

# Estos son los aprendizajes del congreso de bienestar Wellbeing 360°



La edición 2022 del [Wellbeing 360](#) de [Tecnilenio](#) llegó a su fin, dejando ideas, guías y reflexiones compartidas por expertos en psicología positiva sobre cómo tener un **bienestar integral en la vida de las personas, familias y organizaciones**.

Esta edición, que se llevó a cabo de manera híbrida en sedes como la Ciudad de México y Monterrey y que **celebró 20 años de Tecnilenio**, fue el marco para el lanzamiento de una plataforma de streaming con videos, películas y contenidos de bienestar: [Wellbeing360TV](#).

En **CONECTA** te compartimos parte de las reflexiones que tuvieron estos expertos internacionales durante el evento.



/> width="900" loading="lazy">

### Organizaciones positivas: colaboradores felices y liderazgo con propósito

En su conferencia [Cuidar la salud mental de las organizaciones, ¿Qué sabemos y cómo mejorarlas?](#), la investigadora especializada en organizaciones, [Marisa Salanova](#), reflexionó sobre los beneficios de alcanzar la felicidad en el trabajo.

La profesora en psicología de la [Universitat Jaume I](#) opinó que la **pandemia de COVID-19** afectó la **salud mental de los trabajadores**, aunado a otros factores como **líderes tóxicos, malos salarios y ambientes hostiles**.

Por otro lado, afirmó que *"la **felicidad** aumenta la **productividad** de los empleados"*.

Además, compartió algunas **técnicas para encontrar la felicidad en el trabajo**, a nivel individual, como llevar una vida saludable y tener un buen descanso; y a nivel de la organización, como crear programas de gestión de estrés y salud mental.



