



Presented by:
InStride

Universidad Tecmilenio
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad

29 de octubre 2021

CIUDADES EN BIENESTAR

En alianza con **DistritoTec**

Hora de inicio	Hora de finalización	The InStride Auditorium	WELLBEING AUDITORIUM
8:10 a.m.	8:20 a. m.	Práctica de Mindfulness Masaya Okamoto Español (subtitulado en inglés)	
8:20 a. m.	8:23 a.m.	Bienvenida Lorena Pulido Español (subtitulado en inglés)	
8:23 a.m.	8:50 a. m.	Masterclass Vandana Shiva Creando Felicidad desde la comida, desde la Tierra Inglés (subtitulado en español)	
8:50 a. m.	9:30 a. m.	360°Talk Lorena Pulido, Marilú Colosio Y Pablo Lazo Ciudad Próspera Español (subtitulado en inglés)	
9:30 a. m.	9:50 a. m.	Masterclass Sergio Fajardo La ciudad que podemos ser Español (subtitulado en inglés)	
9:50 a. m.	10:20 a. m.	360°Talk Cynthia Villarreal, María Enriquez y Perla Martínez Ciudad Sostenible Español (subtitulado en inglés)	
10:20 a. m.	10:25 a. m.	Networking break	
10:25 a. m.	10:35 a. m.	Flash Zeida Guajardo Lenguaje inclusivo Español (subtitulado en inglés)	
10:35 a. m.	10:45 a. m.	Tecmitalks Jorge Raúl Fernández de Castro Español (subtitulado en inglés)	
10:45 a. m.	10:50 a. m.	Move: Yoga con Mirenchu Ruiz / Español (subtitulado en inglés)	
10:50 a. m.	11:20 a. m.	360°Talk Miguel Alejandro González, Melissa Toussaint Ciudad de Arte Español (subtitulado en inglés)	
11:20 a. m.	11:25 a. m.	Networking break	
11:25 a. m.	12:55 a. m.	Networking break	Taller con Experto (Actividad con costo) Frida Haaz y Daniela Abella Co-creación y Diseño de Proyectos Comunitarios Español (subtitulado en inglés)
12:55 a. m.	1:00 p. m.	Networking break	
1:00 p. m.	1:25 p. m.	360°Talk Lorena Guillé Ciudad por el futuro Español (subtitulado en inglés)	
1:25 p. m.	1:30 p. m.	Networking break	
1:30 p. m.	1:50 p. m.	Masterclass Perla Martínez Fernando Ariel García, Sarahi Algarín Ruiz Abordando las inequidades con la participación de las Infancias	
1:50 p. m.	2:00 p. m.	Flash Fabián Arias Espacio Bienestar: desde una óptica de arquitectura Español (subtitulado en inglés)	
2:00 p. m.	3:05 p. m.	Networking break	
3:05 p. m.	3:15 p. m.	Recap Eloah Aquino Español (subtitulado en inglés)	
3:15 p. m.	3:45 p. m.	360°Talk Sergio Andrade, Mayra Hernández Lucía Escalante, Laura de los Santos Ciudad Segura Español (subtitulado en inglés)	
3:45 p. m.	3:50 p. m.	Move: Yoga con Mirenchu Ruiz / Español (subtitulado en inglés)	
3:50 p. m.	4:20 p. m.	360°Talk Oswaldo Zurita, Néliida Escobedo Pepe Macías, Juan Cristobal Collado Ciudad Humana y Accesible Español (subtitulado en inglés)	
4:20 p. m.	4:40 p. m.	Flash Zeida Guajardo, Rocío Estrada, Mayra Rodríguez, María Castillo Relaciones positivas y sororidad Español (subtitulado en inglés)	
4:40 p. m.	4:45 p. m.	Networking break	
4:45 p. m.	5:15 p. m.	360°Talk Museos Positivos Iván Guerrero, Jimena Echegollen, Miguel Posadas, Kenia Coronado Museos positivos en línea - ¿Es posible promover el bienestar mediante herramientas digitales? Español (subtitulado en inglés)	
5:15 p. m.	5:20 p. m.	Networking break	
5:20 p. m.	5:50 p. m.	360°Talk Kena Vallín, Ximena Peredo Mariana Ramírez, Antonio Muñoz Mendoza Ciudad Amable Español (subtitulado en inglés)	
5:50 p. m.	5:55 p. m.	Networking break	
5:55 p. m.	6:25 p. m.	Recap Aquino Eloah, Lorena Pulido, Mariana Ramírez, Laura de los Santos, Perla Mtz, Juan Cristobal Collado y Melissa Toussaint Español (subtitulado en inglés)	
6:25 p. m.	7:55 p. m.	Evento artístico de cierre Espectáculo folklórico interactivo: Raíces, La Lotería Español (subtitulado en inglés)	Taller (abierto sin costo) Sheila Ferniza y Carolina Leos (DistritoTec) Análisis de datos para la renovación Urbana Inclusiva Español (subtitulado en inglés)





