

# ¿Una vida más feliz? Conferencistas mundiales comparten cómo lograrla



**Reflexiones** para una vida con propósito y **herramientas** de la **psicología positiva** para las organizaciones, la educación, familias e incluso ciudades fueron compartidos por **expertos del bienestar** en el foro [Wellbeing 360](#).

En este evento organizado por el [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#), de [Tecnológico de Monterrey](#), participaron exponentes de clase mundial, como **Deepak Chopra**, **Barbara Fredrickson**, **Richard Davidson**, **Tal Ben-Shahar**, entre los más destacados.

En **CONECTA** te presentamos las ideas que compartieron estos y más especialistas del bienestar en esta edición del 2021:



width="901" loading="lazy">

## **Felicidad: factores internos y externos que la propician**

[Deepak Chopra](#), destacado médico y autor de libros sobre la psicología positiva y bienestar, compartió su **fórmula para tener una vida feliz**.

*“La forma más rápida de ser feliz es hacer feliz a otra persona y puedes hacerlo dando a la gente **atención, afecto, aprecio y aceptación**”.*

*“Notar los dones que tiene, decirles que los quieres, acéptalos todos los días. Si lo hacemos con 2 personas y los mandamos a que lo hagan con otras 2 tendremos una pandemia, pero no de COVID, sino de felicidad”, aseveró Chopra.*

**Richard Davidson**, profesor de psicología y experto en neurociencia, dijo que **el bienestar es una habilidad** que se puede aprender.

Davidson apuntó que la compasión, la atención plena y la amabilidad generan **plasticidad cerebral**, es decir, que cualquier persona que practique estas herramientas puede **aprender a ser feliz**.



width="900" loading="lazy">

**Barbara Fredrickson**, doctora por la Universidad de Stanford, habló sobre el **sentimiento del amor**, y compartió su teoría fundamental de las **emociones positivas** que denomina "**resonancia de positividad**".

Esta resonancia se refiere cuando al mismo tiempo compartes una **emoción positiva** con otra persona, hay una **sincronía** bioquímica y cuando hay mutuo **interés y cuidado**.

**Tal-Ben Shahar**, autor y profesor destacado de **psicología positiva de [Harvard](#)** y **Rosalinda Ballesteros**, directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar y de la Felicidad**, reflexionaron sobre el propósito y su impacto en la felicidad.

*"El trabajo del propósito es importante y central para contribuir en forma significativa a la felicidad. También es importante porque nos ayuda a enfrentar dificultades y retos",* menciona Shahar.

*"El trabajo del propósito es importante y central para contribuir en forma significativa a la felicidad".- Tal-Ben Shahar*

**Ryan Niemiec**, director del **[VIA Institute on Character](#)**, invitó a la reflexión sobre el **significado de la vida** y cómo a través de sus **fortalezas** pueden alcanzar lo más importante para ellos.

*“Las fortalezas de carácter se han incrustado en una de las preguntas más importantes que podemos hacernos. Podemos ser conscientes y tratar de aprovecharlas al máximo para hacer realmente caminos que nos permitan llegar a eso que nos importa”, señaló.*

**Denise Quinlan**, del Instituto Neozelandés de Bienestar y Resiliencia, compartió que adoptar una mentalidad en la que el éxito se basa en errores y fracasos derriba el mito de la perfección.

**Patrizio Paoletti**, fundador de la International School of Self Awareness, dijo que la sustentabilidad comienza por la mente, al decir que: *“Hay que tomar un paso, no hacia delante o hacia atrás, sino adentro”.*



