



LXIII
LEGISLATURA
H. Congreso del Estado de Sinaloa

23 DE OCTUBRE DEL 2020

VIDEOCONFERENCIA “SER FELIZ ES UNA CONDICIÓN MENTAL, LIBERATE”

Impartida por la Coach Neuroemocional Caliope
Estebanobea Frikas Astts.

Instituto de Investigaciones Parlamentarias
H. Congreso del Estado de Sinaloa.

Junta de Coordinación política

Dip. Graciela Domínguez Nava

Presidenta/coordinadora del Grupo Parlamentario del Partido Movimiento Regeneración Nacional

Dip. Sergio Jacobo Gutiérrez

Coordinador del Grupo Parlamentario del Partido Revolucionario Institucional

Dip. Heleno Flores Gámez

Coordinador del Grupo Parlamentario del partido Trabajo

Dip. Jorge Iván Villalobos Seáñez

Coordinador del Grupo Parlamentario del partido de Acción Nacional

Dip. Edgar Augusto González Zatarain

Coordinador del Grupo Parlamentario del partido de la Revolución Democrática.

Dip. Karla de Lourdes Montero Alatorre

Integrante con voz

Dip. Jesús Angélica Díaz Quiñónez

Integrante con Voz

Dip. Roxana Rubio Valdez

Presidenta de la Mesa Directiva

Ing. José Antonio Ríos Rojo

Secretario General

Instituto de Investigaciones Parlamentarias

Dra. Sonia Escalante López

Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias

C. Mtra. Yully Ruíz Alfonso

Encargada del Departamento de Sistemas de Informática Legislativa

Lic. Héctor Enrique Valenzuela Urías

Jefe del Departamento de Capacitación y Desarrollo

C. Lic. Mirna Roxana Peña Reyes

Jefe del Departamento de Estadística e Indicadores Parlamentarios

C. Lic. Miguel Fernando Peregrina Peraza

Jefe del Departamento de Capacitación y Desarrollo

Realizó: Licenciada Thanya Carolina Irizar Félix

Revisó: Licenciado Miguel Fernando Peregrina Peraza

Índice

I.- PROGRAMA	1
II.- GUIÓN DE LA CONFERENCIA	3
III. CURRÍCULUM DE LA CONFERENCISTA	8
IV.- RESEÑA DE LA CONFERENCIA	17
V.- INVITACIÓN	10
VI.-RECONOCIMIENTO	15
VII.-MEMORIA FOTOGRÁFICA	17
VIII. MATERIAL DIGITAL (DVD)	21

I.- PROGRAMA



LXIII
LEGISLATURA
H. Congreso del Estado de Sinaloa



**VIDEOCONFERENCIA “SER FELIZ ES UNA CONDICIÓN MENTAL, ¡LIBÉRATE!
IMPARTIDA POR LA COACH NEUROEMOCIONAL CALIOPE ESTEBANOBEA
FRIKAS ASTTS**

PROGRAMA

- 1.- Presentación de Autoridades e Invitados Especiales**
Lic. Teresita de Jesús León Aispuro
Maestra de ceremonias.
- 2.- Bienvenida y presentación de la semblanza del conferencista**
Dra. Sonia Escalante López
Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias
- 3.- Exposición de la videoconferencia “Ser Feliz es una condición mental,
¡libérate! Por la Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Astts**
- 4.- Sesión de preguntas y respuestas**
Moderadora: **Dra. Alma Velia Cázarez**
Coordinadora del Bufete Jurídico Estudiantil de la Unidad Regional de Culiacán de la UAdeO.
- 5.- Entrega virtual del Reconocimiento al conferencista y clausura del evento**
Dra. María del Carmen Martínez Valenzuela
Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente

Hora y Fecha: 18:00 horas, viernes 23 de octubre de 2020.

