



## **Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud n° 6) (Spanish Edition)**



**Descargar**



**Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition)**

*Enrique García Fernández Abascal*

## **Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition)**

Enrique García Fernández Abascal

### **Las emociones negativas tienen una función: protegernos ante las amenazas y peligros, ¿pero qué es lo que nos aportan las emociones positivas?**

Durante muchos años se pensó que simplemente eran un regalo evolutivo ya que, en apariencia, no cumplen con las mismas funciones que presentan las negativas. El reciente interés por la investigación de las emociones positivas ha puesto de manifiesto que éstas nos proporcionan muchos y muy importantes recursos, más de los que más de los que hasta ahora habíamos pensado.

Las emociones positivas nos hacen sentirnos bien, mejoran la forma en que utilizamos nuestros recursos cognitivos, nos dotan de recursos sociales, guían y orientan nuestros comportamientos, regulan las emociones negativas, promueven la utilización de estrategias de afrontamiento activo en la solución de nuestros problemas emocionales, construyen y maduran nuestra personalidad preparándola para que seamos capaces de enfrentarnos a situaciones adversas, y nos ayudan a cuidar nuestra salud haciéndonos menos vulnerables ante la enfermedad.

Hoy, por fin, sabemos que las emociones positivas son mucho más importantes que las negativas y que la clave está en saber cómo aumentarlas y cómo aprender a disfrutar de ellas. *Disfrutar de las emociones positivas* se completa con un anexo: un Diario emocional que le ayudará a ser consciente de sus emociones positivas, a descubrir los elementos que pueden ayudarle a regular esas emociones y a plantearse metas y objetivos vitales que perseguir.

### **Una guía completa para aprender a lidiar con sus emociones negativas y, sobre todo, disfrutar de las emociones positivas**

#### **SOBRE EL AUTOR**

Catedrático de Psicología de la Emoción y la Motivación desde 1989, el destino actual de Enrique G. Fernández Abascal es la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Educación a Distancia. Ha participado en numerosos proyectos de investigación financiados, entre otros, por el Ministerio de Educación y Ciencia, ONCE, Gobierno Regional de Cantabria, Roche Diagnostics o Comunidad de Madrid. Colaborador en capítulos de libro y artículos en revistas científicas en más de un centenar de publicaciones, es miembro de diversos comités editoriales y sociedades científicas internacionales.

#### **SOBRE LA COLECCIÓN *PSICOLOGÍA, BIENESTAR Y SALUD***

La colección *Psicología, bienestar y salud* surge con el propósito de abordar un conjunto de temas de interés desde una perspectiva divulgativa, en la que se conjuguen la actualización y rigor científico con una presentación de contenidos clara, atractiva y de fácil lectura. Los títulos que integran la colección van dirigidos tanto al gran público, potencialmente interesado en los diversos temas tratados, como a estudiantes y profesionales de los distintos campos en que estos tópicos tienen especial relevancia.

Juan José Miguel Tobal

Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid

Director de la colección Psicología, bienestar y salud

 [Descargar Disfrutar de las emociones positivas: Psicología ...pdf](#)

 [Leer en línea Disfrutar de las emociones positivas: Psicología ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud n° 6) (Spanish Edition) Enrique García Fernández Abascal**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud n° 6) (Spanish Edition) Enrique García Fernández Abascal #PDKUNBR81FG

Leer Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal para ebook en línea Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal para leer en línea. Online Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal ebook PDF descargar Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal Doc Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal Mobipocket Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal EPub  
**PDKUNBR81FGPDKUNBR81FGPDKUNBR81FG**