

## ■ Viernes 2 de noviembre

### CIUDADES FELICES

En un estudio en diferentes países y culturas del mundo, se encontró que los factores comunes que promueven una vida feliz son el sentido de comunidad, dinero, salud, libertad, confianza y amabilidad – Lykke.

El lugar en dónde vives tiene una relación importante con tu nivel de satisfacción en la vida; la calidad de vida está asociada a tu vivienda y el tiempo de traslado a tus actividades de acuerdo a diversos estudios.

#### INAUGURACIÓN 9:00 - 9:15 AM

**Dr. Salvador Alva, Presidente del Tecnológico de Monterrey**  
**Dr. Héctor Escamilla, Rector de la Universidad Tecmilenio y Dra. Rosalinda Ballesteros, Directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad.**

#### CONFERENCIA MAGISTRAL 9:15 - 10:35 AM

##### *“En busca de la felicidad”*

TAL BEN SHAHAR

En tiempos en donde las personas buscan la felicidad, ¿qué es lo que realmente ayuda para el florecimiento de las personas? Tal Ben-Shahar, quien impartió una de las clases más populares de Harvard acerca de felicidad, presenta lo que la ciencia ha demostrado como la verdadera forma de vivir con felicidad.

#### Ecosistema de Bienestar y Felicidad 10:50 - 12:50 PM

Realiza dinámicas en donde conocerás cómo vivir cada uno de los elementos que te permitirán sentirte mejor en tu día.

#### TALLER PREMIUM 10:55 AM - 12:45 PM

##### *“Mindfulness desde un enfoque en Fortalezas de Carácter y virtudes”*

MASAYA OKAMOTO

Tradicionalmente se ha usado mindfulness como una herramienta para aliviar el estrés, pero ¿qué pasaría si se practica desde nuestras Fortalezas de Carácter? Practica en este espacio una nueva forma de atención plena.

#### PANEL 11:00 AM - 11:50 AM

##### *“Museos Positivos y su impacto en la ciudad”*

MUSEOS DE MONTERREY

Cuando se une el arte, la historia y la ciencia con actividades y recorridos que permiten a los asistentes descubrir las emociones positivas, ¿qué se genera en estos espacios culturales?

#### CONFERENCIA 12:00 AM - 12:50 PM

##### *“San Nicolás de los Garza, Nuevo León: Un ejemplo de ciudad positiva”*

YAMILE AGUILAR, ZEFERINO SALGADO

La ciudad se enfoca en brindar a sus ciudadanos y los colaboradores de las instituciones públicas herramientas que potencien su desarrollo personal, profesional y familiar.

#### CONFERENCIA MAGISTRAL 2:25 - 3:45 PM

##### *“GRIT: Pasión y perseverancia para alcanzar tus metas”*

CAROLINE MILLER

Una forma común de establecer metas es usar el modelo SMART, pero no es suficiente dada la complejidad actual de lo que las personas requieren para alcanzar el éxito. Establecer metas y actuar con determinación puede llevar a sobrepasar el resultado.

## ■ Viernes 2 de noviembre

### Ecosistema de Bienestar y Felicidad 4:10 - 6:00 PM

Realiza dinámicas en donde conocerás cómo vivir cada uno de los elementos que te permitirán sentirte mejor en tu día.

### Taller VIP 4:10 - 6:00 PM

#### ***“Crear rituales de cambio positivo”*** TAL BEN-SHAHAR

¿Qué actividades podemos realizar de manera cotidiana que influyan directamente en elevar nuestros niveles de felicidad? Descubre y practica en este taller lo que las últimas investigaciones han encontrado.

### CONFERENCIA 4:15 - 5:05 PM

#### ***“Bienestar y felicidad en México”*** GERARDO LEYVA

En México se han medido los niveles de bienestar subjetivo por varios años. ¿Cuál es la radiografía de la felicidad en nuestro país? Gerardo Leyva de INEGI nos muestra los resultados y tendencias hacia el futuro.

### CONFERENCIA 5:15 - 6:05 PM

#### ***“De la felicidad alienada a la felicidad auténtica. ¿Qué nos aleja de la felicidad?”*** CLAUDIA CHIÑAS

La ciencia desmitifica a una felicidad elaborada en términos económicos y revoluciona a la psicología colocando posibilidades que nos pone de frente al futuro de la calidad de vida y el bienestar sostenible para la humanidad.

Ciudades Felices | [www.felicidad360.com](http://www.felicidad360.com)

### ESPECTÁCULO 6:15 - 6:45 PM

#### ***“Ser-Es”*** FRACCIÓN 3

Espectáculo dancístico único que combina la danza urbana, la danza contemporánea y su estilo original de “modern fusion”, buscando transmitir mensajes positivos y optimistas al espectador a través de su arte.

### CIERRE DEL DÍA 6:45 - 7:00 PM

Dra. Rosalinda Ballesteros, Directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad.



6to. Foro Internacional  
**Felicidad 360**  
Diferentes caminos, un mismo objetivo.

INSTITUTO  
DE CIENCIAS DE LA  
FELICIDAD®

 Universidad  
**Tecmilenio**®

## ■ Sábado 3 de noviembre

### CIUDADES FELICES

#### APERTURA 9:00 - 9:10 AM

Dr. Héctor Escamilla, Rector de la Universidad Tecmilenio

#### CONFERENCIA MAGISTRAL 9:10 - 10:30 AM

##### **“Vivieron felices para siempre”**

JAMES PAWELSKI Y SUZANN PILEGGI PAWELSKI

Todas las personas tienen la posibilidad de ser felices, pero ¿qué pasa cuando buscamos compartir con nuestra pareja? James y Suzann Pawelski, reconocidos expertos en bienestar y felicidad, hablarán de lo que sí funciona para una relación feliz, próspera y duradera.

#### Ecosistema de Bienestar y Felicidad 10:50 - 12:50 PM

Realiza dinámicas en donde conocerás cómo vivir cada uno de los elementos que te permitirán sentirte mejor en tu día.

#### CONFERENCIA 11:00 AM - 11:50 PM

##### **“Viajeros positivos... Consejeros de la Psicología Positiva para tener viajes y vacaciones transformadoras”**

LUIS PINEDA

Sobre investigaciones de la Psicología Positiva, aprendizaje vivencial y el uso óptimo del tiempo libre. Encuentra una serie de actividades y objetivos que deberían guiar el desarrollo de experiencias de viaje para promover al máximo la felicidad y el desarrollo de las personas.

Ciudades Felices | [www.felicidad360.com](http://www.felicidad360.com)

#### TALLER PREMIUM 2:25 PM - 4:15 PM

##### **“Descubre tu hygge y tu lykke”**

MEIK WIKING

Encuentra un estilo de vida que te permita encontrar comodidad, felicidad y bienestar en tu día a día.

#### Ecosistema de Bienestar y Felicidad 2:30 - 4:15 PM

Realiza dinámicas en donde conocerás cómo vivir cada uno de los elementos que te permitirán sentirte mejor en tu día.

#### CONFERENCIA 2:30 - 3:20 PM

##### **“Implicaciones y políticas en la medición del bienestar a gran escala”**

DAVID ENGELHARDT

¿Qué podemos aprender de Australia? El bienestar de los alumnos se mide en todo el sistema educativo y desde los organismos gubernamentales para promover una educación positiva en el país.

#### CONFERENCIA 3:30 - 4:15 PM

##### **“Felicidad en la ciudad”**

DAVID ENGELHARDT

Conoce cómo puedes sentirte bien en cada momento de tu día interactuando con tu ciudad. Desarrolla más emociones positivas y enfócate en las cosas buenas para que tengas una mejor relación con tu familia, amigos y en tu trabajo o escuela.



6to. Foro Internacional

**Felicidad 360**  
Diferentes caminos, un mismo objetivo.

INSTITUTO  
DE CIENCIAS DE LA  
FELICIDAD®

 **Universidad  
Tecnológico**

## ■ Sábado 3 de noviembre

### CONFERENCIA MAGISTRAL 4:35 - 5:55 PM

#### *“El secreto danés de la felicidad: hygge y lykke”*

MEIK WIKING

¿Cómo se mide la felicidad?, ¿por qué hay personas más felices que otras?, ¿qué sucede en los países nórdicos que lideran el ranking mundial de felicidad? Meik Wiking, Director Ejecutivo del Instituto de Investigación de Felicidad en Copenhague y autor best-seller del New York Times presenta algunas respuestas a estas preguntas.

### CLAUSURA 5:55 - 6:10 PM

Dra. Rosalinda Ballesteros, Directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad

