



## Sumario

### Eventos

- 2 DIA DE LA FELICIDAD 2016
- 3 5° ENCUENTRO DE LA FELICIDAD
- 4 CELEBRACIÓN 5 AÑOS DEL IBE

### Educación Positiva

- 5 IBE SE REÚNE JUNTO A MINISTRA DE EDUCACIÓN

### Políticas Públicas

- 6 II ENCUENTRO DE MUNICIPIOS POR LA FELICIDAD

### IBE Internacional

- 7 IBE EN COLOMBIA
- 8 IBE EN BUTÁN

### Acción Social IBE

- 9 TARJETAS DE GENEROSIDAD, CADENA DE FAVORES, HISTORIAS EJEMPLARES Y MÁS.

### Recomendamos

- 11 PELICULAS
- 13 LIBROS
- 14 APPS

### Entrevistas

- 16 LAURA ISANTA, DIRECTORA IBE ARGENTINA

*La apreciatividad es un músculo que se ejercita*

- 18 ROBERTO CORONA, EMBAJADOR DE LA FELICIDAD IBE

*Un coleccionista de sonrisas*

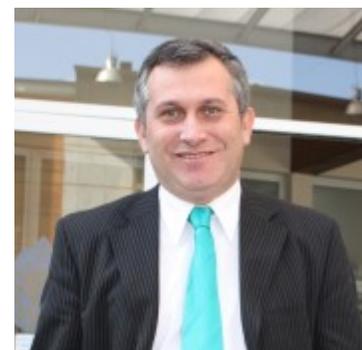
### Novedades

- 20 FELICITECA

### Diplomados IBE

- 21 DIPLOMADO EN PSICOLOGIA POSITIVA
- 22 DIPLOMADO EN FELICIDAD ORGANIZACIONAL
- 23 EDUCACIÓN POSITIVA Y FELICIDAD

## Bienvenida



Estimadas amigas y amigos

Hoy es un día muy especial, ya que compartimos con ustedes el inicio de este Boletín en el año 2016 que busca acercarnos a la reflexión, la evidencia y la experiencia compartida del bienestar y la felicidad.

Hace ya algunos años hemos empezado a caminar juntos en este camino, donde cada vez se han ido sumando más personas, grupos e instituciones, conformando nuestra interdisciplinaria "Red Compartiendo Felicidades". A partir de este Boletín queremos invitarlos periódicamente a compartir las diferentes ideas e iniciativas que están surgiendo en el tema, ya que estamos comprometidos en la construcción de un Chile y un Mundo mejor.

**Daniel Martínez Aldunate**  
Director Instituto del BienEstar  
Director Diplomado de Psicología Positiva y Bienestar .

# Eventos

## Súmate al #DíadelaFelicidad 2016!

Por cuarto año consecutivo, el Instituto del Bienestar te invita a celebrar en nuestro país el Día Internacional de la Felicidad!

Esta es una celebración global derivada de la Declaración de la Asamblea General de las Naciones Unidas, la cual estableció el día 20 de marzo como fecha para conmemorar internacionalmente la importancia del bienestar y la felicidad como ejes centrales de inclusión en las políticas públicas de todos sus países miembros.

Es por ello que como Instituto del Bienestar tenemos diversas actividades preparadas para este día tan especial, e invitamos a todas las personas, instituciones y organizaciones a sumarse a esta hermosa causa.

Para mayor información sobre la historia de esta celebración en nuestro país, contáctanos en [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl). Para sumarte a nuestras actividades, presta atención a nuestro afiche promocional.

Ya hemos realizado más de 300 actividades gratuitas y abiertas a la comunidad. El Programa Nacional de actividades se puede descargar en nuestro sitio web: <http://institutodelbienestar.cl/dia-de-la-felicidad>

Si deseas ofrecer alguna actividad, escríbenos a [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl), incluyendo:

- Título de la Actividad.
- Descripción
- Horarios.
- Dirección.
- Mail de inscripción.



**Convocatoria a Sumarse a Celebración del Día Internacional de la Felicidad**

Este 20 de Marzo, el Instituto del Bienestar celebrará el día de la felicidad por 4to año consecutivo a nivel nacional.

¿Cómo sumarse?

- Ofreciendo (como persona u organización) una actividad que busque promover el bienestar y la felicidad en la población.
- Debe ser gratuita y abierta a todo público.
- Si deseas realizar una actividad personalizada para tu organización, nuestro equipo podrá realizarla con precios especiales durante todo Marzo y todas las ganancias serán destinadas a promover y sustentar iniciativas que aporten al bienestar de la población.

Postula en: [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl) y te indicaremos cómo ser parte del programa nacional de actividades.

¡¡Sigamos construyendo juntos un Chile más feliz!!

 **Instituto del BienEstar**

Aún es tiempo de inscribirse! Nosotros difundimos tu actividad en distintos medios.

Para mayor información, puedes contactarte con:

Mónica López, Coordinadora Nacional del Día de la Felicidad.

Mail: [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl).



## 5to Encuentro de Felicidad

29 y 30 de abril · 2016

### 5to Encuentro de Felicidad

Como Instituto del Bienestar (IBE) estamos muy felices de anunciarles la realización de nuestro 5to Encuentro de Felicidad 2016!

El Encuentro de Felicidad es un evento masivo donde concurren familias, universidades, profesionales y organizaciones con el objetivo de construir una sociedad basada en las relaciones saludables y la felicidad.

Nuestro evento, único en Iberoamérica, se realizará los días viernes 29 y sábado 30 de abril en CentroParque, Parque Araucano / Hotel Marriot. Incluye exposiciones de alto nivel en temas de bienestar y felicidad y su impacto en la sociedad, así como diversas actividades recreativas y muestras de productos y servicios que complementan y apoyan al bienestar social, al desarrollo de una vida saludable y al mejoramiento de la calidad de vida.

Organizado en conjunto con la productora Eventual (<http://eventualchile.com>) y la Pontificia Universidad Católica de Chile, el Encuentro de Felicidad tendrá como

ejes centrales el bienestar en el trabajo, la educación positiva y las relaciones saludables, a través de diversas exposiciones y actividades realizadas por autoridades y expertos en el tema, teniendo como invitado principal al Ministro del Trabajo de Bután, Pema Wangda, quien participará en las jornadas de ambos días.

Bután fue el primer país del mundo en cambiar la tradicional medición del Producto Interno Bruto (PIB) por el de Felicidad Nacional Bruta (FNB), innovador concepto que actualmente tiene al país como el más feliz de Asia y que incluso se tomó la agenda de la ONU como la nueva fórmula para medir el bienestar de los pueblos.

Muy pronto tendremos novedades y difundiremos el programa por esta vía, en nuestras redes sociales y en nuestro website diseñado para este Encuentro: <http://encuentrofelicidad.cl>.

## ¡Celebración 5 años del IBE!

Este 21 de marzo, el Instituto del Bienestar conmemora sus cinco años de vida!

Para celebrar este aniversario, nos reuniremos con representantes de muchas de las organizaciones en convenio, autoridades y personas que han estado presentes en este camino.

Entre las actividades contempladas videos, mini presentaciones de distintas personas que han sido parte del Instituto del Bienestar en estos cinco años, música y espacios de conversación con diferentes autoridades y representantes de organizaciones sociales y de la comunidad en general.

Como instituto del Bienestar hemos experimentado un crecimiento exponencial a lo largo de estos cinco años, centrando actualmente nuestro trabajo en diversos ejes que guardan relación directa con el desarrollo de políticas públicas centradas en el bienestar, educación positiva y formación continua en bienestar y felicidad, investigación y desarrollo personal y comunitario.

Agradecemos desde ya a todas las organizaciones que han confiado en nosotros durante este periodo y que siguen confiando para trabajar por el bienestar y la felicidad en nuestro país.

Muy pronto compartiremos fotos y registros de este día tan especial para todos en nuestro sitio web (<http://institutodelbienestar.cl>) y en nuestras redes sociales: Facebook ([institutodelbienestaribe](https://www.facebook.com/institutodelbienestaribe)) y Twitter ([@bienestar\\_chile](https://twitter.com/bienestar_chile)).



# Educación Positiva

## Instituto del Bienestar (IBE) se reúne junto a Ministra de Educación

El martes 19 de enero, los Directores del Instituto del Bienestar Daniel Martínez y Wenceslao Unanue, junto al Alcalde de Quillota Luis Mella y al Doctor en Filosofía y Psicología Positiva Alejandro Adler de la Universidad de Pennsylvania, se reunieron en dependencias del Congreso Nacional con la Ministra de Educación, Adriana Delpiano y el Senador por la Región de Tarapacá, Fulvio Rossi, para iniciar conversaciones en torno al desarrollo de un piloto de educación positiva en nuestro país a impartirse inicialmente en Quillota y en la Región de Tarapacá, con posibilidades de extenderse a otras ciudades y comunas del país. Este programa busca ayudar a estudiantes, familias y profesores a generar una comunidad educativa que promueva el bienestar y la felicidad en todos miembros con el fin de que los estudiantes logran mejores rendimientos, pero que también tengan mayores niveles de bienestar en su vida.

Este proyecto, que surgió de la iniciativa del alcalde de Quillota Luis Mella y del Instituto del Bienestar, está basado en el modelo educativo de Bután, un pequeño país ubicado entre China e India que es considerado mundialmente “el país de la felicidad” dado su enfoque en el Bienestar Interno Bruto y en donde, entre otras políticas públicas, se imparte educación gratuita y centrada en generar habilidades para tener una vida feliz y plena.

Este modelo ya ha sido replicado exitosamente en otros países gracias al trabajo conjunto de de la Universidad de Pennsylvania con autoridades y expertos de varios países, impartándose actualmente en Australia, India, México y Perú. Alejandro Adler lleva más de 3 años trabajan-

do junto al Instituto del Bienestar en la materia y fue uno de los expositores centrales en el Encuentro Internacional de Municipios por la Felicidad, que se desarrolló recientemente en Quillota.



# Políticas Públicas

## II Encuentro de Municipios por la Felicidad

Entre los días miércoles 20 y viernes 22 de Enero del 2016, el Instituto del Bienestar en conjunto con la Municipalidad de Quillota, realizaron el II Encuentro Internacional de Municipios por la Felicidad.

Esta segunda versión congregó a más de 150 personas entre delegaciones municipales del país, invitados y destacados expositores nacionales e internacionales desde Estados Unidos, México, Argentina y Colombia, quienes se reunieron en torno a la reflexión y a la experiencia de prácticas locales que promuevan el bienestar y la felicidad.

El alcalde de la Ilustre Municipalidad de Quillota, Luis Mella mencionó que “este Encuentro busca formar una Red de municipios por la felicidad y sentido a la gestión de las políticas públicas en el nivel local”, que se selló con la firma de una Declaración pública para la conformación de esta Red, en la que participaron alcaldes de diversas regiones del país.

El Intendente de la Región Metropolitana, Claudio Orrego, también estuvo presente en la jornada, destacando la importancia de la iniciativa para fomentar el bienestar, la felicidad y las relaciones saludables: “Cuando como autoridades nos atrevemos a hablar de lo positivo, el resto también se atreve”, señaló.

Esta propuesta de políticas públicas se encuentra basada en la experiencia de Bután, pequeño país asiático que en julio del 2011 presentó ante Naciones Unidas, una propuesta denominada “La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo”, que fue co-patrocinado por 68 países y adoptada por consenso en la Asamblea General de las Naciones Unidas, la cual decretó el 20 de marzo como el



Día Internacional de la Felicidad.

El Instituto del Bienestar, organización multidisciplinaria líder en el fomento del bienestar y la felicidad en Chile, reconoce la relevancia de ambas como aspiraciones universales de todos los seres humanos y, por otra parte, la importancia de su inclusión dentro de las políticas públicas nacionales.

Mayores detalles del evento en <http://quillotatequierofeliz.cl>

# IBE Internacional



## IBE en Colombia

Los días 4, 5 y 6 de noviembre del 2015 se desarrolló la 21ª Semana de la Salud Ocupacional, en Medellín, Colombia. Y nuestro Instituto del Bienestar fue invitado a exponer sobre el Nuevo Paradigma de la Felicidad, Psicología Positiva y Mindfulness en contextos laborales.

Bajo el lema "Gestión para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Gestión para la Vida" se reunieron expositores tanto de Colombia como internacionales para presentar avances y experiencias, y reflexionar sobre las condiciones de salud, ambiente y bienestar óptimas para el trabajo.

En esta versión se colocó a la persona en el centro y por lo mismo, se reforzó que idea de que todas las acciones por y para el bienestar y la salud de los trabajadores se deben extender al núcleo familiar y en consecuencia, a la vida misma.

La ciudad de Medellín, la Ciudad de la Eterna Primavera y Ciudad Innovadora del Mundo 2014 fue el marco para este Encuentro.

Fueron muy bien recibidas las dos presentaciones del Instituto del Bienestar, dictadas por el psicólogo Bruno Solari, miembro del IBE, quien compartió ante auditorios llenos, sobre el Nuevo Paradigma de la Felicidad, la Ciencia de la Felicidad y Mindfulness. Además dio a conocer la trayectoria que ha seguido nuestro Instituto en Chile y todas las iniciativas que se han desarrollado en los últimos años.

En palabras de Bruno Solari:

*Para mí fue una experiencia maravillosa conocer a gente tan amable y comprometida con el bienestar. Por ello, dejo invitados a todos a animarse a soñar y, a quienes viven en Colombia, a crear una sede del Instituto del Bienestar en este hermoso país.*



## IBE en Bután: Instituto del Bienestar es invitado a la Conferencia Internacional sobre la Felicidad Nacional Bruta (GNH)

Entre el 4 y el 6 Noviembre del 2015 en la ciudad de Paro (Bután) se realizó la Conferencia Internacional sobre la Felicidad Interna Bruta (GNH). El Instituto del Bienestar (IBE) participó activamente con 6 miembros de Chile entre los cuales destacaban 2 de sus directores (Wenceslao Unanue y Daniel Martínez) y las 2 Directoras del IBE Argentina (Carolina Bergoglio y Laura Isanta). Además contamos con la participación de Ignacio Fernández, director del diplomado de Felicidad Organizacional que realizamos junto a la Universidad Adolfo Ibáñez, y Sima Nisis del IBE y de la Corporación Chile Todos.

Durante este importante encuentro mundial donde participaron cerca de 400 invitados internacionales de 48 países, se mostraron los resultados de la reciente medición del GNH en Bután del año 2015. Además durante el encuentro se mostraron las últimas investigaciones y experiencias de la implementación de los modelos de bienestar y felicidad en las políticas públicas.

Durante el Encuentro pudimos contactarnos con las máximas autoridades de Bután, entre ellos con el jefe de gobierno (Primer Ministro) Lyonchoen Tshering Tobgay, el Ex Ministro de Felicidad de Bután y actual encargado de las Políticas públicas del GNH y el actual Rey, con el cual tuvimos la posibilidad de conversar sobre los vínculos con Chile.



# Acción Social IBE

El 13 de noviembre 2015 se celebró por segunda vez en Chile el día internacional de la Amabilidad. Esta vez se inició el 13 de octubre y fue diseñada una gran Cruzada por la Generosidad que fue dividida en 4 campañas que beneficiaron a los Adultos Mayores. Estas fueron:

## Tarjetas de Generosidad

Son tarjetas de presentación para fomentar actos de generosidad anónimos entre personas, familias, amigos o empresas. La invitación es que, quien recibe la tarjeta, debe realizar otro acto por otra persona, de este modo, se busca, crear cadenas de generosidad para promover un Chile más amables y generoso. Esta vez, como organización participante se sumó INTEGRA quien repartió tarjetas entre sus funcionarios.

## Cadena de Favores

Para promocionar este día se creó una cadena entre famosos quienes recibieron y entregaron diversos “regalos” entre famosos para motivarlos a ser generosos. La cadena comenzó con: Meds, que regaló una capacitación a los cuidadores del ELEM “Cordillera de Los Andes” (Establecimiento de Larga Estadía para el Adulto Mayor ubicado en Puente Alto. Es el más grande de Chile) para fomentar la actividad física en los adultos mayores. Los residentes del ELEM regalaron un cuadro pintado por ellos y un libro del escritor y poeta Raúl González Figuroa, quien vive en este hogar a Álvaro Salas, quien para seguir cadena regaló un chiste al ícono de la galantería: Sebastián “Lindorfo” Jiménez, quien regaló un original pipopo a Carola de Morás. Luego, la bellísima Carola de Morás regaló una peineta a Kike Morandé, para ver si se le ocurre hacer algo con ella, como una canción, así se sumó también las actrices Renata Bravo y Panela Leiva, el chef Carlos Von Mühlbrock. Todos estos videos fue-



ron subidos a YouTube y a nuestro Facebook: Movimiento por la Amabilidad y Generosidad.

## Historias Ejemplares

Los Adultos Mayores no sólo son receptores de los actos generosos, sino que continúan entregándonos su amor y tiempo, razón por la cual queremos presentar, a modo de ejemplo, como dos Mujeres Adultos Mayores son un ejemplo a Seguir. Videos están subidos a Facebook: Movimiento por la Amabilidad y Generosidad y en nuestro canal de youtube: Instituto del Bienestar.

## Cumpliendo Sueños

Porque los Adultos Mayores son quienes nos han dado la Vida y quienes han construido la historia de la cual ya somos parte, queremos darles las gracias, por lo cual se ha creado esta campaña que aún sigue funcionando y esperamos que de forma indefinida. Para ello, el SENAMA nos dio el contacto con 3 ELEM de la Región Metropolitana en diferentes comunas, quienes nos entregaron en una lista los sueños de sus Residentes para fomentar el Bienestar y Felicidad de cerca de 140 abuelitos. Hasta la fecha ya hemos cumplido gran parte de los sueños, pero si quieres seguir colaborando puedes contactarte directamente con estos hogares y ver de qué forma puedes ayu-



dar:

- “ELEAM Mamá Margarita”, Manuel Fischman n° 0658, La Cisterna. 70% sueños cumplidos gracias a nuestra campaña.
- “ELEAM San José”, el Roble n° 657, Recoleta. 40% sueños cumplidos gracias a nuestra campaña.
- “ELEAM Cordillera de los Andes” Avenida Santa Rosa n° 637, Puente Alto 80% sueños cumplidos gracias a nuestra campaña.

Todos los sueños fueron cumplidos por personas naturales. Solo la empresa Precon ([www.precon.cl](http://www.precon.cl)) instaló un nuevo cobertizo para el hogar San José. Para ver más detalle de los sueños cumplidos y por cumplir puedes ver en nuestra web o en el Facebook: Movimiento por la Amabilidad y Generosidad.

Gracias a todos quienes se hicieron parte de esta experiencia regalando amor, tiempo y aportando a la construcción de un Chile más amable.

Todas las personas y organizaciones pueden aportar a esta Campaña (Campaña de Generosidad) comprando un pack promocional para fomentar la #amabilidad y #generosidad en su organización, que incluye:

- Tarjetas de cadenas de favores.

- Papers científicos.
- Listado de 50 acciones para ser más amable y generoso.
- Entradas para el Encuentro de Felicidad 2016 (<http://encuentrofelicidad.cl>)
- Inclusión del logo de la empresa con la acción realizada en redes sociales y website IBE, quedando como Embajadora del Día de la Amabilidad.
- Envío de fotos con las acciones que fueron realizadas gracias al aporte realizado.

Para información de valores y de cómo aportar desde tu organización y/o realizar voluntariados, así como también para sumarse al equipo del Día de la Amabilidad 2016, contáctenos a [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl)

# Recomendamos: películas



<b>Título Original</b>	The Pursuit of Happiness
<b>Director</b>	Gabriele Muccino
<b>Año</b>	2006
<b>País</b>	Estados Unidos
<b>Duración</b>	117 minutos
<b>Reparto</b>	Will Smith Todd Black Jason Blumenthal James Lassiter Steve Tisch

## En Busca de la Felicidad

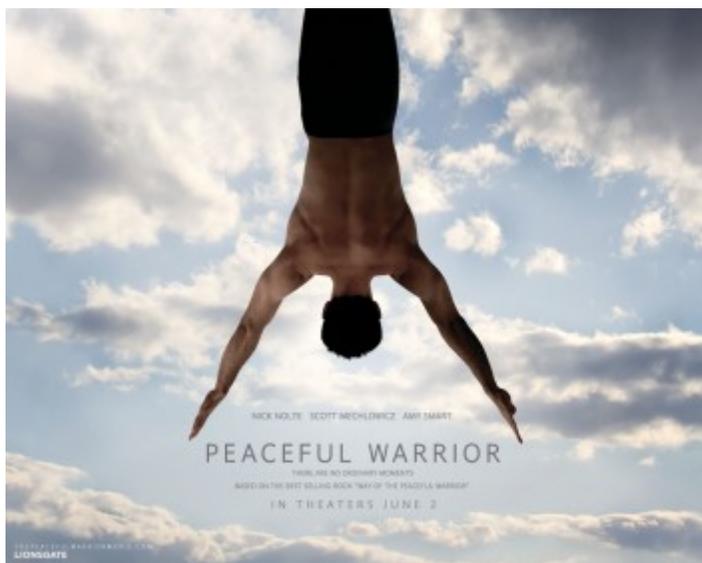
En busca de la felicidad trata de un padre, Chris Gardner que lucha por sobrevivir, a pesar de sus valiosos intentos para mantener a la familia a flote. Linda, la madre de su hijo de cinco años Christopher, comienza a desmoronarse debido a la fuerte tensión económica por la que pasan; en contra de sus sentimientos, busca otro lugar donde vivir y trabajar, en New York. Chris, convertido ahora en padre soltero, continúa tenazmente buscando un oficio más digno y empleando para ello sus tácticas humanas y comerciales. Consigue unas prácticas en una prestigiosa compañía y, aunque no percibe salario alguno, acepta con la esperanza de finalizar un nivel de estudios con un trabajo y un futuro prometedor.

Sin colchón económico como supervivencia, Chris y su hijo deben desalojar el piso que ocupan, y se ven obligados a acudir a centros de acogida, estaciones de autobús, de metro, cuartos de baño públicos o cualquier otro refugio donde pasar la noche. A pesar de sus preocupacio-

nes y malas experiencias, sin perder el ánimo, Chris continúa cumpliendo sus obligaciones como padre y se muestra cariñoso y comprensivo, fomentando el afecto y la confianza que su hijo ha depositado en él para superar los obstáculos que se le presentan.



# Recomendamos: Películas



<b>Título Original</b>	Peaceful Warrior
<b>Director</b>	Víctor Salva
<b>Año</b>	2006
<b>País</b>	Alemania y Estados Unidos
<b>Duración</b>	120 minutos
<b>Reparto</b>	Scott Mechlowicz Nick Nolte Amy Smart

## El guerrero pacífico

La película *El Guerrero Pacífico* cuenta la historia de un joven que lo tenía todo: era atractivo, brillante en los estudios y uno de los elegidos por su Universidad, por su gran capacidad y dedicación, para participar en los campeonatos nacionales.

La dedicación a su trabajo y al entrenamiento y el éxito personal en muchas facetas de su vida, no evitan una cierta inquietud en el protagonista que le lleva a correr de noche para deshacerse de la dificultad de conciliar el sueño; tal vez, sin saber catalogarlo, siente que le falta algo para llenar su vida.

Es en esas primeras horas de la noche, cuando se detiene en una gasolinera y conoce a un empleado de gasolinera muy peculiar que le formula preguntas extrañas e intrigantes. No importa mucho si este extraño ser es de carne y hueso o se trata del maestro interior que todos tenemos; es posible que el director del film quiera presentarlo como trabajador de una gasolinera para decirnos

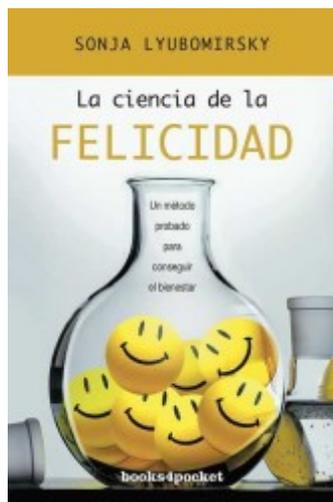
que un maestro de sabiduría, un verdadero maestro para aprender a vivir auténticamente, es fundamentalmente una persona sencilla que puede aparecer en cualquier circunstancia de la vida.

La película presenta las dos caras del protagonista, Dan Millman. Por un lado vemos al joven brillante y atleta, del que todos, sus padres, la Universidad, sus amigos, esperan de él grandes cosas y a su vez hacen que él asuma esas expectativas de éxito. Por otro lado, vemos ese anhelo inconsciente de algo más auténtico y profundo que late en alguna parte de sí mismo, que el propio empleado de la gasolinera va haciendo salir a la superficie. Y es así como va surgiendo una relación de discípulo y maestro.

# Recomendamos: Libros

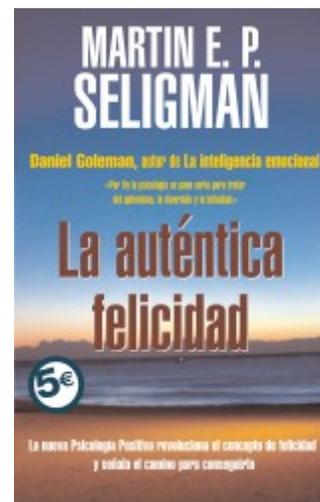
## La Ciencia de la Felicidad

Un método probado para conseguir una vida plena y feliz. Con La ciencia de la felicidad, la investigadora y profesora de psicología Sonja Lyubomirsky presenta el primer programa para incrementar la felicidad de las personas basado en investigaciones científicas. Sus estudios demuestran que, pese a lo que solemos pensar, la felicidad personal no depende de factores como el dinero, el trabajo, la pareja o la juventud. En realidad, sólo un diez por ciento en términos de felicidad se apoya en circunstancias externas. La capacidad para la felicidad es innata en un cincuenta por ciento, pero el cuarenta por ciento restante se atribuye a lo que hacemos y a lo que pensamos; esto es, a nuestras actividades intencionadas y a nuestras estrategias mentales. Por eso, todos y cada uno de nosotros poseemos aún un amplio potencial para la dicha y el bienestar al que podemos acceder si ponemos en práctica los ejercicios y las estrategias propuestos en este libro.

