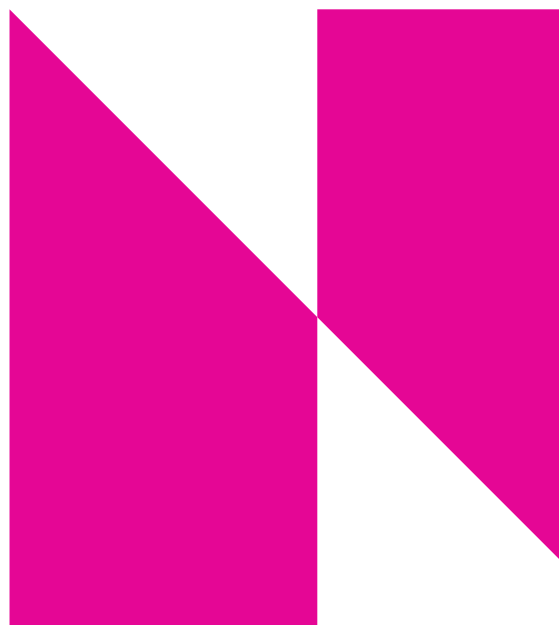


27 de octubre 2021

VIDA CON PROPÓSITO

Hora de inicio	Hora de finalización	The InStride Auditorium	WELLBEING AUDITORIUM
8:05 a.m.	8:15 a. m.	Práctica de Mindfulness Masaya Okamoto Español (subtitulado en inglés)	
8:15 a. m.	8:25 a. m.	Bienvenida por Rosalinda Ballesteros Español (subtitulado en inglés)	
8:25 a. m.	8:48 a.m.	Masterclass Ryan Niemiec ¿Qué es lo que mas te importa? Cómo las fortalezas del carácter son la respuesta Inglés (subtitulado en español)	
8:48 a.m.	8:50 a. m.	Networking break	
8:50 a. m.	9:17 a.m.	360°Talk David Guerra y Hugo Rivera Desmitificando la Ansiedad Español (subtitulado en inglés)	
9:17 a.m.	9:20 a. m.	Networking break	
9:20 a. m.	9:28 a.m.	Flash Samuel Sánchez Desarrollando una vida con propósito, herramientas para lograrlo Español (subtitulado en inglés)	
9:28 a.m.	9:30 a. m.	Networking break	
9:30 a. m.	9:40 a. m.	Flash Piera Lombardi Design Thinking: filosofía de vida para acercarnos al propósito Español (subtitulado en inglés)	
9:40 a. m.	9:45 a. m.	Move: Yoga con Mirenchu Ruiz / Español (subtitulado en inglés)	
9:45 a. m.	10:05 a. m.	Masterclass Mirenchu Ruiz Movimiento con intención Español (subtitulado en inglés)	
10:05 a. m.	10:35 a.m.	Networking break	
10:35 a.m.	11:02 a.m.	Masterclass Masaya Okamoto Conciencia y Virtud: La sabiduría universal para transformar nuestra vida desde adentro hacia afuera Español (subtitulado en inglés)	
11:02 a.m.	11:05 a.m.	Networking break	
11:05 a.m.	11:50 a.m.	Q&A Simón Cohen a Deepak Chopra Inglés (subtitulado en español)	
11:50 a. m.	12:15 p. m.	Q&A Ivonne Vargas a Rommel Pacheco Si actúas de manera positiva inspiras a otros Español (subtitulado en inglés)	
12:15 p. m.	12:20 p. m.	Networking break	
12:20 p. m.	12:33 p.m.	Masterclass Denise Quinlan Los peligros de las perfecciones Inglés (subtitulado en español)	
12:33 p.m.	12:35 p.m.	Networking break	
12:35 p.m.	1:08 p.m.	Masterclass Mónica López Hernando Amor y Generosidad: claves para construir relaciones saludables Español (subtitulado en inglés)	
1:08 p.m.	1:10 p.m.	Networking break	
1:10 p.m.	1:22 p.m.	Masterclass Patrizio Paoletti La sustentabilidad comienza por nuestra mente Italiano (Traducción a Español) Comida	
1:22 p.m.	1:30 p. m.	Networking break	
1:30 p. m.	1:40 p. m.	Flash Mónica Garza Duelo y Fortalezas Español (subtitulado en inglés)	
1:40 p. m.	1:50 p. m.	Flash Ruby Vizcarra Una modelo mexicana que lucha por la inclusión de los albinos Español (subtitulado en inglés)	
1:50 p. m.	2:00 p. m.	Masterclass Gabriela Ortiz Trastornos del sueño y cómo dormir mejor Inglés (subtitulado en español)	
2:00 p. m.	3:00 p. m.	Networking break	
3:05 p.m.	3:15 p. m.	Recap Rosalinda Ballesteros / Español (subtitulado en inglés)	
3:15 p. m.	3:35 p. m.	Masterclass Barbara Fredrickson Los beneficios del amor cotidiano Inglés (subtitulado en español)	
