

MATERIAL COMPLEMENTARIO

MÓDULO 04

1 Psicología positiva, bienestar y calidad de vida

El presente documento es un artículo de García Alandete, académico de la Universidad de Valencia (España), en el cual expone las relaciones entre bienestar psicológico y subjetivo, emociones positivas, optimismo, sentido de la vida y calidad de vida; a la luz de los aportes de la psicología positiva.

- **Ir a la lectura (en español):** García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29.
<https://www.redalyc.org/pdf/1411/141132947001.pdf>



2 Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios

Este artículo del Centro de Estudios Universitarios ETAC presenta un análisis conceptual en relación con la psicología de las emociones positivas y sus principales implicaciones en la vida de las personas.

- **Ir a la lectura (en español):** Barragán, A. y Morales, C. (enero - junio de 2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118.
<https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>



3 Emociones y cerebro

Este documento es un artículo publicado en la Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas Físicas Naturales, que expone una descripción interesante acerca de la pasión y la razón; de igual forma, considera al cerebro como pieza clave en el entendimiento de las emociones y el estudio científico de las piezas anatómicas que involucran a las emociones

- **Ir a la lectura (en español):** Belmonte, C. (2007). Emociones y cerebro. *Revista de la Real Academia de Ciencias Exactas Físicas Naturales*, 101(1), 59-68.
<https://rac.es/ficheros/doc/00472.pdf>

