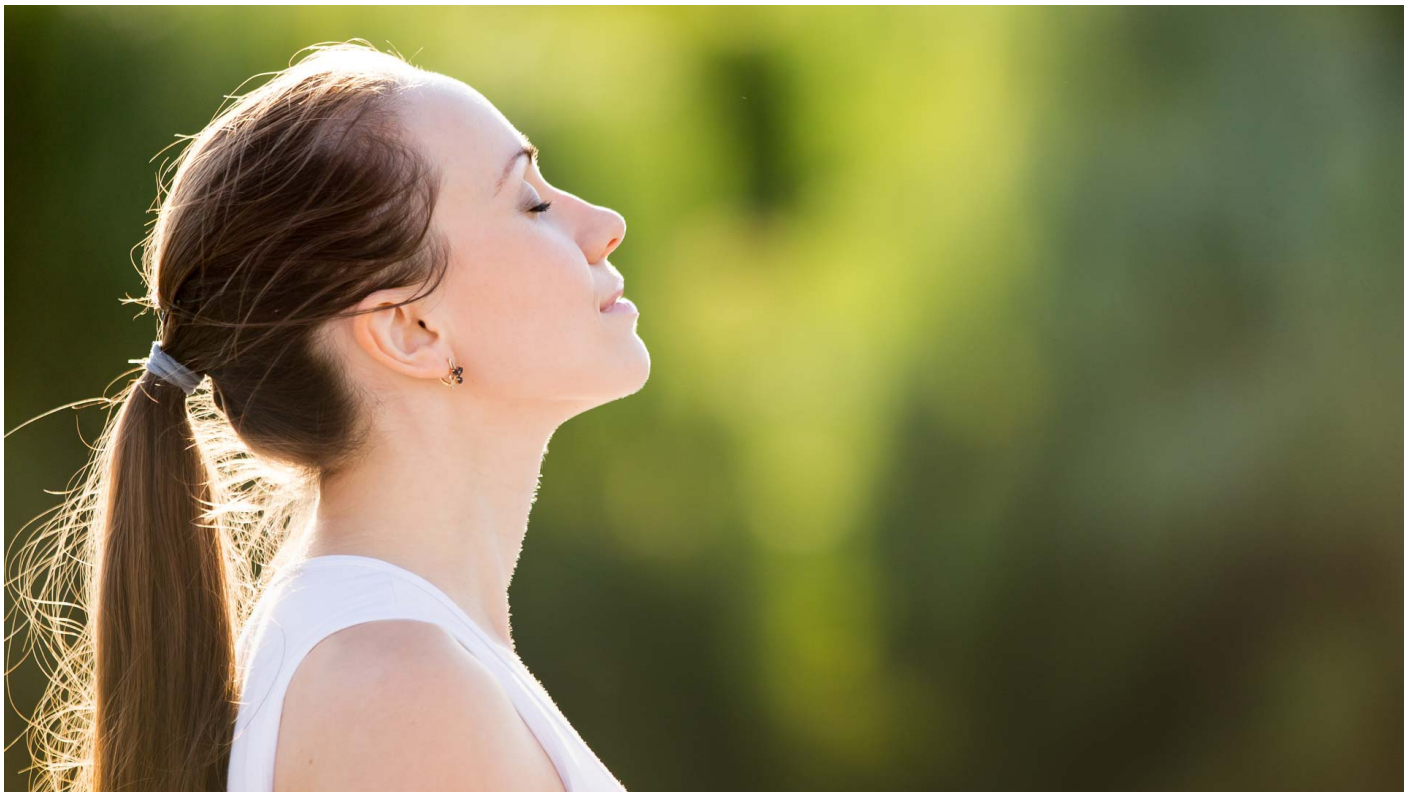


Expertos mundiales del bienestar, presentes en foro de Tecmilenio



Conferencistas internacionales como **Deepak Chopra**, paneles con expertos y talleres para mejorar tu **salud y bienestar** estarán presentes en el evento virtual [Wellbeing 360](#).

Este evento es organizado por **Instituto de Ciencias del Bienestar y de la Felicidad** de [Tecmilenio](#), que cuenta con más de **9 años de experiencia** organizando eventos en bienestar.

*"Es un evento en el que buscamos dar **herramientas muy prácticas** para poder manejar la **realidad compleja** que tenemos en todos los roles de las personas en el día a día", dice **Rosalinda Ballesteros**, directora de este instituto.*

*"Es un **evento en línea completamente gratuito** que dura 5 días, del **25 al 29 de octubre**, con pláticas en formatos cortos de 20 minutos, paneles de expertos y algunos talleres".*

Los conferencistas que no te puedes perder

De acuerdo con Ballesteros, estos son algunos de los conferencistas de clase mundial que estarán en este evento.

- **Deepak Chopra**

Médico, autor de más de 90 libros y conferencista. Desde la medicina ha encontrado este enfoque en los temas de meditación.

- Richard Davidson

"Nos va a hablar de temas del bienestar desde el enfoque de la investigación. Es uno de los investigadores más citados a nivel global, porque también ha investigado sobre la meditación y como genera plasticidad cerebral", dijo Ballesteros.

- Kim Cameron

Profesor de Administración y Organizaciones en la **Escuela Ross de Negocios** y trabaja en el Centro para las Organizaciones Positivas de la **Universidad de Michigan**.

"Va a hablar de los estilos de Liderazgo y por qué un líder positivo que genera un sentido de propósito en el trabajo tiene mejores resultados que otros tipos o estilos de liderazgo".

