

Hackea tu propia felicidad; el consejo de esta líder a emprendedores



Penny Locaso comparte en INCmtty consejos para evitar el burnout con la finalidad de aumentar la felicidad y el bienestar

15/11/2022

Alejandro Salazar

¿Cómo sería tener nuestras **“baterías” recargadas** todo el tiempo? ¿Identificar qué incentiva nuestra energía y qué la roba?

Estas fueron las cuestiones que **Penny Locaso** planteó a las y los asistentes de **INCmtty**, el festival de emprendimiento del **Tec de Monterrey** en su **conferencia magistral “Hacking Happiness”**.

Locaso **es autora y expositora australiana** y señala que tiene como misión enseñar a las personas a **adaptarse intencionalmente** para lograr la felicidad a prueba del futuro.

Durante su participación en **INCmty** la también emprendedora habló del **florecimiento** personal, el **bienestar**, la **adaptabilidad intencional** y la importancia de **recargar energías**.

A lo largo de su conferencia **Locaso** habló sobre la narrativa que se utiliza alrededor del sentimiento de **“estar ocupados”** y cómo esto obstaculiza **conectar** con otras personas y lograr una **felicidad diaria**.

“Para dejar de sentirse ocupados este es un simple ‘hack’, quiten esa palabra de su vocabulario durante una semana, observen qué pasa y cómo cambia su comportamiento y su manera de conectar con otros”, mencionó.



Penny Locaso comparte su filosofía *Hacking happiness* en INCmty.

A lo largo de su conferencia **Locaso** habló sobre la narrativa que se utiliza alrededor del sentimiento de **“estar ocupados”** y cómo esto obstaculiza **conectar** con otras personas y lograr una **felicidad diaria**.

“Para dejar de sentirse ocupados este es un simple ‘hack’, quiten esa palabra de su vocabulario durante una semana, observen qué pasa y cómo cambia su comportamiento y su manera de conectar con otros”, mencionó.

Adaptarse intencionalmente para alcanzar la felicidad

Locaso, considerada la primera hacker de la felicidad en el mundo, compartió cómo los **seres humanos** estamos en constante **evolución** y necesitamos **adaptarnos** para sobrevivir.

La autora del bestseller [***Hacking Happiness***](#) mencionó que una de las mayores oportunidades es la capacidad de poder realizar esta **adaptación intencionalmente**.

A través del [***“Intentional Adaptability Quotien \(IAQ\)”***](#), pedagogía y herramienta que creó esta emprendedora, dijo que se busca medir que tan hábil somos en hacer un cambio intencional en un **ambiente** incierto que está **evolucionando** a velocidad.

La autora **australiana** comentó que el objetivo de la **adaptabilidad intencional** es dismantelar los mitos de la **productividad tóxica** para que de esta manera la **felicidad** y el **bienestar** puedan conducir nuestra toma de **decisiones**.

“La adaptabilidad intencional se trata de reducir la velocidad y de aceptar la indulgencia de la ineficiencia” agregó.



Penny Locaso explicó como alcanzar la adaptabilidad intencional.

Consejos para “recargar nuestras baterías”

“¿Qué es lo que te hace feliz?” pregunto **Penny** a la audiencia de INCmty mientras les pedía que buscaran una foto en su celular que los hiciera felices.

Locaso mencionó que la **felicidad** se encuentra en las **experiencias, conexión** humana, logros, naturaleza, presencia, **impacto**, entre otras cosas, y que si se incluye esto en la vida diaria, las personas serían más **felices** y **sanas**.

