

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.



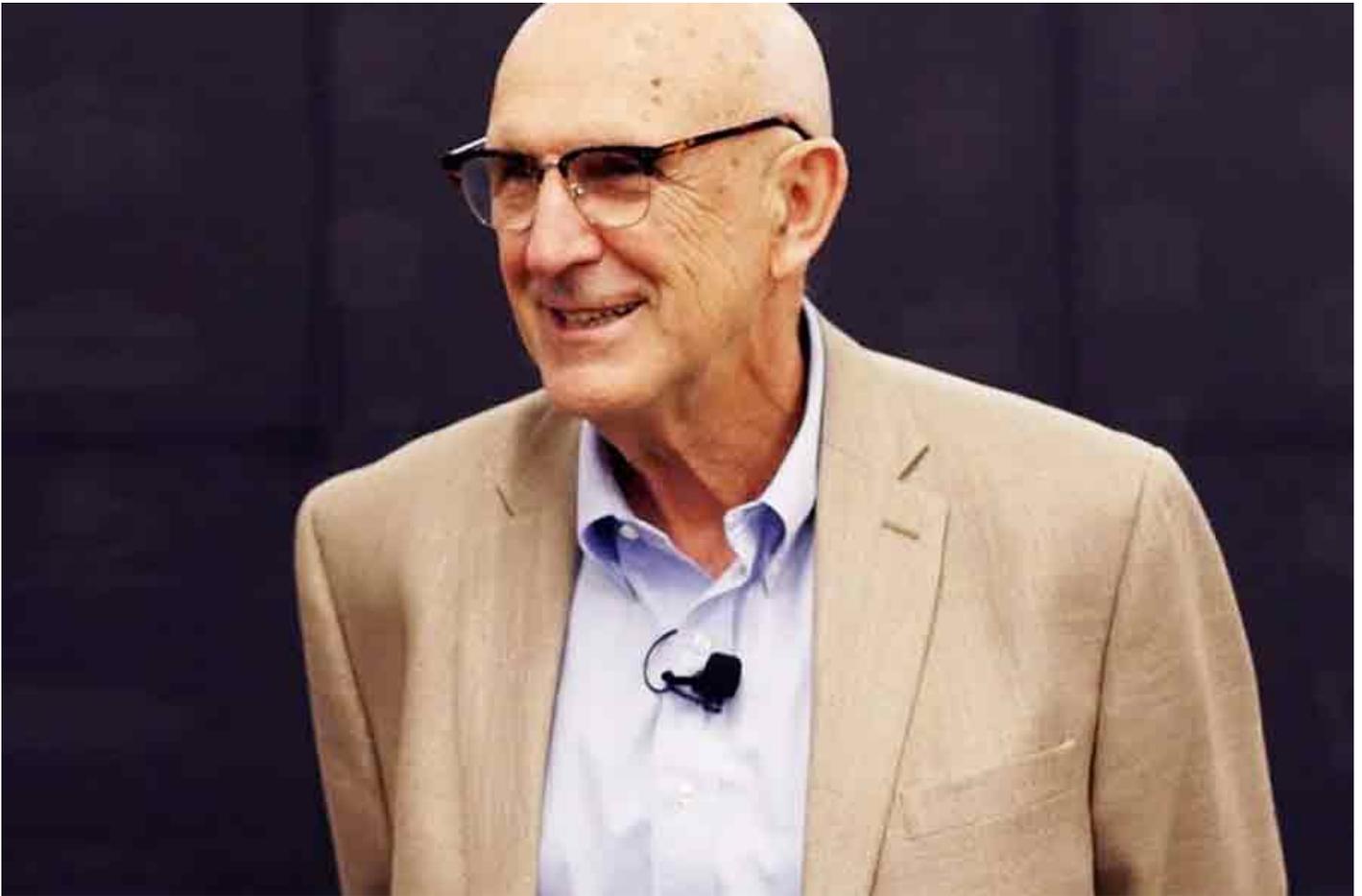
/> width="900" loading="lazy">

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: