Publicado en Monterrey, NL el 21/03/2024

# [Tecmilenio impulsa el bienestar de las personas y de la comunidad con Wellbeing 360: 'Una vida con Propósito'](http://www.notasdeprensa.es)

## Tecmilenio celebra el Día Internacional de la Felicidad con un evento que invita a reflexionar sobre el propósito de vida. Expertos en bienestar ofrecen herramientas para encontrar un propósito y vivir una vida plena

 En el marco de la Semana del Bienestar Integral, que conmemora el Día Internacional de la Felicidad, el Instituto de Ciencias del Bienestar Integral llevó a cabo el evento "Wellbeing 360: Vida con propósito" el pasado miércoles 20 de marzo en Tecmilenio Las Torres. En esta ocasión, la agenda concentró a reconocidas personalidades que han puesto el nombre de México en alto. En primer lugar, Katya Echazarreta, Ingeniera Eléctrica y la primera mujer mexicana que viajó al espacio, así como el campeón olímpico en patinaje artístico, Donovan Carrillo. Ambos jóvenes hablaron sobre el esfuerzo, la dedicación y el compromiso que han puesto en su trayectoria para alcanzar sus sueños, siendo grandes modelos a seguir para los más jóvenes. Dentro del campo del bienestar y la salud mental, estuvo presente la directora del Instituto de Ciencias del Bienestar Integral de Tecmilenio, Rosalinda Ballesteros; al igual que Alma Lozano, psicóloga clínica y de la salud; y Ceci Juno, cantautora, compositora, musicoterapeuta y tallerista ecuatoriana. El objetivo central del evento fue explorar cómo vivir una vida con propósito, compromiso, amor propio y motivación puede ser un factor clave en el desarrollo personal y la superación de desafíos. Una de las conferencias más esperadas fue la de Katya Echazarreta "Un espacio sin límites", quien platicó sobre su experiencia y trayectoria trabajando en la NASA al igual que todos los obstáculos que superó para convertirse en la primera mujer mexicana en viajar al espacio. Su poderoso mensaje abordó temas como empoderamiento femenino, resiliencia, superación personal, motivación, trabajo en equipo y tecnología. Dentro del ámbito del deporte, Donovan Carrillo habló sobre el compromiso y exigencia personal en su ponencia "El compromiso detrás de un sueño", al hablar de su paso por los Juegos Olímpicos y los campeonatos internacionales, motivando a jóvenes y adultos a luchar día a día por alcanzar sus metas. Es bien sabido que la música puede traer múltiples beneficios para la salud, por esa razón Ceci Juno abordó en su conferencia "Música, cerebro, y emociones: la música como herramienta de bienestar", un breve recorrido por las bases de la musicoterapia, o el uso clínico de los elementos musicales para el bienestar.   Adentrándose al tema del bienestar, Rosalinda Ballesteros lideró la conferencia "Propósito de vida e intuición", que tenía como finalidad una reflexión personal para cambiar la perspectiva sobre las acciones diarias y orientarlas de manera correcta hacia un Propósito de Vida. "Es necesario hacer más conciencia y disfrutar de todas las actividades que se hacen día a día, sobre todo, las que se relacionan con el Propósito de vida", comentó Rosalinda. Finalmente, Alma Lozano conversó con los asistentes durante su ponencia "Por amor a mí: elígete a diario y mejora tu salud mental", nombre de su más reciente libro. En ella explicó cómo adquirir las herramientas para romper nociones falsas que se han aceptado sobre el cariño, y marcar límites que mejoren la relación con la mente y con otras personas. Se puede revivir el evento "Wellbeing 360: Vida con propósito" en la plataforma wellbeing360.tv.

**Datos de contacto:**

Anakaren Cepeda

Tecmilenio

8112375185

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/tecmilenio-impulsa-el-bienestar-de-las](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Educación Psicología Bienestar



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