

5 consejos de especialistas para tu bienestar y el de tu organización



Una **invitación a cambiar** y vivir una **cultura positiva** en lo **personal y organizacional** es parte de lo que se vivió en el [7° Foro la Felicidad](#) de Tecmilenio.

Especialistas internacionales en temas como **bienestar, psicología positiva, cultura organizacional**, etc. compartieron su visión en **Felicidad 360** el 5 y 6 de noviembre.

Estos son **algunos puntos clave** de lo que enseñaron:



width="900" loading="lazy">

1.- TEN ACUERDOS CLAROS CONTIGO Y CON LOS DEMÁS

Evadir los problemas o apagarlos temporalmente con un **placer momentáneo** - incluso a **liviarnos con medicinas** que atacan síntomas que nos causan - **no va a la raíz**.

Esto es parte de lo que compartió la **Dra. Neha Sangwan, médico internista** quien **ahora enseña también** a tener una **buena y honesta comunicación** para prevenir el estrés que nos daña.

En el caso de los otros, habló de **5 niveles en los tipos de acuerdos** e invitó a generar siempre el de más confianza.

- **LV1. Acknowledge** - Cuando solo se reconoce lo que dice el otro más no hay acción.
- **Lv2. Positive Interest** - Cuando se muestra interés pero hay un acuerdo.
- **Lv3. Qualified Yes** - Cuando se condiciona el sí
- **Lv4. Clear Yes** - Cuando dice que si, pero no hubo detalles de confirmación
- **Lv5. Details confirmed** - Aquí si hay confirmación y detalles. Este es un sí seguro.

*"Un problema que **daña las relaciones** es cuando las personas dicen que harán algo y no lo **hacen**. Aplica no solo para las **relaciones personales** sino **también para empresas**".*



width="900" loading="lazy">

2.- BUSCA AYUDAR Y "SANAR" A OTROS

Aun como empresas y aunque suene loco, **expresar "amor"** y buscar **"sanar"** parte de los problemas del mundo **con tu granito de arena** debe ser esencial.

Así lo dice, **Raj Sisodia**, autor del **Capitalismo Consciente**, quien afirma que el capitalismo ha sido bueno para la humanidad, pero ahora tiene problemas por egoísmo.

Sisodia habló de organizaciones que "sanar", que **no solo generan riqueza, sino ayudan**, y además, ayudan a la gente a **vincular su vocación a un propósito mayor**,

*"Las **empresas** que son más **amadas** son aquellas que **invierten en sus comunidades**, que **pagan más** a sus trabajadores; y aun con todo lo que gastan **llegan a generar mayores ingresos**".*



width="900" loading="lazy">

3.- VIVE BALANCEADO Y NUNCA DEJES DE APRENDER

"Tenemos que vivir cada momento, con gratitud, con trabajo, pero sobre todo buscando aprender de todos, construyendo relaciones de significado".

Así lo expresó, **Simón Cohen, fundador de Henco Global**, considerada por muchos años como la mejor empresa de logística para trabajar en México.

En la vida **habrá crisis y éxitos**, manifestó Cohen, pero hay que saber **mantener la estabilidad, sin irse a los extremos emocionales** en ambos casos.

Al final, construir una **vida de respeto para todos** y donde la **empresa se siente como una familia**, hace negocios saludables.



width="900" loading="lazy">

4.- NO BUSQUES LA FELICIDAD; BUSCA PROPÓSITO

Emily E. Smith, autora del bestseller "El arte de cultivar una vida con sentido" dijo que la búsqueda de propósito es más importante que la búsqueda de la felicidad.

"Hay una creciente tendencia a buscar la felicidad mientras que la búsqueda de propósito ha sido relegada, ocasionando que cada vez más personas tengan un sentimiento de vacío".

Emily afirma que ha encontrado 4 similitudes en varias culturas del mundo que han encontrado su sentido de vida: Pertenencia, Propósito, Trascendencia y Storytelling (cómo contar tu historia).

"Muchos que viven con sentido hacen cosas ordinarias. Es detenerse a charlar con quien te vende el periódico o con tu familia. Esas pequeñas cosas no solo iluminan nuestra vida sino la de los demás".



width="900" loading="lazy">

5.- NO TE RINDAS ANTE LOS "CANDADOS" DE TUS PUERTAS

Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de las Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio, y la destacada esgrimista **Alely Hernández**, coincidieron que la **tenacidad** y **perseverancia** son claves para el éxito.



width="900" loading="lazy">

Alely sugirió hacer una lista de 5 “candados” en el corto, mediano y largo plazo, visualizarlo, trabajar en ello, y ser persistente.

“Aguanten, resistan, sean perseverantes, si siguen por ese camino y resisten lo van a lograr, tarde o temprano van a poder abrir todos esos candados”, dijo la atleta mexicana.



width="900" loading="lazy">

EL FORO

El [7° Foro Internacional de la Felicidad 360](#), de Tecmilenio, se llevó a cabo este 5 y 6 de noviembre en Pabellón M, en Monterrey, en la que se presentaron herramientas de la **psicología positiva**.

Además de conferencias magistrales, se realizaron talleres, laboratorios y paneles, dentro de cuatro ejes temáticos: Educación Positiva, Organizaciones Positivas, Familias Positivas y Ciudades Felices.

Fue inaugurado con Salvador Alva, presidente del Tec de Monterrey, y Héctor Escamilla, rector de Tecmilenio,

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: