

Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios

Se presenta un análisis conceptual en relación con la psicología de las emociones positivas y sus principales implicaciones en la vida de las personas. El estudio de las emociones positivas se ha visto hasta cierto punto limitado, pues pocas son las investigaciones que se orientan hacia este tema, en comparación con el estudio de las emociones negativas. Sin embargo, las investigaciones y propuestas que se han elaborado hasta ahora han sido lo suficientemente concisas para poder cimentar afirmaciones y teorías. Se describen ciertos estados emocionales positivos, como la fluidez, el humor, la elevación y el bienestar, y se revisan los resultados de diversas investigaciones en torno al cultivo de las emociones positivas.