

A smiling man with short brown hair, wearing a blue and white checkered shirt, is shown from the chest up. He is resting his chin on his right hand, looking down and to the side with a pleasant expression. The background is a blurred bookshelf filled with books. On the right side of the image, there is a green rectangular box containing white text in Spanish. The text discusses Barbara Fredrickson's research on positive emotions, stating that love is the most frequent positive emotion and that it integrates and amplifies the ten main positive emotions.

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**.

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".