




Jesús Matos

PSICÓLOGO, DOCENTE, ESCRITOR Y CONFERENCIANTE
INTERNACIONAL

NACIMOS PARA SER FELICES

Evidencias científicas de la psicología del
bienestar para una vida plena



Una conferencia que desactiva la obsesión por ser feliz y enseña a construir las condiciones desde las que el bienestar aparece por sí solo.

Dos personas de cincuenta años, con los mismos análisis. **Una puede esperar casi veinte años más de vida sin enfermedad crónica; la otra, poco más de diez.** La diferencia no está en la dieta ni en los genes, sino en **el bienestar que siente cada una, uno de los factores de longevidad más potentes que conoce la epidemiología, comparable al del tabaco.** Y aun así seguimos persiguiendo la felicidad como un premio que llega al final, y comprobamos que **cuanto más la perseguimos, más se aleja.**

Jesús Matos lo explica con una imagen. **Un termómetro no calienta la habitación, sólo mide la temperatura, y para cambiarla se actúa sobre la calefacción, no sobre la aguja.** El bienestar funciona igual, es la lectura de cómo nos va y aparece cuando las condiciones que lo sostienen están en su sitio, así que **perseguirlo directamente es tan inútil como empujar la aguja con la mano.** Y esa señal, además de informar, nos ayuda a florecer, porque cuando estamos bien el organismo se abre, nos ayuda a vincularnos y repara el desgaste del estrés.

Y no tenemos una sola medida, sino **dos brújulas que no siempre apuntan al mismo sitio. La del momento, que mide el estado del cuerpo y el momento presente; y la del rumbo, que mide el sentido vital, si la vida que uno lleva se parece a la que querría llevar.**

Buena parte de la confusión sobre la felicidad nace de leer sólo una de las dos, exigirnos **disfrutar cada instante y olvidar hacia dónde va la vida, o buscar tanto sentido que dejamos de disfrutar el día a día,** cuando una vida lograda aprende a leer las dos a la vez.

En esta conferencia aprenderás a leer tus dos brújulas y a **cuidar las condiciones desde las que brota el bienestar, para que aparezca como consecuencia de una vida que merece la pena ser vivida.** Salir de la sala **sabiendo en qué poner tiempo y energía, qué soltar y por dónde empezar mañana mismo.**

Y todo... Sin humo... **Basado 100% en la evidencia científica**

NACIMOS PARA SER FELICES

Evidencias científicas de la psicología del bienestar para una vida plena

OBJETIVOS DE LA CONFERENCIA

- Entender **qué es de verdad el bienestar** y por qué **perseguir la felicidad directamente nos aleja de ella**, comprendiendo que es una señal de cómo nos va y no un destino al que llegar.
- Aprender a **leer las dos brújulas**, la del momento y la del rumbo, **para saber distinguir cuándo el malestar avisa de algo real y cuándo solo estamos exigiéndonos sentir lo que no toca.**
- **Reconocer sobre qué condiciones concretas merece la pena poner trabajo y esfuerzo**, porque son las que hacen que el bienestar brote por sí solo en lugar de forzarlo.
- Salir con un **PLAN DE RUTA** claro para tomar las primeras decisiones, saber qué mirar, qué soltar y por dónde empezar a construir una vida con equilibrio y sentido.

¿CÓMO PODRÍAS RENACER SIN ANTES HABER QUEDADO REDUCIDO A CENIZA?
FRIEDRICH NIETZSCHE



Algunos datos

1.000-3.000 € DE
PÉRDIDAS POR
EMPLEADO/AÑO EN
PRESENTEÍSMO Y
ROTACIÓN LIGADOS
A PROBLEMAS DE
SALUD MENTAL

IFEEL (2025)

HASTA EL 60 % DE LOS
DÍAS DE TRABAJO
PERDIDOS PUEDEN
ESTAR RELACIONADOS
CON EL ESTRÉS Y LOS
RIESGOS
PSICOSOCIALES.