Plataforma FACEBOOK LIVE Congreso Sinaloa

Total de participantes: 71 participantes

II. GUIÓN DE LA CONFERENCIA



LXIII
LEGISLATURA
H. Congreso del Estado de Sinaloa



**VIDEOCONFERENCIA “SER FELIZ ES UNA CONDICIÓN MENTAL, ¡LIBÉRATE!
IMPARTIDA POR LA COACH NEUROEMOCIONAL CALIOPE ESTEBANOBEA
FRIKAS ASTTS**

GUION DEL MODERADOR

- 1.- Presentación de Autoridades e Invitados Especiales**
Lic. Teresita de Jesús León Aispuro
Maestra de ceremonias

Buenas tardes:

A nombre del Instituto de Investigaciones Parlamentarias del Congreso del Estado de Sinaloa y de la Universidad Autónoma de Occidente, agradecemos la asistencia virtual de todos ustedes e iniciamos con la presentación de las personalidades que hoy nos acompañan:

- **Dra. María del Carmen Martínez Valenzuela**
Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente
- **Dra. Sonia Escalante López**
Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias del Congreso del Estado de Sinaloa
- **Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Astts**
Conferencista invitada

➤ **Dra. Alma Velia Cázarez Félix**

Coordinadora del Bufete Jurídico Estudiantil de la Unidad Regional de Culiacán de la UAdeO

2.- **Bienvenida y presentación de la semblanza del conferencista**

Dra. Sonia Escalante López

Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias

Buenas tardes:

Gracias por acompañarnos en esta videoconferencia titulada “**Ser Feliz es una condición mental, ¡libérate!**”, que nos impartirá la **Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Asttsa**, quien le manifestamos nuestro agradecimiento por haber aceptado esta invitación, y que podemos considerarla dentro del marco del “**Día Mundial de la Salud Mental**” que se celebra cada año el 10 de octubre, instituido por la **Organización Mundial de la Salud**, para fomentar el debate abierto sobre los trastornos mentales y las inversiones en servicios de prevención, promoción y tratamiento por partes de los gobiernos y asociaciones no gubernamentales; con el objetivo de sensibilizar al público acerca de los problemas de salud mental.

Este evento como otros más que hemos organizado se sustenta en el Convenio Marco de Colaboración firmado el 09 de septiembre del año 2019, entre el Congreso del Estado de Sinaloa y la Universidad Autónoma de Occidente.

Para hacer realidad esta coordinación, hemos contado con el apoyo de la **Dip. Graciela Domínguez Nava**, Presidenta de la Junta de Coordinación Política, de la **Dip. Roxana Rubio Valdez**, Presidenta de la Mesa Directiva, y del **Ingeniero José Antonio Ríos Rojo**, Secretario General del H. Congreso del Estado de Sinaloa.

Asimismo, tenemos el respaldo de la **Dra. Sylvia Paz Díaz Camacho**, Rectora de la Universidad de Occidente, de la **Dra. María del Carmen Martínez Valenzuela**, Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente, así como de la **Dra. Alma Velia Cázarez Félix**, Coordinadora del Bufete Jurídico Estudiantil de la Unidad Regional de Culiacán de la UAdeO.

Mucho apreciamos la orientación técnica que nos brinda el personal y el propio **Lic. Daniel Ramírez León**, Director de Gestión y Vinculación Social del Congreso del Estado de Sinaloa, para la transmisión de la videoconferencia a través de las plataformas ZOOM y FACEBOOK LIVE,

Ahora me permito leer una breve semblanza de nuestra conferencista invitada la **Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Asttsa**,

Estudios curriculares

- ✓ Actualmente cursando doctorado en curso de Educación Holista.
- ✓ Maestría en Educación Holista y sustentabilidad.
- ✓ Maestría en Administración y Finanzas.
- ✓ Licenciatura en Comercio Internacional.
- ✓ Diplomados y seminarios de Cultura de Paz, No Violencia, Recursos Humanos, Planeación Estratégica, Planes de Negocios, Evaluaciones Financieras, Planeación fiscal, entre otros.

Estudios profesionales

- ✓ Coach de Equipos de Alto Rendimiento avalada en España por Joseph O'Connor, creador del PNL.
- ✓ Instructora de Yoga para niños certificada por Rainbow Kids Yoga,
- ✓ Terapeuta MBCT.
- ✓ Meditador Holista.
- ✓ Practicante de Yoga Físico.
- ✓ Practicante de Mindfulness.
- ✓ Maestra Certificada por el Instituto Mexicano de Yoga.

Experiencia

- ✓ Más de 28 años de servicio ininterrumpidos.
- ✓ Los últimos 4 años ha ofrecido sus servicios en el consultorio de Mind&Healthy donde se brindan terapias de salud no invasivas.
- ✓ Los últimos 6 años ha practicado y dado vida a la metodología del Programa de 12 semanas de Bioneuroemoción y Mindfulness©, además de introducir el concepto de Educación Neuroemocional© que genera estabilidad emocional y calma mental.

✓ Los últimos 12 años ha participado como consultor de bienestar laboral en Systemático, Tecnología Empresarial.

✓ Anteriormente se desarrolló en el sector de comercio internacional.

- 3.- (Lic. Teresita de Jesús León Aispuro, Maestra de ceremonias)
Le solicito a la Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Asttsa, de inicio a la exposición de la videoconferencia “Ser Feliz es una condición mental, ¡libérate!

(Intervención de la conferencista)

- 4.- (Lic. Teresita de Jesús León Aispuro, Maestra de ceremonias)
Para la Sesión de preguntas y respuestas le pedimos haga uso de la voz la Dra. Alma Velia Cázarez Félix, Coordinadora del Bufete Jurídico Estudiantil de la Unidad Regional de Culiacán de la UAdeO, quien fungirá como moderadora en esta etapa.

- 5.- (Lic. Teresita de Jesús León Aispuro, Maestra de ceremonias)
Finalmente, para la entrega virtual del Reconocimiento al conferencista, brinde un mensaje y clausure del evento le solicitamos a la Dra. María del Carmen Martínez Valenzuela, Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente, haga uso de la voz.

(Lic. Teresita de Jesús León Aispuro, Maestra de ceremonias)
Concluida la última exposición, la moderadora, a nombre del Congreso del Estado de Sinaloa y de la Universidad Autónoma de Occidente, agradecerá la asistencia virtual de autoridades, invitados especiales y a quienes siguieron esta transmisión a través de las plataformas digitales zoom y Facebook live.

Hora y Fecha: 18:00 horas, viernes 23 de octubre de 2020.
Plataforma FACEBOOK LIVE Congreso Sinaloa

III.- CURRICULUM DE LA CONFERENCISTA

Caliope Estebanobea Frikas Asttsa

Estudios curriculares

- ✓ Actualmente cursando doctorado en curso de Educación Holista.
- ✓ Maestría en Educación Holista y sustentabilidad.
- ✓ Maestría en Administración y Finanzas.
- ✓ Licenciatura en Comercio Internacional.
- ✓ Diplomados y seminarios de Cultura de Paz, No Violencia, Recursos Humanos, Planeación Estratégica, Planes de Negocios, Evaluaciones Financieras, Planeación fiscal, entre otros.

Estudios profesionales

- ✓ Coach de Equipos de Alto Rendimiento avalada en España por Joseph O'Connor, creador del PNL.
- ✓ Instructora de Yoga para niños certificada por Rainbow Kids Yoga,
- ✓ Terapeuta MBCT.
- ✓ Meditador Holista.
- ✓ Practicante de Yoga Físico.
- ✓ Practicante de Mindfulness.
- ✓ Maestra Certificada por el Instituto Mexicano de Yoga.

Experiencia

- ✓ Más de 28 años de servicio ininterrumpidos.
- ✓ Los últimos 4 años ha ofrecido sus servicios en el consultorio de Mind&Healthy donde se brindan terapias de salud no invasivas.
- ✓ Los últimos 6 años ha practicado y dado vida a la metodología del Programa de 12 semanas de Bioneuroemoción y Mindfulness®, además de introducir el concepto de Educación Neuroemocional® que genera estabilidad emocional y calma mental.
- ✓ Los últimos 12 años ha participado como consultor de bienestar laboral en Systemático, Tecnología Empresarial.
- ✓ Anteriormente se desarrolló en el sector de comercio internacional.

IV.- RESEÑA

RESEÑA DE LA CONFERENCIA VIRTUAL “SER FELIZ ES UNA CONDICIÓN MENTAL. ¡LIBÉRATE!”, IMPARTIDA POR LA COACH NEUROEMOCIONAL CALÍOPE ESTEBANOBEA FRIKAS ASTTS.

La felicidad es un condicionamiento de la mente, por eso hay que entender y observar a la mente, llevarla al gimnasio, alimentarla y cambiarle algunos patrones para que se encamine a la felicidad, aseguró la coach neuroemocional, Calíope Estebanobeá Frikas Astts,

Al ofrecer la conferencia virtual “Ser Feliz es una Condición Mental. ¡Libérate!”, observó que el confinamiento decretado para enfrentar la pandemia se ha convertido en un factor de desequilibrio para muchas personas.

La videoconferencia fue organizada conjuntamente por el Congreso del Estado, a través del Instituto de Investigaciones Parlamentarias, y la Universidad Autónoma de Occidente.

La coach neuroemocional, quien estudia el doctorado en Educación Holística y tiene diplomados y seminarios de cultura de paz, no violencia y en otros temas, comentó que el tema de la felicidad es una megatendencia de unos años para acá.

Tan así, dijo, que ya hay un país que mide su desarrollo por el índice de felicidad nacional, y no del Producto Interno Bruto.

Aclaró que ser feliz no es estar alegre, pues la alegría es una emoción y es temporal, a la cual el cuerpo lo expresa en su mirada, con sonrisa, e incluso si una persona está alegre puede contagiar su alegría a otras.

Pero, aclaró, la alegría nos sirve como peldaño para llegar a un condicionamiento que es la felicidad, y que está en la mente.

La felicidad, remarcó, es un condicionamiento, una regla, un patrón que tenemos para que nuestro pensamiento nos lleve hacia un lado o hacia otro.

Expuso que si se colocan el sufrimiento y la felicidad en los extremos de una línea, se puede ver que el centro es el punto medio donde están la serenidad, la calma mental que permite buscar el sentido de la vida.

“Cuando no se encuentra el rumbo, muchas veces el sufrimiento viene y ataca, y esta persona no podrá tener el estado mental que se requiere para tener felicidad”, observó.

En lo que se refiere al impacto de la pandemia del COVID-19, expuso que el hecho de vivirla mantiene en el desconcierto a muchas personas, pues nunca la habían vivido, y menos a nivel mundial.

Ello, dijo, ha propiciado que las personas inicien una búsqueda de la verdad y revisan por todos lados y se encuentran con miles de fuentes, de donde toman lo que les gusta y dejan lo que no les gusta.

Sin embargo, observó, la mente no puede entender qué está sucediendo, aunque sabe de confinamiento y de las medidas de seguridad.

En este caso, aseguró que lo que se debe hacer es aceptar que la vida cambia, que las condiciones cambian, igual que cambia el cuerpo humano todos los días poco a poco.

Pero también, observó, el cuerpo cambia por dentro, pues diariamente mueren miles de células y nacen otras miles.

Lo que se debe entender, dijo, es que la mente es la encargada de generar, administrar, archivar y eliminar todo pensamiento; la mente es lingüística, le encantan las palabras, le encanta platicar y siempre piensa.

La mente, dijo, es una fábrica de pensamientos y genera diversos tipos de pensamientos: los negativos, los positivos, los obsesivos, los creativos y el neutro.

Hay persona que piensan negativo y eso lo guarda la mente, y al día siguiente esa persona sigue trabajando de manera negativa, e igual sucede con los pensamientos positivos.

En el caso de los pensamientos obsesivos, expuso que generan malestar, y se manifiestan cuando la persona hace drama y drama

El pensamiento creativo, dijo, hace que la persona se apasiones por las cosas y que se fije metas a alcanzar.

El pensamiento neutro, dijo, aparece en la mente, pero no genera bienestar ni malestar.

Con base en todo lo anterior, la coach neuroemocional, precisó que la mente debe educarse, cuidarse, como se cuida el cuerpo con alimentos, ejercicios, respirando de mejor manera, con higiene.

También, dijo, hay que darle descanso a la mente, y cuando eso pasa es cuando llegan las mejores ideas y las soluciones más acertadas a los problemas.

“El descanso de la mente es meditación, es observar los pensamientos, las emociones”.

Al final de la conferencia, la vicerrectora Académica de la UAdeO, María del Carmen Martínez Valenzuela, entregó un reconocimiento virtual a la expositora por parte del Congreso del Estado y la institución educativa que representa.

V.- INVITACIÓN



LXIII
LEGISLATURA
H. Congreso del Estado de Sinaloa



UAdeO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE OCCIDENTE

El H. Congreso del Estado de Sinaloa
y la
Universidad Autónoma de Occidente

INVITAN

a la

Videoconferencia
"Ser Feliz
es una condición mental,
libérate"
impartida por



Caliope Estebanobea Frikas Astts
Coach Neuroemocional



LIVE

CongresoSinaloa



Viernes 23 de octubre de 2020
18:00 horas (Horario del Pacífico)

VI.-RECONOCIMIENTO



El H. Congreso del Estado de Sinaloa
y la
Universidad Autónoma de Occidente
otorgan el presente


RECONOCIMIENTO

a

Caliope Estebanobea Frikas Astts

Coach Neuroemocional

Por su excelente participación como expositora en la videoconferencia
"Ser Feliz es una condición mental, ¡libérate!", transmitido el día viernes 23 de octubre de 2020 a las
18:00 horas en las plataformas digitales Zoom y Facebook Live del H. Congreso del Estado de Sinaloa.


Ing. José Antonio Ríos Rojo

Secretario General
del H. Congreso del Estado de Sinaloa



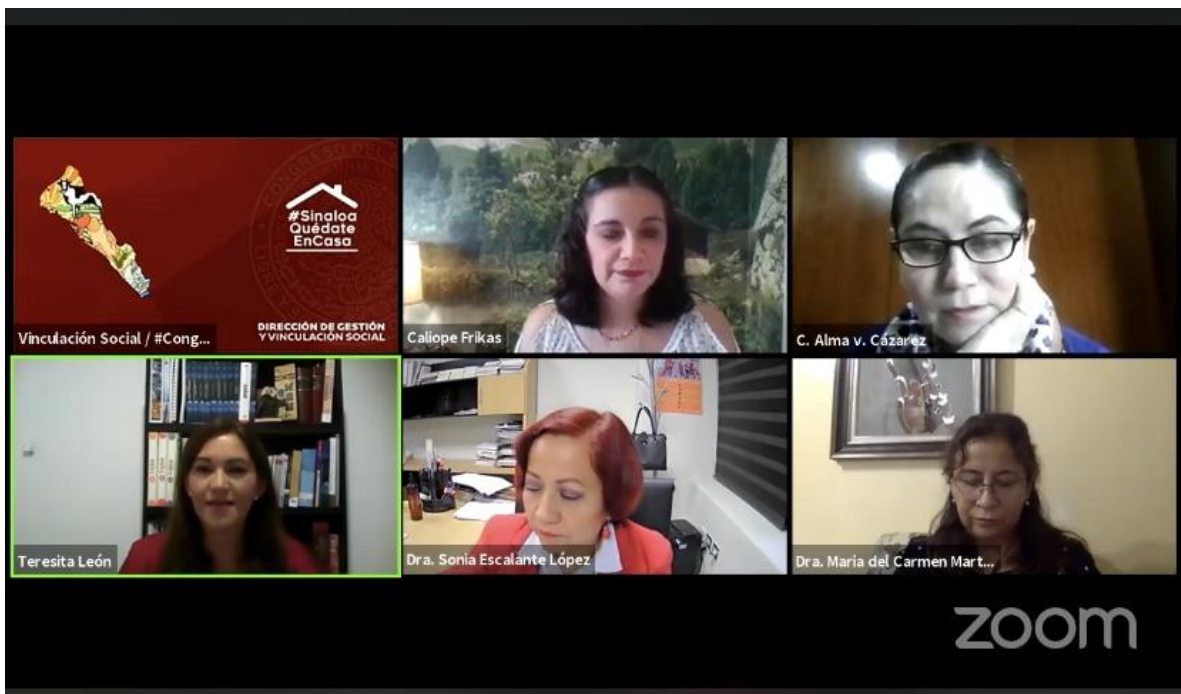
Dra. Sonia Escalante López
Directora del
Instituto de Investigaciones Parlamentarias

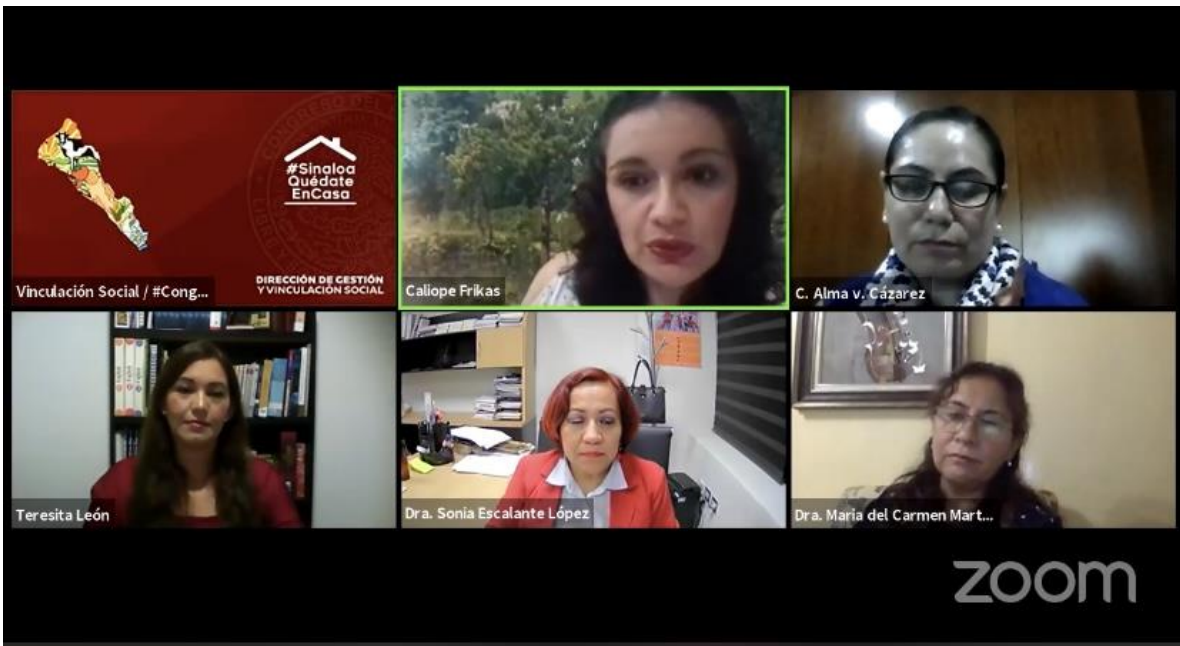


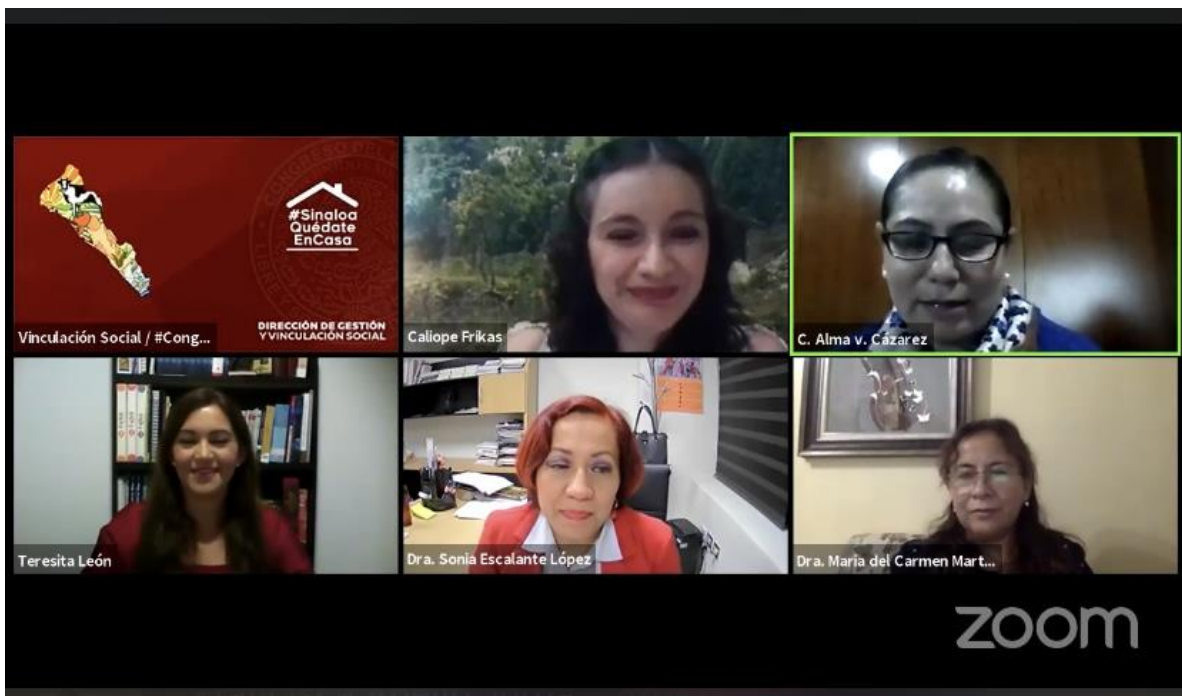
Dra. María del Carmen Martínez Valenzuela
Vicerrectora Académica de la
Universidad Autónoma de Occidente

Culiacán Rosales, Sinaloa, a 23 de octubre de 2020

VII.- MEMORIA FOTOGRÁFICA







VIII.- MATERIAL DIGITAL (DVD)