

# Transforma el estrés y la ansiedad en emociones positivas



**Smile Week** es un evento conformado por una serie de conferencias las cuales tienen como objetivo principal ayudar a la comunidad del **Tecnológico de Monterrey** a manejar sus emociones durante tiempos de adversidad.

Lo que hace a Smile Week único es que es un evento organizado por la **Sociedad de Alumnos de PrepaTec [Santa Fe](#)** para su misma comunidad.

Durante la semana del 21 al 27 de septiembre se brindó una serie de pláticas de manera virtual acerca de temas como el **ikigai**, la **resiliencia**, **mindfulness**, entre otras.

**Santiago Sosa Rendis Evia**, organizador del evento y estudiante de Prepa Tec en Santa Fe, comparte que el proyecto surgió con el propósito de ayudar a los estudiantes a sentirse mejor durante semanas con alta carga de trabajo de forma que **transformen el estrés y la ansiedad en emociones positivas**.

*“Conforme el proyecto avanzó nos dimos cuenta de que las herramientas que se les iban a otorgar a los estudiantes, les iban a ser útiles **durante estos tiempos de pandemia** y también **por el resto de sus vidas**”, expresó.*



width="900" loading="lazy">

## Revive las conferencias y cuida tus emociones

El evento se constituyó a partir de las siguientes cinco conferencias:

### 1. Diálogo sobre depresión, adicciones y redes sociales

**Blanca Navarro**, psicóloga clínica y coach ontológica, compartió la relación que existe entre temáticas como el uso de redes sociales y las adicciones, con el aumento de depresión en la sociedad moderna.

En su conferencia, Blanca abrió un diálogo respetuoso con la audiencia en el cual respondió las principales dudas que tenían sobre las problemáticas discutidas y de qué formas podían manejarlas.

```
{"preview_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video_embed_wysiwyg_preview/public/video_thumbnails/6h_sUBvNw.jpg?itok=DR41nM4Z","video_url":"https://www.youtube.com/watch?v=65-h_sUBvNw","settings":{"responsive":1,"width":"854","height":"480","autoplay":0},"settings_summary":["Embed Video (Adaptable)."]}
```

## 2. `Ikigai` Técnica japonesa para encontrar tu razón de ser

**Mara Guzmán**, consultora en bienestar y felicidad, cuenta a la audiencia sobre la importancia de tener un propósito en nuestras vidas y la ayudó a encontrar su propia razón de ser a través de una antigua técnica japonesa.

{"preview\_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video\_embed\_wysiwyg\_preview/public/video\_thumbnails/Video (Adaptable)."}}

## 3. Resiliencia: Levantarte y aprender de los momentos más difíciles de tu vida

**Juan Pablo García**, instructor y conferencista en temas de la felicidad, compartió su testimonio de cuando fue testigo superviviente del **atentado militar hacia turistas en el desierto occidental de Egipto** ocurrido en septiembre de 2015, **brindó claves para levantarse y aprender de los momentos más difíciles de la vida.**

{"preview\_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video\_embed\_wysiwyg\_preview/public/video\_thumbnails/Video (Adaptable)."}}

## 4. Psicología Positiva: ¿Cómo incrementar tus emociones positivas en tiempos de COVID-19?

**María Fernanda Evia**, experta en comunicación, relaciones públicas y responsabilidad social, habló acerca de la psicología positiva y **cómo se puede programar la mente para aprender a ser felices en tiempos de adversidad.**

{"preview\_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video\_embed\_wysiwyg\_preview/public/video\_thumbnails/Video (Adaptable)."}}

## 5. Mindfulness y agradecimiento: claves para encontrar la felicidad

**Mónica Garza** psicóloga general con Maestría en Liderazgo Positivo, y **Melissa Valdés**, psicóloga organizacional con Maestría en Liderazgo Positivo, dio claves para **encontrar la felicidad** en sus vidas a través del **agradecimiento** y la **técnica del mindfulness.**

{"preview\_thumbnail":"/sites/default/files/styles/video\_embed\_wysiwyg\_preview/public/video\_thumbnails/Video (Adaptable)."}}

Para finalizar, Santiago comparte que la conferencia con más audiencia llegó a tener más de **420 vistas** durante su transmisión en Stream Yard. Por esta razón se espera que aumenten las vistas

para seguir impactando positivamente a la comunidad.

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**