



Taller de

SALUD EMOCIONAL

BIENVENIDOS



It's OK
to ask
for Help





Marílaura Castillo

- Socio Fundador de HSC Consulting y Creadora del *Programa Balance*
- Lic. en Administración de Recursos Humanos y Relaciones Industriales (UMC)
- Coach, Instructor y Speaker (ICCN)
- Embajadora de cambio (Deloitte)
- Asesor financiero (CNSF)
- Líder activa de la familia y la juventud en México (A21)

Experiencia y Propósito

Actualmente dedicada a sensibilizar y acompañar a las familias, empresas y mexicanos, cuidando del **Balance de vida** de manera integral **en 3 pilares** fundamentales Salud Emocional, Física y Financiera. Ha trabajado para empresas transnacionales (Grupo Modelo, Nissan Mexicana, Pepsi), nacionales, gubernamentales (PEMEX – BANOBRAS) y Start-ups como asesora, mentora y consultora de Recursos Humanos.





Taller de

SALUD DEL SUEÑO

BIENVENIDOS

It's OK
to ask
for Help





José Luis Castillo



- Director Académico del Programa Balance y HSC Consulting
- Lic. en Psicología Organizacional y Clínico (UVM)
- Terapeuta respiratorio y Naturista, Formación como Psicoterapeuta de rehabilitación (Adicciones, Estrés, Depresión, Transtornos alimenticios y del sueño)
- Maestría en Coaching Integral de vida, ejecutivo y empresarial (UTEL)
- Consultor en Productividad (OIT-SIMAPRO)
- Monitor de investigación clínica (UNAM)

Experiencia y Propósito

Actualmente Speaker, Coach y Terapeuta dedicado acompañar en procesos terapéuticos y coaching empresarial. Ha trabajado como consultor senior nacional e internacional, mentor, instructor de capacitación en diversos giros: Educativo, Automotriz, Farmacéutico, Hotelero, Consumo, Financieros y Tecnología. (TEC; MetLife, Aeroméxico Westin Regina, Sheraton; Nissan, Banorte; Nokia Sudamérica y México entre otros)





Sofía Pinzón

- Especialista del sueño dentro del programa Balance
- Médico Cirujano General (ULA)
- Médico Homeópata (Homeopatía de México AC)
- Consultora en Sueño Materno e Infantil (IPHI)
- Consultora en Sueño Adultos (IPHI)
- Consultora en Eco Maternidad (IPHI)
- Consultora en nutrición Pre y Post Natal (IPHI)

Experiencia y Propósito

Actualmente imparte consulta privada, comprometida con los padres de familias, niños y pacientes en medicina homeopática, impartición de talleres de salud del sueño para empresas que buscan sensibilizar en temas de salud y balance de sus colaboradores.





Taller de

SALUD FINANCIERA

BIENVENIDOS

It's OK
to ask
for Help





Carlos Cárdenas



- Experto Financiero dentro del Programa Balance
- Maestría en Administración de Empresas (La Salle)
- Posgrado en Gestión de proyectos (La Salle)
- Lic en Administración de Empresas (La Salle)
- Director de SECURUS - Asesores Financieros

Experiencia y Propósito

Actualmente Director financiero, desarrollar emprendedores para asesorar a las personas en temas de planeación estratégica, finanzas personales, proyectos de ahorro, retiro e inversiones, planes de negocio, amplia experiencia en el ámbito comercial y forjando equipos de alto rendimiento. Ha trabajado en compañías transnacional como Grupo Salinas, DIB y Electrolux.





Nathalí Popoca

- Experto Financiero dentro del Programa Balance
- Lic en Comunicación (UNILA)
- Curso de Tecno comunicación (Grupo Lidex)
- Asesor Financiero por la Comisión Nacional de Seguros y Fianzas
- Asesor Patrimonial por la CONSAR

Experiencia y Propósito

Actualmente acompaña a las familias y empresas mexicanas para asesorar en proyectos financieros y patrimoniales. Ha trabajado en PROFUTURO y actualmente en el sector financiero asesorando a las personas en temas de planeación estratégica, finanzas personales, proyectos de ahorro, retiro e inversiones y planes de negocio.





Taller de

SALUD FÍSICA Y NUTRICIONAL

BIENVENIDOS

It's OK
to ask
for Help





Esméralda Rodríguez

- Experta Nutricional dentro del Programa Balance
- Lic. en Nutrición (UFLP)
- Cursos: Actualización Norma Oficial Mexicana NOM-051- SCFI-SSA1, especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados, Microbiota intestinal, Educación y nutrición en diabetes, Prevención del sobrepeso, obesidad y Desnutrición en enfermedades del aparato digestivo.

Experiencia y Propósito

Actualmente imparte consulta y evaluación nutricional en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, personas sanas, mentora en talleres en etapa infantil (INSP), talleres para empresas que buscan sensibilizar en temas de salud y sectores educativos comprometidos con sus alumnos. (La Salle)





ISAAC ROMERO

- Experto Fitness dentro del Programa Balance
- Human Coach (Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos)
- Gold Fitness Trainer, Strength & MetLife Coach
- Cursos: Performance Training for Golf, Coach Humanas, Not Robots, Estilo de vida saludable.

Experiencia y Propósito

Actualmente Entrenador personal, acompañando a las personas que buscan tener un entrenamiento alineado a una buena alimentación a través de la conciencia del beneficio del ejercicio. Talleres que animan a motivar a las personas a tener cuidado de sí mismas, comprobado por la ciencia y la medicina.

