



**LXIII**  
**LEGISLATURA**  
H. Congreso del Estado de Sinaloa

07 DE DICIEMBRE DEL 2020

## **VIDEOCONFERENCIA “NO HAY PEOR VIOLENCIA QUE LA VIOLENCIA INTERIOR”**

Coach Neuroemocional Calíope Estebanobea Frikas Astd.

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

<b>I.- PROGRAMA</b>	<b>1</b>
<b>II.- GUIÓN DE LA CONFERENCIA</b>	<b>3</b>
<b>III. CURRÍCULUM DE LA CONFERENCISTA</b>	<b>8</b>
<b>IV.- RESEÑA DE LA CONFERENCIA</b>	<b>10</b>
<b>V.- INVITACIÓN</b>	<b>13</b>
<b>VI.- RECONOCIMIENTO</b>	<b>15</b>
<b>VI.-MEMORIA FOTOGRÁFICA</b>	<b>17</b>
<b>VII. MATERIAL DIGITAL (DVD)</b>	<b>20</b>



# I.- PROGRAMA

**VIDEOCONFERENCIA “NO HAY PEOR VIOLENCIA QUE LA VIOLENCIA  
INTERIOR”  
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 de la conferencista**  
**Dra. Sonia Escalante López**  
Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias
- 3.- Exposición de la videoconferencia “No hay peor violencia que la violencia interior”, 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.- Lectura del Reconocimiento que se enviará a la Conferencista y mensaje de clausura del evento**  
**Dra. Fridzia Izaguirre Días de León**  
Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente

***Hora y Fecha: 18:00 horas, lunes 07 de diciembre de 2020.***

***Plataformas digitales: Zoom y FACEBOOK LIVE Congreso Sinaloa***

***Total de participantes:64 participantes.***

## II. GUIÓN DE LA CONFERENCIA



**LXIII**  
**LEGISLATURA**  
H. Congreso del Estado de Sinaloa



**VIDEOCONFERENCIA “NO HAY PEOR VIOLENCIA QUE LA VIOLENCIA  
INTERIOR”  
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. Fridzia Izaguirre Días de León**  
Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente
- **Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Astts**  
Conferencista invitada
- **Dra. Sonia Escalante López**  
Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias del Congreso del Estado de Sinaloa
- **Dra. Alma Velia Cázarez Félix**



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

- 2.- **Para unas palabras de bienvenida y presentación de la semblanza del conferencista, se le otorga el uso de la voz a la Dra. Sonia Escalante López,** Directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias.

**Buenas tardes:**

Sean todos ustedes bienvenidos a esta videoconferencia titulada “**No hay peor violencia que la violencia interior**”, que nos impartirá la **Coach Neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Asttsa**, dentro del marco de los **#16 Días de Activismo contra la Violencia de Género**, que en forma conjunta hemos desarrollado este año, el Congreso del Estado de Sinaloa a través de la Comisión de Equidad, Género y Familia que preside la **Dip. Francisca Abelló Jordá**, y la Universidad Autónoma de Occidente a cargo de la distinguida **Rectora, Dra. Sylvia Paz Díaz Camacho**.

Esta y otras acciones académicas que durante el presente año hemos realizado, se sustentan en el Convenio Marco de Colaboración firmado el 09 de septiembre del año 2019, entre ambas instituciones. Instrumento jurídico que dio origen a un programa de actividades conjunto, por el apoyo brindado tanto de la **Dip. Graciela Domínguez Nava**, Presidenta de la Junta de Coordinación Política, como de la **Dip. Roxana Rubio Valdez**, Presidenta de la Mesa Directiva, y del **Ingeniero José Antonio Ríos Rojo**, Secretario General del Congreso del Estado de Sinaloa.

En esta continua labor de difusión académica, hemos tenido el decidido apoyo de la **Dra. Sylvia Paz Díaz Camacho**, Rectora de la Universidad de Occidente, de la **Dra. Fridzia Izaguirre Días de León**, 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.

De igual manera, se agradece 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 “No hay peor violencia que la violencia interior”**.

**(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 que de lectura al Reconocimiento Digital que se enviará a la Conferencista y brinde un mensaje de clausura del evento,** le solicitamos a la **Dra. Fridzia Izaguirre Días de León,** Vicerrectora Académica de la Universidad Autónoma de Occidente, haga uso de la voz.

***Despedida de la transmisión:***

(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, agradece 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, lunes 07 de diciembre 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 DE LA CONFERENCIA**

## **RESEÑA DE LA VIDEOCONFERENCIA "NO HAY PEOR VIOLENCIA QUE LA VIOLENCIA INTERIOR", IMPARTIDA POR LA COACH NEUROEMOCIONAL CALIOPE ESBANOBEA FRIKAS ASTTS.**

La autocrítica de los defectos y errores es un tipo de violencia interna, y es la peor que hay, porque encienden la pólvora que hará explotar una serie de sentimientos negativos y obsesivos que perturban la estabilidad y provocan malestar y sufrimiento y puede llevar al suicidio.