3:35 p. m.	3:40 p. m.	Networking break	
3:40 p.m.	3:50 p. m.	Flash Adriana Bernal Molina Enciende tu corazón Español (subtitulado en inglés)	
3:50 p. m.	4:10 p. m.	Masterclass Richard Davidson El bienestar es una habilidad Inglés (subtitulado en español)	
4:10 p. m.	4:15 p. m.	Networking break	
4:15 p. m.	4:35 p. m.	Masterclass Luis Gutiérrez Presentación libro Propósito: Descubre el tuyo Español (subtitulado en inglés)	
4:35 p. m.	4:40 p. m.	Move: Yoga con Mirenchu Ruiz / Español (subtitulado en inglés)	
4:40 p. m.	6:10 p. m.	4:40-5:40 p.m. Tecmichallenge Prosperity 5:40-5:45 p.m. Networking break 5:45-5:55 p.m. Flash Ana Castelo Tu florecimiento en la adversidad como el cactus Español (subtitulado en inglés) 5:55-6:05 Flash María Sanmiguel Un Yo Para Todos: Propósito de Vida Creativo, Resiliencia Relacional y Grit en Situaciones De Crisis Español (subtitulado en inglés) 6:05- 6:10 p.m. Networking break	Taller con Experto (Actividad con costo) Masaya Okamoto Vivir con la meta-conciencia para la felicidad y el bienestar Español (subtitulado en inglés)
6:10 p. m.	6:35 p. m.	360°Talk Gaby Ortiz y Fernando Castilleja El ejercicio y la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas Español (subtitulado en inglés)	
6:35 p. m.	6:40 p. m.	Networking break	
6:40 p. m.	7:00 p. m.	Masterclass Tal Ben-Shahar y Rosalinda Ballesteros Conversación sobre el propósito de vida Inglés (subtitulado en español)	
7:00 p. m.	7:10 p. m.	Cierre del día Español Rosalinda Ballesteros (subtitulado en inglés)	



CONECTA CON LA EXPERIENCIA DE SER HUMANO EN UN MUNDO DE RETOS

Masterclass: Conferencia con ponente magistral

360° Talk: Conversación entre tres expertos o más

Flash: Presentaciones simultáneas de ponentes por convocatoria

Move: Dinámica de bienestar

Networking break: Espacio de networking entre usuarios

Taller con experto: Taller con costo con duración de 90 minutos

Q&A: Preguntas de moderador a experto

Ondemand: Contenido de Wellbeing 360 para visualizar después de actividades en vivo

8:05- 8:15 a.m. **Práctica de Mindfulness- Masaya Okamoto**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

8:15-8:25 a.m. **Bienvenida Rosalinda Ballesteros**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

8:25- 8:48 a.m. **Masterclass: ¿Qué es lo que más te importa? Cómo las fortalezas del carácter son la respuesta- Ryan Niemiec**

Ryan Niemiec explicará esta respuesta y profundizará en la ciencia y la práctica más recientes de las fortalezas del carácter. Con más de 100 nuevos estudios sobre la Clasificación VIA y la Encuesta VIA cada año, la ciencia de las fortalezas del carácter evoluciona y avanza constantemente. Podrá sumergirse en los nuevos y emocionantes hallazgos y comprender cómo estos se pueden aplicar a una vida significativa: su vida, ahora mismo.

