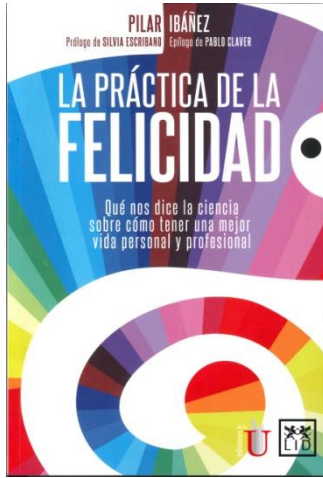


## RESEÑA BIBLIOGRÁFICA



Pilar Ibáñez (2018). **La práctica de la felicidad: Qué nos dice la ciencia sobre cómo tener una mejor vida personal y profesional.** Editorial Ediciones de la U.

Por Dr. Edgar Prieto  
prietobarboza@gmail.com  
Universidad del Valle de México

“La práctica de la felicidad: Qué nos dice la ciencia sobre cómo tener una mejor vida personal y profesional”, es un libro escrito por Pilar Ibáñez en el 2018, que aporta una visión clara y convincente no solo para quienes se acerquen a la felicidad por primera vez, sino para personas y profesionales de cualquier ámbito que quieran explorar caminos inexplorados. Para esta autora, la práctica de la felicidad es un viaje fascinante a través de la inteligencia emocional, la fisiología, la experimentación y la ciencia.

Prosigue la autora afirmando que, desde la época de las cavernas estamos programados para reaccionar o buscar la forma de sobrevivir, y eso está grabado en nuestro ADN, para que como especie seamos cada vez más fuertes y poder seguir sobreviviendo. En este sentido, el cerebro está diseñado para pensar que el futuro va a ser mejor. Esa es la razón por la que cada vez que nos sentimos mal, tenemos una necesidad insatisfecha o nos falta algo, el cerebro crea una reacción para buscar alguna forma de sentirnos mejor, satisfacer la necesidad o lograr eso que nos falta.

En el campo laboral, las organizaciones que no tienen puesto el foco en las personas, tanto dentro como fuera de ellas, y que no trabajan para adaptarse a los cambios, están condenadas a desaparecer. Por ello, la autora referida señala ya no nos conformamos con lo que hace unas décadas si nos conformaba: un puesto de trabajo, un salario, unos jefes que no eran líderes. Ahora esperamos algo más, por no hablar de lo que esperan las nuevas generaciones que se van incorporando al mercado laboral. La felicidad no es una moda, es la aspiración legítima que tiene cada ser humano. Y tampoco es una moda a nivel organizacional. Hay numerosas investigaciones que revelan la mejora en los resultados que disfrutaban las empresas que apuestan para crear ambientes laborales agradables para sus

**Revista científica, arbitrada e indizada, bajo la modalidad electrónica.**

empleados, ambientes laborales felices. Un trabajador feliz es más productivo. Una empresa con trabajadores felices es más rentable, gana más dinero, por no hablar del impacto positivo que genera allí donde opera.

Reafirmando que una empresa feliz tiene muy claros sus propósitos, valores, que viven además sienten quienes trabajan allí, y siempre incluyen la mejora de la sociedad, por lo menos hasta donde puede impactar la organización. Son cada día más las empresas y todo tipo de organizaciones que se preocupan por el bienestar de sus integrantes.