

# Trabaja por el bienestar integral y la distinguen con Premio Mujer Tec



Trabajar en el fortalecimiento de una cultura de **bienestar**, diversidad, equidad e inclusión en las organizaciones es el objetivo de **Rosalinda Ballesteros**, ganadora del **Premio Mujer Tec 2024** en la categoría Salud y Bienestar.

Directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar Integral](#) de la [Universidad Tecmilenio](#), Rosalinda Ballesteros cuenta además con **25 años de experiencia docente**.

*“En el Instituto, digo que tenemos el mejor trabajo del mundo porque les enseñamos a las personas a cómo ser un poquito más **felices**.”*

*“Además de enseñarlos a cómo manejar su propio bienestar emocional, laboral, relacional, con la familia, trabajamos también con empresas para diseñar **políticas** de bienestar para colaboradores”, explicó.*



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

En 2021, impulsó la creación de la **Oficina de Inclusión y Comunidad Segura** de la Universidad Tecmilenio.

Desde su creación se han atendido **168 casos** de violencia de género y proporcionado más de mil 201 atenciones a situaciones relacionadas con discriminación, dignidad humana y violencia de género a nivel nacional.

Además de brindar capacitación a colaboradores de los **Puntos de Atención de la Dignidad Humana** y diseñar una ruta de acompañamiento para personas trans y personas con discapacidad.

*“En Tecmilenio desde hace 10 años apostamos por esta idea de que debemos tener un propósito de vida o encontrar tu razón de ser, y esa es nuestra visión.*

*“Para trabajar en ella construimos un ecosistema de bienestar en el que potenciamos el efecto de las cosas buenas de la vida y donde hemos desarrollado modelos de investigación en este tema”,* mencionó.

Además, Rosalinda Ballesteros ha colaborado en la redacción de diversas columnas mensuales para revistas como **Forbes, Business Insider México y Lideres mexicanos.**

**“Lumi (Luz María Velázquez, fundadora del Premio Mujer Tec), fue una amiga mía muy querida”.**

### **Bienestar integral desde *Wellbeing 360***

El Instituto de Ciencias del Bienestar Integral, bajo la dirección de Ballesteros, es el responsable de organizar desde hace 10 años el evento [Wellbeing 360](#), cuyo objetivo es explorar con expertos mundiales los hábitos para tener una mayor conexión con la consciencia.

*“Fue a partir de la pandemia cuando nos dimos cuenta de que podíamos cambiar la estructura de nuestro evento.*

*“Pasamos de ser un evento presencial donde se reunían 3 mil personas a uno donde se llegaron a conectar cerca de 50 mil personas de 60 países”, detalló.*



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

La profesora cuenta con una **certificación** en Instrucción de la Compasión Integral por parte de *Life University* en 2020 y fue seleccionada por UNESCO para alinearse con las **metas** del Desarrollo de Naciones Unidas.

*“Hay dos cosas que yo siempre digo, primero, que uno no puede enseñar algo que no está viviendo, así que en todo este andar la primera **transformación** que tuve fue personal.*

*“La segunda, es que siempre he tenido la misma **tenacidad** para lograr las cosas, pero hay formas más sustentables de lograrlo si hay un esfuerzo, planeación, además de tener una red de personas que te acompañan”, aseveró.*

Sobre el reconocimiento de Premio Mujer Tec, la especialista se dijo **agradecida** con toda la comunidad del Tec por apoyarla en sus proyectos profesionales, al tiempo que reconoció la sororidad entre sus colegas.

*“Lumi (Luz María Velázquez, fundadora del Premio Mujer Tec), fue una amiga mía muy querida, por muchos años **compartimos** espacios de trabajo y encuentro.*

*“Me consta el desarrollo de la sororidad que hizo dentro de la institución, así que recibir este reconocimiento es una forma de **honrar** su memoria”, puntualizó.*

## **Premio Mujer Tec 2024**

El galardón **Premio Mujer Tec** nació hace 12 años como un proyecto académico de la profesora **Luz María Velázquez**, en el [campus Monterrey](#).

La entonces profesora de Ética y Equidad de Género de la Escuela de Humanidades y Educación comenzó esta iniciativa como un **ejercicio de reconocimiento propio y colectivo** de las acciones de las mujeres dentro de la comunidad universitaria.

La ceremonia de premiación se realizó el **12 de marzo del 2024 en el campus Monterrey**, en el marco del Día Internacional de la Mujer.

**NO TE VAYAS SIN LEER:**