



“Las emociones positivas realmente cambian nuestra mente y nuestra bioquímica en sincronía”

“Igual que el agua se vuelve hielo al llegar a un punto, hay un ratio que marca dónde empezamos a ser más felices”

“Si cambias la interpretación del propio contexto, se ve más esperanza ante las situaciones negativas”

Barbara Fredrickson ● Psicóloga. Pionera en Positive Emotion

Lidera las principales investigaciones en el ámbito de las emociones positivas y la gestión virtuosa de las organizaciones. Catedrática distinguida de la Universidad de Carolina y autora del bestseller “Positivity”, suya es la teoría de la “Ampliación y la construcción” que sostiene que las emociones positivas amplían nuestro repertorio personal de recursos para afrontar situaciones difíciles y nos ayudan a ser más felices.

Más de una década de investigaciones científicas centradas en psicología social, ciencias afectivas y psicología positiva, han llevado a esta **eminente psicóloga americana** a afirmar que las emociones positivas, además de resultar muy placenteras y de ayudarnos a ser más felices, amplían los repertorios de pensamiento y de acción de las personas y su capacidad para construir nuevas reservas de recursos físicos, intelectuales, psicológicos y sociales para afrontar momentos futuros de crisis o dificultad - un modelo que ha sido bautizado como teoría de la Ampliación y la Construcción.

Licenciada cum laude por el Carleton College, (Northfield, Minnesota), estudia un postgrado de Psicología en la Universidad de Standford, donde **se especializa en comportamiento organizacional** y comienza su brillante trayectoria investigadora y docente.

Desarrolla la mayor parte de su carrera en las aulas y laboratorios de las Universidades de Michigan y Carolina, alternando su labor docente en los departamentos de psicología con los de empresa.

Exdirectora del laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología, en la actualidad es **Kean Distinguished Professor de Psicología en la Universidad de Carolina en Chapel Hill**, donde también ejerce como directora del programa de doctorado de Psicología social y como profesora adjunta de Management en la Kennan Flagler School of Business de la misma institución.

Investigadora principal en numerosos proyectos, **lidera las principales investigaciones en el ámbito de la gestión positiva de los recursos humanos**, las organizaciones virtuosas, las fortalezas de carácter para ser feliz y las emociones positivas. Además, ha publicado cientos de artículos científicos y recibido las más prestigiosas becas de investigación del país.

Su libro, “Positivity”, la ha llevado a **recorrer el mundo con este inspirador mensaje** y sus contribuciones desde los ámbitos académico e investigador han sido reconocidas con algunos de los máximos honores, incluyendo el Premio Templeton otorgado por la Asociación Americana de Psicología.