

# ¿Dónde está la ciencia?



Esta taza, además de ser linda:

**Genera un uplifting emocional desde la vitalidad, esperanza, optimismo y logros.**

Uplifting emocional es una subida de ánimo generada por ver, vivir o escuchar alguna acción que entrega ánimo, vitalidad, esperanza y optimismo.

Con las tazas apañadoras trabajarás tu:

**Sensación de elevación y sentido de conciencia de apreciatividad**

¿Sientes que hay cosas que te levantan el ánimo?

¿Puede un mensaje positivo cambiar tu día?

¿Qué impacto crees que tenga regalarle a alguien un mensaje como este?

## ¿Según que teoría?

1.

### Broaden and Build Theory of Positive Emotions

Las emociones positivas amplían la conciencia y fomentan pensamientos y acciones novedosas y exploratorias.

Barbara Fredrickson

2.

### Entrenamiento de Autoinstrucciones

Las autoinstrucciones constituyen un sistema que permite "hablarnos a nosotros mismos", y que a su vez facilita una serie de pautas que nos guían y nos ayudan a resolver tareas de forma autónoma.

Donald Meichenbaum y Goodman

3.

### Modelo PERMAH, Florecimiento Humano

El modelo PERMAH, o Teoría del Bienestar, es esencialmente una teoría de elección no forzada; se trata de una descripción de lo que las personas eligen libremente para incrementar su bienestar.

Martin Seligman

## ¿Quieres saber más?

### Bibliografía:

Young, C. A., & Lundberg, C. C. (1996). Creating a Good First Day on the Job: Allaying Newcomers' Anxiety with Positive Messages. *Cornell Hotel and Restaurant Administration Quarterly*, 37(6), 26-33. <https://doi.org/10.1177/001088049603700605>

Meichenbaum, D. (1987): Manual de inoculación de estrés. Barcelona: Martínez Roca (V.O. 1985).

Garland, E. L., Fredrickson, B. L., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positivity: Emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.002>

Fredrickson, B. L., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>.



**Andrés Cabezas**

Director Científico Belab

CEO & Founder Celappa, Revista científica Pscap, Relappa y Acpp.