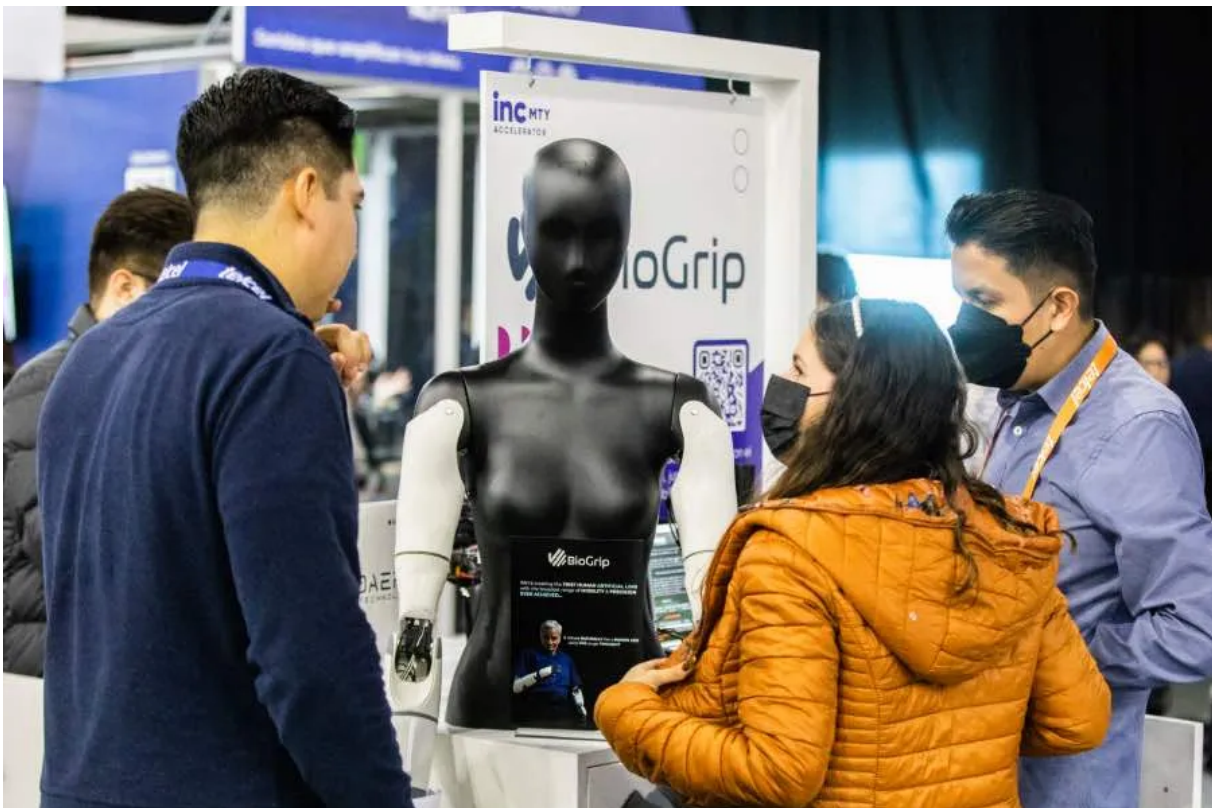
Con la finalidad de poder encontrar en dónde concentrar **nuestras energías** para alcanzar la **felicidad** diaria, Penny compartió su estrategia “**The Energy Audit**” o auditoria de la energía y explicó:

*“Para imaginar cómo sería que nuestras baterías se recargasen todos los días debemos **conocer lo que daña nuestra energía**, lo que la incentiva y de esta manera saber cómo podemos inyectar y proteger nuestra energía”.*

“La adaptabilidad intencional se trata de reducir la velocidad y de aceptar la indulgencia de la ineficiencia”.

Además compartió las **habilidades** que son adquiridas al implementar la **adaptabilidad intencional** y que lleva a la felicidad y que son:

- Aprender cómo concéntrate en un mundo que está diseñado para distraerte.
- Usar el miedo y el fracaso para tomar valentía.
- Profundizar la curiosidad para desbloquear oportunidades que son invisibles para otros.
- Aceptar la “experimentación” imperfecta y sentirse confiado de navegar en la incertidumbre.
- Aprovechar la auto responsabilidad para dirigir la energía a lo que se puede controlar y reducir la pérdida de tiempo
- Invertir en la conexión humana y amplificar el bienestar mental y físico.



En esta edición se celebra el décimo aniversario de INCmtty.

Celebran INCmtty décimo aniversario

INCmtty del [Tecnológico de Monterrey](#) es el festival de emprendimiento más grande de América Latina y este año celebra su décimo aniversario.

“Durante estos 10 años [INCmtty](#) ha sembrado esa semilla de carácter y espíritu emprendedor en muchas personas. Estoy seguro que seguiremos transformando muchas vidas”, señaló Rogelio de los Santos, presidente de INCmtty.

Este año **el festival regresa a la presencialidad** y se lleva a cabo los días **15, 16 y 17 de noviembre en Cintermex**, en Monterrey.

[INCmtty](#) en su **décima edición presenta 4 temáticos** principales:

- Life & well-being
- Tech & digital
- Business tools
- Founders & investors

Esta edición tendrá más de **100 speakers** como [Jay Shetty](#), James Clear, Alina Morse, Penny Locaso, entre otros ponentes de nivel nacional e internacional, además de **200 momentos** de networking y oportunidades de inversión.

LEE MÁS EN:

