

■ Viernes 2 de noviembre

FAMILIAS POSITIVAS

Aquellos padres de familia que se enfocan en las fortalezas de carácter de sus hijos se sienten más seguros en su función formativa. Sus hijos crecen siendo autónomos y felices.

El bienestar, la confianza en sí mismo, la resiliencia y la estabilidad emocional se pueden construir en los niños por medio de actividades y proyectos en casa y en la escuela. – Action for Happiness.

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.

TALLER 10:55 AM - 12:45 PM

“Ejercicios básicos de Mindfulness” IMPARTIDO POR JAVIER GUTIÉRREZ

¿Qué es mindfulness o atención plena? Se realizarán dos ejercicios básicos que tienen la intención de concientizarse del cuerpo y de la mente. En cada ejercicio se realizará una guía para permitir que cada participante vaya viviendo el proceso de forma adecuada y útil.

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.

CONFERENCIA 11:00 - 11:50 AM

“Parentalidad positiva y el cultivo de la felicidad en familia” ADA POPOCA

La formación de los hijos mediante la Parentalidad Positiva, mindfulness y las bases de la Indagación Apreciativa nos permiten cultivar el bienestar en familia día con día.

CONFERENCIA 12:00 - 12:50 PM

“10 claves para vivir feliz” VANESSA KING

¿Por qué la felicidad nos importa como personas y en nuestra comunidad? Vanessa King de Action for Happiness explorará las evidencias de aquellas acciones que nos ayudan a incrementar nuestra felicidad y aumentar nuestra resiliencia en distintos ambientes.

■ Viernes 2 de noviembre

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.

TALLER PREMIUM 4:10 - 6:00 PM

“10 claves para vivir feliz”

VANESSA KING

Explora lo que la ciencia demuestra que nos ayuda a mantener e incrementar la felicidad y el bienestar, así como potenciar nuestra resiliencia. Ideas prácticas y sencillas para hacer en casa y en el trabajo, con nosotros y otras personas.

CONFERENCIA 4:15 - 5:05 PM

“Desarrollo integral del Mindfulness - Una visión profunda y amplia”

MASAYA OKAMOTO

El mindfulness es un tema popular en nuestra generación, ¿cuál es su origen y aplicaciones más importantes?

LABORATORIO 5:15 - 6:05 PM

“Práctica de Mindfulness en movimientos, posturas y silencio”

MASAYA OKAMOTO

En una breve sesión, se realizará una práctica de mindfulness con elementos clave para una mejor aprovechamiento del tiempo en que se realizan los ejercicios.

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.

■ Sábado 3 de noviembre

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.

TALLER PREMIUM 10:55 AM - 12:45 PM

“Ser felices en pareja hace familias positivas”

JAMES PAWELSKI Y SUZANN PILEGGI PAWELSKI

Aprender a ser feliz con nuestra pareja es posible. Encuentra qué pueden hacer ambas partes para florecer durante el taller.

CONFERENCIA 11:00 AM - 11:50 PM

“Ver a nuestros hijos desde sus fortalezas”

ROSALINDA BALLESTEROS

Cuando los hijos son formados en sus fortalezas de carácter, crecen para ser autónomos y felices. Rosalinda Ballesteros, Directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad comparte los ejemplos positivos en la tarea de ser padres.

PANEL 12:00 - 12:50 PM

“Una familia positiva es tarea de todos”

Cuando dos integrantes de una misma familia tienen los fundamentos en Psicología Positiva, es más fácil encontrar sus fortalezas que refuerzan sus lazos familiares.

TALLER 2:25 - 4:15 PM

“Ver a nuestros hijos desde sus fortalezas”

ROSALINDA BALLESTEROS

¿Qué herramientas podemos brindar como padres para la formación positiva de nuestros hijos? Rosalinda Ballesteros, Directora del Instituto de Ciencias de la Felicidad comparte las técnicas basadas en fortalezas de carácter que se pueden realizar en familia.

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.

CIERRE DEL DÍA 5:55 - 6:10 PM

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