



Tal Ben-Shahar

“El bienestar conduce a niveles más altos de innovación y creatividad”

TAL BEN-SHAHAR es profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard

El profesor recuerda que hoy tenemos una ciencia de la felicidad, por lo que las escuelas no tienen ninguna excusa para abstenerse de enseñarla.

REDACCIÓN
educar@magisnet.com

Tal Ben-Shahar (1970) es profesor de Psicología Positiva en la Universidad de Harvard. De los ocho alumnos iniciales, ahora enseña a más de 1.500 alumnos por semestre, y su asignatura es la más popular de la universidad. Ben-Shahar es el ponente estrella del Congreso de Educación *Ciento Volando*, de SM, donde hablará de las relaciones sociales, la amistad, el manejo de las emociones negativas o las rutinas cotidianas para aumentar la felicidad en nuestra vida diaria, más allá del ámbito docente.

Pregunta. En tu ponencia en el Congreso de Educación ‘Ciento Volando’, de SM, hablarás de cómo

aumentar la felicidad en nuestra vida diaria. ¿Introducir la felicidad en las aulas es la clave para una mejor Educación?

Respuesta. —Estudio tras estudio se ha demostrado que aumentar el bienestar conduce a niveles más altos de innovación y creatividad. Esto se aplica a los niños en clase, a los gerentes en la oficina y a los médicos en el hospital. La felicidad no es solo un lujo agradable; es un elemento esencial del éxito en casi todas las esferas a lo largo de la vida. Cuando experimentamos emociones placenteras somos más creativos, estamos más motivados, tenemos mejores relaciones y estamos más sanos físicamente. Las escuelas deben invertir en la felicidad de sus estudiantes como un fin en sí mismo y también como un medio para lograr un mejor desempeño. Hoy tenemos una ciencia de la felicidad, así que no hay excusa para que las escuelas se abstengan de enseñarla.

● **¿Qué consejos le darías a los profesores o directores de colegios para poder trabajarlos en su día a día?**

—Haga del bienestar una prioridad, para usted y para sus alumnos. Esto significa introducir rituales como lle-

var un diario de gratitud, hacer ejercicio físico regularmente, así como la práctica de la atención plena para uno mismo y el grupo.

● **¿Y a las familias?**

—La clave está, una vez más, en crear rituales.

● **El pasado año los alumnos tuvieron que seguir las clases desde casa, perdiendo así la relación y el juego con sus compañeros, ¿qué aporta lo colectivo al aprendizaje?**

—El aprendizaje remoto tiene un precio muy alto, sin embargo, dado que no hay mucho que podamos hacer al respecto, debemos aprovecharlo al máximo. Esto significa cultivar las relaciones tanto como podamos manteniendo conversaciones profundas. Intercambiar emojis no es el camino a la profundidad; debatir un texto durante una hora ¡lo es!

● **Defines la felicidad como el bienestar integral de la persona y hablas de entrenarla, que alcanzarla supone un esfuerzo, ¿cómo podemos ejercitarla?**

—Una de las mayores barreras para el crecimiento psicológico proviene del doble rasero que la gente aplica al ámbito de la autoayuda. ¿Alguien pensaría que leer un libro sobre to-



car el piano sería suficiente para convertirse en concertista de piano? ¿Estudiar un manual sobre la técnica de tiro de baloncesto te convertiría en un buen anotador? Difícilmente. La teoría es, en el mejor de los casos, un primer paso en un viaje de mil millas. Invertir tiempo y esfuerzo tocando el instrumento o en la cancha es fundamental si queremos mejorar; llegar más lejos, escalar más alto. Y, sin embargo, a pesar de nuestra comprensión de lo que se necesita para desarrollar una habilidad, muchas personas todavía creen que al leer un libro de autoayuda serán más felices. Tales expectativas son poco realistas y, por lo tanto, frustran la posibilidad de un cambio real y duradero. Necesitamos poner el esfuerzo y el trabajo en los rituales.

● **La próxima semana participas en el Congreso de Educación ‘Ciento Volando’, de SM, ¿qué les**

quieres transmitir a los profesores que te escuchan?

—Mucha gente dice que las cosas suceden para bien y, por lo tanto, argumentarían que, aunque estamos pasando por dificultades como individuos y como sociedad, es bueno para nosotros. Yo no creo eso. La situación en todo el mundo durante el último año es trágica. Pero si bien las cosas no necesariamente ocurren de la mejor manera, algunas personas pueden aprovechar al máximo lo que sucede. La noción de que las cosas simplemente ocurren para bien es pasiva; la noción de que sacas lo mejor de las cosas que pasan es activa. El crecimiento viene de experiencias que no salen bien, de fracasos o dificultades. Lo que más importa es lo que hacemos con las experiencias. Y como educadores, podemos ayudarnos a nosotros mismos y a los demás a aprovechar al máximo lo que estamos viviendo. ●