IMPULSA EL BIENESTAR SOCIAL

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

8:10- 8:20 a.m. **Práctica de Mindfulness- Masaya Okamoto**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

8:20-8:23 a.m. **Bienvenida por Lorena Pulido**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

8:23- 8:50 a.m. **Masterclass: Creando Felicidad desde la comida, desde la tierra - Vandana Shiva**

Vandana Shiva elabora una teoría del cambio basada en la física cuántica y la importancia de focalizarnos en los que comemos y cómo se cultiva.

Idioma: Inglés (subtitulado al español)

8:50- 9:30 a.m. **360° Talk: Ciudad próspera- Lorena Pulido, Pablo Lazo y Marilú Colosio**

Diálogo sobre tendencias y realidades urbanas, el cómo repensar y replantear la ciudad que podemos ser.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

9:30- 9:50 a.m. **Masterclass: La ciudad que podemos ser- Sergio Fajardo**

Proporcionar un marco para el empoderamiento y participación cívica, buscando fomentar nuevos liderazgos sociales y relaciones innovadoras entre la diversidad de actores de la sociedad civil.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

9:50- 10:20 a.m. **360° Talk: Ciudad Sostenible- Cynthia Villarreal, María Enríquez y Perla Martínez**

Conocer conceptos y prácticas claves para construir una ciudad sostenible.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

10:25- 10:35 a.m. **Flash: Lenguaje inclusivo- Zeida Guajardo**

Utilizar lenguaje inclusivo es una herramienta que propicia el reconocimiento de las personas como sujetas de derechos y fortalece el camino hacia su autonomía. El lenguaje inclusivo ayuda a visibilizar a aquellas personas, grupos y comunidades históricamente discriminadas. Reflexionar y resignificar el lenguaje que utilizamos, conlleva una transformación en la construcción social de los conceptos y en la generalización de una cultura de trato igualitario, evitando que los estereotipos y prejuicios se naturalicen y perpetúen. La invitación es a enriquecer los patrones de lenguaje, buscando contribuir a lograr una convivencia igualitaria y menos discriminatoria.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

10:35- 10:45 a.m. **Tecmitalks- Jorge Raúl Fernández de Castro**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

10:45- 10:50 a.m. **Move: Yoga con Mirenchu Ruiz**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

10:50- 11:20 a.m. **360° Talk: Ciudad de Arte- Melissa Toussaint y Miguel Alejandro González**

Panel sobre el papel del arte público en la generación de cohesión social.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

11:25- 12:55 a.m. **Taller con Experto (Actividad con costo): Co-creación y Diseño de Proyectos Comunitarios- Frida Haaz y Daniela Abella**

¿Cómo involucramos a la comunidad antes de implementar un proyecto?

