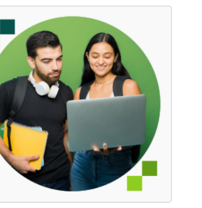
UNIVERSIDAD TECMILENIO

Tema 1
Filosofía y bienestar en Tecmilenio

Introducción

¿Alguna vez te has preguntado cómo nació Tecmilenio o qué hay detrás de su nombre? En este tema descubrirás los orígenes de la Universidad, su filosofía y visión, así como su compromiso con el bienestar y el propósito de vida de cada aprendedor. Explorarás el Ecosistema de Bienestar propuesto por la Universidad Tecmilenio, el cual se fundamenta en el modelo PERMA de Martin Seligman. Conocerás cómo aplicar este enfoque en tu vida diaria, comprenderás la importancia de identificar tu propósito de vida y reconocerás las competencias clave que necesitas desarrollar para alcanzarlo. A través de una mirada objetiva y con bases científicas, se te invita a reflexionar sobre quién eres, qué te inspira y cómo puedes construir una vida plena y con sentido.



Explicación

Historia y evolución de Tecmilenio

La Universidad Tecmilenio fue fundada el 2 de septiembre de 2002, con el respaldo del Tecnológico de Monterrey y el apoyo del ingeniero Lorenzo H. Zambrano. Desde su origen, adoptó un modelo educativo innovador que, además de ofrecer la modalidad presencial tradicional, brindó una alternativa para aquellas personas que, por motivos laborales, no podían cursar estudios de tiempo completo (Villanueva y Morales, 2022).

El nombre “Tecmilenio” surge de la combinación del término “Tec”, en alusión al Tecnológico de Monterrey, y “Milenio”, debido a que la institución fue creada en los 2000, el nuevo milenio (Redacción Nacional ProPositivo, 2025).

Desde sus primeros años, Tecmilenio ha priorizado el establecimiento de alianzas significativas con el sector productivo, así como la incorporación de profesores con experiencia en la industria. Estos elementos, que continúan vigentes, han consolidado un modelo educativo basado en competencias y orientado a fortalecer la empleabilidad de sus aprendedores (Villanueva, 2022).

Visión, valores e identidad

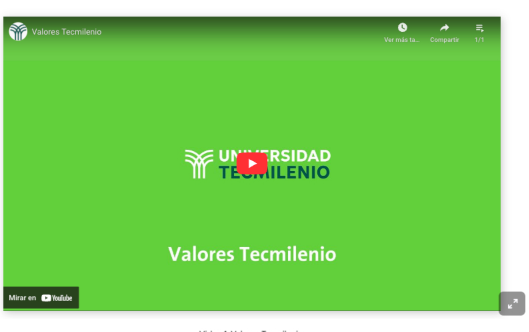
Tecmilenio cuenta con un modelo educativo distintivo y único que no solo se enfoca en proporcionar a los aprendedores competencias técnicas, sino que también promueve el desarrollo de competencias humanas para enfrentar los retos de la vida y sobreponerse a las adversidades.

En este contexto, la Visión 2030 se define como: “Personas Positivas con Propósito de Vida y las competencias para alcanzarlo”. Las personas positivas valoran lo que está bien, comprenden que la adversidad forma parte natural de la vida y cuentan con herramientas para afrontarla de forma más efectiva, tales como la gratitud, el apoyo mutuo, el aliento, la activación del entorno, el uso de fortalezas personales y la apertura hacia nuevas ideas (Universidad Tecmilenio, 2023).

Por su parte, el propósito de vida constituye una descripción personal que integra todo aquello que resulta significativo para una persona, como sus metas o aspiraciones, y plantea el rumbo que desea seguir, así como las estrategias que utilizará para alcanzarlo (Garza, 2022).

A lo largo del trayecto académico en Tecmilenio, el desarrollo de competencias permite identificar fortalezas de carácter, ponerlas al servicio de los demás y contribuir tanto al logro del propio propósito de vida como al de otras personas.

La filosofía institucional de Tecmilenio se fundamenta en un conjunto de valores esenciales que se integran de manera transversal en sus programas académicos y en las actividades desarrolladas en la comunidad universitaria.



Video 1. Valores Tecmilenio.
Fuente: Universidad Tecmilenio. (2023). *Modelo Tecmilenio: Ecosistema de Bienestar y Felicidad*. Recuperado de https://tecmilenio.mx/es/modelo-tecmilenio

En lo que respecta al logotipo, este representa visualmente la esencia de la Visión. Su diseño combina elementos que evocan ramas y caminos, los cuales simbolizan crecimiento, dirección y conexión. A continuación, se describen sus componentes:

Figura 1. Identidad Tecmilenio.