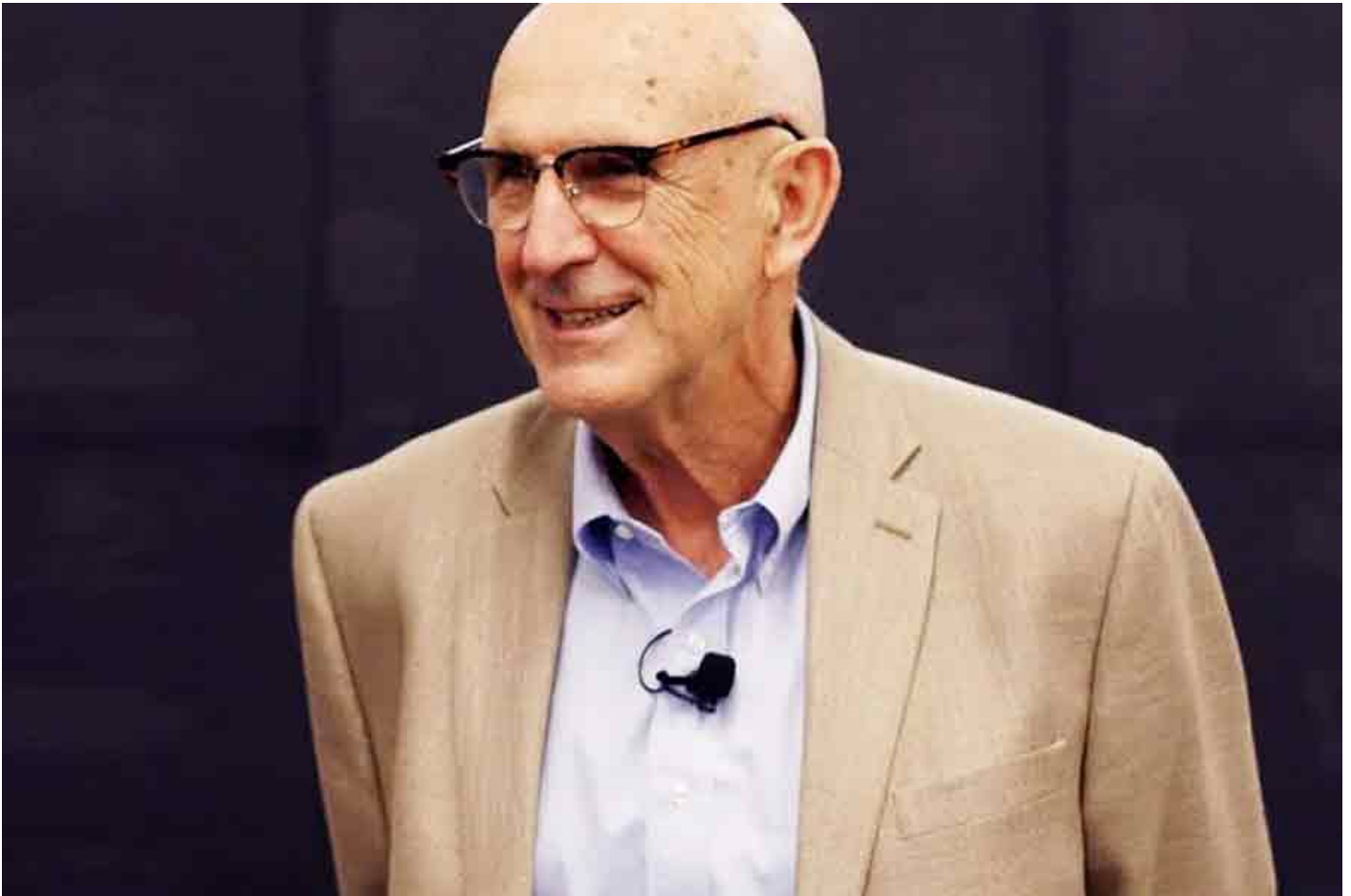
/> width="900" loading="lazy">

El profesor emérito de la **Universidad de Michigan** y la **Escuela de Negocios Ross**, [Robert E. Quinn](#), habló sobre el **propósito de las empresas** para hacer frente a las crisis.

Dijo que en una organización en donde **el liderazgo promueve el propósito** no solo sobrevive a tiempos de crisis, sino que incluso presenta crecimiento.

*"El objetivo primordial de un líder es constantemente **clarificar el propósito** (de la organización). Es lo que une a las personas y las hace estar a su mejor nivel",* señaló.

En su conferencia [Turning Every Situation Positive: The power of Personal Purpose](#), compartió casos sobre el liderazgo y el propósito, así como reflexiones y guías para ayudar a las **organizaciones en tiempos de crisis**.



/> width="900" loading="lazy">

## Educación positiva: retos de la enseñanza en era post COVID

El panel [Educación Positiva: Efectos postCOVID a largo plazo en las nuevas generaciones](#) reunió a expertos en educación y psicología positiva para reflexionar sobre lo que viene para profesores, estudiantes y familias en materia de enseñanza.

Rosalinda Ballesteros, directora del **Instituto de Ciencias del Bienestar Integral** moderó la charla en la que también participaron **Dominic Randolph**, cofundador de Character Lab; y **Luis Gallardo**, presidente de **World Happiness Foundation**.

Ballesteros reflexionó sobre cómo la pandemia impactó la vida de las personas en diferentes ámbitos y fue la razón por la que en jóvenes y niños han reflejado **brechas de aprendizaje** en habilidades técnicas y transversales.

*“Tenemos que **saber cómo ser resilientes** para enfrentar estos efectos a largo plazo y enfocarnos en arreglar esas brechas”,* dijo Ballesteros.

Por su parte, Randolph instó a desarrollar y fortalecer una **inmunidad psicológica**, a través de las fortalezas y habilidades de carácter.

*“Debemos ser proactivos y **construir fortalezas y habilidades de carácter** que les permitirán (a los niños y jóvenes) tener esa sensación de bienestar a lo largo de sus vidas”,* comentó Randolph.

Mientras, Gallardo habló sobre la importancia de la implementación de **las artes** y una mayor **conexión con la naturaleza** en las escuelas, que lleve a los estudiantes a dejar su adicción a las pantallas y a pensar en la condición humana y el bienestar.

*“Debemos crear **marcos de psicología positiva** que se enfoquen en construir armonía, calma y basados en la autocompasión, el perdón, la bondad y la gratitud”,* dijo Gallardo.



/> width="900" loading="lazy">

## **Ciudades en bienestar: comunidades resilientes e inclusivas**

En conjunto con la iniciativa [DistritoTec](#), en donde expertos en arquitectura y urbanismo compartieron sus reflexiones sobre cómo hacer **ciudades más sostenibles, inclusivas** y capaces de **impactar en el bienestar**.

El urbanista Rubén Pesci, en la conferencia **La inteligencia del bien común** compartió ideas sobre el deterioro del planeta y la necesidad de un cambio de cultura, de **ir del consumismo irresponsable al cuidado de medio ambiente**.

*“**Sustentabilidad y bien común** es el desarrollo económico con inclusión social y cuidado ambiental”,* señaló.

En su conferencia **El poder de los encuentros**, Ana Lorena González, compartió su visión sobre las ciudades y las definió como un conjunto de **espacios que transforman a las personas** -las

protagonistas- en lo colectivo y lo individual.

*“La ciudad somos sus personas, las que le damos vitalidad, las que la construimos y poco a poco vamos conformando el entorno urbano que nos envuelve día a día”,* dijo González.

En el panel **Comunidad resiliente**, donde participaron Laura Ballesteros, Aquino Eloah, Mayra Gutiérrez y León Staines, los ponentes compartieron ideas sobre la necesidad de **una población unida** y la necesidad de **gobiernos confiables** que velen por la comunidad.

*“Una comunidad resiliente y sana es donde la gente vive cerca de donde trabaja, con distancias caminables y transporte público”,* comentó Laura Ballesteros.

**“Sustentabilidad y bien común es el desarrollo económico con inclusión social y cuidado ambiental” - Rubén Pesci**

### **Vida con propósito: vivir con felicidad y bienestar**

El investigador de la Universidad de Texas en Austin, **Raj Raghunathan**, reflexionó sobre cómo lograr **ser feliz y tener una vida más plena**.

