

Herramientas de gurús internacionales para tener una vida positiva



Expertos en **bienestar** se reunieron en un **espacio virtual** durante el evento [Wellbeing 360](#), organizado por el [Instituto de ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de [Tecnológico de Monterrey](#).

En el evento se dieron a conocer **tendencias** sobre el **bienestar**, así como **talleres**, **charlas** y **herramientas** que lo promueven.

El evento contó con **expertos** como **Marting Seligman**, padre de la psicología positiva, **Tal Ben-Shahar**, profesor de Harvard y [Michael Steger](#), psicólogo y profesor de la Universidad de Colorado, entre otros expertos de talla internacional.



width="900" loading="lazy">

En CONECTA te presentamos algunas de las herramientas que compartieron a la audiencia sobre el bienestar:

Puedes aprender y enseñar el bienestar

Es posible **aprender** y **enseñar** a las personas a mejorar su **bienestar**. Así lo afirma el psicólogo estadounidense **Martin Seligman**.

Entre las **herramientas** que menciona está una actitud de **gratitud** mediante ejercicios como **enlistar** al final del día razones para sentirse agradecido.

*“Cómo resultado puedes **dormir mejor**, bajar tus niveles de **depresión**. Pensar en esas cosas es un ejercicio sumamente poderoso”,* indicó Seligman.

De igual manera mencionó que hay **estudios** en los que encontraron que las **personas** que **aprenden** a tener una **actitud positiva** no solo **mejoran su vida** sino también tienen **mejores resultados laborales y escolares**.

*“Se puede predecir que quienes tienen estas **emociones positivas** pueden tener **mayor éxito**”,* señaló Seligman.

Incluso, según el psicólogo, tanto las **personas** como las **sociedades** con una **mayor actitud positiva** pueden ser más **resistentes** a adversidades, incluidas **pandemias** como la de **COVID-19**.

“Quien es **resiliente** y se va a **reconstruir** son las personas que tienen **esperanza**. El **optimismo** es lo que se necesita para la **reconstrucción**”, aseveró.



width="900" loading="lazy">

Conoce los cinco aspectos para ser feliz

Otra **tendencia** que se vivió durante el evento de la mano de Tal Ben-Shahar es la **necesidad** de la **felicidad** en el **desarrollo** de una sociedad.

Tal Ben-Shahar abordó un **modelo** de la **búsqueda** de la **felicidad** que sintetiza el trabajo de psicólogos y filósofos desde **Aristóteles** hasta **Martin Seligman**.

Este modelo se conoce como **SPIRE** por sus siglas en inglés y el experto menciona que las personas pueden **trabajar** en **uno o más** de estos aspectos para ser **más felices**.

Bienestar **espiritual**, **físico**, **intelectual**, en las **relaciones** y **emocional**, son estos **5 aspectos** que conforman **SPIRE**.

“Los **5 elementos** están **interconectados**, solo necesitamos enfocarnos en uno o varios, ser **conscientes** y **constantemente** en eso.”

“Espero que tomemos ese camino como sociedad pero para que eso pase debemos tomar ese camino individualmente”, añadió Tal Ben-Shahar.



width="900" loading="lazy">

Aprende la fórmula para encontrar un propósito

Otra de las **tendencias** que se vivieron en **Wellbeing 360** es el de la **búsqueda** de uno o varios **propósitos** en la vida.

Este tema fue presentado por el psicólogo **Michael Steger**, fundador y director del **Centro de significado y propósito** de la **Universidad Estatal de Colorado**.

Steger mencionó que la **búsqueda** de un **propósito** no debe ser algo tomado a la ligera, ya que el propósito puede **ayudar** a las personas a **tomar decisiones** durante su vida.

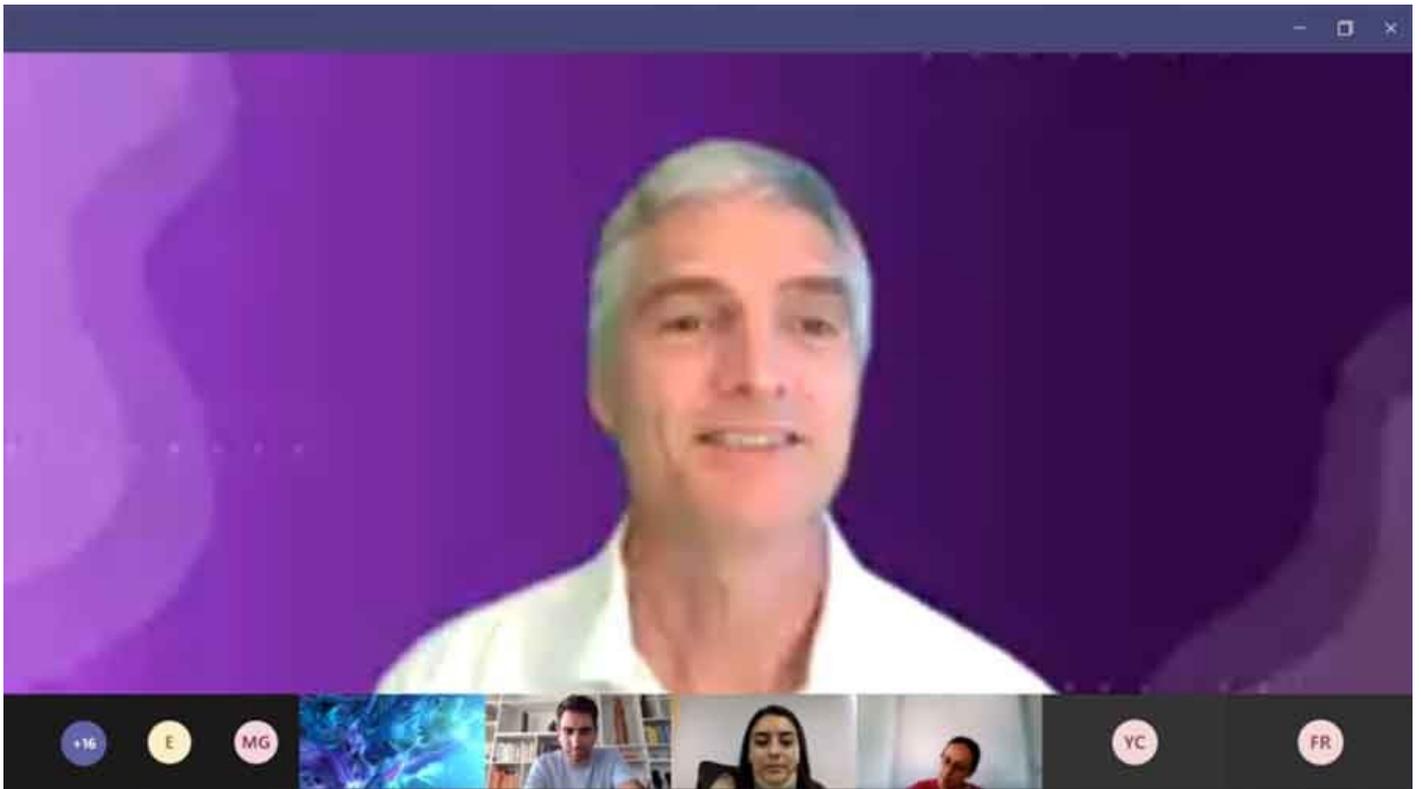
De igual manera brindó algunos **ejercicios** para buscar un **propósito** de una manera **menos seria** que la **terapia**, más **sencilla** e incluso **escalable**.

Steger compartió lo que para él es la **fórmula de encontrar propósito**: **Fortalezas más Valores más Tribu es igual a Propósito**.

Enlistando estos **3 atributos** de manera **personal** uno puede ir desarrollando uno o más propósitos en la vida.

*“El **propósito** define a dónde **avanzas** en tu vida y hace edificar puentes hacia un mejor futuro.*

*“Esto puede aplicarse a cualquier persona de cualquier edad. Un propósito es **importante** incluso para **niños** dentro de sus escuelas”, aseveró Steger.*



width="900" loading="lazy">

Identifica tus fortalezas de carácter

Ryan Niemec es **director de educación del VIA Institute of Character**, quien compartió **consejos** para utilizar **fortalezas de carácter** para encontrar **bienestar**.