EUROPEAN AGENCY FOR SAFETY AND
HEALTH AT WORK. (2009)

LA MALA SALUD
MENTAL CUESTA EL
EQUIVALENTE AL
3,5% DEL PIB EN
PAÍSES EUROPEOS

OCDE (2010)

12.000 MILLONES DE
DÍAS LABORALES
PERDIDOS/AÑO POR
DEPRESIÓN Y
ANSIEDAD.

OMS (2024)

1 BILLÓN
USD/AÑO EN
PRODUCTIVIDAD
PERDIDA

OMS (2024)



CADA 1 € INVERTIDO EN
TRATAR DEPRESIÓN Y
ANSIEDAD PUEDE
GENERAR ALREDEDOR DE
4 € EN PRODUCTIVIDAD Y
SALUD.

(CHISHOLM ET AL., OMS)

LAS REVISIONES
SISTEMÁTICAS MUESTRAN
QUE MÁS DE LA MITAD DE
LAS INTERVENCIONES EN
SALUD MENTAL LABORAL
TIENEN ROI POSITIVO, Y
SOLO UNA MINORÍA
GENERA PÉRDIDAS.

THONON (2024)

LOS PROGRAMAS DE
SALUD MENTAL EN
EMPRESAS MUESTRAN UN
ROI MEDIO DE 2:1 A 5:1, CON
CASOS QUE ALCANZAN 11:1
CUANDO SE ABORDA
CULTURA, LIDERAZGO Y
PREVENCIÓN.

(DELOITTE, PWC, MATRIX)

EN CANADÁ, LOS
PROGRAMAS QUE SE
MANTIENEN EN EL TIEMPO
ALCANZAN ROI SUPERIORES
A 2:1, DEMOSTRANDO QUE LA
INVERSIÓN SOSTENIDA EN
BIENESTAR NO ES UN GASTO,
SINO UNA ESTRATEGIA DE
NEGOCIO.

DELOITE (2024)

Algunos datos



¿QUIÉN ES JESÚS?

Psicólogo, docente, escritor y conferenciante internacional

- Licenciado en **Psicología** por la **Universidad Complutense de Madrid**
- Más de **2500 pacientes** atendidos
- **Coordinador del máster de Psicología Integral del Bienestar** en ISEP
- **Fundador y director de En Equilibrio Mental** durante 10 años. Clínica de psicología de **referencia en España**
- **Profesor de máster de Psicología Clínica** y de la Salud en ISEP
- **Autor** de «Buenos días, Alegría» (Planeta), «Un curso de Emociones» (Urano) y «La especie al borde del abismo (Planeta)
- Colaboración en más de **100 medios de comunicación**
- **Clinical Lead** de la Startup **Alan** donde ayudó a seleccionar, formar y supervisar a un **equipo de más de 20 psicólogos**
- **Embajador de Mindgram en España**, startup de salud mental
- **Conferenciante internacional**, con 3 charlas TEDx en 3 países distintos
- Elegido varios años seguidos como **TOP100 CONFERENCIANTES** de habla hispana por **Thinking Heads**
- Máster en **Psicología Clínica** y de la Salud en la Universidad Complutense de Madrid
- Máster en **Psicología Legal y Forense** por la European Foundation of Psychology
- Psicólogo colegiado M-24407 y habilitado por el Ministerio de Sanidad para el ejercicio de la psicología Sanitaria

+50.000

Asistentes a conferencias

+7000

Alumnos

+20.000

Libros vendidos

DMS

+2500

Pacientes atendidos



TEDx



TEDXPINAMAR2019
Argentina



TEDxDAVID2019
Panamá



TEDXALCOI2022
España

¿Qué dicen de las conferencias de Jesús Matos?



M^a Carmen Teijeiro

Tuve el honor de poder acompañar a Jesús Matos como Coach TEDxPinamar en el 2019. Como Coach encontré en la propuesta de Jesús una gran IDEA para contagiar al mundo, y aplaudo la transparencia y la generosidad con la que compartió su conocimiento y trabajó para lograrlo.

La entereza con la que ha hecho propio y, a la vez regalo, su camino personal es admirable. Logró poner en la mesa un tema clave en el campo de su profesión pero, sobre todo, de la vida actual de todos nosotros. Su compromiso y la pasión con la que hace su trabajo lo llevaron de España a Pinamar, ¡Ciudad de Buenos Aires en Argentina! Grandes inquietudes, compromiso y esfuerzo.

Recomiendo a Jesús Matos como profesional, pero sin lugar a duda como Orador y Conferencista.

Argentina



Rafael Ramos

Jesús participó en un proyecto que se llama engánchate a la vida con la conferencia "Bienvenida la alegría". Le dio un cierre magistral a este proyecto en Costa Rica. Conceptualmente equilibrado, con una presencia y un manejo del público excepcional, logró impactar a los participantes con una visión práctica, invitándoles a ser gestores de sus historias. Puedo decir que ha sido un verdadero honor compartir escenario con un psicólogo, escritor y conferencista de alísimio nivel.

Costa Rica



Eli Romero

Seguridad en el escenario, auditorio completamente en silencio siguiendo su discurso y un mensaje que mueve por dentro.

Jesús Matos tiene tablas en el escenario y es una apuesta ganadora si quieres que tu público no sólo escuche una ponencia, sino que reciba una semilla de transformación

España



Ericka Stacy

He tenido la grata oportunidad de compartir junto a Jesús la experiencia de ser orador en TEDxSanJoséDeDavid y debo decir que en todo momento ha demostrado ser un gran líder, con gran disposición a colaborar y contribuir con sus conocimientos. Es de admirar.

Sin duda alguna un gran profesional muy respetable. Te has ganado todo mi aprecio y espero que nos volvamos a encontrar para seguir compartiendo experiencias.

Panamá



DOCENCIA

- Coordinador del máster **Psicología del bienestar integral** en Madrid, Barcelona y At home
- Docente de los siguientes postgrados
 - Máster en **Psicología del bienestar integral**
 - Máster en **Psicología clínica y de la salud**
 - Máster en **Psicología cognitivo conductual**
 - Máster en **Terapias de tercera generación**
 - Experto en psicología **clínica y de la salud**



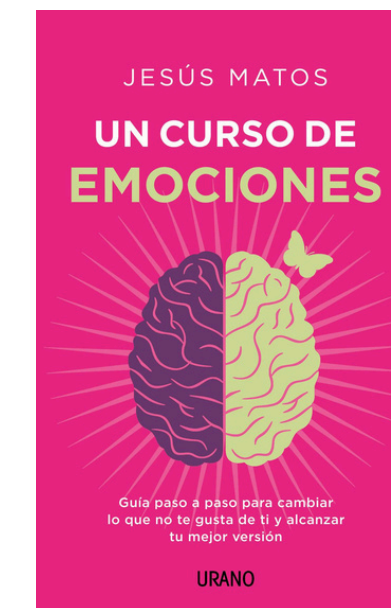
isep



LIBROS



Autor de tres libros, publicados en
más de 15 países



JESÚS MATOS EN LOS MEDIOS



JESÚS MATOS EN LOS MEDIOS



INFORMATIVOS TELE 5

TELE 5



SABER VIVIR

TVE



INFORMATIVOS ANTENA 3

Antena 3



LA AVENTURA DEL SABER

TVE



Y AHORA QUÉ

Canal 8 (Costa Rica)



INFORMATIVOS

Canal 8 (Costa Rica)



LA MAÑANA TVE

TVE



ABC BIENESTAR

ABC

¿QUÉ DICEN DEL CENTRO QUE FUNDÓ Y DIRIGIÓ JESÚS?



