

2 DE SEPTIEMBRE, 2026

POTENCIANDO EL ALTO DESEMPEÑO SOSTENIBLE

Proteger el enfoque, renovar la energía y transformar
las organizaciones desde el bienestar



CYNTHIA HURTADO-MÜLLER

FOCUS CONFERENCE

Cuidando nuestro cerebro en
la era de la sobrecarga cognitiva



DR. ALEX JADAD

POWER KEYNOTE

Logrando nuestras metas
más anheladas sin perder
la salud en el intento

BEST PRACTICES PANEL



Construyendo entornos
organizacionales donde el bienestar
y los resultados prosperen juntos



Intras
Integral Training Solutions



Summit
Premium Corporate Events



**EL BIENESTAR NO ES UN BENEFICIO
NI UN FRENO AL ALTO DESEMPEÑO:
ES LA BASE QUE LO SOSTIENE.**

Y protegerlo dejó de ser un gesto de cuidado para convertirse en una decisión de negocio.

EL BIENESTAR YA NO ES OPCIONAL PARA LOS LÍDERES

Durante años, las organizaciones han invertido en estrategia, innovación y tecnología para mejorar sus resultados. Hoy queda claro que existe un factor igualmente decisivo, aunque con frecuencia menos atendido: el bienestar organizacional.

La paradoja es real: nunca tuvimos tanta tecnología para producir mejor y nunca estuvimos tan sobrecargados. En la economía del conocimiento, lo que mueve los resultados no es la herramienta, sino la mente que la usa.

Y esa mente hoy está bajo tensión. La aceleración del cambio, la multiplicación de las decisiones y las jornadas cada vez más exigentes erosionan la concentración y la vitalidad de quienes lideran. Nadie lo nota de golpe: se nota cuando ya pasó.

Por eso, para un líder, el bienestar corporativo dejó de ser la promesa de sentirse mejor: es lo que evita que el alto desempeño de hoy se convierta en el agotamiento de mañana.

LOS TRES PILARES DEL BIENESTAR PARA EL ALTO DESEMPEÑO

Hello Wellness 2026 es un summit de bienestar ejecutivo y organizacional que reúne a líderes de diferentes áreas y sectores para aprender cómo la evidencia, los criterios y las herramientas prácticas de los tres pilares sostienen el alto desempeño:



ENFOQUE

Salud cerebral, atención y calidad de las decisiones.

*Focus Conference
con Cynthia Hurtado-Müller*



ENERGÍA

Vitalidad, recuperación y sostenibilidad para lograr metas.

*Power Keynote
con el Dr. Alex Jadad*



DESEMPEÑO

Diseño del trabajo y culturas que cuidan y generan resultados.

Best Practices Panel

RETOS QUE ENFRENTAN LOS LÍDERES CUANDO FALTA EL BIENESTAR ORGANIZACIONAL

 Sobrecarga cognitiva

 Fatiga decisional

 Hiperconectividad

 Estrés crónico y burnout

 Rotación de talento

 Baja adaptabilidad

 Presión por resultados

 Decisiones de menor calidad

 Innovación estancada

Ignorar estos retos tiene un costo en la productividad, el talento y la salud.
Por ende, abordarlos efectivamente constituye una ventaja competitiva.

CUIDANDO NUESTRO CEREBRO EN LA ERA DE LA SOBRECARGA COGNITIVA

Tu principal instrumento de trabajo no es tu computadora ni tu teléfono: es tu cerebro. Y nunca había estado tan expuesto.

El cerebro no es una estructura fija: gracias a la neuroplasticidad, conserva a lo largo de la vida la capacidad de fortalecerse y adaptarse. La forma en que gestionamos la atención, el descanso y los hábitos influye directamente en su funcionamiento.

Durante su conferencia, **Cynthia Hurtado-Müller** presentará la evidencia más reciente sobre salud cerebral, economía de la atención y bienestar cognitivo, combinando ejemplos cotidianos y ejercicios aplicables al día a día ejecutivo.

Los participantes saldrán comprendiendo qué ocurre realmente en su cerebro cuando trabajan bajo presión y, sobre todo, qué deben cambiar en su rutina para preservar la concentración y reducir la fatiga mental.



CYNTHIA
HURTADO-MÜLLER

CONFERENCISTA • FOCUS CONFERENCE



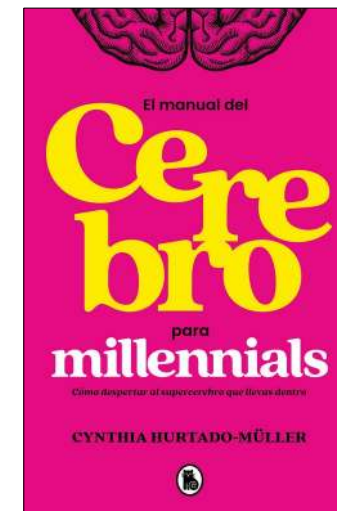
Cynthia Hurtado-Müller

Psicóloga y neuropsicóloga • una de las divulgadoras de neurociencia más reconocidas de habla hispana • TEDx speaker

Ha dedicado su carrera a traducir la neurociencia en recursos aplicables para que personas, líderes y organizaciones fortalezcan su bienestar cognitivo, su aprendizaje y la calidad de sus decisiones.

