



Innovation Talks



Bienestar físico



Bienestar físico

Speakers



Roberto Somocurcio

Instituto de pediatría funcional

Formato: Charla

Tema: “Epigenética: cómo auto regular nuestros genes”.

Reseña: Esta charla nos dará una breve explicación de conceptos básicos y la importancia de la epigenética en la medicina moderna. Cómo ciertos factores pueden ‘apagar’ o ‘encender’ genes, afectando nuestra salud y bienestar. Demostraremos de que la genética no es un destino fijo y cómo el ambiente y nuestras decisiones pueden alterar la expresión genética. Daremos ejemplos de eventos epigenéticos que han cambiado la expresión patológica de genes, ofreciendo esperanza y nuevas perspectivas. El Dr. Somocurcio busca inspirar a los jóvenes a entender que tienen el poder de influir en su propia biología y que, aunque no podemos cambiar nuestros genes, sí podemos cambiar la forma en que se expresan. Esta charla es una invitación a explorar, aprender y tomar acción hacia una vida más saludable, demostrando que la epigenética es una herramienta poderosa para el cambio positivo.



Martina Winitzky

Lift

Formato: Charla

Tema: “El poder del músculo en el bienestar de la mujer”.

Reseña: La ciencia ha demostrado que el músculo es el mejor aliado de la mujer, tanto para su salud como para sus objetivos de estética. Por ello, Martina Winitzky creó el emprendimiento LIFT, un gimnasio exclusivo para mujeres que se enfoca en educar sobre los beneficios del músculo. Conoce cómo el entrenamiento de fuerza y la alimentación consciente pueden beneficiar el metabolismo, la quema de grasa, el balance hormonal y el bienestar integral de la mujer.



Bienestar físico

Speakers



Renato Salazar

Maestro de nutrición y entrenamiento deportivo

Formato: Charla

Tema: “El rol de los hábitos en la producción y regulación de energía”.

Reseña: Todos estamos constantemente pendientes de la energía y a menudo nos preguntamos qué podemos hacer para disponer de una mayor cantidad de ella. Sin embargo, pocas pocas veces nos preguntamos de qué manera podemos administrarla correctamente y qué hábitos son los que nos ayudan a maximizar su producción y administración a lo largo del día. Conoce más acerca de las vías energéticas de nuestro cuerpo, además de aprender ciertos hacks para maximizar la disponibilidad de la misma.



Stella Rossi

Simbiótica

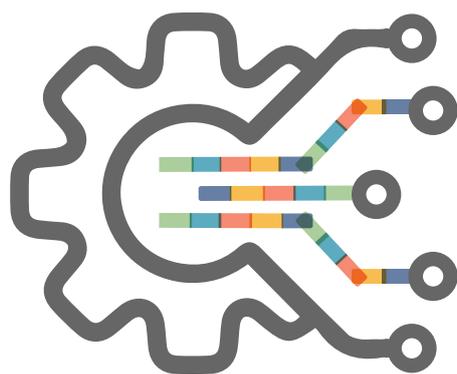
Formato: Charla

Tema: “El impacto de la microbiota en las enfermedades crónicas”.

Reseña: Se dice que el intestino es la puerta a la salud o la enfermedad. Por ello, esta charla tiene como objetivo conocer el impacto de nuestra microbiota en la salud del ser humano. Conoceremos los distintos tipos de microbiota, sus distintas funciones en el organismo y como a través de mecanismos patológicos se gestan las enfermedades crónicas más conocidas de la actualidad. También exploraremos las formas más adecuadas de poder tener una microbiota saludable. Stella también compartirá la creación "Simbiótica", emprendimiento de bebidas fermentadas como kombucha, cócteles botánicos y otros.



Innovation Talks



Bienestar intelectual



Speakers



Rosa María Gedeon



Amazon

Formato: Charla virtual

Tema: “Cómo se vive el bienestar desde las empresas”.

Reseña: En esta charla se compartirá cómo las grandes empresas, como Amazon, saben que para llegar a ser líderes en su sector es importante invertir en el bienestar de sus trabajadores.



Augusto Townsend

Recambio

Formato: Charla

Tema: “¿Qué necesitamos para que la democracia y convivencia sana funcione en el Perú?”.