Expansión y crecimiento

Tecmilenio inició operaciones con cinco campus: cuatro en el estado de Nuevo León, uno en el Estado de México y un campus en línea. En la actualidad, la institución cuenta con 31 campus distribuidos en cinco regiones, un Campus Online y nueve Campus Connect, los cuales ofrecen espacios físicos y virtuales diseñados para el aprendizaje (Universidad Tecmilenio, 2023).

Asimismo, cinco de estos campus operan bajo el modelo de Parques Tecnológicos Educativos, mediante alianzas estratégicas con empresas de alcance internacional, entre las que destacan Softek, IBM e Infosys India.

Norte	Occidente y Bajío	Centro y Sur	Educación Remota
Chihuahua	Culiacán	Artz Pedregal	Campus Connect
Ciudad Juárez	Guadalajara	Cancún	Tecmilenio Online
Ciudad Obregón	León	Cuautitlán Izcalli	
Cumbres	Los Mochis	Cuernavaca	
Durango	Mazatlán	Ferrería	
Guadalupe	Querétaro	Las Américas	
Hermosillo	San Luis Potosí	Mérida	
Laguna	Zapopan	Mitikah	
Las Torres	**Footprint**	Puebla	
Nuevo Laredo	Morelia	Reforma	
Reynosa	Tampico	Santa Fe	
Saltillo	Zacatecas	Satélite	
San Nicolás		Toluca	
Tijuana Río		Veracruz	
		Villahermosa	

Tabla 1. Diagrama de expansión.

Para obtener información detallada sobre cada campus, es posible acceder al recorrido virtual disponible en el sitio oficial.

Figura 2. Recorrido virtual por los campus universitarios de Tecmilenio.

La Universidad Tecmilenio ofrece una amplia variedad de programas académicos, dirigidos a distintas áreas de conocimiento.

Figura 3. Oferta educativa.

El bienestar integral en Tecmilenio

El Ecosistema de Bienestar constituye un modelo integral orientado a fomentar el bienestar mediante la integración de múltiples dimensiones. En la Universidad Tecmilenio, dicho modelo se fundamenta en la teoría del bienestar desarrollada por Martin Seligman, quien plantea que una vida plena se compone de cinco elementos esenciales: emociones positivas, involucramiento, relaciones positivas, sentido (propósito de vida) y logros; componentes que conforman el modelo PERMA (Seligman, 2018a). A estos se suman e integran dos elementos adicionales: el bienestar físico y la atención plena, todos ellos enmarcados por el intencionado de las fortalezas de carácter (Universidad Tecmilenio, 2023).

Este modelo no solo se presenta como una teoría explicativa, sino también como una guía práctica para la vida, al brindar a los aprendedores una estructura que favorece el desarrollo de un sentido de dirección, satisfacción personal y resiliencia ante los desafíos cotidianos (Boniwell y Tunariu, 2019). A través del Ecosistema de Bienestar, el desarrollo académico se vincula con el crecimiento emocional y social, generando una experiencia de aprendizaje profunda y significativa.

Video 2. Ecosistema y elementos de bienestar de Tecmilenio.
Fuentes: Universidad Tecmilenio. (2023). *Modelo Tecmilenio: Ecosistema de Bienestar y Felicidad*. Recuperado de https://tecmilenio.mx/es/modelo-tecmilenio
Seligman, M. (2018a). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4). Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

¿Cómo se aplica el modelo de bienestar?

El Ecosistema de Bienestar se vive tanto en actividades académicas como extraacadémicas. Por ejemplo, al enfrentar un desafío académico y emplear fortalezas personales con entusiasmo para resolverlo, se pone en práctica el pilar del involucramiento. Si, además, se celebran los avances y se comparten los logros con otros compañeros, se fortalecen las relaciones positivas y se genera un sentido de logro (Seligman, 2018b; Morgan y Simmons, 2021).

Este modelo también puede aplicarse en la vida cotidiana mediante la reflexión sobre aquello que genera felicidad, la identificación de momentos de flow durante actividades placenteras o la práctica de atención plena para experimentar el presente con mayor conciencia (Fredrickson, 2009; Celestine, 2025). Estos elementos se interrelacionan y contribuyen al fortalecimiento del bienestar general.

Los beneficios del Ecosistema de Bienestar han sido ampliamente documentados. Diversas investigaciones indican que las personas que viven de acuerdo con este modelo reportan mayores niveles de satisfacción con la vida, relaciones interpersonales más sólidas, mejor desempeño en contextos laborales y académicos, así como una mayor resiliencia emocional (Universidad de Pensilvania, s.f.). Asimismo, se ha identificado una disminución en los niveles de ansiedad y depresión, además de un aumento en la esperanza de vida (Morgan y Simmons, 2021). Este impacto positivo se extiende también al ámbito educativo, ya que promover emociones positivas y sentido de propósito dentro del aula favorece el compromiso, el aprendizaje significativo y la autorregulación de los aprendedores (Seligman, 2019).

