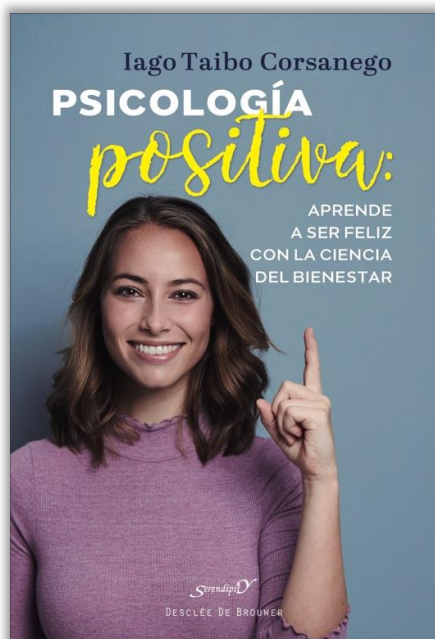


## DOSIER DE PRENSA

---



## Psicología positiva: aprende a ser feliz con la ciencia del bienestar

Iago Taibo Corsanego

---

Formato:	tapa blanda
Tamaño:	140 mm x 210 mm
Núm. de pág.:	288
PVP:	18€ con IVA
ISBN:	978-84-330-3195-2

## SINOPSIS

---

### **¿Qué necesitamos, tanto individuos como sociedades, para funcionar de modo óptimo y positivo?**

En un mundo donde existen cada vez más estímulos y prisa, resulta inevitable que acabemos desconectando de nuestros propios valores, capacidades y hábitos positivos. Las estadísticas no dejan dudas sobre las claras consecuencias negativas que esto tiene.

La ciencia de la Psicología Positiva se establece claramente en 1998 para complementar los grandes aportes que la Psicología general ya estaba brindando. El autor pretende abarcar dos objetivos relevantes: Que el lector conozca de modo ameno, pero completo, los principales aspectos teóricos y prácticos de la Psicología Positiva.

Que esto sirva para que todos aprendamos a vivir de un modo lo más sano, ético, significativo y feliz posible. **La Ciencia del Bienestar está aquí para ayudar a que individuos, instituciones y culturas no solo sepan cómo prevenir la psicopatología y otros problemas, sino que también sean capaces de desplegar todo su potencial positivo.** A través de la explicación de las diferentes áreas y conceptos, junto con las mejores prácticas, científicamente validadas, podemos conseguirlo de un modo asequible y sostenible. Un mundo mejor es posible



## EL AUTOR

---

**Iago Taibo Corsanego** es Licenciado en Psicología desde 2003, director del proyecto [www.positivarte.com](http://www.positivarte.com) y otros portales de Psicología Positiva desde 2009, profesor en los dos másteres oficiales de dicha disciplina en España y creador del I Congreso de Relaciones de Pareja y el I Congreso de Educación Positiva.



Ha aprendido directamente de grandes figuras como Thich Nhat Hanh, Daniel Goleman o Bárbara Fredrickson. Es entrenador certificado en el Cultivo de la Compasión por la Universidad de Stanford. Desde PositivArte combina el trabajo de psicoterapeuta con múltiples labores de formación y divulgación de la Psicología y la Educación Positivas, con la clara intención de contribuir a una transformación social necesaria. Prueba de ello es su proyecto AyudArte, orientado a la vez a la acción contra el hambre y al desarrollo del potencial humano en los entornos más desfavorecidos.

## FRASES RELEVANTES DEL LIBRO

---

- «Elbert Hubbard: El mayor error que puede cometer un hombre es estar siempre temiendo cometer un error».
- «¿Cómo te sientes al saber que hay 24 fuentes tan potentes de Felicidad sostenible? Cierra los ojos e intenta pararte un poco en cada una de las Fortalezas de ti misma que puedas recordar».
- «Las personas más orientadas a estilos de vida Eudaimónicos poseen un funcionamiento genético que favorece una inflamación y una mejor respuesta inmunológica, ya que observan niveles menores de expresión más fuerte de los genes asociados a los anticuerpos».
- «Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes».
- «En la vida cotidiana no existe nada más importante que la inteligencia intrapersonal, ya que, a falta de ella, no acertaremos en la elección de la pareja con quien vamos a contraer matrimonio, en la elección del puesto de trabajo, etcétera».

**Para concertar una entrevista con Iago Taibo Corsanego, no dudes en contactar.**

**¡Que tengas un buen día!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)