Reseña: ¿Qué necesita una sociedad de nosotros, los ciudadanos, para que pueda funcionar como una democracia? ¿Qué valores y qué conductas necesitamos practicar en nuestro quehacer diario para asegurar una convivencia pacífica y productiva con quienes piensan distinto que nosotros? Augusto Townsend explica en esta charla qué significa verdaderamente creer en la democracia y su impacto en el bienestar de la sociedad.



Speakers



Carlos Almenara

UPC

Formato: Charla

Tema: “La ciberpsicología, los medios y tú #para ti #fyp”.

Reseña: Los medios como la prensa, la radio, la televisión y el Internet transmiten miles de mensajes diariamente. Cómo los seres humanos procesamos esta información y cómo nos afecta es algo que la ciberpsicología se ha encargado de estudiar en las últimas décadas. En esta charla mencionaré algunas características fundamentales tanto de los medios como de los seres humanos que los consumimos. El objetivo es llevarnos a casa una perspectiva crítica de los medios con el fin de que éstos tengan el mínimo efecto negativo en nuestro bienestar.



Michael Hurtado

Áleph School

Formato: Charla

Tema: “Decodificando los Biomateriales: Innovación y sostenibilidad en la era postdigital”.

Reseña: Esta charla se centra en la intersección entre biomateriales y las tecnologías de diseño y fabricación digital. Exploraremos cómo los avances en la ciencia de los materiales y las herramientas digitales están revolucionando el campo del diseño, permitiendo la creación de productos innovadores y sostenibles. Desde la obtención de biomateriales a partir de recursos naturales hasta su integración en procesos de fabricación digital como la impresión 3D, discutiremos las oportunidades y desafíos que enfrentan los diseñadores y fabricantes.



Speakers



Mauricio Andujar

Vivaldi Group

Formato: Charla

Tema: "Aprovechando la IA y la tecnología para fomentar el bienestar".

Reseña: Cómo aprovechar la tecnología y la inteligencia artificial para potenciar nuestro bienestar de manera integral.



León Trahtemberg

Áleph School

Formato: Charla

Tema: "El uso de los celulares en el bienestar del alumnado".

Reseña: Así como el cáncer por fumar se descubren décadas después de iniciarse en el consumo de tabaco, las enfermedades físicas y mentales por el mal uso de los celulares están apareciendo años después de iniciarse en su uso.



Innovation Talks



Bienestar emocional



Speakers



Denisse Gálvez

Plataforma "Estar Bien" (Rímac)

Formato: Charla

Tema: "Preguntas poderosas para la gestión emocional".

Reseña: En esta charla conocerás qué preguntas hacerte para tomar el control de tu bienestar emocional hoy y en el futuro. A veces pensamos que la solución está fuera de nosotros, pero lo cierto es que nosotros mismos podemos alcanzarlo.



Manuel Kolker

Conciencia Plena Perú

Formato: Charla

Tema: "Mindfulness - un camino para conocerte a ti mismo y sentir paz y bienestar".

Reseña: La charla es una exploración de cómo la práctica del mindfulness puede transformar nuestra vida cotidiana, ayudando a nuestra mente a flexibilizarse para afrontar retos. A lo largo de la charla, se subrayan los beneficios del mindfulness, no solo a nivel individual sino también en un contexto educativo. Se explica cómo el mindfulness ayuda a reducir el estrés, mejorar la concentración y fomentar un sentido de compasión tanto hacia uno mismo como hacia los demás. Se hace hincapié en que el mindfulness no es solo una técnica de meditación, sino una forma de vida que implica estar presente y plenamente consciente en cada momento. Esta charla es una invitación inspiradora a explorar el poder transformador del mindfulness. Con un enfoque práctico y accesible, el orador demuestra cómo el mindfulness puede ser una herramienta valiosa para mejorar nuestra salud mental y emocional, y encontrar una mayor paz interior en nuestra vida diaria.



Speakers



Alicia Vivanco

Holos

Formato: Charla virtual

Tema: “Holos presenta: Gestión del tiempo y productividad saludable”.

Reseña: La charla “Gestión del tiempo y productividad saludable ” brinda estrategias clave para gestionar el tiempo de manera eficiente y reducir el estrés, promoviendo un equilibrio entre el bienestar personal y la productividad. Aprenderás técnicas prácticas para organizar tus tareas y mantener la calma en momentos de alta presión. Alicia también compartirá la creación de su emprendimiento "Holos", aliado de bienestar del sector corporativo. Es una app diseñada para empresas, para poderles brindar a sus colaboradores membresías a gimnasios, citas con nutricionistas, psicólogos, coaches y muchos recursos más.



Fernando Gil

Jamming

Formato: Charla

Tema: "Encontrando mi sentido de propósito".

Reseña: La charla acompañará a los estudiantes a reflexionar sobre el Ikigai o razón de ser o sentido de propósito en la vida y cómo nuestra energía innovadora se despierta cuando lo encontramos y cuando la buscamos. También ayudará a reflexionar a los asistentes a tomar conciencia de los dos subsentidos de propósito, de la materia y del alma y cómo las emociones los relacionan.



Innovation Talks



Bienestar económico



Speakers



Victor Morales

Alfi

Formato: Charla

Tema: "Finanzas divertidas: Educación financiera digital y gamificada".

Reseña: En "Finanzas Divertidas: Educación Financiera Digital y Gamificada", exploraremos cómo la tecnología y la gamificación pueden transformar la manera en que los jóvenes aprenden sobre finanzas. Con herramientas digitales interactivas y técnicas de juego, es posible enseñar conceptos financieros esenciales de una forma que resulte atractiva y relevante. Demostraremos cómo elementos como retos, recompensas y niveles pueden mantener a los jóvenes motivados mientras aprenden a ahorrar, presupuestar, invertir y manejar su dinero de manera inteligente. También discutiremos ejemplos de éxito donde estas herramientas han sido implementadas en entornos educativos y han ayudado a los jóvenes a desarrollar habilidades financieras sólidas. No te pierdas esta oportunidad de descubrir cómo la educación financiera digital y gamificada está empoderando a los jóvenes, preparándolos para un futuro financiero seguro y exitoso.



Juan Infante

Fábrica de Empresarios

Formato: Charla

Tema: "El futuro es una aventura".

Reseña: Un nuevo mundo se está configurando. Los papás y mamás lo miramos como si fuera un toro que nos va a embestir. Los mayores somos conservadores, pero para los jóvenes el futuro es una aventura llena de oportunidades: para los jóvenes, todo está por construir.



Speakers



Vanessa Vásquez + Ian Nightingale

Juguete Pendiente + Alicorp

Formato: Charla

Tema: “Ollas que Desarrollan, promoviendo la sostenibilidad y el desarrollo de las ollas comunes y sus lideresas.”.

Reseña: Ollas que Desarrollan es un programa integral para el fortalecimiento de las ollas comunes, impulsando la inclusión desde varios frentes, inclusive la financiera, y visibilidad de sus líderes. Está compuesto por tres ejes: entrega de donaciones de alimentos, equipamiento de utensilios y capacitación para ofrecer herramientas y conocimientos en finanzas, gestión, nutrición y emprendimiento.



Yoel Chlimper

Lucha

Formato: Charla

Tema: “Emprender para ser feliz”.

Reseña: Yoel nos compartirá sus aciertos y errores a la hora de decidir en qué, cómo y desde qué lugar es más probable encontrar una vida feliz emprendiendo. ¿Cómo medimos el éxito? ¿Cómo escogemos qué hacer con nuestro tiempo? ¿A quién debemos escuchar y a quiénes ignorar para decidirlo?



Speakers



José Ayui Yampis + Kike Basurto Carvo

Asociación Awajún Nampag

Formato: Charla

Tema: “Innovación e Inteligencia en la Naturaleza: cosmovisión andino-amazónica del Bienestar, el Buen Vivir”.

Reseña: Se compartirán los alcances del Asociación Cultural Awajun Nampag, un proyecto de desarrollo cultural y de una visión innovadora de intercambio, donde el bosque genera bienestar a los que viven su cultura y a sus visitantes, mientras se fortalece la identidad de pueblos originarios y se dialoga con el enfoque moderno y las tecnologías del siglo XXI.



Pablo Vega

CIVE

Formato: Charla

Tema: “Innovación circular para el bienestar económico”.

Reseña: ¿Qué tienen en común un plátano, un taladro y una botella de Coca-Cola? Las tres son anomalías que se resuelven con innovaciones circulares.

Descubre por qué la basura es un error de diseño y como la economía circular resolverá el 45% de la crisis climática.