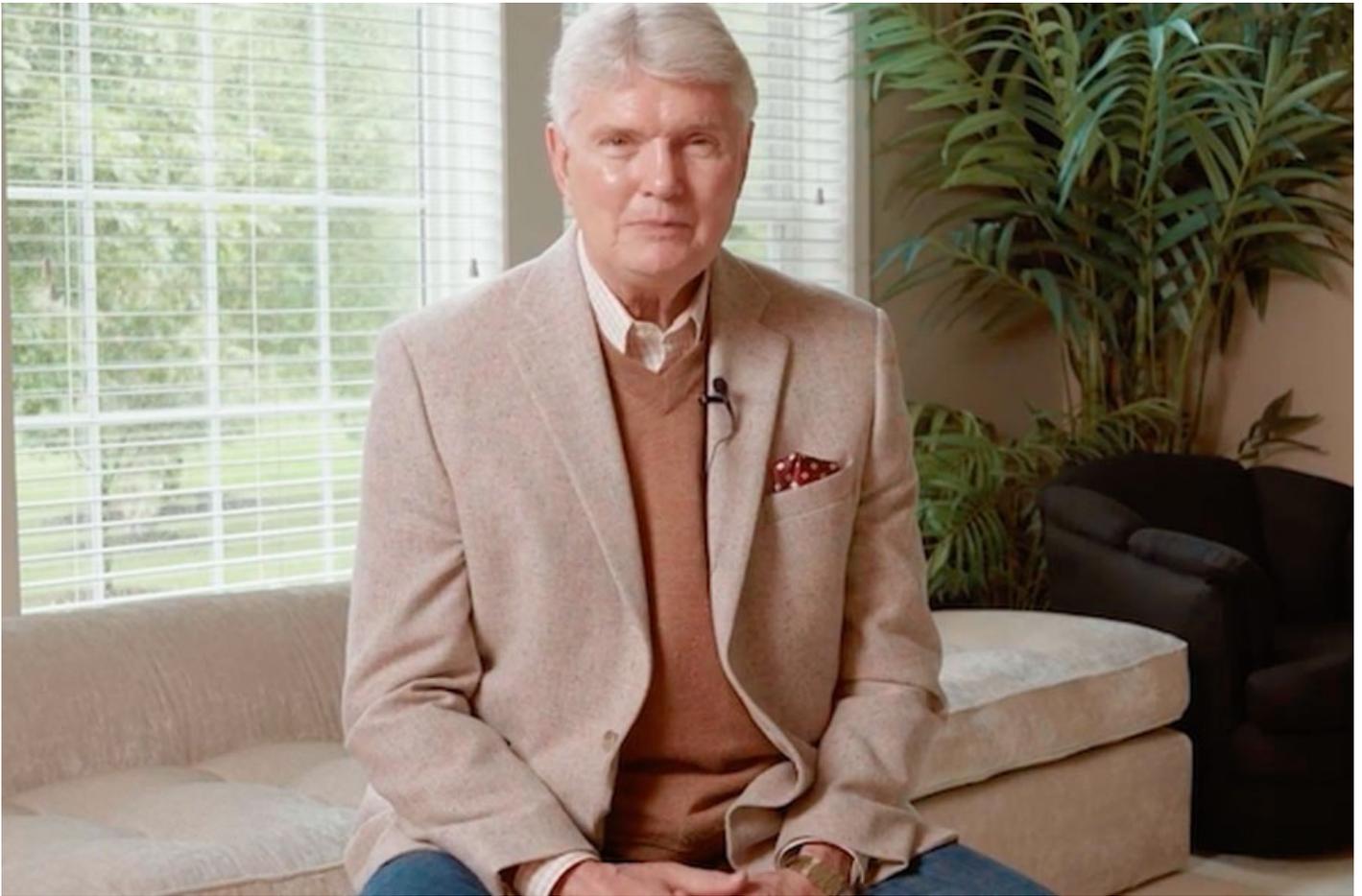
width="900" loading="lazy">

### **Liderazgo de energía positiva para las organizaciones**

**Kim Cameron**, cofundador del [Centro de Organizaciones Positivas de la Universidad de Michigan](#), señaló que el **liderazgo de energía positiva** es el componente más importante para predecir el éxito de una organización.

**Si la persona da energía positivamente** a los demás tiene un rendimiento más alto y una productividad mayor a los demás, de acuerdo a los resultados de la investigación de Cameron.

*“El hallazgo más importante en la investigación es que los energizantes positivos no solo tienen un rendimiento más alto, sino que su posición en la red de energía positiva es **cuatro veces más importante en la predicción del rendimiento**”, dice.*



width="901" loading="lazy">

**Philip Kotler**, padre de la mercadotecnia moderna, en su masterclass "Avanzando el Bien común como estrategia de negocio", habló sobre cómo involucrar las **causas sociales** en **modelos de negocios**.

*"Si queremos cambiar los **comportamientos de la sociedad**, necesitamos una nueva metodología, yo la llamo el **marketing de causas**", dijo Kotler.*

**Luis Gallardo**, fundador de la World Happiness Foundation, habló sobre el "**happytalism**" como nuevo paradigma humano.

*"La gente feliz, crea valor y hace que el mundo sea inclusivo y solidario", dijo.*

## **Emociones positivas y conexión para vencer la soledad y el aburrimiento**

La **falta del conocimiento sobre las emociones** dentro de los entornos sociales ha complicado entre las personas la identificación de las mismas, consideró **Marc Brackett**, fundador del **Centro para la Inteligencia Emocional en Yale**.