CREDENCIALES

- ✓ Más de 300 programas de formación y consultoría en neurociencias aplicadas para organizaciones en América Latina y Europa
- ✓ Fundadora y CEO de The Human Brain Lab®
- ✓ Formación en Columbia University y Sorbonne University
- ✓ Posgrados en Neuropsicología, Psicopatología y Psicología
- ✓ Autora de ***El manual del cerebro para millennials*** y ***Tu cerebro no está roto.***



LOGRANDO NUESTRAS METAS MÁS ANHELADAS SIN PERDER LA SALUD EN EL INTENTO

Hoy día compiten por nuestra atención demasiada información y demasiadas promesas que se presentan como beneficiosas para nuestra salud, bienestar y desempeño. Distinguir la evidencia real de la simple promesa se ha vuelto una competencia crítica para quien quiere llevar una vida plena y productiva.

Durante su conferencia, el **Dr. Alex Jadad** invita a replantear el concepto de salud: más allá de la ausencia de enfermedad, la salud es la capacidad de adaptarnos a los desafíos físicos, emocionales y sociales que acompañan nuestra vida y nuestra carrera.

A partir de la mejor evidencia científica disponible, y reconociendo también sus límites, analizará qué preguntas conviene que nos formulemos antes de adoptar cualquier rutina, tecnología, tratamiento o un nuevo protocolo. De igual forma, enseñará cómo tomar las mejores decisiones en nuestro día a día productivo y cómo aprovechar la inteligencia artificial para decidir mejor sin renunciar a nuestro juicio ni a nuestra responsabilidad personal.

El resultado esperado es que cada participante se lleve un marco práctico para alcanzar sus metas, conservando la energía y el bienestar necesarios para seguir disfrutando de lo construido.



DR. ALEX JADAD



CONFERENCISTA • POWER KEYNOTE

DR. ALEX JADAD

Más de tres décadas diseñando el futuro de la salud.

CREDENCIALES

- ✓ **Asesor de jefes de Estado**, organismos internacionales y empresas multinacionales en decisiones de alta incertidumbre.
- ✓ **Fundador del Centre for Digital Therapeutics** de University of Toronto, donde se diseña el futuro de los sistemas de salud.
- ✓ **Pionero mundial** de la medicina basada en evidencia y de la salud digital.
- ✓ **Su Escala de Jadad** es el instrumento más utilizado para evaluar la calidad metodológica de los ensayos clínicos aleatorizados.

Dr. Alex Jadad

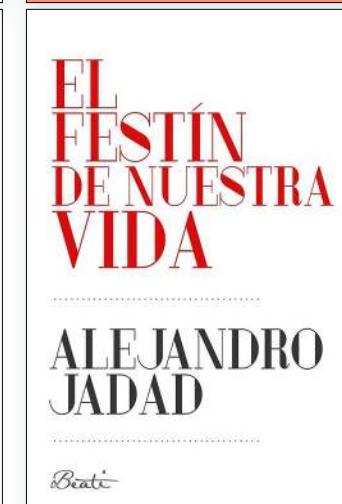
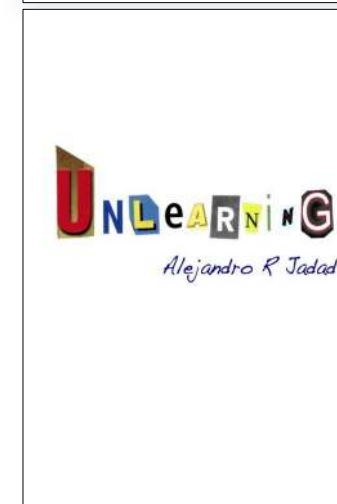
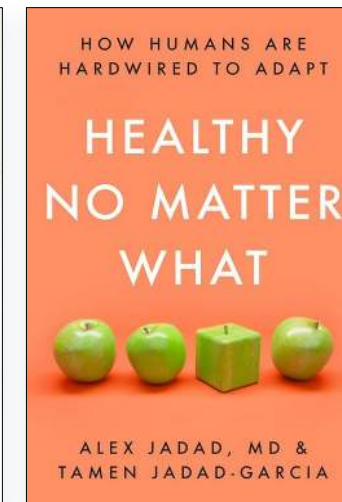
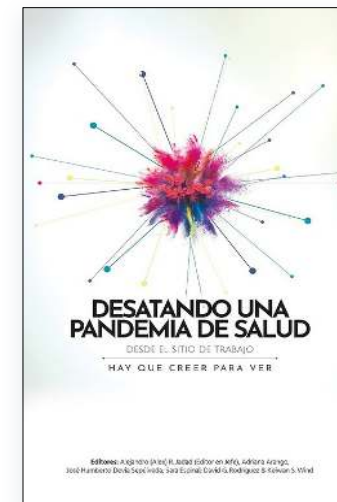
Hoy construye la próxima generación de soluciones de salud adaptativa.