Estas fortalezas pueden ser de **ayuda** frente a **adversidades** como el **estrés, depresión o ansiedad**.

*“Las fortalezas están **conectadas** con cualquier **resultado positivo** que pudieras buscar como el **florecimiento, significado y propósito de la vida**”, comentó Niemec.*

Estas fortalezas de carácter están **agrupadas** en **seis categorías: sabiduría, coraje, humanidad, justicia, templanza y trascendencia**.

Utilizando [la encuesta VIA](#) las personas pueden conocer sus fortalezas de carácter y medir sus **cualidades universales**.

• LIVE

MEANINGFULL LIFE

RYAN NIEMIEC

MINDFULNESS-BASED STRENGTHS PRACTICE (MBSP):
A SUMMARY OF ONE OF POSITIVE
PSYCHOLOGY'S BEST PROGRAMS

Wellbeing 360 | Tecmilenio University
Institute for Wellbeing and Happiness

Ipen | DistritoTec | Citibanamex | FEMSA | Santa Lucía

width="900" loading="lazy">

Aplica el efecto heliotrópico para la felicidad

Kim Cameron, fundador del [Centro de Estudios para Organizaciones Positivas de la Universidad de Michigan](#), explicó cómo acuñó el **efecto heliotrópico** en su lucha contra las emociones negativas.

El efecto heliotrópico es la idea de que los **humanos** pueden **florecer** a la **luz de la energía positiva** y eso puede ayudar a que las **organizaciones crezcan**.

*"La definición de ese efecto es que todo ser vivo tiene la **tendencia de dirigirse hacia la luz y alejarse de la oscuridad**, o de dirigirse hacia una energía positiva y alejarse de la energía negativa",* comentó Cameron

Asimismo el experto menciona que enfocarse en el **aspecto positivo** de la **psicología** ayuda a que las personas reaccionen de una mejor manera.

*"Las **personas** que están en una situación positiva, que son **compasivas** y **generosas** se **enferman** con mucha **menor frecuencia** que las personas que se encuentran en un estado mental de enojo",* indicó.



width="800" loading="lazy">

Descubre cuál es la molécula del significado

Simone Rosati, consultor internacional de **habilidades blandas** y **estratégicas**, creador del movimiento **Super Star Humans**.

Simone afirma que una **vida** con **significado** requiere de la “**molécula del significado**” la cual engloba **aceptación**, **ambición** y **ascenso**.

Rosati cree que es necesario **incrementar** la **complejidad** y **conciencia** para una vida con significado dentro de un escenario sociocultural interplanetario a futuro.

*"Para tener una **vida** con **propósito** requerimos ser **seres con significado**", comentó Rosati.*

Esta alianza entre la humanidad y el futuro es definida por Rosati como **Sin Topia** y enlista **5 caminos** para poder practicarla:

Entrenar tu **atención**. Entrena **nuevas habilidades** requeridas. Sobrepasa aquellos **momentos difíciles**. No cumples sino **contribuye**. Construye una **química positiva**.

*"Ante lo que pasa en el mundo no debemos de dramatizar, es mejor **enfrentar el desafío** y hacer lo **correcto**", añadió.*



width="900" loading="lazy">

¿Qué es Wellbeing 360?

El foro **Wellbeing 360**, organizado por [Tecmilenio](#) antes llamado **Foro Felicidad 360**, tiene como objetivo que los asistentes virtuales tengan **herramientas** para **mejorar su salud** y mantener un **estado emocional positivo**.

[David Garza](#), presidente ejecutivo del [Tecnológico de Monterrey](#), destacó que en el contexto actual el **bienestar individual** es clave para enfrentar los nuevos **retos** educativos, laborales y sociales.

*"[Tecmilenio](#) ha venido haciendo un gran trabajo para promover el bienestar en sus estudiantes, profesores y colaboradores y, a través de este evento, pone a disposición de la comunidad internacional **herramientas prácticas** para el **bienestar integral** de todas las personas",* dijo.

"En Wellbeing 360 queremos brindarles a las personas herramientas que necesitan para poder florecer y crecer durante esta época de tantos retos", dice Rosalinda Ballesteros, directora del [Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad](#) de [Tecmilenio](#).

SEGURO QUERRÁS LEER: