

Sociedad Venezolana de Psicología Positiva (2014). *Aportes de la psicología positiva al bienestar en el trabajo*. Caracas: Sociedad Venezolana de Psicología Positiva.

La Sociedad Venezolana de Psicología Positiva nos presenta un libro donde se expone desde un enfoque científico con aplicaciones práctico-vivenciales, elementos teóricos de la psicología positiva para el fortalecimiento de las organizaciones y el incremento en el bienestar de sus integrantes.

Juan Carlos Dao, directivo de Bancaribe, realiza un prólogo en el que describe su encuentro con este novedoso enfoque en la psicología y la manera en que le abrió paso en su organización, valorando la importancia de incorporar sus elementos en pro de resaltar las conductas que marcan la diferencia para generar ambientes de trabajo inspiradores y generadores de bienestar.

El libro cuenta con la participación de profesores de reconocida trayectoria en el área de la psicología positiva, como lo son César Yacsirk, Nicolina Calvanese, Pura Zavarce, Victoria Tirro y María Elena Garassini, pero además cuenta con los testimonios de los gerentes de la Organización Bancaribe, que participaron en la primera experiencia *in company* del Diplomado en Psicología Positiva dictado por Cendeco-Universidad Metropolitana.

Nada mejor que iniciar el libro con un breve y emocionante recorrido histórico de la psicología positiva, de la mano de lo que podría considerarse pionera del área en Venezuela y una excelente promotora del bienestar y la felicidad como lo es la profesora María Elena Garassini, quien es la presidenta de la Sociedad Venezolana de Psicología Positiva y coordinadora del Diplomado de Psicología Positiva en la Universidad Metropolitana.

Su primer capítulo esboza los aportes de la psicología positiva para analizar y promocionar el bienestar en el trabajo, describiendo la teoría del bienestar PERMA y los elementos que la componen: las emociones positivas, el compromiso y las experiencias óptimas, las relaciones interpersonales positivas, el sentido de la vida, los logros y las fortalezas del carácter que, de acuerdo con su precursor, Martin Seligman, no solo atraviesa los cinco elementos, sino que son pieza fundamental para lograr alcanzarlos.

En los siguientes capítulos se profundiza acerca del desarrollo de las fortalezas personales para el crecimiento personal y grupal en el ambiente laboral, la promoción de las emociones positivas dentro de los equipos de trabajo, la

importancia de la gratitud y el reconocimiento de los otros, la inteligencia emocional y el liderazgo en la organización, cómo el estilo de apego que caracteriza a las personas repercute en los vínculos que establecen en el trabajo y con sus compañeros, cómo las actitudes resilientes contribuyen a enfrentar la adversidad y de qué forma se puede promover tanto en el ámbito personal como organizacional; finalmente, cómo fomentar en las organizaciones el bienestar de los trabajadores que envejecen y extrapolar esta realidad a una Venezuela que envejece.

Sin duda, este libro marca pauta en el país al mostrar las bondades de la psicología positiva en el contexto organizacional, por lo que queda abierta la invitación a los lectores a disfrutar de un libro ameno y al alcance de todos.

Gustavo Medina. Docente investigador,  
Instituto de Psicología, UCV