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

8:50- 9:17 a.m. **360° Talk: Desmitificando la Ansiedad- David Guerra y Hugo Rivera**

Reconocer la ansiedad y como se presenta de diferentes maneras, saber que hacer ante ella, como pedir ayuda y como diferenciarla de otras emociones pasajeras. Aprender a sobrellevar la presión de la rutina y el trabajo.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

9:20- 9:28 a.m. **Flash: Desarrollando una vida con propósito, herramientas para lograrlo- Samuel Sánchez**

El proceso de autoconocimiento consta de cinco pasos. Conócelos y desarrolla tu propósito.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

9:30- 9:40 a.m. **Flash: Design Thinking: filosofía de vida para acercarnos al propósito- Piera Lombardi**

Prosperar en un mundo cambiante es un gran desafío y una gran oportunidad. Quiero compartir 4 distinciones que unen prácticas o hábitos efectivas del área de HR que han sido base para responder con habilidad y habilitar un mindset efectivo para articular comportamientos colaborativos y alcanzar estrategias de negocio.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

9:40- 9:45 a.m. **Move: Yoga con Mirenchu Ruiz**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

9:45- 10:05 a.m. **Masterclass: Movimiento con intención- Mirenchu Ruiz**

El yoga es una herramienta filosófica que nos ayuda a mantenernos en forma, relajarnos y vivir de forma más tranquila, consciente y saludable mediante prácticas físicas, que nos permiten mejorar nuestra salud y bienestar tanto físico como mental y espiritual.

El yoga nos invita a explorar nuestros límites y a ponernos en contacto con nuestro cuerpo y con nosotros mismos.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

27 de octubre 2021

VIDA CON PROPÓSITO

10:35- 11:02 a.m. **Masterclass: Conciencia y Virtud: La sabiduría universal para transformar nuestra vida desde adentro hacia afuera - Masaya Okamoto**

La vida se puede transformar desde adentro hacia afuera. Tenemos la capacidad de elegir a vivir el bienestar y la felicidad, que es una habilidad que podemos desarrollar desde nuestro interior. Esta conferencia integra una práctica meditativa del Mindfulness con un enfoque en el cultivo de la conciencia y la virtud para aprender a vivir bien y aún mejor.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

11:05 - 11:50 a.m. **Q&A Simón Cohen a Deepak Chopra**

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

11:50 a.m.- 12:15 p.m. **Q&A Ivonne Vargas a Rommel Pacheco: Si actúas de manera positiva inspiras a otros**

En los clavados, como en la vida, siempre hay momentos de temor. Así es como Rommel Pacheco los enfrenta. Recordar las razones de por qué hace lo que hace y cómo inspira a otros con su determinación, le ha servido al clavadista olímpico para salir adelante en los escenarios de duda y temor. En esta entrevista te mostramos cómo se prepara Rommel Pacheco para vivir los momentos extremos.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

12:20- 12:33 p.m. **Masterclass: Los peligros de las perfecciones- Denise Quinlan**

Vivimos en una era de perfeccionismo desenfrenado: nuestras pantallas de televisión están llenas de personas que intentan hacer que nuestros rostros, cuerpos, casas y autos sean perfectos. En las redes sociales, la gente se siente obligada a proyectar una imagen del "estilo de vida perfecto". Todo esto tiene un gran costo que incluye una dura autocrítica para las personas, y culturas de culpar y ocultar errores en las organizaciones. Escucha por qué Denise ahora cree que el perfeccionismo es una autocomplacencia que ninguno de nosotros puede permitirse y lo que podemos hacer para avanzar hacia una cultura más compasiva empodera el aprendizaje y el crecimiento.

