

2026 CICLO 26 de conferencias

El *Ciclo de Conferencias 2026* de **Centro K** reúne una serie de espacios formativos dedicados a promover la salud mental, el bienestar y el desarrollo personal y profesional. A lo largo del año abordaremos temas actuales relacionados con autocuidado, gestión emocional, relaciones sanas, liderazgo consciente y equilibrio en la vida cotidiana. El objetivo es ofrecer información útil, reflexiones prácticas y herramientas que contribuyan al bienestar integral de las personas y las organizaciones.

ENERO-MARZO Cuidar para liderar Inicio de año, liderazgo empático y propósito

- 11 DE ENERO **Cuidar también es liderazgo: alimentación basada en valores**
Arranque de año: el bienestar como habilidad directiva.
- 25 DE ENERO **Alimentación consciente basada en valores**
Alimentación más allá de dietas y voluntad.
- 08 DE FEBRERO **Amar sin perdernos: vínculos sanos en tiempos de prisa**
Mes del amor y la amistad. Relaciones y autocuidado.
- 22 DE FEBRERO **Hablar también sana: comunicación que cuida**
La empatía como puente en el trabajo y en la vida.
- 08 DE MARZO **Mitos y realidades del liderazgo femenino**
Rompiendo paradigmas de liderazgo femenina.
- 22 DE MARZO **Bienestar no es un lujo, es estrategia**
Cultura de salud emocional en las organizaciones.

ABRIL - JUNIO Sentir para sanar Autocuidado, emociones y vínculos familiares

- 12 DE ABRIL **Cambiar de piel: reinventarse sin perder la esencia**
Renovación y crecimiento profesional.
- 26 DE ABRIL **Cuando el cuerpo dice "basta": el cansancio que no se cura durmiendo**
La importancia de recuperar la creatividad y la pausa.
- 10 DE MAYO **Ser madre sin perderse: entre el amor y el cansancio**
Mes de la mujer. Reflexión sobre el cuidado y la identidad.
- 24 DE MAYO **El arte de estar triste (sin romperse)**
La tristeza como espacio de elaboración.
- 07 DE JUNIO **Papá no es sólo un proveedor**
Una mirada al mundo interno de los padres.
- 21 DE JUNIO **Después del divorcio: volver a ser uno**
Reconfigurar la identidad tras una ruptura.

JULIO - SEPTIEMBRE Vincularse para crecer Autenticidad, gestión emocional y equilibrio vital

- 12 DE JULIO **Entre el deber y el deseo: vivir sin sentir culpa**
Revisión del balance interno.
- 26 DE JULIO **Ansiedad: cuando la mente no sabe parar**
Estrategias psíquicas ante la presión cotidiana.
- 09 DE AGOSTO **Pausa: la ciencia de descansar sin culpa**
Reaprender a detenerse para rendir mejor.
- 23 DE AGOSTO **Productividad sin perder la salud mental**
Retorno laboral con enfoque de bienestar.
- 06 DE SEPTIEMBRE **Volver a uno mismo: cómo reencontrar calma en medio del ruido**
Mes de la independencia. Autonomía emocional.
- 20 DE SEPTIEMBRE **Cuidar también es liderazgo (versión autonomía y autocuidado)**
Integrar aprendizaje y reflexión del año.

OCTUBRE - DICIEMBRE Buscarse para reencontrarse Introspección, salud mental y cierre de ciclo

- 11 DE OCTUBRE **No todo es ansiedad: entender lo que siento sin juzgarlo**
Aprender a nombrar lo que siento sin juicios.
- 25 DE OCTUBRE **El síndrome del impostor: cuando el éxito también da miedo**
Validar logros y reducir autoexigencia.
- 08 DE NOVIEMBRE **Cuando los hijos crecen: aprender a soltar sin vaciarse**
Transiciones familiares y autonomía.
- 22 DE NOVIEMBRE **La vida no siempre motiva: aprender a vivir los días grises**
Reflexión ante el cierre del año.
- 06 DE DICIEMBRE **Cambiar de piel (versión cierre de ciclo)**
Ritual de cierre y preparación para el nuevo año.
- 20 DE DICIEMBRE **Volver a uno mismo: calma y balance antes del nuevo año**
Cierre emocional y propósito 2026.

[Adquiere tus accesos dando clic aquí](#)