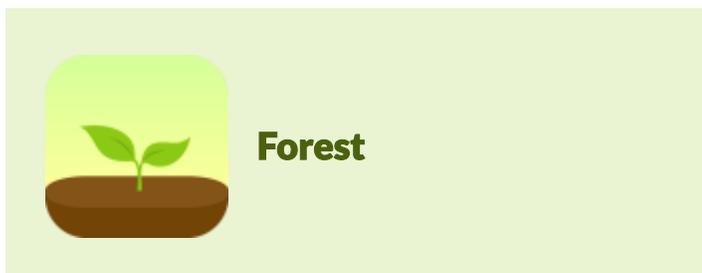


## La Auténtica Felicidad

El doctor Martín Seligman, el investigador de la psique humana que hace una década creó el concepto de “optimismo aprendido”, nos presenta una nueva y revolucionaria corriente científica, la Psicología Positiva, que dirige su atención hacia las fortalezas humanas, a aquellos aspectos que nos permiten aprender, disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas. Basándose en innovadoras investigaciones, Seligman sostiene que la auténtica felicidad no sólo es posible, sino que -lejos de depender de la suerte y de los genes- puede cultivarse identificando y utilizando muchas de las fortalezas y rasgos que ya se poseen. Aplicando estas “fortalezas personales” en los ámbitos cruciales de la vida, los lectores no sólo desarrollarán protecciones naturales contra el infortunio, la depresión y las emociones negativas, sino que situarán sus vidas en un plano nuevo y más positivo. El libro proporciona una serie de tests que permiten al lector reconocer sus rasgos y fortalezas característicos. La lección más trascendente de La auténtica felicidad estriba en que al identificar lo mejor de nosotros mismos y desarrollar esos aspectos, podemos mejorar sensiblemente nuestra vida y la de cuantos nos rodean.



# Recomendamos: Apps



¿Quieres mejorar tu productividad en el trabajo, merma por culpa de tu smartphone? Forest es una aplicación que te quiere ayudar a conseguirlo, a base de plantar árboles y bosques virtuales.

El móvil puede ser uno de nuestros peores enemigos de nuestra productividad en el trabajo o en los estudios: el último mensaje, o la actualización de una red social, todo parece una buena excusa para dejar a un lado nuestras responsabilidades y procrastinar con nuestro smartphone. Y alejarlo de ti no es suficiente, lo necesitas cerca por cualquier razón, por muy insignificante que sea.

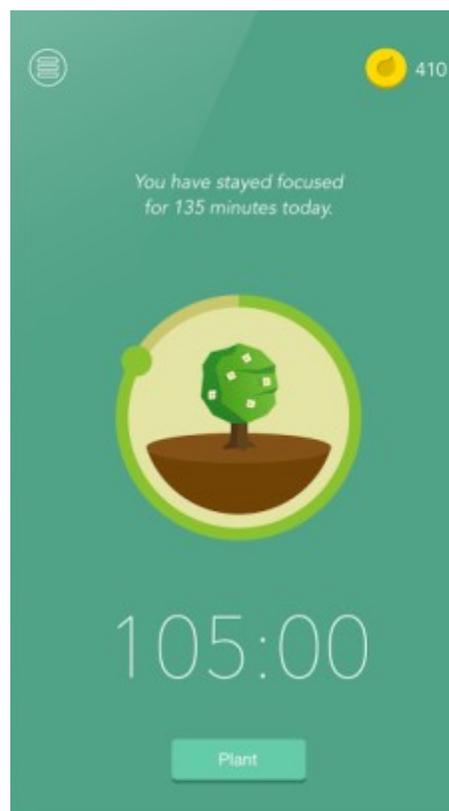
Forest es una aplicación que quiere cuantificar nuestro esfuerzo en forma de árboles y bosques virtuales con los que motivarnos.

El funcionamiento de Forest es muy sencillo, en realidad: Damos acceso al registro de aplicaciones de nuestro smartphone, y empezamos a plantar semillas según el tiempo que queramos mantenernos centrados. Estas semillas crecen en 30 minutos cada una, y el único requisito que debemos cumplir para que sigan creciendo es el de no salir de la aplicación en ningún momento.

Si salimos de la aplicación, recibiremos una notificación al instante que nos avisa de que nuestro árbol virtual ha muerto, aunque también nos podemos rendir a través de un botón. En cualquier caso, podéis plantar hasta cuatro semillas a la vez (un máximo de 120 minutos, en resumen), y todo se muestra junto a mensajes motivadores

para dejar de mirar el teléfono y volver al trabajo mientras avanza el contador.

El objetivo de mantenernos centrados es, como anuncia el nombre de la aplicación, crear nuestro pequeño bosque virtual: un reflejo de nuestra productividad en el trabajo o en los estudios, además de que sirve como historial para saber en qué días hemos sido más o menos productivos.





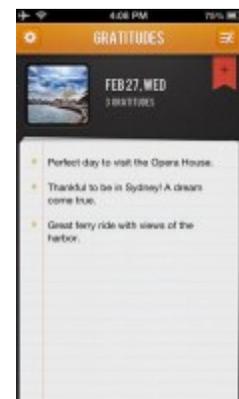
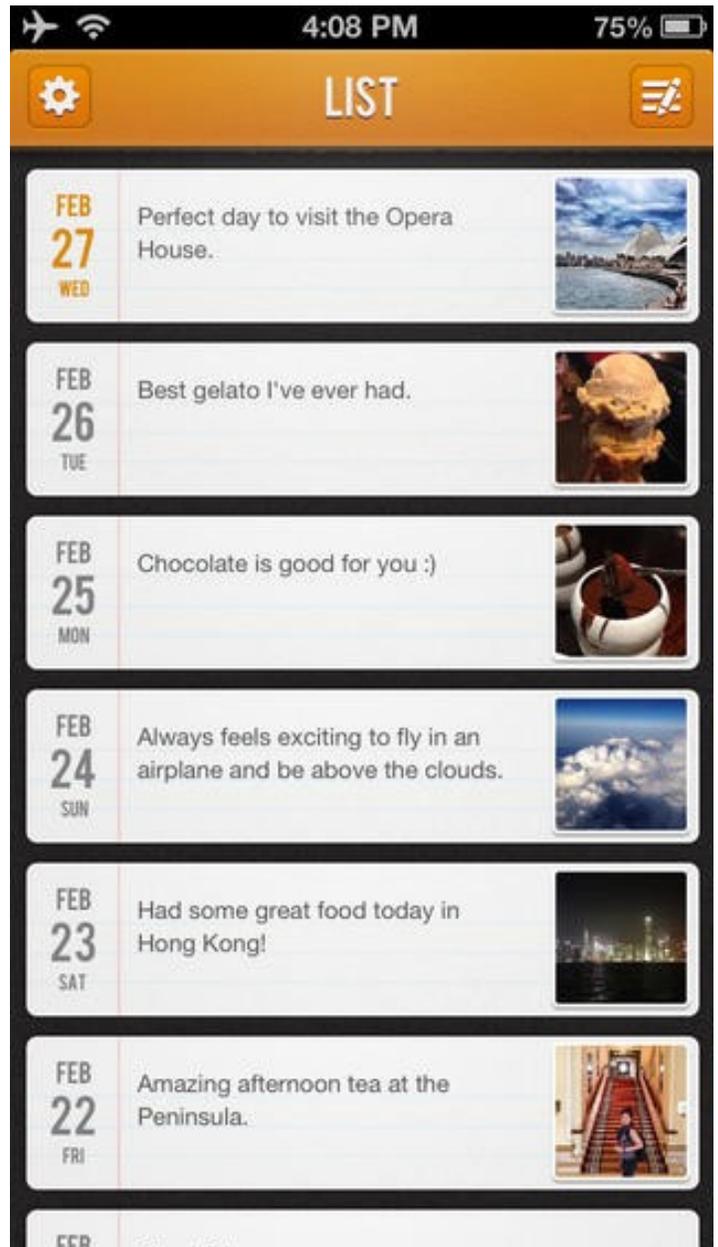
## Gratitude Journal 365

