

Felicidad, base de modelo educativo

TecMilenio inaugura el Instituto de Ciencias de la Felicidad, que busca explotar las fortalezas y virtudes de los alumnos

Olga Ochoa

olga ochoasevilla@yahoo.com.mx

¿Cuál es el objetivo final en la vida? Para muchos puede ser obtener algún bien material, realizarse profesionalmente, viajar, conocer, aprender; sin embargo, todos estos conceptos se relacionan con la búsqueda de la felicidad.

Ayudar a los alumnos de nivel medio superior y superior a llegar a esta meta, a través de un nuevo modelo educativo, es la apuesta de la Universidad **TecMilenio** que forma parte del Sistema **Tecnológico** de **Monterrey**.

Para lograrlo, el centro educativo inauguró el primer Instituto de Ciencias de la Felicidad en México. El lanzamiento del innovador proyecto se dio durante el Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad, celebrado en Nuevo León hace un par de semanas.

En el Instituto se promueve el desarrollo de ecosistemas de bienestar que ayuden a la transformación de vida de las personas (a través de la transmisión de experiencias que brinden crecimiento y fortaleza) aplicando la psicología positiva, que busca impactar en los estudiantes y en la comunidad en general.

PSICOLOGÍA POSITIVA

El Foro, realizado en el marco del 70 aniversario del Sistema **Tecnológico** de **Monterrey**, contó con la presencia de Martin Seligman, psicólogo norteamericano conocido como el padre de la Psicología Positiva; y Tal Ben-Shahar, profesor de Harvard, especialista en el tema y presidente del Consejo del Instituto de Ciencias de la Felicidad.

Ambos abordaron temas como la importancia de diseñar un plan de vida, formas de medir el bienestar y la aplicación de la Psicología Positiva.

“La búsqueda de la felicidad forma parte de nuestra naturaleza, consiste en darnos la oportunidad de experimentar

todo un abanico de emociones humanas. De hecho, cuando se suprimen o bloquean los sentimientos negativos para evitar el dolor, se exagera la tristeza, la depresión o la ansiedad. Las personas que muestran mayor felicidad son aquellas que se permiten reír, llorar, incluso fracasar”, explicó Ben-Shahar.

Durante la presentación se anunció el lanzamiento del Certificado en Psicología Positiva Aplicada para enero 2014 y la Maestría en Psicología Positiva Aplicada, a partir de mayo.



EN EL FORO se enfatizó la importancia de crear un plan de vida

CORTESÍA



Fecha 29.10.2013	Sección Generación Universitaria	Página 4
----------------------------	--	--------------------

LO QUE OFRECE EL INSTITUTO

|| La institución tiene como base los principios de la **Psicología Positiva**, ciencia que estudia lo que funciona bien en la vida de las personas y las organizaciones, como sus fortalezas, virtudes y las experiencias que les permiten ser más felices, tales como la gratitud, el optimismo, la esperanza y la atención en sus actividades.

|| “El Instituto de Ciencias de la Felicidad da soporte científico a nuestra intención de ser el mejor lugar para estudiar y prepararse para ser feliz, que junto con una gran flexibilidad y aprendizaje vivencial conforman un nuevo modelo de universidad”, explicó el doctor Héctor Escamilla, rector de **Universidad Tecmilenio**.

|| Se impulsarán cuatro líneas de acción: programas de capacitación para profesores, programas académicos para alumnos del Sistema **Tecnológico de Monterrey**, creación de espacios de bienestar y educación para todos.