

# GRANDES LIBROS

de Management

Sesiones moderadas por  
Carlos M. Moreno, PhD



Sesión Online

Presenta Elena Hernández

Global Head of Talent Management  
en Novartis

La vida que  
florece Ediciones B

M.P. Seligman



Martes, 13 febrero de 2025

## EL AUTOR

Martin E.P. Seligman. (Albany, U.S.A, 1942)

Estudió en la escuela pública y en la Academia de Albany. Se licenció en Psicología en la Universidad de Princeton con summa cum laude. Entonces tuvo tres ofertas: psicología analítica en la Universidad de Oxford, psicología animal en la Universidad de Pensilvania o unirse al equipo de bridge de la misma Universidad. Seligman escogió la segunda opción y se doctoró en Psicología en 1967.

Está considerado como el padre de la Psicología positiva. Seligman se ha caracterizado por su encomiable trayectoria a lo largo de su vida profesional. Fue presidente de la American Psychiatric Association (APA) y editor de su famoso boletín Prevention and Treatment. Todo esto lo ha llevado a su consolidación como psicólogo y autor de más de veinticinco libros, que lo han catapultado como un importante teórico de la materia y gran investigador. Los estudios realizados por el doctor Martin Seligman y su psicología positiva se centran, principalmente, en el abordaje de la depresión y en la indefensión aprendida. Sostiene que somos capaces de utilizar estrategias más inteligentes cuando en nuestra mirada late la esperanza. Ha sido invitado conferenciante en numerosas Universidades y es un prestigioso investigador así como reconocido ensayista. Entre sus obras destacan: Optimismo Aprendido (1990), La auténtica felicidad (2002), Character, Strength and Virtues (2004), La vida que florece (2011), El circuito de la esperanza y El viaje de un psicólogo de la desesperanza al optimismo (2018).

### Referencias del autor:

[https://es.wikipedia.org/wiki/Martin\\_Seligman](https://es.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman)

[https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog&list=PLFDGXU6GRH7dDCMDMkoOoAQQek3rm-fo\\_](https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog&list=PLFDGXU6GRH7dDCMDMkoOoAQQek3rm-fo_)

[https://www.youtube.com/watch?v=xWlgPKVixVU&list=PLFDGXU6GRH7dDCMDMkoOoAQQek3rm-fo\\_&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=xWlgPKVixVU&list=PLFDGXU6GRH7dDCMDMkoOoAQQek3rm-fo_&index=2)

[https://www.youtube.com/watch?v=2kDfJRrRRw8&list=PLFDGXU6GRH7dDCMDMkoOoAQQek3rm-fo\\_&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=2kDfJRrRRw8&list=PLFDGXU6GRH7dDCMDMkoOoAQQek3rm-fo_&index=4)

## EL LIBRO

### Estructura y una valoración

#### Estructura

El libro arranca con un Prefacio donde se afirma que "este libro le ayudará a crecer a nivel personal" donde se afirma que la psicología "consiste en aliviar el sufrimiento ajeno y arrancar de raíz las condiciones de vida que resultan incapacitantes" (p. 15) y donde "analizar qué hace que la vida valga la pena vivir y desarrollar una existencia que permita llevar una vida plena". (p. 16).

Este libro está dividido en dos partes. La primera parte, "Una nueva Psicología positiva" se divide en cinco capítulos donde cada uno de ellos contiene una serie de epígrafes que dan consistencia al capítulo en cuestión. El primero de ellos, se plantea la pregunta "¿Qué es el bienestar?" donde describe 'el nacimiento de una nueva

teoría', la 'teoría del bienestar', sus 'elementos' y señala 'el crecimiento personal como objetivo de la psicología positiva'. El segundo capítulo lleva el título de "Crear la propia felicidad: ejercicios de psicología positiva que funcionan" donde se parte del agradecimiento -'La visita del agradecimiento'- y donde se interroga sobre si el bienestar puede cambiarse. A continuación, se presentan intervenciones y casos en psicología positiva y el 'ejercicio sobre las fortalezas personales' para acabar con 'Psicoterapia positiva'. El tercer capítulo, "El secreto sucio de los fármacos y la terapia" se refiere, entre otras cuestiones, a la 'curación versus alivio de síntomas' pasando por 'reaccionar de forma activa y constructiva' o 'enfrentar emociones negativas'.

El cuarto capítulo, "Enseñar el bienestar: la magia del MAPP" donde el acrónimo MAPP significa "Máster en psicología positiva aplicada" y donde el autor relata el que fue 'el primer MAPP' y el contenido del mismo en tres epígrafes: (1) 'Ingredientes de la psicología positiva aplicada'; (2) 'Transformaciones' y (3) 'La llamada de la psicología positiva'. El quinto y último capítulo de esta primera parte aborda "La Educación positiva: enseñar bienestar a los jóvenes" y se pregunta si debería enseñarse el bienestar en el colegio. Tras esta cuestión, detalla 'El proyecto en la Geelong Grammar School' para acabar con 'La informática positiva' y 'Una nueva forma de medir la prosperidad'.

