

| <b>Felicidad</b>                      |  |
|---------------------------------------|--|
| <b>Características</b>                | La felicidad favorece la recepción e interpretación positiva de los diversos estímulos ambientales. No es fugaz, como el placer, sino que pretende una estabilidad emocional duradera (Delgado, 1992).   |
| <b>Instigadores</b>                   | -Logro, consecución exitosa de los objetivos que se pretenden.<br>-Congruencia entre lo que se desea y lo que se posee, entre las expectativas y las condiciones actuales y en la comparación con los demás (Michalos, 1986)   |
| <b>Actividad fisiológica</b>          | -Aumento en actividad en el hipotálamo, septum y núcleo amigdalino (Delgado, 1992)<br>-Aumento en frecuencia cardíaca, si bien la reactividad cardiovascular es menor que en otras emociones, como ira y miedo (Cacioppo y cols., 1993).<br>-Incremento en frecuencia respiratoria (Averill, 1969)   |
| <b>Procesos Cognitivos implicados</b> | -Facilita la empatía, lo que favorecerá la aparición de conductas altruistas (Isen, Daubman y Norwicky, 1987)<br>-Favorece el rendimiento cognitivo, solución de problemas y creatividad (Isen y Daubman, 1984), así como el aprendizaje y la memoria (Nasby y Yando, 1982).<br>-Dicha relación, no obstante, es paradójica, ya que estados muy intensos de alegría pueden enlentecer la ejecución e incluso pasar por alto algún elemento importante en solución de problemas y puede interferir con el pensamiento creativo (Izard, 1991). |
| <b>Función</b>                        | -Incremento en la capacidad para disfrutar de diferentes aspectos de la vida.<br>-Genera actitudes positivas hacia uno mismo y los demás, favorece el altruismo y empatía (Isen, Daubman y Norwicky, 1987).<br>-Establecer nexos y favorecer las relaciones interpersonales (Izard, 1991)<br>-Sensaciones de vigorosidad, competencia, trascendencia y libertad (Meadows, 1975)<br>-Favorece procesos cognitivos y de aprendizaje, curiosidad y flexibilidad mental (Langsdorf, Izard, Rayias y Hembree, 1983)                               |
| <b>Experiencia subjetiva</b>          | -Estado placentero, deseable, sensación de bienestar.<br>-Sensación de autoestima y autoconfianza (Averill y More, 1993).  |

