Documento descargado de http://www.elsevier.es el 20/01/2015. Copia para uso personal, se prohíbe la transmisión de este documento por cualquier medio o formato.

Rev Latinoam Psicol. 2014;46(1):70

ELSEVIER DOYMA

Revista Latinoamericana de Psicología

www.elsevier.es/rlp

RESEÑA DE LIBRO

Remor, E. y Amorós, M. (2013). *La potenciación de los recursos psicológicos: manual del programa + recursos*. Madrid: DELTA Publicaciones.

El interés de los profesionales del campo de la salud y las ciencias humanas por las actitudes adaptativas, competencias y fortalezas psicológicas no es algo nuevo, sino que desde los principios de la psicología ha habido científicos y teóricos dedicados a la descripción y el estudio de estas características humanas. Pero no es hasta esta última década cuando el interés amplio por el bienestar ha tomado impulso en el ámbito académico universitario. Los autores del libro *La Potenciación de los Recursos Psicológicos: Manual del Programa + Recursos* presentan al lector un manual de intervención, fruto de su experiencia con el diseño y la aplicación de un programa manualizado para la promoción de los recursos psicológicos, dirigido a todo aquel interesado en la promoción de la salud psicológica.

El libro, como su título augura, es un manual eminentemente práctico diseñado para ser aplicado en el ámbito clínico, educativo, comunitario, sanitario o empresarial como una herramienta para prevenir problemas o dificultades derivadas de la falta de recursos psicológicos y habilidades para manejar situaciones adversas.

El programa está descrito en el libro de tal forma que facilita a los profesionales de la salud y de las ciencias humanas su aplicación sistemática. Se incluye una descripción práctica de cada sesión, con su temporalización, así como los contenidos, instrucciones, ejercicios y materiales necesarios para el desarrollo optimo de cada una de las mismas. El programa se desarrolla en 10 sesiones, que abarcan los siguientes recursos psicológicos: la comunicación asertiva, la empatía, el optimismo, el afrontamiento positivo, la gratitud, y el perdón. Es de especial interés clínico el capítulo 6, dedicado a los anexos, donde se pone a disposición del lector cada una de las fichas de trabajo que se han de desarrollar en cada sesión para asegurar la fidelidad al programa.

Se observa la preocupación de los autores por informar de los procedimientos que fueron utilizados para llegar a la formulación del manual del programa que el lector tendrá en sus manos. Ello se puede apreciar en el capítulo 2, donde los autores describen los pasos sistemáticos que realizaron para llegar a la elaboración del contenido final del programa, y además, cuáles fueron los resultados observados tras la aplicación del programa + recursos en diferentes poblaciones y contextos. En este sentido, el programa parece tener un gran potencial como estrategia de prevención y promoción del bienestar. Hasta la fecha, los resultados observados aportan evidencia sobre la capacidad del programa para la mejora del estado de ánimo percibido de los participantes y la potenciación de algunos recursos psicológicos como el sentido del humor, el optimismo, y la capacidad de solución de problemas. También fueron observados cambios en el ámbito del estrés percibido, la depresión, los síntomas somáticos y las quejas de salud en los participantes que recibieron el programa.

Como los autores apuntan, es de gran interés que se siga ampliando el estudio de los beneficios potenciales del programa, y por ello, el manual ofrece en el capítulo 5 un listado de escalas e inventarios disponibles en español, y relacionados con la temática del programa, que podrían facilitar la evaluación de los resultados del mismo para aquellos interesados.

En nuestra opinión, con el presente manual, el lector dispondrá de un excelente programa de intervención para entrenarse y aplicarlo en su contexto de actuación, promoviendo el bienestar psicológico de adolescentes y adultos.

En suma, nos encontramos con una obra práctica, original, además de interesante y oportuna por la temática abordada. Por ello, no puedo hacer otra cosa más que animar vivamente a su lectura y aplicación.

Helena García-Llana

Hospital Universitario La Paz-IdiPAZ
Madrid, España.

Correo electrónico: helenagllana@hotmail.com

0120-0534/Copyright © 2014, Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/).