

TAL BEN-SHAHAR

Pionero de la Psicología Positiva. Autor bestseller y referente mundial en felicidad, liderazgo y resiliencia

---

- Creador del curso de Psicología Positiva más popular en la historia de la Universidad de Harvard y fundador de los primeros programas de Maestría y Doctorado en Estudios de la Felicidad a nivel mundial
- Autor de ocho libros, incluido el bestseller del New York Times Happier, cuya obra ha contribuido a transformar la conversación global sobre bienestar, liderazgo y florecimiento humano
- Asesor de confianza para corporaciones multinacionales, instituciones educativas y líderes de todo el mundo, ayudando a personas y organizaciones a alcanzar un éxito sostenible a través de la felicidad, la resiliencia, la atención plena y el liderazgo con propósito

---

Tal Ben-Shahar, Ph.D., es autor y conferencista reconocido internacionalmente. Durante su paso por la Universidad de Harvard impartió el curso de Psicología Positiva, el más popular en la historia de la institución, así como La Psicología del Liderazgo, el tercer curso con mayor número de inscritos, alcanzando en conjunto más de 1.400 estudiantes.

En 2022 diseñó y lanzó la primera Maestría en Estudios de la Felicidad del mundo y, en 2025, creó el primer Doctorado en Estudios de la Felicidad, ambos programas completamente en línea y desarrollados en colaboración con Centenary University.

Ben-Shahar asesora y dicta conferencias alrededor del mundo para ejecutivos de corporaciones multinacionales, audiencias generales y poblaciones en situación de vulnerabilidad. Sus temas de especialización incluyen liderazgo, ética, felicidad, autoestima, resiliencia, establecimiento de metas y mindfulness.

Es autor de ocho libros, entre ellos Happy Habits: A Happier, Healthier Life One Minute at a Time, The Joy of Leadership: How Positive Psychology Can Maximize Your Impact (and Make You Happier) in a Challenging World y el bestseller del New York Times Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment, traducido al español como Ganar felicidad: Descubre los secretos de la alegría cotidiana y la satisfacción duradera.

Además de su labor académica, Ben-Shahar es emprendedor en serie y cofundador y Chief Learning Officer de Happiness Studies Academy (HSA), Potentialife, VIVID, Maytiv y Happier.TV.

Apasionado por el deporte, fue campeón universitario de squash en Estados Unidos y campeón nacional de squash en Israel. Obtuvo su doctorado en Comportamiento Organizacional y su licenciatura en Filosofía y Psicología en la Universidad de Harvard.

TEMAS

Tal Ben-Shahar adapta cada presentación a las necesidades de su audiencia y no se limita a los temas que se enumeran a continuación. Por favor consúltanos sobre cualquier tema

que te interese:

- Ética
- Liderazgo
- Salud y bienestar
- Transformación personal y cambio de mentalidad

PROGRAMAS

Lecciones sobre la felicidad - Consejos de Tal Ben-Shahar

Lección 1

Date permiso para ser humano. Cuando aceptamos nuestras emociones como el miedo, la tristeza o la ansiedad como algo natural, es más probable que logremos superarlas. Rechazar nuestras emociones, ya sean positivas o negativas, conduce a la frustración y a la infelicidad. Vivimos en una cultura obsesionada con el placer y creemos que la señal de una vida valiosa es la ausencia de malestar. Por eso, cuando experimentamos dolor, asumimos que algo debe estar mal en nosotros. En realidad, hay algo que no funciona si nunca sentimos tristeza o ansiedad, porque esas son emociones humanas. La paradoja es que, cuando aceptamos nuestros sentimientos, es decir, cuando nos damos permiso para ser humanos y experimentar emociones dolorosas, es más probable que también nos abramos a las emociones positivas.

Lección 2

La felicidad se encuentra en la intersección entre el placer y el significado. Ya sea en el trabajo o en el hogar, el objetivo es involucrarnos en actividades que sean tanto significativas como agradables. Cuando esto no sea posible, procura tener “impulsores de felicidad”: momentos durante la semana que te aporten placer y significado al mismo tiempo. Las investigaciones muestran que una o dos horas dedicadas a una experiencia placentera y significativa pueden influir positivamente en la calidad de un día entero, e incluso de toda una semana.

Lección 3

Ten presente que la felicidad depende principalmente de nuestro estado mental, no de nuestro estatus ni del saldo de nuestra cuenta bancaria. Salvo en circunstancias extremas, nuestro nivel de bienestar está determinado por aquello en lo que decidimos enfocarnos y por la interpretación que hacemos de los acontecimientos externos. Por ejemplo, ¿nos concentramos en la parte vacía o en la parte llena del vaso? ¿Vemos los fracasos como catástrofes o como oportunidades de aprendizaje?

Lección 4

¡Simplifica! En general, estamos demasiado ocupados, intentando encajar cada vez más actividades en cada vez menos tiempo. La cantidad influye en la calidad, y sacrificamos nuestra felicidad al intentar hacer demasiado. Saber cuándo decirles “no” a los demás suele significar decirnos “sí” a nosotros mismos.

Lección 5

Recuerda la conexión entre mente y cuerpo. Lo que hacemos (o dejamos de hacer) con nuestro cuerpo influye directamente en nuestra mente. El ejercicio regular, un descanso adecuado y hábitos de alimentación saludables contribuyen tanto a la salud física como a la mental.

Lección 6

Expresa gratitud siempre que sea posible. Con demasiada frecuencia damos nuestra vida por sentada. Aprende a apreciar y disfrutar las cosas maravillosas que nos rodean: desde las personas hasta la comida, desde la naturaleza hasta una simple sonrisa.

