

## EL AMOR DESDE LA PERSPECTIVA DE

# Barbara Fredrickson



Bárbara Fredrickson ha encontrado que el amor es la emoción positiva que las personas experimentan con mayor frecuencia (Fredrickson, 2009), y dice que el amor integra y potencia las 10 emociones positivas principales.

Esta autora explica que en una relación en la que hay amor (**de distintos tipos, no necesariamente romántica**) se pueden dar todas las emociones positivas, en diferentes momentos: al principio, cuando nos sentimos atraídos por alguien, experimentamos un gran **interés y curiosidad** por la persona; probablemente nos la pasamos bien juntos, nos reímos, compartimos momentos de **diversión**.

Conforme la relación se va desarrollando, sentimos más **alegría**, disfrutamos la compañía mutua y empezamos a compartir nuestros sueños y **esperanzas** para el futuro. Cuando la relación es más estable y sólida, sentimos una sensación de **relajación y serenidad** que viene de la seguridad de saber que la otra persona nos

quiere; nos sentimos **agradecidos** por lo que la persona querida aporta a nuestra vida, nos **enorgullecen** sus logros y sus cualidades pueden servirnos de **inspiración** para ser mejores personas.

Fredrickson (2009) afirma que "el amor se siente por momentos y que una relación amorosa es una acumulación de momentos en los que sentimos estas emociones positivas con una persona; así como en la corriente eléctrica a veces hay descargas que aumentan el voltaje, en las relaciones hay "descargas" u oleadas de emociones positivas que aumentan el voltaje de las sensaciones gratas y positivas entre las personas".