



# 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:**

#### **James Bass:**

The event that you get from Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) could be the more deep you looking the information that hide inside the words the more you get enthusiastic about reading it. It doesn't mean that this book is hard to understand but Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) giving you excitement feeling of reading. The article author conveys their point in a number of way that can be understood simply by anyone who read this because the author of this e-book is well-known enough. This book also makes your own personal vocabulary increase well. That makes it easy to understand then can go together with you, both in printed or e-book style are available. We recommend you for having this particular Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) instantly.

#### **Mollie Walker:**

A lot of people always spent their very own free time to vacation or maybe go to the outside with them household or their friend. Do you realize? Many a lot of people spent these people free time just watching TV, or even playing video games all day long. If you want to try to find a new activity this is look different you can read some sort of book. It is really fun for you. If you enjoy the book which you read you can spent 24 hours a day to reading a reserve. The book Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) it is rather good to read. There are a lot of people who recommended this book. These people were enjoying reading this book. Should you did not have enough space to bring this book you can buy the particular e-book. You can m0ore very easily to read this book out of your smart phone. The price is not to cover but this book has high quality.

#### **Jerry Carley:**

As we know that book is very important thing to add our knowledge for everything. By a e-book we can know everything you want. A book is a list of written, printed, illustrated or blank sheet. Every year has been exactly added. This publication Disfrutar de las emociones positivas: Psicología (Psicología, bienestar y salud nº 6) (Spanish Edition) was filled about science. Spend your time to add your knowledge about your science competence. Some people has diverse feel when they reading the book. If you know how big benefit from a book, you can experience enjoy to read a publication. In the modern era like now, many ways to get book that you simply wanted.

#### **May Davidson:**

What is your hobby? Have you heard that question when you got students? We believe that that concern was given by teacher to their students. Many kinds of hobby, Every individual has different hobby. And you also know that little person such as reading or as looking at become their hobby. You must know that reading is very important in addition to book as to be the issue. Book is important thing to incorporate you knowledge,

except your own personal teacher or lecturer. You discover good news or update about something by book. Numerous books that can you decide to try be your object. One of them is 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 #DU1V2PYBLXQ**

## **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