Lección 7

Prioriza las relaciones. El principal predictor de la felicidad es el tiempo que pasamos con las personas que nos importan y que se preocupan por nosotros. La fuente más importante de felicidad podría ser la persona que está sentada a tu lado. Valórala y disfruta el tiempo que comparten juntos.

Psicología positiva: la ciencia de la felicidad

La psicología positiva -el estudio científico para el óptimo funcionamiento del ser humano-

provee herramientas prácticas para el mejor vivir. En esta presentación, Tal Ben-Shahar comparte investigación relacionada a "la ciencia de la felicidad" e introduce ideas y herramientas para ser feliz - un día a la vez.

Liderazgo positivo

La mayor parte del potencial organizacional y personal no es aprovechado. Los individuos talentosos se encuentran atraídos a organizaciones que sacan a relucir lo mejor de ellos mismos. Tal Ben-Shahar enseña como los líderes pueden crear un ambiente de trabajo positivo que alimente el potencial inherente en ellos mismos y en aquellos con quienes trabajan.

Felicidad y éxito

Existe una percepción errónea en cuanto a la relación entre felicidad y éxito. Investigación reciente demuestra que -contrario a la creencia común- el éxito no lleva a felicidad duradera; al contrario, es la felicidad la que lleva al éxito. Cuando incrementan nuestras experiencias positivas disfrutamos de gran variedad de beneficios - incluyendo mayor capacidad creativa y mejores relaciones interpersonales.

Aprendiendo a fallar

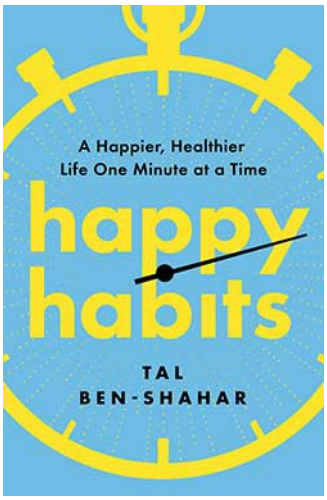
No es coincidencia que las personas más exitosas en la historia han sido también quienes más han fallado. Aprendemos a caminar al caer y a hablar al balbucear. Con tal de crear una organización que aprenda de sus propios errores, el líder debe ser claro en cuanto al fracaso, sabiendo identificar cuando fallar es una opción (o no).

Cambio que trasciende

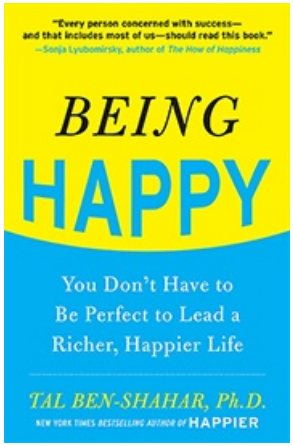
La mayor parte de los esfuerzos de transformación personal y organizacional caducan. Aunque el entusiasmo inicial es alto tras una conferencia, es normal que la gente vuelva eventualmente a donde se encontraba. Para disfrutar de un verdadero cambio duradero que supere la etapa de "luna de miel" hemos de seguir ciertos rituales y comportamientos específicos.

PUBLICACIONES

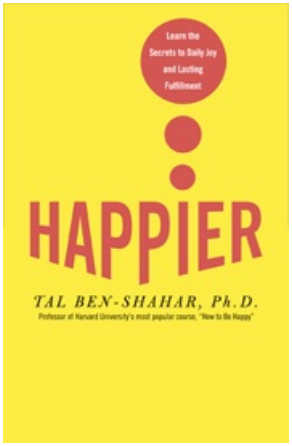
Libros



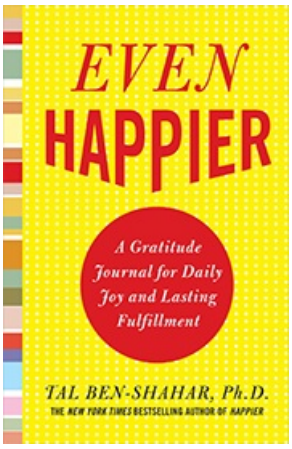
HAPPY HABITS



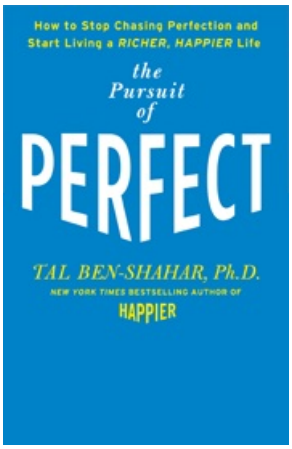
BEING HAPPY



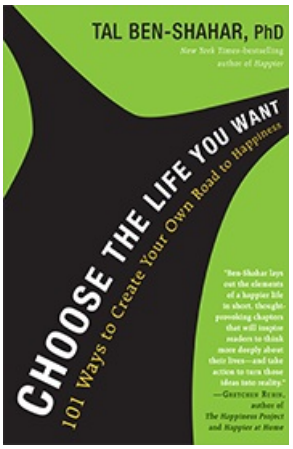
HAPPIER



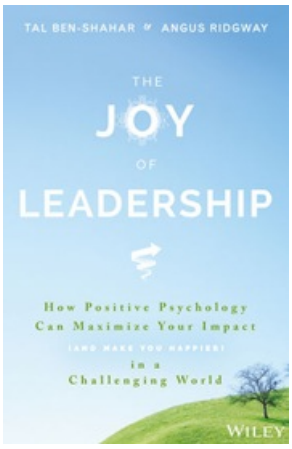
EVEN HAPPIER



THE PURSUIT OF PERFECT



CHOOSE THE LIFE YOU WANT



THE JOY OF LEADERSHIP

CONDICIONES

- **Viaja desde:** Nueva York, USA
- **Rangos:** Consultar tarifa con HiCue Speakers