Gratitude Journal 365 es una aplicación que convierte a nuestro iPhone en un auténtico diario de gratitud. ¿Qué es esto? Una práctica saludable que nos permite centrarnos en los aspectos de nuestro día a día que nos llenan y nos separan de situaciones del estrés cotidiano. Se trata de una forma de dar las gracias por todo lo bueno que nos sucede y así terminar apreciando todo lo que tenemos, algo muy importante en los tiempos que vivimos actualmente.

Llevar un diario de gratitud actualizado nos permitirá mirar hacia atrás en situaciones difíciles para ver que no todo es malo, sino que, en cada día, nos suceden muchas cosas buenas.

Gracias a Gratitude Journal 365 podrás llevar un control completo de estas gratitudes diarias. Cada una de ellas va acompañada de texto y una fotografía que te recuerde ese momento único. Todos los placeres anotados en el diario podrás consultarlos en la vista en forma de lista o en la que diferencia a Gratitude Journal 365 de otras aplicaciones del género: su vista de calendario.

La vista de calendario no sólo nos permitirá llevar un control diario de nuestros buenos hábitos, sino que cada día será rellenado con fotografías de buenos momentos, es decir, a final de mes tendrás un resumen de las cosas que han merecido la pena. En todo momento podremos compartirlo con otras personas a través de Facebook, Twitter, Flickr o correo electrónico.



# Laura Isanta Directora IBE Argentina

## La apreciatividad es un músculo que se ejercita

Laura Isanta es Miembro fundador del Instituto del Bienestar (IBE) Sede Argentina. Es Diplomada en Felicidad organizacional, Coach transdisciplinario Certificado (ICP), Coach con PNL (ICC) y Especialista en Indagación y Diálogos Apreciativos (UNINDUS). Entre otras, es autora del programa “Los 13 pasos de la Apreciatividad” y del Test de Habilidades Apreciativas. En esta entrevista nos habla sobre el valor de la apreciatividad y sus desafíos como Directora IBE.

### ¿Cuál es el valor de la apreciatividad en nuestra sociedad ?

Es una buena pregunta porque para valorar algo primero hay que poder verlo y distinguirlo y la apreciatividad es algo que, si bien las personas poseen en diferentes grados, pocas conocen de su existencia. Con lo cual se comienza a valorar recién cuando saben que es y de que se trata. Creo justamente que uno de los grandes desafíos que nos toca a quienes trabajamos en habilidades apreciativas es dar a conocerlas y mostrar el gran impacto que tiene en el bienestar de las personas y en la construcción de sociedades más saludables. Una vez que esto ocurre puedo asegurar por mi experiencia que las personas se sienten motivadas a desarrollarla y hasta se transforman – como suelo decir – En buenos embajadores de la apreciatividad – porque son ellos mismos los que comienzan a contar con entusiasmo a otros de que se trata.

### ¿Cómo logramos aumentar nuestras capacidades apreciativas?

Cómo lo hacemos con otras capacidades que queremos mejorar: con prácticas específicas y constancia. La apre-



ciatividad es “un músculo que se ejercita” y para progresar hay que ejercitar. En los programas para su desarrollo la práctica es la parte más importante.

Hay algo muy habitual en la apreciatividad y es que las personas creen que es útil y necesaria cuando las cosas van mal pero ser apreciativos incluye estar atentos a lo bueno incluso cuando todo va bien. Esta suele ser la parte que más fácilmente se nos olvida, sacarle más brillo a lo bueno.

Se necesita algo más que apreciar lo extraordinario de las personas, sucesos o cosas se necesita ser capaces de apreciar lo corriente y cotidiano porque es allí donde tenemos el mayor adormecimiento de los músculos apreciativos.



### **¿Que facilita la apreciatividad y que la obstruye?**

La facilitan la capacidad del asombro, el optimismo y la esperanza, la gratitud, el lenguaje afirmativo y positivo, Mindfulness, la apertura, la tolerancia a la incertidumbre, el amor, la serenidad, la lentitud, la capacidad de reencuadrar, una alta autoestima, la mente de principiante, la curiosidad, la audacia, la compasión, entre otras cosas.

La obstruyen la exigencia y la búsqueda de la perfección, , nuestro sesgo a la negatividad, dar las cosas por sentadas, no poder disfrutar de las cosas simples, el automatismo, el exceso de distractores, la velocidad en que vivimos, algunos modelos de educación y cultura, una baja autoestima, el lenguaje negativo, la adaptación hedonista, los diálogos internos pesimistas, la ansiedad, la resignación, entre otras.

### **¿Qué desafíos como directora del IBE tienes para este año?**

Continuar organizando actividades que acerquen a las personas información y prácticas efectivas para aumentar su bienestar y las relaciones saludables. Personalmente me interesa mucho poder sumar jóvenes a este desafío y no solo a aquellos que pueden aportar conocimientos afines sino a todos aquellos jóvenes con ganas de ayudar a construir un mundo más feliz y que pueden sumarse al IBE para poder hacerlo juntos.

También el equipo de IBE Argentina acaba de crear recientemente el capítulo de Bienestar , calidad de vida y felicidad en la AASM , Asociación Argentina de Salud mental., desde donde desarrollaremos diferentes activi-

dades.

Otro de los desafíos es poder concretar algunas investigaciones en Argentina sobre temáticas afines al bienestar y sobre las que aún no se han investigado. Sumar actividades a nivel políticas públicas es también otra de las posibilidades que esperamos poder concretar, especialmente en este momento político de Argentina.

Ahora estoy abocada a un encuentro que realizaremos para la celebración del día de la felicidad que me tiene muy entusiasmada porque es en mi ciudad, Quilmes. Si bien ya realizamos una actividad aquí el año pasado este año será más grande. Además el Municipio nos apoya y nos cedió un hermoso lugar para poder hacerlo.

### **¿Qué es lo que más la motiva a ser parte del equipo IBE?**

Quién no ha soñado con la posibilidad de cambiar el mundo ¡!!! Lo interesante es que muchos de los que integramos el Instituto ya hemos pasado hace algunos años la edad en que generalmente uno tiene este sueño y sin embargo aún tenemos la suerte de seguir sintiendo esa efervescencia interior. Esto es lo que me motiva a ser parte de este maravilloso equipo, la posibilidad de compartir mi sueño con otros con quienes empujamos con ganas y alegría este proyecto. Un proyecto que es más grande que nosotros mismos y con el cual podemos tocar la vida de muchas personas , incluyendo las nuestras.

# Roberto Corona Embajador de la Felicidad IBE

## Un coleccionista de sonrisas

Usualmente, cuando hablamos de obtener un diploma, nos situamos en el contexto de estudiar en la Universidad una carrera profesional, pero... ¿Qué pasaría si quiéramos certificar nuestra experiencia de vida, a través de los viajes que hemos hecho por el mundo?

Global Degree ([www.globaldegree.tv](http://www.globaldegree.tv)) es un programa Canadiense, donde 3 viajeros tienen como objetivo visitar 195 países en 60 meses, para obtener su diploma. En su nueva temporada integrarían a un cuarto protagonista de esta serie, el cual elegirían a través de un concurso abierto a todo el mundo: "The Greatest Contest in the World".

Roberto Corona Contreras, iquiqueño y Embajador del IBE que viaja por el mundo coleccionando sonrisas, con su proyecto Collecting Smiles, ya está entre los más votados del concurso. La oportunidad le permitiría recibir una beca para obtener su Global Degree e integrarse a la nueva temporada de este programa canadiense, que lo llevaría a recorrer 50 países durante 8 meses en Europa, todos los gastos pagados.

"Hace 2 años viví uno de los momentos más difíciles de mi vida... Tuve que perderlo todo para darme cuenta que es lo que realmente importa, desde entonces, estoy tan agradecido de estar vivo, aquí y ahora, que mi visión del mundo ha cambiado, decidí enriquecer el alma más que el bolsillo, reconocí el valor del tiempo y descubrí que era libre para perseguir mis sueños, comencé un viaje en búsqueda de la felicidad, y pensé que quizás preguntándole a la gente en mi camino, acerca de sus motivaciones y las razones de su sonrisa, podría aprender de ellos y entender cuál es el verdadero significado de la felicidad... Ahora mi propósito de vida tiene que ver con cultivar un



mensaje que nos invite a encontrar en lo cotidiano una razón para sonreír, Colecciono Sonrisas, para demostrar que sin importar nuestras diferencias, una sonrisa nos conecta, nos une y se convierte en el lenguaje universal... Retratando momentos de genuina felicidad en sonrisas que representan la diversidad étnica y riqueza cultural de los 5 continentes, hoy quiero seguir adelante con esta misión, y la oportunidad de usar esta plataforma para difundir este mensaje, me inyecta de energía y me hace sentir que todo ha valido la pena, los invito a seguir apoyando mi participación en este programa, prometo no defraudar, y dejar en alto el nombre de mi país, Chile"

Para apoyar con su voto, deben ingresar a [www.coleccionandosonrisas.cl](http://www.coleccionandosonrisas.cl) y hacer click en la ventana emergente, presionando el botón "vote" que está justo

debajo del contador, se abrirá una ventana que pedirá verificar a través de Facebook, entonces se da like a redes sociales y chequear "Im not a robot", para validar el voto y listo, les tomará menos de un minuto, pero puede hacer una tremenda diferencia...

Este es el enlace directo

<https://a.cstmapp.com/voteme/12307/617096269>

Para más información, acerca del programa pueden visitar [www.globaldegree.tv](http://www.globaldegree.tv)



# Novedades: Feliciteca

El Instituto del Bienestar (IBE) no está ajeno a la contingencia vivida en Chile, sabe que emociones negativas como la desconfianza y la decepción se han apoderado de la ciudadanía.

Frente a esta situación quiere hacer un aporte creando espacios físicos de bibliotecas que puedan nutrir de información más positiva y optimista a la sociedad y sus instituciones.

A este espacio físico se le ha llamado “Feliciteca”, lo cual tiene por objetivo difundir, compartir y propagar material educativo para el aprendizaje del bienestar y la felicidad aportando herramientas desde la evidencia científica.

Se han creado 3 tipos de “Feliciteca” para que puedan abarcarse diversas áreas: **Feliciteca Educativa**, **Feliciteca Hogar** y **Feliciteca Organizacional**. En cada una de las “Felicitecas” se incluyen libros, dvd y/o cd, mantas, cojines, catálogos y mueble. La división de las temáticas de los materiales educativos tienen relación directa con el tipo de “Feliciteca”: La “Feliciteca Educativa” contiene material para padres, apoderados, docentes, funcionarios, adolescentes y niños (Comunidad Educativa). La “Feliciteca Hogar” está compuesta por material para familia de uno o más integrantes, por último, la “Feliciteca Organizacional” tiene material para los todos los funcionarios de una empresa u organización.

Algunos ejemplos de las temáticas que se incluyen son: Optimismo realista, atención plena y mindfulness, sentido de vida, gratitud y generosidad, autocuidado y cuidado de otros, desarrollo personal y relaciones saludables, amor y amabilidad, entre otros.

En relación con los títulos que componen las “Felicitecas”, se pueden encontrar: *Niños Optimistas* (Martin Seligman), *Una vida sin límites* (Nick Vujicic), *Ga-*



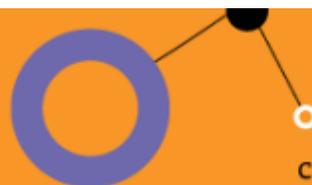
*nar Felicidad: descubre los secretos de la alegría cotidiana y la satisfacción verdadera* (Tal Ben-Shahar), *La Ciencia de la Felicidad*, por nombrar algunos.

Para más información sobre cómo adquirir la Feliciteca, contáctenos en [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl)



# Diplomados IBE

**DIPLOMADO**  
**PSICOLOGÍA POSITIVA Y BIENESTAR**  
PROMUEVE EL BIENESTAR INDIVIDUAL Y COLECTIVO



CONTÁCTANOS ►

## Diplomado en Psicología Positiva

En Chile, desde hace varios años los equipos del Instituto del Bienestar y la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez, vienen desarrollando exitosamente esta mirada, desde la reflexión teórica, la investigación comparada y la aplicación real en personas y grupos humanos.