En la conferencia [The ironic relationship between happiness and success](#), dijo que **perseguir el éxito, la fama o el dinero**, es algo que **las personas deben evitar** si lo que quieren es vivir con mayor plenitud.

*“La felicidad incrementa el éxito, pero si no eres cuidadoso, el éxito puede disminuir la felicidad”,* compartió el experto.

Algunos motivos por los que el éxito puede sabotear la felicidad, según Raghunathan y a los que llamó **“pecados”** son:

- No busques más control y poder
- No caigas en la superioridad
- No hagas distinciones entre personas

Asimismo, el conferencista compartió algunos consejos para encontrar un **equilibrio entre la felicidad y el éxito**, como buscar el control de ti mismo, priorizar tus relaciones y ser amable con los demás, entre otros.



/> width="900" loading="lazy">

En la charla [El poder de la mentalidad: cómo aceptar el estrés virtual](#), la psicóloga de la salud y maestra de la **Universidad de Stanford, Kelly McGonigal**, reflexionó sobre **el origen del estrés**.

*“El estrés es lo que surge de uno cuando las cosas que nos importan están en riesgo y eso saca a relucir fortalezas que a veces se encuentran escondidas dentro de nosotros como **la concentración y la valentía**”,* explicó la experta.

Dijo que hay **maneras de superar y afrontar el estrés**, ya sea personas con niveles severos por pérdidas o situaciones de gravedad, o para quienes viven con estrés moderado en su vida cotidiana.

Algunas de las técnicas que compartió son: tener **una visión proactiva del estrés**, usarlo como recordatorio de que no estamos solos, hacerlo una **fuentes de empoderamiento** y buscar sentir alegría, entre otros consejos.



/> width="900" loading="lazy">

## Familias positivas: claves para la crianza de los hijos

El fundador del **The Happiness Institute** en Australia, [Timothy Sharp](#), también conocido como **Dr. Happy**, compartió algunas claves para que los padres implementen una crianza positiva de los hijos.

*“Cuando se trata de crianza positiva en lo que queremos centrarnos es en fomentar, desarrollar y mantener **relaciones positivas con nuestros hijos**”, comentó Sharp.*

En su conferencia [Crianza Positiva - consejos prácticos de la Psicología positiva](#) el ponente habló sobre factores como el amor, considerar a otras personas y desarrollar un sentido de pertenencia y de conexión que son vitales para **florecer**.

Estos factores también son vitales para desarrollar una crianza positiva de los hijos, llevarlos a **encontrar bienestar y construir una vida feliz**.

Algunas **recomendaciones** que dio el psicólogo y autor fueron: no buscar una crianza perfecta, sino una suficientemente buena; **conocer y vivir plenamente tus valores**; implementar un optimismo real y fomentar la resolución de problemas.





/> width="900" loading="lazy">

## Presentan el “Netflix” del Bienestar Integral

En el marco de la edición 2022 de este evento, el **Instituto de Ciencias de Bienestar Integral de Tecmilenio** también lanzó su plataforma de contenidos [Wellbeing360TV](#).

Esta **plataforma de streaming** cuenta con diferentes tipos de contenidos enfocados al bienestar como conferencias, podcasts y meditaciones.

*“Vamos a contar con todo el contenido de estos 4 días (de esta edición), y además, una selección de 30 charlas de los años anteriores, además de un curso de yoga y uno de mindfulness”,* dijo Ballesteros.

*“Tenemos el honor de contar con contenidos que los expertos que han participado en años anteriores nos han dado su autorización para poner **gratuitamente** a disposición de todas las personas”,* agregó.

El lanzamiento se llevó a cabo el 20 de octubre, durante el último día de actividades del evento y como parte de la celebración del décimo aniversario del Wellbeing 360 y el 20 aniversario de Tecmilenio.

El evento **Wellbeing 360, organizado por Tecmilenio**, reunió a más de 40 líderes en **Ciencia del Bienestar**, y se realizó del 17 al 20 de octubre.

A través de charlas, conferencias, talleres y paneles, los expertos compartieron sus ideas sobre organizaciones, familias, educación, vida con propósito y ciudades en bienestar.

*"Tecmilenio creó este foro con el objetivo de que miles de personas pudieran explorar, de mano de **expertos de todo el mundo**, los caminos para conectar con su conciencia, construir su propósito, vivir en bienestar y buscar la **autorrealización**",* dijo Bruno Zepeda, rector de esta universidad.

*"**Celebramos 10 años** de llevar a cabo este evento que ha tenido distintos nombres, como *Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad* y hoy *Wellbeing 360* en su tercera edición",* dijo la directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral.

*"Estamos muy orgullosos de que probablemente este sea **el evento más relevante en temas de bienestar** a nivel global y que lleva el sello Tecmilenio",* agregó.

Wellbeing 360 contará con la participación de expertos internacionales como Raj Raghunathan, Kelly McGonigal, Robert Quinn, Karen Reivich, entre otros.

**Con información de Susan Irais, Asael Villanueva y Ricardo Treviño**

**LEE TAMBIÉN:**