- Marc Brackett

Director fundador del Centro Yale para Inteligencia Emocional

"Nos va a hablar de la importancia del desarrollo estas habilidades personales y cómo se relacionan con un buen rendimiento académico y nos dará habilidades para la vida,

- Barbara Fredrickson

Condoctorado de la Universidad de Stanford. Va a hablar del amor y como sentir esta conexión de manera diaria y cotidiana mejora nuestra salud física y aumenta nuestra longevidad

- Lea Waters

Doctora en la Orden de Australia, que nos va a hablar sobre cómo podemos generar estrategias para que las familias tengamos más resiliencia, unidad y comunicación.

- Vandana Shiva

Activista de la India que hablará sobre la relación en el bienestar y nuestra alimentación en conjunto con el cuidado del planeta.

- Personalidades del contexto local

Ballesteros comentó que el programa tiene más de **100 conferencias**, tanto de figuras de clase mundial, como de personas que hablarán de la **realidad mexicana y latinoamericana**, como la periodista **Fernanda Familiar** o el clavadista olímpico **Rommel Pacheco**.

"Por ejemplo, está Inés Sáenz, vicepresidenta de inclusión, Diversidad y Sostenibilidad del Tec, hablando de la importancia de tener planes de inclusión; Bruno Zepeda, rector de Tecmilenio, hablando del bienestar; y una servidora hablando del aburrimiento en el contexto de la escuela".

La importancia del bienestar en la actualidad

Rosalinda explica que los temas de **bienestar** ya eran altamente relevantes antes de los **retos** de la **pandemia de COVID-19**.

"Hay bastante información científica que indica que cuando una **persona** tiene una **emocionalidad positiva** tiene **mayor creatividad** para resolver retos, y **mejora su rendimiento**, ya sea en el ambiente organizacional o académico".

Señala que esto cobra importancia con los regresos a los esquemas de trabajo o escuela presencial, que vuelve a generar una **necesidad de adaptarse a dinámicas diferentes**.

"Estas **herramientas** (del Wellbeing 360) lo que hacen es ayudarnos a que es **adaptación sea ligera, positiva**. Que nos ayude a entendernos mejor y para no solo estar como en un estado de sobrevivencia, sino verdaderamente florecer y crecer".

"Preparamos un contenido de clase mundial. Dense la oportunidad de escoger al menos una charla o taller para que vean cómo esto puede aumentar el bienestar en sus vidas".

Los 5 ejes temáticos del Wellbeing 360

Ballesteros explicó que este evento de 5 días está dividido en 5 ejes temáticos, en el que se verá uno por día.

- Organizaciones positivas (25 de octubre)

En este eje se verán cómo los **elementos del bienestar** se **incorporan** en el **ambiente organizacional** para ayudar a dar resultados sostenidos positivos en el largo plazo, explicó Ballesteros.

- Educación Positiva (26 de octubre)

Ballesteros dijo que en este eje se verá el desarrollo de las **competencias personales y de bienestar** de los estudiantes de cualquier nivel de educación, desde la inicial hasta la superior, **van a par de las competencias académicas**.

- Vida con propósito (27 de octubre)

Aquí se abordarán principalmente temas del propósito de vida y temas de resiliencia.

"Se verá cómo recuperarte de los procesos retadores que se han vivido durante la pandemia, como temas económicos, de salud, incluso la pérdida de algún familiar", dijo Rosalinda.

- Familias positivas (28 de octubre)

Eje orientado a familias positivas, que se han visto retadas en este contexto de la pandemia

"Los espacios de convivencia son más cerrados, por ejemplo. Lo que queremos es darle a las personas herramientas para tener una mejor relación entre los integrantes de su familia".

- Ciudades en Bienestar (29 de octubre)

Eje planeado en conjunto con DistritoTec, otra de las iniciativas importantes del Tecnológico de Monterrey.

"Pensamos que el bienestar comunitario social debe incluir la dimensión del medio ambiente y asegurarnos que todos los colectivos son parte de las dinámicas de bienestar".

Para profundizar en algún tema existen los talleres

Para las personas que se quieran especializar o que quieran un conocimiento más profundo estamos manejando algunas experiencias premium, que tienen un costo.

"Hay talleres que tienen que ver con el entorno organizacional, con el entorno educacional; para el entorno personal, para explorar el propósito de vida; para el entorno de familia; y para temas de sustentabilidad".

También existe la posibilidad de adquirir **microcredenciales** y **credenciales** (con costo).

Contenido bajo demanda durante la semana del evento

Ballesteros comenta que se tienen **personas registradas de 160 países** y esperan superar los 50 mil registros del año pasado.

El registro se puede realizar hasta el último día del Wellbeing 360, y el **contenido estará bajo demanda solo durante la misma semana del evento.**

*"Vamos a suponer que te interesa algo de un día, pero tienes una actividad personal o de trabajo que no te permite verlo en ese horario. Una vez que terminó la transmisión en vivo inmediatamente después lo puedes empezar a ver **bajo demanda**".*

El evento de Tecmilenio de clase mundial

Ballesteros afirmó que este **Wilbeing 360 es el diferenciador de Tecmilenio**, y recordó que es **la primera universidad positiva del mundo**.

*"Esto lo comentó **Martin Seligman**, una de las figuras más importantes en esta corriente sobre el tema de bienestar y felicidad, y también lo publicó **Richard Layard**, economista de London School of Economics en su libro".*

*"Preparamos un **contenido de clase mundial**. Dense la oportunidad de escoger al menos una charla o taller para que vean cómo esto puede **augmentar el bienestar en sus vidas**", finalizó.*

Puedes registrarte [aquí](#).

LEE MÁS: