

Exponentes internacionales comparten su visión en Foro de la Felicidad



Esta es la sexta edición del Foro de la Felicidad 360, donde se realizan charlas y talleres que abordan la felicidad desde diversos ángulos

02/11/2018

Asael Villanueva | Redacción Nacional

Con el objetivo de conocer las mejores prácticas para alcanzar la felicidad, este viernes y sábado se está llevando a cabo la sexta edición del [Foro Internacional de la Felicidad 360](#), organizado por el **Instituto de Ciencias de la Felicidad**.

En el centro de convenciones CINTERMEX, de la ciudad de Monterrey, se han dado cita expertos internacionales en el estudio de este tema tales como **Tal Ben-Shahar**, líder de esta materia en Harvard, y **Caroline Miller**, especialista en logro de objetivos, quienes brindaron hoy conferencias magistrales a los asistentes.

LEE TAMBIÉN:



En la primera conferencia magistral, **Tal Ben-Shahar** abordó aspectos sobre cómo conseguir ser más felices mediante la **búsqueda de elementos que componen la felicidad**.

Ben-Shahar es autor, conferencista y profesor de **una de las clases más populares de la universidad de Harvard**, "Positive Psychology".



Afirmó que una forma de buscar la felicidad es a través de sus componentes mediante el **modelo SPIRE**, acrónimo en inglés para los elementos **espiritual, físico, intelectual, relacional y emocional**.

Después, el académico participó en un taller junto a alumnos de Tecmilenio.



En tanto, **Caroline Miller**, especialista en psicología positiva y en el método GRIT de persecución de objetivos, invitó a la audiencia a buscar la grandeza y aprovechar y valorar las fortalezas que cada persona tiene.

Miller, inició su conferencia poniendo de ejemplo al [esquiador mexicano y egresado del Tec de Monterrey, Germán Madrazo](#), quien en los pasados Juegos Olímpicos de Invierno fue [nota mundial](#) por su entusiasmo al completar su participación, habiendo comenzado en ese deporte apenas unos meses antes.

LEE TAMBIÉN:



Cumple mexicano EXATEC su sueño en los Juegos Olímpicos de invierno

Desde que era niño el mexicano Germán Madrazo se imaginaba con estar en un evento



conecta.tec.mx • Héctor Leal Ortiz • Feb 15

En la inauguración, **Salvador Alva**, presidente del Tecnológico de Monterrey, resaltó **la importancia de buscar la felicidad** en un mundo en constante cambio.

*“La mejor definición que he encontrado para la felicidad es **disfrutar lo que tienes**, **disfrutar quién eres y cómo eres**”, afirmó Alva.*

De igual manera Héctor Escamilla, rector de Tecmilenio, afirmó que la **intención** de la institución es **formar personas con propósito de vida y competencias** para alcanzarlos.

*“Buscamos difundir **las mejores prácticas de bienestar y felicidad en el mundo** a través de grandes expertos que hoy nos acompañan”, mencionó Escamilla.*

Salvador Alva en la inauguración del Foro de la Felicidad 360.

Los asistentes pueden elegir entre un abanico de 34 opciones de conferencias simultáneas y 15 talleres con panelistas **internacionales y nacionales**.

El evento sobre la felicidad en las organizaciones, educación, familia y ciudades, se lleva a cabo este 2 y 3 de noviembre en las instalaciones de **Cintermex, en Monterrey**.



Durante la mañana del día de apertura estuvieron presentes panelistas como Ricardo Saldívar, Enrique Zambrano, Vanessa King, Yamilé Aguilar, Modesto Saucedo, Ada Popoca y Zeferino Salgado.

SEGUNDO DÍA

James Pawelski, director de Educación del Centro de Psicología Positiva de la **Universidad de Pensilvania**, y su esposa **Suzann Pawelski**, escritora y consultora, abrieron el segundo día de actividades con la conferencia magistral **“Vivieron felices para siempre”**.

Durante la misma abordaron aspectos sobre las **relaciones humanas** y de **parejas**, bajo la premisa de que las mismas pueden ayudar o afectar el **desarrollo individual**.

Según James y Suzann, las **relaciones** deben **ejercitarse** de una manera similar al ejercicio físico, donde el individuo se vuelve más **fuerte** y **maduro** en las mismas.

De igual manera, ambos afirmaron que uno de los **errores** más grandes de las relaciones, es precisamente **enfocarse** en los errores, por lo que brindaron algunos **consejos** para mejorar la vida en **pareja**.

Al terminar impartieron el taller **“La felicidad en pareja, genera familias positivas”**.



Explicaron cómo utilizar la psicología positiva para lograr relaciones más felices mediante **4 pasos**:

1. Promover una **pasión saludable**
2. Priorizar las **emociones positivas**
3. Saborear conscientemente **experiencias** juntos
4. Buscar las **fortalezas** de tu pareja.

Cada una de los pasos, contó con consejos para tener relaciones maduras y duraderas, así como lo que los **Pawelski** denominaron "**La danza de la gratitud**", una manera recíproca de dar y recibir **amor, perdón, amabilidad y gratitud**.

Meik Wiking, director del Instituto de Investigación de Felicidad e investigador en la Base de Datos Mundial de la Felicidad para Dinamarca, cierra el evento con la conferencia magistral "**El secreto danés de la felicidad: hygge y lykke**".

Mike Wiking

Dentro de los factores que **Wiking** mencionó para **medir la felicidad**, se encuentran aspectos **sociales**, de **salud** pública, **economía**, **libertad**, **confianza** y **generosidad**.

Además explicó que "**hygge y lykke**" son una **representación** de la **convivencia social** que se vive en Dinamarca e influyen **positivamente** en los índices de felicidad de sus ciudades.

Utilizando ejemplos de su país natal, que se encuentra regularmente en los primeros lugares de bienestar, Meik presentó **acciones** para **incrementar** los **índices de felicidad**, que pueden ser **replicados** por otros países.

Además algunas de las charlas del foro fueron [transmitidas por primera vez mediante streaming aquí](#).