La Segunda Parte de este texto -"Los caminos hacia el crecimiento personal"- se desarrolla en cinco capítulos (del sexto al décimo). El capítulo sexto lleva el título de 'Determinación, Carácter y Logros: Nueva Teoría sobre la Inteligencia' gira en torno a 'Éxito e Inteligencia', el 'Carácter positivo', 'En qué consiste la inteligencia', qué son los 'Logros humanos extraordinarios'

y 'cómo construir los elementos de éxito'. El capítulo séptimo, 'Un ejército en forma: Aptitud militar Global' detalla la implementación de su teoría en el ejército norteamericano. En el siguiente, el octavo, 'Convertir el trauma en crecimiento' ya el mismo enunciado es muy definitorio de sus intenciones donde destacan, sobre todo, los epígrafes 'Curso para el crecimiento postraumático' y 'Formación Superior en Resiliencia'. El capítulo noveno, "Salud Física Positiva: la Biología del Optimismo", se centra en los 'Orígenes de la indefensión aprendida' así como, entre otros, en la 'Salud Positiva' y 'El ejercicio como valor para la salud'. El último capítulo -el décimo- está focalizado en la 'Política y Economía del Bienestar' donde se argumenta que hay 'algo más' 'Más allá del dinero' y 'El abismo entre PIB y el bienestar'.

El libro se cierra con una Apéndice donde se presenta el Test de las fortalezas personales, con los Agradecimientos pertinentes, las Notas y el Índice temático.

### Una valoración

Este es un libro escrito interesante de leer no sólo porque su autor sea el 'padre de la Psicología Positiva' sino porque aborda una teoría -la del bienestar- que, en los últimos años, se ha 'colado' por todos los rincones de nuestra vida, muy diferente a la 'teoría' de la felicidad que el propio autor había desarrollado anteriormente. El mérito de este psicólogo, investigador y profesor es haber avanzado en una 'necesidad' que, hoy en día, se hace patente en todos los órdenes de la vida. Además, lo hace desde la rigurosidad, desde la experiencia adquirida en años de intervención tanto con personas como con instituciones y empresas. El libro expone algunas ideas magníficas, absolutamente, aplicables en la vida de los profesionales y las empresas. A pesar de la profusión de ideas, datos y experiencias, su lectura es más que llevadera y tiene al lector pensando en cuál será el próximo argumento a desarrollar a medida que avanza la lectura. Su lectura es muy recomendable si se está interesado en conocer la base para una teoría del 'bienestar'.

.....

## ALGUNAS AFIRMACIONES DEL LIBRO

(A modo de resumen para comentar)

*"...felicidad, fluir, sentido, amor, gratitud, logros, crecimiento, mejora de las relaciones constituyen la base del crecimiento personal". (pág. 16)*

**Desde tu experiencia, ¿qué 'políticas' son más eficaces para el crecimiento de las personas en una empresa? ¿Nos ilustras con algún ejemplo?**

*"La vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno considera que es superior a uno mismo" (pág. 27)*

**¿Cómo generar sentido de pertenencia? Un tema que 'preocupa' hoy en día a tantas empresas, ¿cómo 'buscáis', 'retenéis' y 'potenciáis' el talento en vuestra empresa?**

*"...el contacto con otras personas y las relaciones son los que otorgan significado y sentido a la vida" (pág. 33)*

**¿Cómo creáis 'sentido' y 'significado' en la empresa?**

*"Las personas fluyen cuando utilizan sus fortalezas más importantes para enfrentarse a los mayores retos que se interponen en su camino" (pág. 41)*

**¿Por qué tendemos más a fijarnos en las 'debilidades' que en las 'fortalezas'? ¿Nos podrías especificar algún 'caso' donde las fortalezas de un/a 'colaborador/a le llevó a donde él/ella ni siquiera había sospechado?**

*"La gratitud puede hacer que su vida sea más feliz y satisfactoria. Cuando sentimos gratitud, nos beneficiamos del recuerdo agradable de un acontecimiento positivo en nuestras vidas. Además, cuando mostramos agradecimiento reforzamos nuestra relación con los demás". (pág. 47)*

**En un mundo tan complejo, ¿habrá que volver a los 'básicos'? "¡Buenos días!", "¡Gracias!", "Por favor..." ¿Qué crees? ¿Hay que 'volver' a los básicos?**

*"Yo voy a grandes organizaciones y hago que todo el personal se centre en lo que hace bien". (pág. 93)*

**¿Cómo superar la cultura donde se 'castiga' el error? ¿Hay 'miedo' en las empresas?**

*"Tenemos que aprender mucho más sobre cómo cultivar la paciencia, una virtud que no está de moda pero que es imprescindible". (pág. 152)*

**¿Qué tres virtudes, a tu parecer, son fundamentales para 'crecer' como profesional?**

*"La resiliencia social es 'la capacidad para fomentar, entablar y mantener relaciones sociales positivas y para aguantar y recuperarse de factores estresantes y del aislamiento social'. Es la que mantiene unidos a los grupos, ofrece propósitos que van más allá de uno mismo y permite que los grupos afronten retos". (pág. 174)*

**¿Qué pasa cuando un equipo no funciona? ¿Qué características tienen los equipos líderes?**

*“La salud mental positiva es una presencia: la presencia de la emoción positiva, la presencia de la entrega, la presencia de encontrarle sentido a la vida, la presencia de las buenas relaciones y la presencia de los logros”. (pág. 216)*

**¿Cómo ganar ‘presencia’ en la empresa?**

## **CODA FINAL**

*“Debemos decidir si elegiremos servir a los demás o simplemente servirnos a nosotros mismos”*  
(p. 82)

*“El liderazgo consiste en hacer lo que está bien”*  
(p. 90)

*“Los líderes humildes son capaces de reírse de sí mismos y del mundo”*  
(p. 96)

*“La única persona a la que puedes cambiar es a ti mismo. Si cada uno de nosotros recogiera la basura de su jardín, pronto tendríamos la calle limpia.”*  
(p. 100)

*“El carácter es nuestra fuerza moral y ética para comportarnos de acuerdo con los valores y principios correctos”*  
(p. 144)

*“No todo cambio es progreso, pero todo progreso requiere un cambio”*  
(p. 151)