



**Aprender a ser feliz**  
Tal Ben Shahr  
BBVA aprendemos juntos  
<https://joanclotet.com/>

**1 ¿Qué queremos para nuestros hijos?**

- Felices
- Buenas relaciones
- Resilientes
- Vidas con sentido

**2 ¿Pero qué aprenden básicamente en el colegio?**

- Matemáticas
- Geografía
- Historia
- Ciencia, etc,

**3 Invertimos más en conocimientos que en felicidad**

**4 Impacto intervención psicológica positiva**

- Más felices / más resilientes  
menos conflictos
- Mejores resultados académicos

**5 ¿Replantear educación?**

- El mundo del mañana es disinto
- Debemos invertir en técnicas atemporales
- Creatividad e innovación son clave
- Somos más creativos cuando somos más felices

**6 3 consejos para padres**

- No hacer por ellos lo que ellos mismos pueden hacer
- Amor incondicional
  - Aceptar sus emociones añadiendo límites.
  - Dar permiso para ser humanos
- Predica con el ejemplo
  - Comparte tu experiencias. Lo que hacemos importa más que lo que decimos