



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](https://www.happinessstudies.org), 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.

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.

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](#).

