

Expertos comparten las nuevas tendencias en bienestar y felicidad



La **pandemia** ha brindado oportunidades para explorar nuevas formas de **crecimiento personal** y dar impulso a empresas y comunidades, expusieron expertos internacionales durante el [Wellbeing 360](#), que convocó virtualmente a **40 mil asistentes**.

Este año, el evento anteriormente conocido como **Foro Felicidad 360**, contó con [204 ponentes](#) que compartieron conocimientos y herramientas con base en la **psicología positiva** ante personas de **150 países**.

Los asistentes pudieron obtener de primera mano la información de expertos de la talla de **Martin Seligman**, padre de la psicología positiva, y [Kim Cameron](#), uno de los fundadores de la psicología organizacional positiva, entre otros líderes de opinión.



width="900" loading="lazy">

En CONECTA te presentamos algunas de las tendencias que se dieron dentro de este evento organizado por [Tecmilenio](#), universidad auspiciada por el [Tec de Monterrey](#):

Nuevas tendencias en organizaciones positivas

Buscar el bienestar de empleados

Las **organizaciones** deben tener estructuras que fomenten la felicidad y el bienestar de los empleados, dijo, Marisa Salanova, presidenta de la Sociedad Española de Psicología Positiva, al exponer el Modelo de Héroe.

*“Hay **organizaciones** que nosotros llamamos **heroínas**, las cuales incluso, en situaciones de adversidad, mantienen las fortalezas y las prácticas saludables en marcha. Eso logra un efecto sobre los empleados a nivel de **engagement, confianza y emociones positivas**”, dijo.*

El efecto heliotrópico

Kim Cameron, fundador del [Centro de Estudios para Organizaciones Positivas de la Universidad de Michigan](#), dijo que la luz de la **energía positiva** es la que necesitan las personas para **florecer**, dijo al explicar el [efecto heliotrópico](#) que ayudaría a crecer a las organizaciones.

“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”, señaló.



width="900" loading="lazy">

Nuevos perfiles de empleados

Por otro lado, el decano de la Escuela de Negocios del Tec, **Ignacio de la Vega**, dijo que en su nuevo propósito de ayudar a la humanidad, las empresas también buscan [nuevos perfiles en sus empleados](#) que demuestren tener **compasión** y la **empatía**.

*“Las empresas están buscando otro conjunto de habilidades al reclutar o contratar. Las **habilidades blandas** son las que predominan ahora”, explicó el decano.*

Nuevas tendencias en bienestar en la educación

Educar para encontrar la felicidad

Martin Seligman, presidente emérito y cofundador de la **Red Internacional de Educación Positiva**, dijo que hay que educar a las personas para impactar en su bienestar a través de herramientas como la gratitud.

Sugirió a los asistentes que cada noche antes de dormir **escriban tres cosas que fueron buenas en el día**, lo que los ayudará a dormir mejor y bajar sus niveles de depresión.

“Pensar en esas cosas es un ejercicio sumamente poderoso”, dijo el también considerado padre de la psicología positiva.

Agregó que una actitud positiva también ayuda a las personas a tener éxito laboral y personal.

“Lo que tenemos que hacer como profesores es generar optimismo y emociones positivas. Se puede predecir que quienes tienen estas emociones positivas pueden tener mayor éxito”, consideró.



width="900" loading="lazy">

Los elementos de la felicidad

Tal Ben-Shahar, fundador de la Academia de Estudios sobre la Felicidad, habló sobre su modelo SPIRE (por sus siglas en inglés) sobre aspectos para ser felices.

“Son 5 elementos que están interconectados, solo necesitamos enfocarnos en uno o varios, ser conscientes y constantes en eso”, dijo el también profesor de Psicología positiva de [Harvard](#).

S - Spiritual Wellbeing (Bienestar espiritual)

P - Physical Wellbeing (Bienestar físico)

I - Intelectual Wellbeing (Bienestar Intelectual)

R - Relationship Wellbeing (Bienestar en las relaciones)

E - Emotional Wellbeing (Bienestar emocional)

Nuevas tendencias vida con propósito

Usa la molécula del significado

Simone Rosati, consultor internacional de habilidades blandas y estratégicas, dijo durante su ponencia que para tener una vida con propósito requerimos **ser seres con significado**.

“Una vida con significado requiere de la ‘molécula del significado’: aceptación, ambición y ascenso”, señaló el creador del movimiento **Super Star Humans**.

El nuevo concepto de Rosati es la **Sin Topia**, lo que define como una nueva alianza entre el futuro y la humanidad.

Para poder practicarla se necesita ir por 5 caminos:

- Entrenar tu atención
- Entrena nuevas habilidades requeridas
- Sobrepasa aquellos momentos difíciles
- No cumplas sino contribuye
- Construye una química positiva



width="900" loading="lazy">

Dale propósito a tu vida

Michael Steger dijo que tener un significado y un propósito en la vida nos puede llevar a ser más felices, tener más satisfacciones, ser mejores con las personas y ser más sanos.

El director del [Centro de Significado y Propósito](#) de la Universidad Estatal de Colorado dijo que para lograr tener propósito hay que seguir tres enfoques:

- Enfocarse en la experiencia de estar vivos
- Entender la vida
- Desarrollar habilidades y construir prácticas.

Alcanza tu bienestar con tus fortalezas de carácter

Ryan Niemiec, director de educación del [VIA Institute on Character](#), habló sobre las [fortalezas de carácter](#), que ayudan a hacer frente a las adversidades como el **estrés, la depresión o la ansiedad**.

Son 24 fortalezas que implican características positivas de nuestra personalidad.

“Con un estado consciente (*mindfulness*) puedes ‘atrapar’ con tu mente esas fortalezas de carácter para manejar los problemas y la adversidad”, dijo el psicólogo.

Nuevas tendencias en familias positivas

El papel de los padres ante los hijos

María Elena Garassini, representante por Venezuela de la Red Iberoamericana de Psicología Positiva, en su conferencia sobre **Parentalidad Positiva** abordó el papel de los **padres de familia**.

Dijo que esta **pandemia** ha traído el reto de que ahora de que **padres e hijos** pasen **más tiempo juntos**, por lo que se debe de cuidar esta relación para forjar personas felices.

La experta compartió las **cuatro competencias parentales**:

- De **protección**, para garantizar su integridad física, emocional y psicosexual.
- De **vinculación**, que es la capacidad para interpretar los comportamientos de todos los miembros de la familia y responder a ellos de manera, calidad y afectiva.
- **Competencias formativas**, con base en la estimulación del aprendizaje.
- De **reflexión**, que sirven para retroalimentar la práctica de ser padres.



width="900" loading="lazy">

"Las funciones de los padres de familia están orientadas a **cuidar, proteger, educar y socializar** a los hijos, a fin de garantizar sus derechos, optimizar el desarrollo de su potencial y promover su bienestar", expuso.

Compartió **buenas prácticas** que los padres adopten, entre las más destacadas están:

- Dar **amor y firmeza** de forma **incondicional**.
- Ofrecer **mensajes constructivos**, así como **tiempo** en calidad y cantidad.
- Ofrecer **escucha activa, coherencia** de vida para educar en valores, y ser conscientes de que son **modelos de estilos de vida saludables**.

Nuevas tendencias en ciudades que florecen

Las nuevas maneras de diseñar ciudades

Dennis Pieprz, presidente de diseño de [Sasaki](#), firma internacional de arquitectura, dijo que en la actualidad las ciudades deben ser diseñadas tomando en cuenta el espacio, protección, comunidad e involucramiento, más que los lujos o la sofisticación.

"(Durante la pandemia) para todo el mundo las ciudades se tornaron quietas, la gente se retrajo y esto tuvo implicaciones tremendas para el urbanismo", dijo.

Las ciudades en 15 minutos

Otro concepto es el de ciudades en 15 minutos, señaló Alfredo Hidalgo Rasmussen de la **Escuela de Arquitectura, Arte y Diseño** del Tec de Monterrey.

Consiste en localidades con una distribución en la que ya no se concentran en un solo punto lugares como trabajos, comercios, escuelas y áreas de entretenimiento.

"Es un concepto complejo, pero sencillo si decimos que es un sitio donde puedes encontrar todo lo que necesitas a pocos minutos de tu hogar", dijo.

Hélène Chartier, jefa de desarrollo del programa Carbono Cero de C40 consideró que ese concepto mejoraría la vida la vida en las ciudades.

"La idea es hacer la vida urbana más agradable, ágil y flexible creando servicios de proximidad para todos", señaló.

Ciudades del florecimiento humano

El director del Centro para el Futuro de las Ciudades del Tec, Enrique de la Madrid, dijo que las ciudades sostenibles ayudan a que las persona logren florecer.

"Si tenemos una buena calidad del aire, opciones de movilidad, acceso a vivienda asequible, espacios verdes, opciones laborales, etcétera, nos permitirá vivir en armonía y las condiciones serán propicias para vivir una ciudad", comentó.

¿Qué es Wellbeing 360?

El foro **Wellbeing 360**, organizado por [Tecnimilenio](#) 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.

*"[Tecnimilenio](#) 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 **Tecnimilenio**.

REVISA ESTE ESPECIAL DEL FORO WELLBEING 360: