



Grupo de  
Investigación  
Psicología Positiva  
y de las Emociones



UNIVERSIDAD  
SIGLO 21

---

## **III Jornadas de Psicología Positiva**

*Nuevas perspectivas para el desarrollo de un abordaje  
integral de la salud.*

**Octubre de 2013, Córdoba, Argentina**

Universidad Empresarial Siglo 21

Ituzaingó 484, Nueva Córdoba.

---

## **Psicología Positiva: Felicidad, Emociones Positivas y Emociones Negativas**

Fontana, E, Moran, B, Revilla, R y Saavedra, B.

*Seminario “Psicología Positiva: Enfoques y Métodos de Investigación”. Facultad de Psicología.  
Universidad Nacional de Córdoba 2013*

### Resumen

La Psicología Positiva, fundada por Martín Seligman, tiene como propósito ampliar el foco de estudio de la Psicología basado en los trastornos mentales, dirigiéndose a la promoción de la salud mental. Afirma que lo positivo es igual de importante que lo negativo y ambos son necesarios para el entendimiento del bienestar. De esta forma, su abordaje radica en las experiencias positivas subjetivas, es decir las emociones y rasgos positivos individuales que favorecen su desarrollo (Seligman, 2005; Solano, 2010). No obstante, se han desarrollado diversos debates y críticas a la Psicología Positiva ubicándola en una posición dicotómica donde felicidad es opuesto a infelicidad y las emociones negativas son lo contrario a las positivas. Este trabajo se propuso revisar estudios empíricos y teóricos sobre la concepción de la felicidad, sus beneficios y su oposición a las emociones negativas. Para ello se consultaron las bases de datos: EBSCO, OVID y Redalyc. Las palabras claves fueron “happiness/felicidad” AND “positive psychology/psicología positiva”. Se seleccionaron un total de 60 artículos. Desde la perspectiva de Ellis, la racionalidad fomenta la felicidad y la disminución de emociones negativas disfuncionales. Las emociones positivas nos ayudan en el pensamiento y el afrontamiento de situaciones adversas, así como actúan como protectores de algunos trastornos de salud. Las emociones negativas, por otro lado, nos benefician para la supervivencia e intervienen en los cambios fisiológicos frente a situaciones de estrés. Por lo tanto, consideramos que la felicidad y las emociones positivas, en general, no son una obligación, sino un derecho que puede ejercer la persona y su ejercicio no es excluyente a las emociones negativas, por el contrario, la integración de las emociones negativas con las positivas hace a las personas más felices, ya que han logrado elaborar las primeras e intensificado las segundas.

**Palabras Claves:** Psicología Positiva, Felicidad, Emociones Positivas, Emociones Negativas.