

WEBINARS BLOSS 2026

BIENESTAR Y SALUD INTEGRAL



ENERO

Rompiendo el Silencio:

Cómo Identificar, Comprender y Afrontar la Depresión y la Ansiedad

FEBRERO

Hábitos que Nutren:

Cómo Construir una Alimentación Saludable y Sostenible en tu Día a Día

MARZO

El Poder de lo Positivo:

Estrategias para Cultivar Emociones que Transforman tu Día

ABRIL

Comunicación que Conecta:

Claves para Mejorar tus Relaciones en el Trabajo y en Casa

MAYO

Tu Cuerpo en Acción:

El Poder del Movimiento para Mejorar tu Salud en el Trabajo

JUNIO

Prevención que Salva Vidas:

Cómo Enfrentar la Diabetes y la Obesidad a Tiempo

JULIO

Dormir para Vivir:

Las Bases de un Sueño Reparador que Impulsa tu Productividad

AGOSTO

Revisión a Tiempo:

El Checkup Médico como Estrategia de Bienestar Preventivo

SEPTIEMBRE

Ahorra, Administra y Avanza:

La Ruta hacia una Salud Financiera

OCTUBRE

Prevención con Propósito:

Detección Temprana del Cáncer de Mama y Cervicouterino

NOVIEMBRE

Cuando el Trabajo Pesa:

Cómo Identificar y Gestionar el Estrés Laboral

DICIEMBRE

Vivir con Intención:

Cómo Encontrar Sentido y Propósito en tu Día a Día