El mundo actual ha relevado la importancia de la psicología positiva y la salud mental a partir de la contundente evidencia aportada por la investigación científica en los últimos años. Hoy sabemos que tener una mirada apreciativa de la realidad e incorporar herramientas de psicología positiva, nos ayudan a nuestro bienestar individual y colectivo. Incorporar esta mirada en la salud y en la educación personal como en las políticas públicas, nos permiten promover estilos de vida saludables y sustentables, que prevengan conductas de riesgos y malestares psicosociales.

Este diplomado nace a partir de la demanda actual de contar con profesionales que puedan dar respuestas integrales a las necesidades actuales de nuestra población. Junto a la necesidad de tratar dolores, malestares y enfermedades, surge la urgencia de educar y promover el desarrollo de nuestras capacidades y talentos, para generar nuestra mejor versión de nosotros mismos y dar nuestro mayor aporte a la ayuda de otros.

## Dirigido a

Este Diplomado está dirigido a todos quienes quieran aprender en profundidad las herramientas de la psicología positiva en relación al bienestar individual y grupal desde una mirada de apreciatividad, la dinámica de personas desde las emociones y como generar una mejor calidad de vida.

## Objetivos

Tendrán un marco comprensivo de la historia y el presente de la psicología positiva y el bienestar, y de su potencial para el logro de la salud y la educación integral.

Estarán actualizados en las bases neurobiológicas y evolutivas de las emociones positivas y del bienestar, siendo capaces de utilizar este conocimiento en el desarrollo de su trabajo en salud y educación.

Conocerán los principales métodos de investigación y evaluación psicológica que utiliza la psicología positiva para su trabajo en salud y educación.

Conocerán y habrán practicado la utilización de diversas herramientas y técnicas para incrementar el bienestar personal y colectivo en diversos contextos.

Conocerán las principales intervenciones de psicología positiva y salud mental para promover el bienestar en los niveles de atención primaria, secundaria y terciaria que se desarrollan actualmente en el mundo y para educar en salud y autocuidado.

Para mayor información: [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl)

## Diplomado en Felicidad Organizacional

El propósito del diploma es contribuir a un cambio socio-cultural que promueva un nuevo paradigma del desarrollo humano, ubicando a la gestión de la felicidad como uno de los impulsores claves para la efectividad y sustentabilidad de personas, equipos y organizaciones. Para ello, proponemos entregarles a las empresas chilenas y concretamente a sus ejecutivos y colaboradores, una formación académica de alto nivel que les permita aportar a la mejora de los niveles de felicidad y orientar sus acciones hacia la construcción de organizaciones más felices, productivas y sustentables.

### Objetivos

Aprender conocimientos innovadores y habilitar competencias desde la evidencia científica sobre el bienestar y la felicidad en el trabajo, promoviendo tanto la capacidad estratégica de felicidad organizacional como el bienestar y la felicidad de las personas en el trabajo.

Aprender las prácticas promotoras de la felicidad organizacional que gestionan las empresas con climas laborales destacados. Ayudar a construir la vida organizacional plena.

Promover un liderazgo organizacional y un desarrollo personal que permita implementar en la propia organización un modelo de desarrollo centrado en el bienestar y la felicidad individual y colectiva.

Vivir un proceso de crecimiento personal mediante la aplicación de las principales técnicas de florecimiento a la propia vida, integrando el aprendizaje conceptual e instrumental, con el aprendizaje emocional y experiencial.

Generar aportes innovadores a la ciencia del bienestar y la felicidad organizacional.

Para más información sobre el programa académico, valores y otras consultas, escribenos a [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl) o directamente al área de información y postulaciones de la Universidad Adolfo Ibáñez:

Constanza Sotomayor G.

+56 223311113

[Constanza.sotomayor@uai.cl](mailto:Constanza.sotomayor@uai.cl)



# DFO

## DIPLOMA EN FELICIDAD ORGANIZACIONAL

## Pronto se iniciará el 1er Diplomado de Educación Positiva y Felicidad

La educación debe tener el propósito de anticipar en la sala de clases el mejor mundo posible que podamos imaginar y construir. En la actualidad existe en la gran mayoría de los chilenos/ as la esperanza de dar un lugar prioritario en el desarrollo, a la educación y a la salud mental. En este camino no debemos confundir el éxito con el solo hecho de obtener un alto rendimiento académico. Una educación de calidad requiere buenos resultados académicos, acompañados de altos niveles de bienestar en todos los miembros de la comunidad educativa.

La educación y la psicología positiva en el mundo, a partir de la evidencia empírica han impulsado nuevos modelos de desarrollo que promueven el bienestar y el florecimiento integral de las personas. A partir de estos antecedentes, el presente diplomado busca desplegar estos modelos y entregar herramientas para instalar una educación positiva que permita a toda la comunidad educativa alcanzar sus metas con un alto grado de bienestar individual y colectivo.

### Objetivos

Proveer a profesionales de la educación distinciones y herramientas que contribuyan a incorporar la perspectiva del bienestar y de la educación positiva en su quehacer técnico y humano, aportando a la generación de comunidades y redes educativas positivas en Chile y el mundo.

Al término del Programa los alumnos:

- Tendrán un marco comprensivo de la historia y el presente de la educación positiva y de su potencial para el logro de una educación integral y de calidad que genere bienestar en cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- Estarán actualizados en las bases biológicas, psicológicas y sociales de las emociones y las relaciones positivas, siendo capaces de utilizar este conocimiento en su desarrollo personal y en su trabajo en educación.
- Conocerán los principales métodos de investigación y evaluación que utiliza la psicología positiva para su trabajo en educación.

- Conocerán y habrán practicado la utilización de diversas herramientas y técnicas para incrementar el bienestar personal y colectivo en contextos personales y en el aula de clases.
- Conocerán a partir de experiencias las principales intervenciones de educación positiva y salud mental para promover el bienestar y las relaciones positivas en la educación.

Para más info, contáctanos a [info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl).



# ¡Súmate!

Súmate para conocer todas las actividades que estamos realizando minuto a minuto.



[institutodelbienestaribe](https://www.facebook.com/institutodelbienestaribe)



[@InstitutodelBienestar](https://www.instagram.com/InstitutodelBienestar)



[@Bienestar\\_Chile](https://twitter.com/Bienestar_Chile)

¡Hazte parte!

<http://institutodelbienestar.cl>

[info@institutodelbienestar.cl](mailto:info@institutodelbienestar.cl)

Fono: +56 9 82484614.