En este taller aprenderás metodologías y herramientas de gestión comunitaria para co-diseñar proyectos sociales, económicos o ambientales. Conocer las necesidades, talentos y recursos de las personas de una comunidad antes de proponer soluciones, aumenta las probabilidades de éxito del proyecto.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

Wellbeing Auditorium

1:00- 1:25 p.m. **360° Talk: Ciudad por el futuro - Lorena Guillé**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

1:30- 1:50 p.m. **Masterclass: Abordando las inequidades con la participación de las Infancias- Fernando Ariel García, Sarahi Algarín Ruiz**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

1:50-2:00 p.m. **Flash: Espacio Bienestar: desde una óptica de arquitectura- Fabián Arias**

¿Alguna vez te has preguntado si un lugar determinado nos puede aliviar o al menos ayudar a lidiar con el estrés actual? ¿Es posible que existan espacios que ayudan a mantenernos saludables? Luz natural, texturas, colores, formas, sonidos, entre otros. Feng Shui Clásico como arte para proveer bienestar a las personas.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:05- 3:15 p.m. **Recap- Aquino Eloah**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:15- 3:45 p.m. **360° Talk: Ciudad Segura- Sergio Andrade, Mayra Hernández, Lucía Escalante y Laura de los Santos**

Conocer conceptos y buenas prácticas que incentivan la convivencia segura y la prevención de las violencias en los espacios públicos.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:45- 3:50 p.m. **Move: Yoga con Mirenchu Ruiz**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

3:50- 4:20 p.m. **360° Talk: Ciudad Humana y Accesible- Oswaldo Zurita, Nélida Escobedo, Pepe Macías y Juan Cristobal Collado**

Panel que busca derribar principales mitos sobre la movilidad y la inclusión en los espacios públicos, abriendo el panorama hacia una visión de ciudad segura y accesible para todas las personas.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

4:20- 4:40 p.m. **Flash: Relaciones positivas y sororidad- Zeida Guajardo, Rocío Estrada, Mayra Rodríguez, María Castillo**

En este panel compartiremos conductas a evitar y al menos diez estrategias específicas a seguir para fomentar las relaciones positivas y la sororidad entre mujeres, tanto en el ámbito personal, como académico y laboral. La invitación es a generar y fortalecer las relaciones positivas, a deconstruir los patrones de competencia y fortalecer y favorecer la colaboración y la convivencia, promoviendo las fortalezas de carácter de Amor, Amabilidad y Esperanza.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

4:45- 5:15 p.m. **360° Talk: Museos positivos en línea - ¿Es posible promover el bienestar mediante herramientas digitales?- Iván Guerrero, Jimena Echegollen, Miguel Posadas y Kenia Coronado**

En este panel, nos acompañan coordinadores y especialistas de servicios educativos de los museos 3Museos, Horno3, y MARCO, quienes desarrollaron experiencias de bienestar, en un programa en línea, para impactar de manera positiva en la vida de los participantes durante la contingencia sanitaria por COVID-19 del año 2020.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

5:20- 5:50 p.m. **360° Talk: Ciudad amable- Kena Vallín, Ximena Peredo, Mariana Ramírez y Antonio Muñoz Mendoza**



29 de octubre 2021

CIUDADES EN BIENESTAR

En alianza con DistritoTec

Panel sobre buenas prácticas para incentivar la confianza, participación activa y unión comunitaria.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

5:55- 6:25 p.m. **Recap- Aquino Eloah, Lorena Pulido, Mariana Ramírez, Laura de los Santos, Perla Mtz, Juan Cristobal Collado y Melissa Toussaint**

Panel con moderadores de los diferentes paneles, resumiendo los aprendizajes del día.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

6:25- 6:35 p.m. **Evento artístico de cierre: Espectáculo folklórico interactivo: Raíces, La Lotería**

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

6:25- 7:55 p.m. **Taller (Abierto sin costo) Análisis de datos para la renovación Urbana Inclusiva**

Taller que busca familiarizar a participantes con los retos actuales de inclusión en las ciudades latinoamericanas, así como el uso de análisis de datos georreferenciados para la visualización y territorialización de categorías estratégicas.

Idioma: Español (subtitulado al inglés)

Registro previo y cupo limitado