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

12:35- 1:08 p.m. **Masterclass: Amor y Generosidad: claves para construir relaciones saludables- Mónica López Hernando**

También se abordará cómo el Modelo PERMA+H nos puede ayudar a responder las siguientes preguntas ¿Cómo distinguir una relación saludable de una que no lo es? ¿Cómo se puede construir una amistad positiva que perdure en el tiempo? ¿Qué necesitamos para poder confiar en otro y generar vínculos profundos?

Una buena conversación para valorar los lazos con otros, recuperar antiguas relaciones y atreverse a crear nuevas.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

1:10- 1:22 p.m. **Masterclass: La sustentabilidad comienza por nuestra mente- Patrizio Paoletti**

Idioma: Italiano (subtitulado al inglés y al español en diferente sala)

1:30- 1:40 p.m. **Flash: Duelo y Fortalezas- Mónica Garza**

En algún momento de la vida todo ser humano se topa de frente con la muerte de un ser querido e inevitablemente atraviesa por un proceso de duelo. Es por eso que como seres humanos prestamos atención a las herramientas, estrategias o recursos personales que nos pueden acompañar y guiar en este proceso. Hone (2017) menciona que la pérdida de un ser querido no se planea y no se espera, que a pesar de que no se pueden controlar los eventos que suceden la vida, si se puede controlar la manera de reaccionar ante esos eventos, incluso ante la muerte de alguien que se ama.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

1:40- 1:50 p.m. **Flash: Una modelo mexicana que lucha por la inclusión de los albinos- Ruby Vizcarra**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

27 de octubre 2021

VIDA CON PROPÓSITO

1:50- 2:00 p.m. **Masterclass: Trastornos del sueño y cómo dormir mejor- Gaby Ortiz**

¿Por qué dormimos? Y como el sueño afecta nuestra calidad de vida y los procesos fisiológicos del día a día, aprender a identificar los trastornos del sueño y desarrollar rutinas que nos permitan tener un sueño adecuado en calidad y cantidad.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:05- 3:15 p.m. **Recap- Rosalinda Ballesteros**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:15- 3:35 p.m. **Masterclass: Barbara Fredrickson**

En esta charla, Barbara Fredrickson compartirá su teoría fundamental de Ampliar y Construir de las emociones positivas como telón de fondo de su último pensamiento y evidencia sobre el valor de las emociones positivas. que coexperimentamos con otros en la vida cotidiana, lo que ella denomina "resonancia de positividad" y ofrece como una definición científica del amor, la emoción. La resonancia de la positividad, según ha demostrado su investigación, sustenta la salud mental y la resiliencia, la salud pública y las tendencias prosociales, así como la salud física y la longevidad Después de destacar la evidencia que respalda estas conclusiones, la Dr. Fredrickson describe una simple "microintervención" que cualquiera puede usar para aumentar las conexiones positivas y cosechar los beneficios asociados.

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

3:40- 3:50 p.m. **Flash: Enciende tu corazón- Adriana Bernal Molina**

Debido a la situación actual que a nivel mundial se vive a raíz del COVID-19, son muchas las personas que me han consultado, preocupadas por el malestar emocional, que esto está generando en ellas, pues bien se sabe que toda situación adversa e imprevista, desencadena una serie de emociones negativas, que si no se afrontan positivamente, terminan afectando la salud física y psicológica de las personas, además de impactar negativamente en la convivencia y el relacionamiento con los demás, lo que es de alto riesgo, debido a confinamiento.

