



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:

Esther Price:

What do you consider book? It is just for students since they're still students or that for all people in the world, exactly what the best subject for that? Only you can be answered for that issue above. Every person has different personality and hobby for each other. Don't to be forced someone or something that they don't need do that. You must know how great and important the book Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition). All type of book would you see on many solutions. You can look for the internet resources or other social media.

Darrell Guess:

This Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) book is just not ordinary book, you have it then the world is in your hands. The benefit you obtain by reading this book is usually information inside this e-book incredible fresh, you will get facts which is getting deeper a person read a lot of information you will get. This specific Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) without we realize teach the one who looking at it become critical in imagining and analyzing. Don't possibly be worry Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) can bring if you are and not make your bag space or bookshelves' become full because you can have it in your lovely laptop even cell phone. This Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) having great arrangement in word as well as layout, so you will not experience uninterested in reading.

Betty Dansby:

Hey guys, do you really 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? Typically the book was written by well known writer in this era. The particular book untitled Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition)is the one of several books in which everyone read now. This specific book was inspired a number of people in the world. When you read this publication you will enter the new dimensions that you ever know prior to. The author explained their concept in the simple way, and so all of people can easily to be aware of the core of this reserve. This book will give you a wide range of information about this world now. To help you see the represented of the world in this particular book.

Elmo Bragg:

It is possible to spend your free time you just read this book this guide. This Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) is simple to create you can read it in the park, in the beach, train and soon. If you did not possess much space to bring the actual printed book, you can buy the e-book. It is make you better to read it. You can save typically the book in your smart phone.

Therefore there are a lot of benefits that you will get when one buys this book.

**Download and Read Online Disfrutar de las emociones positivas:
Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition)
Enrique García Fernández Abascal #9RA8MLCS75J**

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