Enfoques del bienestar

El bienestar, desde la perspectiva de la Psicología Positiva, se entiende como un proceso continuo y dinámico, más que como un estado fijo. En este enfoque, el modelo PERMA, desarrollado por Martin Seligman, ofrece un marco teórico y práctico que permite comprender y fomentar el florecimiento humano. Este modelo está compuesto por cinco elementos fundamentales, cada uno de ellos medible de manera independiente:

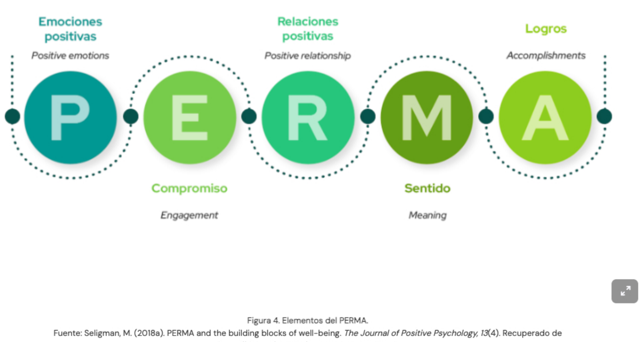


Figura 4. Elementos del PERMA.
Fuente: Seligman, M. (2018a). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4). Recuperado de https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Cada uno de los componentes del modelo PERMA contribuye al bienestar general; sin embargo, ninguno de ellos lo define de manera aislada. La relevancia de este enfoque radica en su capacidad de personalización, ya que permite a cada aprendedor centrarse en los elementos que mejor se alinean con sus fortalezas, intereses y circunstancias de vida (Seligman, 2018a).

Este modelo constituye la base del Ecosistema de Bienestar adoptado por Tecmilenio, el cual amplía la propuesta original de Seligman (2018a) al incorporar dos componentes adicionales: el bienestar físico y la atención plena. Asimismo, todos los elementos se enmarcan en el desarrollo de las fortalezas de carácter. De este modo, el ecosistema no solo promueve el bienestar emocional y psicológico, sino también el físico, social y existencial, favoreciendo un desarrollo integral y sostenible para cada aprendedor.

¿Qué es el propósito de vida?

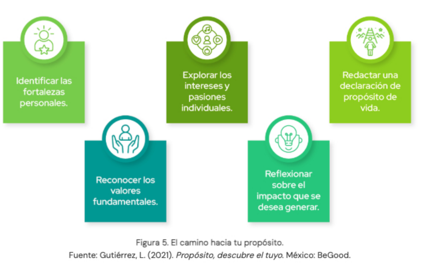


Figura 5. El camino hacia tu propósito.
Fuente: Gutiérrez, L. (2021). *Propósito, descubre el tuyo*. México: BeGood.

El propósito de vida se define como una orientación significativa que otorga sentido y dirección a la existencia. Este concepto ha sido reconocido como un componente esencial del bienestar, estrechamente relacionado con una vida valiosa, coherente y con significado (Martela y Steger, 2016; Hanson y VanderWeele, 2021).

Se trata de un concepto dinámico que evoluciona a lo largo del ciclo vital y se adapta a las experiencias, intereses y circunstancias personales (Prinzing et al., 2021). Asimismo, cuando dicho propósito se orienta hacia el bienestar de otras personas, se le denomina autotrascendencia (Huang y Yang, 2023).

Descubrir el propósito de vida implica un proceso de introspección orientado a la reflexión sobre los valores, fortalezas, intereses y preferencias personales. Identificar los valores fundamentales permite alinear las decisiones con aquello que resulta verdaderamente significativo (Schwartz, 1992; Curtin et al., 2024). Por ejemplo, cuando se valora la justicia, es posible encontrar propósito en actividades vinculadas con la defensa de los derechos humanos.

Figura 6. Proceso introspectivo del propósito de vida.

De igual manera, explorar los intereses y las actividades que generan emociones positivas facilita el acceso a experiencias significativas. La teoría *broaden-and-build* de Fredrickson (2009) sostiene que dichas emociones amplían el pensamiento y fortalecen recursos psicológicos que pueden ser utilizados en contextos de adversidad (Celestine, 2025).

Asimismo, herramientas como el *test* VIA de fortalezas de carácter permiten identificar cualidades personales que pueden orientar hacia el propósito de vida (Peterson y Seligman, 2004).

¿Qué competencias son necesarias para alcanzar el propósito de vida?

Para avanzar en el proceso de descubrimiento y realización del propósito de vida, es fundamental desarrollar competencias como la autorregulación, el pensamiento crítico, la resiliencia, la comunicación efectiva y la toma de decisiones (Hooker et al., 2019; Gutiérrez, 2021).

