

# Tal Ben-Shahar: “Necesitamos establecer límites con la tecnología y aprender a desconectar”

Es el profesor del curso más popular de la Universidad de Harvard con su asignatura de Psicología Positiva. Tal Ben-Shahar, CEO además de la Academia de Estudios de la Felicidad, asegura en el encuentro sobre de educación enlightED que uno de los mejores indicadores de la felicidad es la calidad de las relaciones personales, por lo que es muy importante aprender a desconectar de la tecnología y establecer límites con ella.

- **“¿Por qué además de Matemáticas, idiomas, Geografía o Economía no enseñamos la Ciencia de la Felicidad? Enseñar a cultivar relaciones más sanas, cómo ser más resilientes, cómo afrontar las dificultades”.**
- **“Cuando enseñamos aprendizajes vitales además de académicos, los estudiantes son más felices pero también tienen más éxito”.**
- **“La felicidad contribuye al pensamiento innovador, al trabajo en equipo, a la motivación y a la productividad”.**
- **“Es muy importante enseñar tanto a estudiantes como a trabajadores la habilidad para gestionar el cambio”.**

Vídeo

## ENTREVISTA A TAL BEN-SHAHAR

El profesor del curso más popular de la Universidad de Harvard con su asignatura de Psicología Positiva considera que la felicidad contribuye al pensamiento innovador, al trabajo en equipo, a la motivación y a la productividad.

