Publicado en Ciudad de México el 04/10/2022

# [Las conexiones sociales compensan los efectos negativos generados por la pandemia: Wellbeing 360](http://www.notasdeprensa.es)

## Expertos nacionales e internacionales ofrecerán conferencias para allegarse de herramientas que impacten en la familia, la comunidad y el bienestar personal

 Apostar por el bienestar personal y equilibrarlo con el trabajo, escuela y la vida familiar, se ha convertido en una de las metas más importantes para los mexicanos tras largos periodos de incertidumbre económica, educativa, de desarrollo y salud. Así, es indispensable allegarnos de herramientas, métodos e información para mejorar el nivel de plenitud de las personas, y por ello el Instituto de Ciencias de Bienestar Integral de Tecmilenio realiza la 10° edición de Wellbeing 360°, del 17 al 20 de octubre, de manera híbrida, y con conferencias desde la Ciudad de México y Monterrey. Se trata, explicó Rosalinda Ballesteros, directora de este Instituto, de compartir el contenido que producen y el de decenas de expertos sobre salud y bienestar, en beneficio de la comunidad, con un registro totalmente gratuito desde la página https://wellbeing360.mx/ El tipo de herramientas que ofrecen, detalló, sirve para cultivar indicadores de bienestar como convivir mejor, crear redes de apoyo, experimentar más emociones positivas, entender el sentido de la vida y trabajar mejor en comunidad, entre otros, particularmente para las generaciones que les ha tocado sortear la pandemia. Por ello, el evento ofrece la oportunidad de vivir experiencias únicas para acercarse a nuevos conocimientos y aprendizajes alrededor del bienestar, las emociones positivas, el liderazgo positivo y la relación con los demás. "El bienestar es sentirnos bien día a día, sentirnos satisfechos con la vida y sentir que la vida tiene una razón de ser. Se observa en todos los aspectos de la vida, en los roles que desempeñamos, y por ello se estructura el evento en cuatro ejes: educación, familia, comunidades y el bienestar personal", detalló. Sin embargo, hoy por hoy, el gran tema con el bienestar y con la felicidad es que solemos pensar que van a llegar solos, y entonces no se actúa de manera intencionada para que haya más aspectos positivos en la vida de las personas. "Lo que se plantea es que es importante que las personas actuemos de manera intencionada, que se generen estrategias para tener más bienestar. Esto se puede hacer en todos los ambientes, desde el salón de clases o el espacio de trabajo, y esto hace que se eleve el nivel de bienestar en cada lugar y la gente se sienta mejor" De acuerdo con los especialistas y reportes mundiales de felicidad que se editan cada año, a raíz de la pandemia se volvió prioritario nutrir las conexiones sociales que hacen experimentar emociones positivas y sentir gratitud, para contrarrestar los efectos negativos del estrés generado en este periodo. "Sin embargo, hay afectaciones importantes en jóvenes y en los niños más pequeños. Por ejemplo, en sus hitos de desarrollo, su socialización y en un aumento en los niveles de ansiedad y depresión en los grupos de edad más jóvenes, y ante este panorama, inyectar estos temas de bienestar sirve también como un factor protector de riesgos de salud mental", finalizó. Para mayor información sobre los ponentes que estarán en Wellbeing 360 2022 consultar https://wellbeing360.mx/.

**Datos de contacto:**

Alejandro Treviño

722 294 2358

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/las-conexiones-sociales-compensan-los-efectos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Eventos Psicología



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