
INDICE

Palabras Iniciales	13
Prólogo	15

I. INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA POSITIVA

Psicología: una ciencia experta en lo negativo	21
Por qué la psicología descuidó lo positivo	22
Nace la psicología positiva	25
Definición de psicología positiva y supuestos fundamentales	27
Psicología positiva: sus raíces y su campo	32
Qué no es psicología positiva	33
Críticas a la psicología positiva	36

II. LAS EMOCIONES

Qué son las emociones	39
Tridimensionalidad de las emociones	41
Teorías neurofisiológicas de las emociones	43
Clasificación de las emociones	45
Para qué sirven las emociones	49
El motor del comportamiento	51
Emoción y motivación	53
El olvido de las emociones	54
Razón y emoción	55
Decisiones emocionales	56

III. EL LADO POSITIVO DE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

La rabia	60
La sorpresa	62
El miedo	63
El asco o disgusto	64
El desprecio	65
La tristeza	66
La culpa	67
La vergüenza	69
Los celos	70

IV. EL ROSTRO DE LAS EMOCIONES

La vertiente pública de las emociones	73
Universalidad de las expresiones emocionales	75

Sonrisa Duchenne	76
Lectura del rostro	77
Neuronas espejo	79
El lado oscuro de las emociones	81

V. REGULACION EMOCIONAL

Represión y catarsis	83
Regulación emocional: el concepto	87
Auto-regulación emocional	89
La revolución cognitiva	91
La atención	97
Reestructuración cognitiva	100

VI. MEDICION DE LO POSITIVO

Mediciones unitarias	104
Mediciones analíticas	106
Mediciones específicas	107

VII. LAS EMOCIONES POSITIVAS

Teoría de ampliación y construcción	118
Efecto de reversión y de espiral ascendente	119
Las emociones positivas una a una	120
La alegría	121
El interés	121
La satisfacción	121
El amor	121
El orgullo	128
La gratitud	129
La esperanza	130
El perdón	131
El coraje	133
Empatía y altruismo	133
El optimismo	135
La resiliencia	137
El “flow”	140
Florecimiento post-traumático	143

VIII. LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Breve historia de la felicidad	147
--------------------------------------	-----

El estudio de la felicidad _____	153
Definiendo felicidad _____	154
Impacto de la felicidad _____	159
De qué depende la felicidad _____	163
Perfil de las personas felices _____	165
Actividades para incrementar la felicidad _____	166
Mitos acerca de la felicidad _____	166
De la teoría de la felicidad a la teoría del bienestar _____	167
IX. VIRTUDES Y FORTALEZAS	
El proyecto VIA de fortalezas personales _____	171
Las virtudes ubicuas _____	172
Las fortalezas personales _____	173
Desarrollo de las fortalezas _____	177
El proyecto Gallup de fortalezas personales _____	177
Bienestar y fortalezas _____	181
X. PSICOLOGIA POSITIVA Y SALUD	
Psiconeuroinmunología _____	182
Emociones positivas y salud _____	184
Mecanismos de acción de las emociones positivas en la salud _____	186
XI. AUTO-TRANSFORMACION POSITIVA:	
UNA NUEVA MIRADA AL CAMBIO PERSONAL	
Cuando los gemelos se crían aparte y los padres no crían a sus hijos _____	190
Mi pasado ¿me condena? _____	191
La herramienta más poderosa del planeta _____	194
Neuroplasticidad _____	195
Neurogénesis _____	198
Causalidad descendente _____	200
Repetición atenta _____	202
Entrenamiento mental _____	204
Cómo opera la conciencia _____	206
XII. APLICACIONES DE LA PSICOLOGIA POSITIVA	
Crianza positiva _____	210
Psicología positiva para jóvenes _____	211
Educación positiva _____	211

Relación de pareja positiva _____	214
Envejecimiento positivo _____	214
Coaching positivo _____	215
Psicología positiva y salud _____	216
Psicoterapia positiva _____	216
Psicología positiva y organizaciones _____	217
Psicología positiva y políticas públicas _____	217
A modo de precaución _____	219
XIII. FORMACION EN PSICOLOGIA POSITIVA	
Nuestros programas _____	221
Futuro de la psicología positiva _____	225
Anexo I: Discurso del Presidente de la APA _____	227
Anexo II: Manifiesto de Akumal _____	231
Anexo III: “Arica”: reflexiones de un psicólogo _____	235
Anexo IV: Historia del estudio de la expresión de las emociones _____	237
Referencias _____	243