Psicología y Mente

"LA WEB DE PSICOLOGÍA EN CASTELLANO MÁS LEIDA DEL MUNDO"

Sitúa a  **ENEQUILIBRIOMENTAL** entre las mejores clínicas de psicología de España



 **ENEQUILIBRIOMENTAL** es la clínica de psicología con más valoraciones de 5 estrellas de Madrid



MedSalud

"WEB DE MEDICINA, AVANCES CIENTÍFICOS Y TRATAMIENTOS"

Sitúa a  **ENEQUILIBRIOMENTAL** entre las mejores clínicas de psicología de Madrid

AZ Salud 

"WEB DE MEDICINA, CIENCIA Y TRATAMIENTOS"

Sitúa a  **ENEQUILIBRIOMENTAL** entre las mejores centros de salud mental de Madrid



ENEQUILIBRIOMENTAL
PSICOLOGÍA BASADA EN LA EVIDENCIA

LA VISIÓN

UN DÍA TODAS LAS PERSONAS TENDRÁN
LAS HERRAMIENTAS Y EL CONTEXTO
NECESARIO PARA PODER CONTRIBUIR A
SU COMUNIDAD, TRABAJAR Y
DESARROLLARSE, FLORECER EN TODAS
LAS ÁREAS VITALES Y PODER VIVIR UNA
VIDA QUE MEREZCA LA PENA SER VIVIDA



Presentación en el escenario...

Jesús Matos es psicólogo colegiado y uno de los divulgadores de salud mental más influyentes del mundo hispanohablante. Es coordinador del Máster en Psicología aplicada al bienestar Integral en ISEP y profesor en el Máster de Psicología Clínica y de la Salud de la misma institución.

Cuenta con más de 2.500 pacientes atendidos y una trayectoria de más de una década como fundador y director de En Equilibrio Mental, una de las clínicas de psicología de referencia en España.

Como divulgador, acumula más de 100 colaboraciones en medios de comunicación y es autor de los libros Buenos días, Alegría (Planeta), Un curso de emociones (Urano) y La especie al borde del abismo (Planeta),

Ha sido asesor de varias multinacionales conferenciante internacional, seleccionado entre los TOP100 conferenciantes hispanohablantes,





¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA CONFERENCIA?

Esta conferencia está diseñada para profesionales y equipos que operan bajo alta presión, entornos cambiantes y demandas emocionales constantes. Es especialmente relevante para:

1. **Empresas y organizaciones que buscan mejorar el bienestar emocional de sus equipos**

- Departamentos de RRHH, People & Culture y bienestar corporativo.
- Empresas con preocupación creciente por el estrés, la ansiedad, el burnout y la retención del talento.
- Organizaciones que desean ofrecer herramientas prácticas, basadas en ciencia, para mejorar la salud mental de sus empleados.

2. **Directivos, mandos intermedios y líderes de equipo**

- Responsables de gestionar personas en entornos de incertidumbre.
- Líderes que necesitan comprender mejor las emociones propias y las de sus equipos para mejorar la toma de decisiones, la comunicación y el clima laboral.

3. **Profesionales sometidos a sobrecarga mental y emocional**

- Equipos comerciales, atención al público, sanitarios, docentes, tecnología, finanzas o cualquier otra área con alta exigencia cognitiva.
- Personas que experimentan estrés crónico, preocupación excesiva o autocrítica intensa.

4. **Organizaciones en procesos de cambio o transformación**

- Empresas inmersas en reestructuraciones, fusiones, cambios de estrategia o adaptación cultural.
- Equipos que necesitan flexibilidad emocional para afrontar incertidumbre sin caer en la parálisis o el agotamiento.

5. **Público general interesado en bienestar y autoconocimiento**

- Personas que buscan una perspectiva rigurosa y desmitificadora de la felicidad.
- Audiencias cansadas del discurso motivacional vacío y que desean herramientas prácticas y basadas en evidencia.

**NO ES MOTIVACIÓN PASAJERA.
ES PSICOLOGÍA CIENTÍFICA
APLICADA CON IMPACTO REAL EN
CLIMA LABORAL, RESILIENCIA Y
BIENESTAR.**



TE
x

