



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE  
DE MADRID

-----  
FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL  
-----

Campus de Somosaguas  
Pozuelo de Alarcón  
28223 Madrid



## OPTIMISMO EN TIEMPOS REVUELTOS: IMPULSANDO EMOCIONES POSITIVAS ANTE LOS DESAFÍOS ACTUALES

### ALGUNAS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Avia, M.D. y Vázquez, C. (1998). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.

Fernández-Abascal, E.G. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Pirámide.

Flórez-Lozano, J.A. (2006). Optimismo y salud. *Jano*, 7-13

Flórez, N. y Sánchez Aragón, R. (2019). Optimismo, Resiliencia, Sentido del Humor y la Salud de Personas con Pareja. *Pensando Psicología*, 15(26), 1-24.

<https://doi.org/10.16925/2382-3984.2019.02.03>

Gázquez, J. J., Pérez, M. del C., Mercader, I. e Inglés, C. J. (2014). Repercusión del optimismo y de los Cinco Grandes factores de personalidad sobre la salud de personas mayores. *Universitas Psychologica*, 13(3), 995-1004. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.rocg>

Laranjeira C. y Querido, A (2022). Hope and Optimism as an Opportunity to Improve the “Positive Mental Health” Demand. *Front. Psychol.* 13:827320.

doi: 10.3389/fpsyg.2022.827320

Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G.A., García-León, A. y González-Jareño, M.I. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72

Pávez, P., Mena, L. y Vera-Villarreal, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380



**UNIVERSIDAD COMPLUTENSE  
DE MADRID**

-----  
**FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL**  
-----

Campus de Somosaguas  
Pozuelo de Alarcón  
28223 Madrid



Richaud, M.C. y Mesurado, B. (2016). Las emociones positivas y la empatía como promotores de las conductas prosociales e inhibidores de las conductas agresivas. *Acción Psicológica*, 13(2), 31-42. <https://doi.org/10.5944/ap.13.2.17808>



Virginia Jiménez Rodríguez.  
[vijimene@ucm.es](mailto:vijimene@ucm.es)  
Facultad Trabajo Social. UCM