

Expertos internacionales compartirán en este foro cómo ser feliz



Con 15 especialistas de talla mundial y más de 150 expositores se llevará a cabo la octava edición del [Wellbeing 360](#), cumbre dedicada al bienestar integral, organizado por la [Universidad Tecmilenio](#).

Este evento, antes conocido como el **Foro Felicidad 360**, tiene como objetivo que los asistentes virtuales tengan **herramientas** para **mejorar su salud** y mantener un **estado emocional positivo**.

*"Este año decidimos tomar el reto de la **contingencia** como una **oportunidad**. Logramos rediseñar el evento para que sea en línea",* dice Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias de la Felicidad](#) de Tecmilenio.

*"A lo largo de una semana, del **26 al 30 de octubre**, reuniremos a más de 150 expositores en temas de bienestar. Hemos pensado en la necesidad de las personas en este periodo de confinamiento".*



width="900" loading="lazy">

La especialista en psicología aplicada por la **Universidad de Pennsylvania** destaca que el foro no solo es un espacio para el apoyo emocional. También se revisará la **salud física, estrategias de comunicación** para relaciones interpersonales, tanto en el trabajo como en casa.

El evento contará con un programa con conferencias gratuitas, talleres, entrevistas, paneles y muchas otras actividades en vivo dentro de **cinco ejes temáticos**:

- Organizaciones positivas
- Bienestar en la educación
- Propósito de vida
- Familias positivas
- Ciudades que florecen

*“Estos temas son los que nos ayudan a precisamente a contar con las **herramientas** que necesitamos en este **mundo cambiante** de tantos retos”, dice Ballesteros.*

POR EL FLORECIMIENTO HUMANO

Una de las áreas en las que trabaja el [Tec de Monterrey como objetivos a institucionales al año 2030](#) es lograr el **floreCIMIENTO humano**. En ese sentido, el trabajo de [Tecnología](#), a través del Instituto de Ciencias de la Felicidad, es fomentar el bienestar integral.

“Cuando hablamos de florecimiento humano el tema del bienestar está incluido. Hay personas y líderes empresariales que creen en esto.

*“Pero aun si no lo creyeras **hay resultados de negocio que se pueden demostrar** a partir de las intervenciones que se hacen”, dice Ballesteros sobre el cuidado de las personas en las organizaciones.*

Por ejemplo, la OMS señala que *“la **depresión** es la principal causa mundial de discapacidad. Y contribuye de forma muy importante a la carga mundial general de **morbilidad**”.*



width="902" loading="lazy">

EL BIENESTAR INTEGRAL

Ayudar a las personas a tener un **bienestar integral** impacta en la industria y las sociedades, señala.

Esta relación no ha escapado al análisis de los sistemas de salud y en México ya es responsabilidad de las empresas cuidar a los empleados, con la [**Norma Oficial Mexicana-035-STPS-2018**](#), que tiene por objetivo identificar, analizar y prevenir los **factores de riesgo psicosocial** en los centros de trabajo.

*“Cada vez más en México los líderes de las organizaciones se preocupan por la salud y el bienestar. Esto es importantísimo para el desempeño laboral”, señala **Gizehlle García**, coach certificada en *corporate wellness*.*

El trabajo de García es precisamente sensibilizar a los empresarios de los beneficios que brinda cuidar a los empleados. En México aún hace falta que el **bienestar integral** se incluya en todos los ámbitos de desarrollo, dice.

*“Cuando empezamos el foro hace ocho años, el tema de bienestar se veía como algo raro. Lo que hicimos fue crear el **Instituto de Ciencias de la Felicidad** para darle la seriedad necesaria al tema”,* cuenta Ballesteros.

Su labor, adelantada a la legislación, ya no puede pasar desapercibida. Con la **NOM-035**, las empresas pueden ser multadas si descuidan la salud psicosocial de sus empleados.

*“Que universidades como Yale den la materia de felicidad y que el 25 % de la población de la universidad se inscribió, nos valida que vamos por el **camino correcto**”,* destaca la docente.

Si quieres saber más información del evento, da [click aquí](#).

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: