morales García

Mtra. en Humanidades



LIGA DE TEAMS





CONECTANDO CON NUESTROS HIJOS: COMUNICACIÓN AFECTIVA

JUEVES | 10 ABRIL 2025 | 04:00 PM

Hora central

Impartida por:

Francisco Valencia

Psicólogo



LIGA DE TEAMS





LA LUCHA CONTRA LA DIABETES Y LA OBESIDAD

MARTES | 20 MAYO 2025 | 11:00 AM

Hora central

Impartida por:

Melanie Méndez

*Licenciada en Nutrición y
Maestría en Psicología Clínica*



LIGA DE TEAMS





VIVIENDO SIN ESTRÉS FINANCIERO: HÁBITOS CLAVE PARA EL BIENESTAR ECONÓMICO

MARTES | 17 JUNIO 2025 | 11:00 AM

Hora central

Impartida por:

Mtra. Cindy Eroza



LIGA DE TEAMS





DORMIR BIEN, VIVIR MEJOR:

LA CIENCIA DETRÁS DEL SUEÑO

JUEVES | 10 JULIO 2025 | 10:00 AM

Hora central

Impartida por:

Dra. Margarita Romero

*Doctora con Maestría en
Salud Pública para la
Promoción de la Salud*



LIGA DE TEAMS





PREVENCIÓN ES SALUD:

LA IMPORTANCIA DE UN CHECK-UP MÉDICO

JUEVES | 07 AGOSTO 2025 | 10:00 AM

Hora central

Impartida por:

Dra. Margarita Romero

*Doctora con Maestría en
Salud Pública para la
Promoción de la Salud*



LIGA DE TEAMS





CRECIENDO JUNTOS:

EL VALOR DE LA INCLUSIÓN LABORAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

JUEVES | 18 SEPTIEMBRE 2025 | 10:00 AM

Hora central



Impartida por:

Dr. Francisco Lozano

*Pediatra especialista en
neurodesarrollo*



LIGA DE TEAMS





DETECTA A TIEMPO, VIVE MEJOR

LA IMPORTANCIA DE LOS CHEQUEOS REGULARES
PARA EL CÁNCER DE MAMA Y CERVICOUTERINO

MIÉRCOLES | 15 OCTUBRE 2025 | 10:00 AM

Hora central



Impartida por:

DR. JOSUÉ SARMIENTO

Ginecólogo



LIGA DE TEAMS





ROMPIENDO EL CICLO DEL ESTRÉS:

CLAVES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS LABORAL CON ÉXITO

JUEVES | 20 NOVIEMBRE 2025 | 11:00 AM

Hora central



Impartida por: • **Karen Shmulkovsky** • *Psicóloga*



LIGA DE TEAMS

