



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

Enrique García Fernández Abascal

Download now

[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

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

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

Download and Read Free Online Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) Enrique García Fernández Abascal

From reader reviews:

Leigh Weimer:

Nowadays reading books be a little more than want or need but also work as a life style. This reading habit give you lot of advantages. The huge benefits you got of course the knowledge the particular information inside the book which improve your knowledge and information. The data you get based on what kind of publication you read, if you want have more knowledge just go with knowledge books but if you want sense happy read one with theme for entertaining including comic or novel. Often the Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) is kind of book which is giving the reader unpredictable experience.

Joyce Matchett:

Hey guys, do you wants to finds a new book to learn? May be the book with the concept Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) suitable to you? The actual book was written by popular writer in this era. Typically the book untitled Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition)is the main one of several books this everyone read now. This specific book was inspired lots of people in the world. When you read this e-book you will enter the new dimensions that you ever know previous to. The author explained their thought in the simple way, and so all of people can easily to be aware of the core of this book. This book will give you a large amount of information about this world now. To help you to see the represented of the world in this book.

Betty Neal:

Typically the book Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) will bring someone to the new experience of reading some sort of book. The author style to elucidate the idea is very unique. If you try to find new book to study, this book very suited to you. The book Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) is much recommended to you to study. You can also get the e-book from the official web site, so you can quickly to read the book.

Todd Lyons:

Don't be worry in case you are afraid that this book will filled the space in your house, you may have it in e-book way, more simple and reachable. This specific Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) can give you a lot of friends because by you taking a look at this one book you have thing that they don't and make you actually more like an interesting person. This kind of book can be one of one step for you to get success. This publication offer you information that might be your friend doesn't know, by knowing more than different make you to be great persons. So , why hesitate? Let's have Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6)

(Spanish Edition).

**Download and Read Online Disfrutar de las emociones positivas:
Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition)
Enrique García Fernández Abascal #P4H25S7OUCN**

Read Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal for online ebook

Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal books to read online.

Online Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) by Enrique García Fernández Abascal ebook PDF download

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