*“Las **emociones influyen en nuestro día a día**, en la atención, la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y juicio, la calidad de las relaciones sociales, la salud física y mental, la efectividad y rendimiento diario”, dijo.*

**Anne Johnstone**, presidenta electa de la **Asociación de Escuelas de Educación Positiva (PESA, por sus siglas en inglés)**, señaló que una manera generar **bienestar en los estudiantes** es enfocarse en atender su percepción de la **soledad**.

*“El **antídoto contra la soledad es una sensación de conexión**, igual que la soledad es un estado interno y subjetivo. Una relación transitoria y resonante entre dos personas que puede extenderse a las redes sociales y se convierte en una **emoción positiva compartida**”, dijo.*

**“El antídoto contra la soledad es una sensación de conexión, igual que la soledad es un estado interno y subjetivo”.- Anne Johnstone**

**Rosalinda Ballesteros**, directora del **Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio**, compartió consejos para erradicar el **aburrimiento en las aulas**.

*“El aburrimiento es una reacción que se activa cuando lo que estamos haciendo no nos motiva y entonces el cerebro **nos hace buscar otras opciones disponibles**”, explicó la directora.*

Para lidiar con el aburrimiento, la directora dijo que es necesario hacer que **el aprendizaje sea divertido, interesante e inspirador**, y capaz de **generar emociones positivas**.

**Gilda Scarfe**, fundadora de Positive ED, compartió el **concepto de regeneración** como: *“Una mentalidad que brinda un marco de adaptación diferente para crear un sistema que permita evolucionar y responder a los desafíos que presenciamos”.*

## **Familias más positivas para impactar a la sociedad**

**Conocer qué etapas** están viviendo los hijos y utilizar **herramientas de paternidad positiva** son elementos para encontrar una **vida plena en familia**, dijo **Lorena Valera**, fundadora y directora de [Family Bonds](#).

Valera definió la **paternidad positiva** como el estudio de las condiciones y procesos que **contribuyen al florecimiento** de padres, niños y familias.

A través de crear relaciones significativas, cultivas emociones positivas, mindfulness, respiración y actividades "flow" son herramientas para que los padres generen mayor bienestar.

## **LEE MÁS:**

La periodista **Fernanda Familiar** estuvo presente con la charla "Reflexiones sobre el COVID-19".

*“¿Por qué no damos gracias que en el año de la muerte estamos vivos y en el año de la enfermedad estamos sanos?”*, reflexionó.

Miguel Isla, asesor del consejo de la Fundación para el Perdón y la Reconciliación, explicó la importancia de la **convivencia sana** en la familia y en la sociedad.

**“Cada uno de nosotros es fruto del cuidado del otro”**, dijo Isla.

Ciudades alineadas con el bienestar de las personas

**Vandana Shiva**, activista de la India habló sobre la relación en el bienestar y nuestra alimentación en conjunto con el cuidado del planeta.

*“Tenemos el potencial de hacer algo frente al cambio climático si nos unimos todos cuidando al planeta desde la Tierra”*, dijo en su conferencia *“Creando felicidad desde la comida, desde la tierra”*.

**Sergio Fajardo**, exalcalde de Medellín, Colombia, explicó sobre cómo trabajar para construir una **ciudad accesible** y con oportunidades para la población.



width="900" loading="lazy">

## ¿Qué es el Wellbeing 360?

**Wellbeing 360** es un evento organizado por la **Tecmilenio**, universidad auspiciada por el **Tec de Monterrey**, con conferencistas internacionales, paneles con expertos y talleres para mejorar tu salud y bienestar.

Está dividido en 5 ejes temáticos: **Organizaciones Positivas, Educación Positiva, Vida con Propósito, Familias Positivas y Ciudades en Bienestar.**

*“El bienestar integral es el estado de los individuos que contribuye a su desarrollo consciente, constante y equilibrado en diferentes dimensiones y en armonía con su entorno”*, dijo **David Garza**, rector y presidente ejecutivo del Tecnológico de Monterrey, al inaugurar el evento.

*“Wellbeing 360 tiene el firme propósito de aportar conocimiento científico y empírico sobre el bienestar y sus beneficios”*, de acuerdo a **Bruno Zepeda, rector de Tecmilenio.**

La edición 2021 fue gratuita y contó con más de 150 actividades del **25 al 29 de octubre.**

**LEE EL ESPECIAL:**

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**