Figura 7. Competencias clave para el logro de propósito de vida.

Estas competencias permiten afrontar desafíos, adaptarse a contextos de cambio y establecer metas claras y alcanzables. Asimismo, el cultivo de fortalezas personales como la creatividad, el liderazgo o la gratitud potencia la capacidad de generar un impacto significativo en el entorno, y favorece la alineación con causas de alcance global, como los Objetivos de Desarrollo Sostenible (Naciones Unidas, 2025).

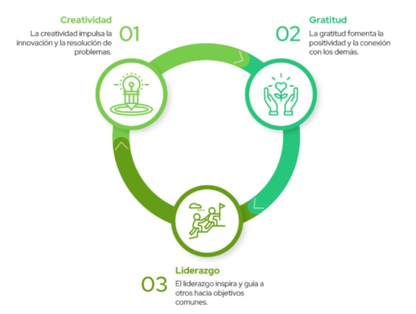
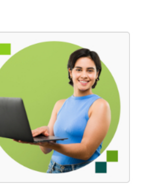


Figura 8. Representación de fortalezas personales.

Es importante considerar que el propósito de vida constituye un proceso continuo que requiere evaluación y ajuste constante. Resulta recomendable reflexionar de manera periódica sobre la congruencia entre las acciones cotidianas y dicho propósito, así como realizar los cambios necesarios para mantener su relevancia y significatividad a lo largo del tiempo (Zhao y Huang, 2024; Priniski et al., 2017).

Cierre

En esta etapa inicial de tu camino universitario, has comprendido que el bienestar integral y el propósito de vida son pilares esenciales en la formación que ofrece Tecmilenio. Más allá de adquirir conocimientos académicos, se trata de desarrollar competencias para la vida que te permitan construir un camino con sentido, alineado con tus valores y fortalezas. El Ecosistema de Bienestar te brinda las herramientas para crecer como persona y como profesional, impulsándote a ser un agente de cambio positivo en tu comunidad. Recuerda: tu propósito evoluciona contigo, y cada paso consciente que des te acerca a una vida plena y significativa.



Referencias Bibliográficas

- Castro, F. (2019, Agosto 23). *Ciudadanía Global, ¿el cambio hacia un mejor planeta?* Conecta. Recuperado de https://conecta.tec.mx/es/noticias/sonora-norte/educacion/ciudadania-global-el-cambio-hacia-un-mejor-planeta
- Garza, P. (2022, Junio 15). *Cómo construir tu propósito de vida en estos sencillos pasos*. Tecmiblog. Recuperado de https://blog.tecmilenio.mx/articulos/como-construir-tu-proposito-de-vida-pasos#:~:text=El%20prop%C3%B3sito%20de%20vida%20consiste,sensaciones%20de%20bienestar%20y%20felicidad.
- Redacción Nacional ProPositivo. (2020, octubre 06). *18 datos que quizá no sabías de Tecmilenio*. Recuperado de https://blog.tecmilenio.mx/propositivo/18-datos-que-quiz%C3%A1s-no-sab%C3%ADas-de-tecmilenio
- Tecmilenio. (s.f.). *Conoce el modelo único que te acompaña a vivir tu Propósito de Vida*. Recuperado de https://tecmilenio.mx/es/1ra-universidad-positiva-del-mundo
- Tecmilenio. (s.f.). *Conoce los campus Tecmilenio*. Recuperado de https://www.tecmilenio.mx/es/campus
- Universidad Tecmilenio. (2023). *Introducción a la Universidad. Historia, Visión y Filosofía*. Recuperado de https://cursos.tecmilenio.mx/courses/131098/pages/mi-curso?module_item_id=476291
- Universidad Tecmilenio. (2023). *Modelo Tecmilenio*. Recuperado de https://tecmilenio.mx/es/1ra-universidad-positiva-del-mundo
- Villanueva, A. Morales, L. (2022, octubre 22). *¡20 aniversario! Así ha evolucionado Tecmilenio en su historia*. Conecta. Recuperado de https://conecta.tec.mx/es/noticias/nacional/educacion/20-aniversario-asi-ha-evolucionado-tecmilenio-en-su-historia

Checkpoints

Asegúrate de:

- Conocer los orígenes de la Universidad Tecmilenio.
- Identificar los valores institucionales de la Universidad.
- Comprender la Visión 2030 y su impacto en tu formación profesional.
- Comprender el Ecosistema de Bienestar y el modelo PERMA de Martin Seligman.
- Vincular tus fortalezas, valores e intereses con un propósito de vida significativo.
- Identificar y desarrollar competencias personales para alcanzar tu propósito de manera consciente y sostenible.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.