



Aprender a ser feliz
Tal Ben Shahar
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
 - Comparte tu experiencias.
Lo que hacemos importa más que lo que decimos
- Predica con el ejemplo