[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)Publicado en Ciudad de México el 25/10/2022

# [La importancia de vivir la vida con propósito: "Wellbeing 360" presentado por Tecmilenio](http://www.notasdeprensa.es)

## Tecmilenio y el Instituto de Ciencias del Bienestar Integral celebraron la décima edición de Wellbeing 360. Llega la nueva plataforma del bienestar donde se alojarán las ponencias más importantes del evento a lo largo de sus 10 años

Con el objetivo de impulsar el bienestar de las personas, de explorar caminos para conectar con la propia conciencia y brindar herramientas para vivir en plenitud, se realizó el "Wellbeing 360", organizado por Tecmilenio, de mano de expertos mundiales, quienes compartieron por cuatro días sus experiencias y conocimientos. En su ponencia "Inteligencia emocional para una vida plena", Miguel Ángel Díaz Escoto habló sobre la capacidad de manejar las emociones. Su manera de trabajar este aspecto está influida por el modelo de los especialistas John Mayer y Peter Salovey, el cual se basa en cuatro habilidades: la primera tiene que ver con las emociones, para aprender a usarlas adecuadamente, después comprender de dónde vienen, luego cómo van evolucionando y finalmente poderlas gestionar adecuadamente.  Por su parte, el autor del libro "Todas las mañanas de tu vida" el español Pedro Correa planteó, en su conferencia "Necesidades fundamentales olvidadas", un breve panorama del malestar anímico que aqueja a mucha gente en medio de este sistema capitalista neoliberal. Apuntó la urgencia de recuperar lo que llama necesidades fundamentales invisibles como el amor, la alegría, la colaboración, la empatía, la benevolencia y el sentido de la vida. Asimismo, Timothy Sharp, académico y líder de renombre internacional, en su plática sobre crianza positiva explicó que, según estudios sobre la longevidad realizados en universidades como Harvard, se concluyó que lo que más contribuye al bienestar y una vida más plena, es amar y ser amado, lo que genera relaciones esencialmente positivas". En el conversatorio "El poder de la mentalidad: cómo aceptar el estrés", Kelly McGonigal, psicóloga de la salud, profesora de la Universidad de Stanford y la doctora Rosalinda Ballesteros, directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio, coincidieron en que la mayoría de las personas definen el estrés como todo lo que no quieren sentir y aquello con lo que no quieren lidiar. Sin embargo, el estrés es lo que surge cuando algo que importa está en juego.  Por su parte, la Princesa Sarah Asem Ben Nayef, coach de vida transpersonal, cofundadora de The Kyan Project y entrenadora mundial de MindUp Organization, habló sobre "El poder de la paternidad compasiva" como una forma segura de asumir la crianza de los hijos para comprender cómo desarrollar su inteligencia emocional de manera positiva. Emociones como el apego y la compasión son fundamentales para desarrollar una familia más plena. "¿Cómo cultivar un mayor sentido en la vida?", fue la conferencia que dictó la psicóloga chilena Mónica López, quien compartió nociones cruciales para que las personas brinden mayor sentido a sus vidas. La directora de la Fundación Vivir mencionó a la competencia y la autonomía como elementos claves. Y subrayó también la necesidad de establecer relaciones personales saludables. Concluye esta décima edición de manera exitosa, pero Wellbeing 360 sigue todo el año. En la plataforma https://wellbeing360.tv/ tendrás acceso a contenido exclusivo y a herramientas que permitan generar hábitos positivos.

**Datos de contacto:**

Alejandro Treviño

722 294 2358

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/la-importancia-de-vivir-la-vida-con-proposito](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Nacional Recursos humanos Estado de México Nuevo León Ciudad de México Psicología

[notasdeprensa.jpg](http://www.mexicopress.com.mx)

[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)