Ello lo expresó la coach neuroemocional Caliope Estebanobea Frikas Astts al ofrecer la videoconferencia "No hay Peor Violencia que la Violencia Interior", que organizaron el Congreso del Estado a través del Instituto de Investigaciones Parlamentarias, y en colaboración con la Universidad Autónoma de Occidente dentro del marco de los 16 días de activismo contra la Violencia de Género.

El mensaje de bienvenida y la presentación de la semblanza curricular de la ponente estuvieron a cargo de la Dra. Sonia Escalante López, directora del Instituto de Investigaciones Parlamentarias del Congreso del Estado, quien mencionó que estas y otras actividades que a lo largo de estos años se han llevado a cabo, se sustentan en el Convenio Marco de Colaboración firmado el 09 de septiembre del año 2019, entre el H. Congreso del Estado de Sinaloa y la Universidad Autónoma de Occidente, Instrumento jurídico que dio origen a un programa de actividades en conjunto y con el apoyo brindado por parte de la Dip. Graciela Domínguez Nava, presidenta de la Junta de Coordinación Política, como de la Dip. Roxana Rubio Valdez, presidenta de la Mesa Directiva, y del Ing. José Antonio Ríos Rojo, Secretario General de este poder Legislativo.

Caliope Estebanobea con estudios profesionales como coach de equipos de alto rendimiento, y consultora laboral, dio inicio a su conferencia mencionando que anualmente en todo el mundo se cometen de 10 a 20 millones de intentos de suicidio. Explicó que el suicidio es una forma de la violencia que ejercen las personas contra sí mismas y que se conoce como autocrítica despiadada. "La autocrítica desvaloriza a la persona y la coloca en un estado de tristeza que posteriormente puede convertirse en depresión".

Ante esa situación, señaló que las personas deben aprender a quererse a sí mismas, a apreciarse, porque cuando hay aprecio no hay tristeza ni depresión. Expuso que a través de la vida las personas van asumiendo una serie de normas, parámetros y valores que condicionan su mente al sufrimiento. “Nuestros pensamientos negativos desencadenan emociones y condiciones de malestar y nos sometemos a un ciclo infinito de situaciones de sufrimiento; y nuestros pensamientos positivos desencadenan emociones y condiciones de bienestar que nos dan la oportunidad de experimentar un estado de felicidad”, dijo.

Invitó a las personas que ante los problemas no caigan en lo que se llama “cavilación mental” y que en psicología se le ubica como “rumiación”, que es darle vueltas y vueltas a algo, pero sin buscar soluciones porque no se busca hacer frente a lo que es. En lugar de recurrir a la autocrítica, expuso, es mejor aprender a ser compasivo consigo mismo. Para lograrlo, indicó, primero hay que practicar la bondad hacia uno mismo. “Nos tenemos que sentir interconectados con todos y tenemos que desarrollar la atención plena a un momento presente para entender las cosas tal y como son. La compasión significa reconocer que el ser humano es imperfecto y frágil”.

La bondad, subrayó, no sólo es merecida por las víctimas inocentes, sino también por los que sufren y los que muestran sus debilidades personales o malas decisiones. La compasión implica reconocer el sufrimiento de los demás, y también sentir bondad hacia los que sufren, y así surge el deseo de ayudar y de aliviar el sufrimiento. Es decir, expuso, la autocompasión consiste en desear salud y bienestar a uno mismo, y conduce a un comportamiento proactivo en lugar de un comportamiento pasivo. “La autocompasión proporciona paz, es un refugio de la autocrítica, genera felicidad. Es una poderosa herramienta para conseguir bienestar emocional y satisfacción personal”.

Al final de la conferencia, la ponente recibió un reconocimiento por parte del Congreso del Estado y la Universidad Autónoma de Occidente y se lo entregó la vicerrectora Académica de esta casa de estudios, Fridzia Izaguirre Díaz de León.

Diciembre 07 del 2020.



## V.- INVITACIÓN



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

**INVITAN**

a la

Videoconferencia  
**"No hay peor violencia  
que la violencia interior"**

dentro del marco de los **#16 Días de Activismo contra la Violencia de Género**

impartida por



**Caliope Estebanobea Frikas Astts**  
Coach Neuroemocional



**LIVE**

CongresoSinaloa



Lunes 7 de diciembre de 2020  
18:00 horas (Horario del Pacífico)

## **VI.- RECONOCIMIENTO**



**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**

otorgan el presente

# RECONOCIMIENTO

a

**Caliope Estebanobea Frikas Astts**

Coach Neuroemocional

Por su excelente participación como expositora en la videoconferencia  
"No hay peor violencia que la violencia interior", dentro del marco de los  
**#16 Días de Activismo contra la Violencia de Género**, transmitido el día lunes 7 de diciembre de 2020  
a las 18:00 horas a través de 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 Esquivel López  
Directora del Instituto de Investigaciones  
Parlamentarias

Dra. Fridtja Izaguirre Díaz de León  
Vicerrectora Académica de la  
Universidad Autónoma de Occidente

Culiacán Rosales, Sinaloa, a 7 de diciembre de 2020.

## VII.-MEMORIA FOTOGRAFICA





## VIII.- MATERIAL DIGITAL (DVD)