

# ¿Quieres sentirte positivo? Celebra el Día de la Felicidad



## Con información de Tecmilenio

¡Sonríe! Hoy **20 de marzo** es el **Día Internacional de la Felicidad**.

Tal vez puedas preguntarte “¿**cómo celebrarlo** en una **época tan estresante** para la humanidad?”

Para Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias de la Felicidad de Universidad Tecmilenio](#), esta contingencia es un alto para poder **enfocarnos** en lo **positivo**.

*"La felicidad está relacionada con sentirnos bien, en tener una balanza emocional positiva", señala.*



width="900" loading="lazy">

En medio de esta contingencia se vuelve aún más relevante lo que hagamos por mantener esa balanza, enlista la especialista.

*"Tenemos que cuidar mucho en esta contingencia no perder en el día **generar emociones positivas: gratitud, alegría, diversión, mantener conexiones con las personas**".*

*"La felicidad está relacionada con sentirnos bien, en tener una balanza emocional positiva"*

### **¿QUIERES MANTENERTE POSITIVO?**

Ballesteros invita a unirse a la [campaña #CompartoFelicidad](#). la cual tiene como intención que las personas completen acciones positivas.

Pueden ser acciones pequeñas, pero las cuales son importantes, consideró la especialista,

*"Podemos hacer la diferencia a través de la felicidad. La idea es participar y con mayor razón durante esta contingencia", invitó.*

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**