Su planteamiento: la salud no es la ausencia de enfermedad, sino la capacidad de adaptarse y prosperar ante la adversidad.

TRAYECTORIA

- ✓ **Empresario e innovador.** Lidera el Laboratorio de Salud Adaptativa de ImagineCo en Los Ángeles.
- ✓ **Autor de doce libros** sobre el futuro de la salud, la ciencia y la inteligencia artificial.
- ✓ **Doctorado por University of Oxford** en síntesis del conocimiento en salud.
- ✓ **Trabaja con emprendedores, comunidades y científicos** en todo el mundo.

ALGUNOS DE SUS LIBROS



CONSTRUYENDO ENTORNOS ORGANIZACIONALES DONDE EL BIENESTAR Y LOS RESULTADOS PROSPEREN JUNTOS

Casi todas las organizaciones ya hablan de bienestar. Muy pocas logran integrarlo en la experiencia de trabajo del día a día. Este panel conversará sobre cómo cerrar esa brecha, sin bajar la exigencia ni renunciar a los resultados.

La situación que abordaremos

La escena es conocida: hay programas, plataformas y beneficios disponibles y, aun así, los colaboradores siguen agotados. Ninguna actividad ocasional compensa un sistema de trabajo que genera malestar todos los días.

De qué conversaremos

Del momento en que el bienestar deja de ser un catálogo de iniciativas y entra en el diseño del trabajo, y de qué decisiones, conductas y prácticas de liderazgo fortalecen o desgastan a los equipos.

LA MAÑANA TRANSFORMADORA

- 9:00 a. m. Inicio del evento
- 9:15 a. m. **Focus Conference**
Cuidando nuestro cerebro en la era de la sobrecarga cognitiva · Cynthia Hurtado-Müller
- 10:15 a. m. Networking break con acceso al Wellness Lab
- 10:45 a. m. **Wellness Activity**
- 11:00 a. m. **Best Practices Panel**
Construyendo entornos organizacionales donde el bienestar y los resultados prosperen juntos
- 11:45 a. m. Boost break con acceso al Wellness Lab
- 12:15 p. m. **Power Keynote**
Logrando nuestras metas más anheladas sin perder la salud en el intento · Dr. Alex Jadad
- 1:30 p. m. Cierre del evento

RESULTADOS

LO QUE CADA PARTICIPANTE Y ORGANIZACIÓN SE LLEVA

El impacto se mide en dos planos: para el participante y su organización.

IMPACTO PARA EL LÍDER PARTICIPANTE

- ✓ Herramientas para proteger la atención y decidir mejor bajo presión
- ✓ Estrategias para gestionar la energía y la recuperación
- ✓ Criterios para distinguir la evidencia de las promesas en salud
- ✓ Un marco para sostener el alto desempeño sin desgaste

IMPACTO PARA LA ORGANIZACIÓN

- ✓ El aprendizaje se expande desde los líderes hacia sus equipos y la organización
- ✓ Criterios para revisar el diseño del trabajo, no solo los beneficios
- ✓ Prácticas que fortalecen la productividad, el compromiso y la retención
- ✓ Un punto de partida para integrar el bienestar a la estrategia organizacional

EXCLUSIVO EN ESTE EVENTO

WELLNESS LAB

Un espacio vivo dentro del summit, pensado para que los participantes descubran propuestas de bienestar y amplíen su red de networking.

PROPUESTAS DE BIENESTAR

Propuestas, productos y soluciones de bienestar reunidos en un mismo espacio del summit.

EXPERIENCIAS

Descubra formas de impulsar el bienestar y la salud.

NETWORKING

Un punto de encuentro para compartir y conversar con otros líderes durante el evento.

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA, LUGAR Y PARTICIPACIÓN

FECHA	Miércoles 2 de septiembre de 2026
LUGAR	Santo Domingo, República Dominicana
HORARIO	9:00 a. m. a 1:30 p. m.
MODALIDAD	Presencial • Cupo limitado

INCLUYE: acceso a las conferencias y al panel, dos pausas de networking con acceso al Wellness Lab, certificado de participación, welcome kit y un Main Takeaways Abstract con los principales aprendizajes.

INVERSIÓN POR PARTICIPANTE: US\$ 450.00



INSCRIPCIONES

Reserve su participación. El cupo es limitado.

Teléfono y WhatsApp: (809) 542-0126

info@intras.com.do

www.intras.com.do