Como una medida de contención y apoyo a todas estas personas, ideé una estrategia en forma de juego, cuyo objetivo era proporcionar herramientas desde la psicología positiva para incrementar el bienestar psicológico de las personas durante la cuarentena exigida por el COVID-19.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:50- 4:10 p.m. **Masterclass: El bienestar es una habilidad- Richard Davidson**

Esta charla considerará evidencia científica que sugiere que podemos cambiar nuestro cerebro transformando nuestra mente y cultivando hábitos mentales que mejorarán el bienestar. Estos incluyen felicidad, resiliencia, compasión y equilibrio emocional. Cada una de estas características se ejemplifica en circuitos cerebrales que exhiben plasticidad y, por lo tanto, pueden moldearse y modificarse mediante la experiencia y el entrenamiento. La capacitación mental para cultivar el bienestar tiene profundas implicaciones para el lugar de trabajo, incluido su impacto en el liderazgo, la creatividad, la salud de los empleados, la productividad y la colaboración.

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

12:45- 1:15 p.m. **Masterclass: Presentación libro Propósito: Descubre el tuyo- Luis Gutiérrez**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

4:35- 4:40 p.m. **Move: Yoga con Mirenchu Ruiz**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

4:40- 6:10 p.m. **Taller con Experto (Actividad con costo): Vivir con la meta-conciencia para la felicidad y el bienestar- Masaya Okamoto**

Una de las claves fundamentales que nos lleva a una vida consciente bien vivida es cultivar la meta-conciencia. La meta-conciencia de todo corazón y mente nos permite conscientemente crear una transformación y crecimiento interior profundo, construir la felicidad y el bienestar, cultivar y vivir las mejores cualidades y virtudes en la vida cotidiana. Aprende las maneras sabias de vivir para nutrir el poder de la buena voluntad y el vivir

27 de octubre 2021

VIDA CON PROPÓSITO

conscientemente crear una transformación y crecimiento interior profundo, construir la felicidad y el bienestar, cultivar y vivir las mejores cualidades y virtudes en la vida cotidiana. Aprende las maneras sabias de vivir para nutrir el poder de la buena voluntad y el vivir profundo consciente.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

Wellbeing Auditorium

4:40- 5:40 p.m. **Tecmichallenge Prosperity**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

5:45- 5:55 p.m. **Flash: Tu florecimiento en la adversidad como el cactus- Ana Castelo**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

5:55-6:05 p.m. **Flash: Un Yo Para Todos: Propósito de Vida Creativo, Resiliencia Relacional y Grit en Situaciones De Crisis- María Sanmiguel**

Un punto de partida clave para la nueva normalidad hacia el fomento de una cultura resiliente y de bienestar, es la priorización de manera significativa para desarrollar una conexión auténtica con el propósito de vida en nuestro entorno para generar una resonancia positiva; será imprescindible para un progreso no solo a nivel tecnológico si no en gestión de cambio y desarrollo de competencias socioemocionales que permitan edificar un Me for Us (Un Yo para Todos) un mejor futuro desde redes positivas de individuos que trabajan con un ingrediente particular compartir sus fortalezas de carácter y ponerlas al servicio de la red para crear un impacto trascendental; que permita reconocer la capacidad que las personas tienen una cualidad que es marcar la diferencia positiva en la vidas que influyen.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

6:10- 6:35 p.m. **360° Talk: El ejercicio y la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas- Gabriela Ortiz y Fernando Castilleja**

Hablaremos sobre las enfermedades crónico degenerativas, su impacto sobre la salud pública y como el ejercicio y los hábitos saludables pueden ayudar a prevenirlas a pesar de tener una tendencia genética clara a padecerlas.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

6:40- 7:00 p.m. **Masterclass: Conversación sobre el propósito de vida - Tal Ben-Shahar y Rosalinda Ballesteros**

Durante esta charla trataremos los temas de cómo encontrar el propósito de vida, manejar el estrés que nos genera la pandemia y la importancia de la generosidad.

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

7:00-7:10 p.m. **Cierre del día - Rosalinda Ballesteros**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)