

# **GUÍA DEL ESTUDIANTE**

## **PSICOLOGÍA DE LA SALUD**

**CURSO:  
2015-2016**

**TITULACIÓN: GRADO EN PSICOLOGÍA**

**CENTRO: FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**CURSO ACADÉMICO: 2015-2016**

## **GUÍA DEL ESTUDIANTE**

### **1. DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA**

#### **NOMBRE: PSICOLOGÍA DE LA SALUD**

CÓDIGO: 25096

CURSO ACADÉMICO: 2015-2016

TIPO DE MATERIA= O

(D=Básica de Rama; S=Básica otras Ramas; Y=Proyecto fin de grado;  
O=Obligatoria o P=Optativa)

Créditos ECTS: 6

CURSO: 3º

CUATRIMESTRE: 2º

Prerrequisitos:

Recomendaciones:

### **2. DATOS BÁSICOS DEL EQUIPO DOCENTE**

#### **NOMBRE: Jesús Guerra Plaza**

CENTRO/DEPARTAMENTO: Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico

ÁREA: Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos

Nº DESPACHO: 1E7

E-MAIL  
jesus.guerra@ehu.es

TLF: 943 015 936

URL WEB:

#### **NOMBRE: Darío Páez Rovira**

CENTRO/DEPARTAMENTO: Psicología Social y Metodología CC Comportamiento

ÁREA: Psicología Social

Nº DESPACHO:

E-MAIL  
dario.paez@ehu.es

TLF: 943 015 678

URL WEB:

### 3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y TRANSVERSALES DE LA ASIGNATURA

Nº Competencia	Competencias específicas
1	Conocer los conceptos, características, modelos y funciones básicas de la psicología de la salud para la búsqueda del bienestar psicológico y social
2	Conocer las áreas de aplicación de la psicología de la salud y su relación con otras disciplinas profesionales y/o científicas
3	Saber aplicar las técnicas de programación y evaluación en salud, teniendo en cuenta los valores y procesos cognitivos, emocionales, psicobiológicos y comportamentales vinculados a la prevención, la felicidad y el bienestar
4	Ser capaz de elaborar informes técnicos orales y escritos sobre el bienestar social y psicológico, ajustándose al código deontológico de la psicología de la salud
	Competencias transversales
5	Ser capaz de buscar, gestionar, analizar y sintetizar críticamente la información relacionada con la Psicología, a partir de fuentes de información y documentación
6	Ser capaz de relacionarse y comunicarse de manera efectiva y de trabajar tanto individualmente como en equipo, asumiendo responsabilidades y colaborando con otros eficazmente
7	Conocer el marco legal y el código deontológico que regulan la práctica profesional del psicólogo/a
8	Adquirir habilidades de aprendizaje que capaciten al estudiante para el aprendizaje autónomo

### 4. PROGRAMA

#### 4.1. PROGRAMA TEÓRICO DESARROLLADO

1. Tema 1. Introducción a la Psicología de la Salud.
  - 1.1. Concepto de salud
    - 1.1.1. Evolución del concepto de salud
    - 1.1.2. Modelo Biomédico
    - 1.1.3. Modelo Biopsicosocial
    - 1.1.4. Concepto actual de salud-enfermedad
    - 1.1.5. Definición de salud de la OMS
  - 1.2. Concepto y definición de Psicología de la salud
  - 1.3. Relación con otras disciplinas
    - 1.3.1. Medicina psicosomática

- 1.3.2. Psicología médica
  - 1.3.3. Medicina conductual o comportamental
  - 1.3.4. Psicología clínica
  - 1.3.5. Educación para la salud
  - 1.3.6. Psicología comunitaria
  - 1.4. Prevención-intervención primaria, secundaria y terciaria.
2. Tema 2. Psicología y salud.
- 2.1. Conductas salutogénicas y patogénicas.
  - 2.2. Dieta alimenticia y peso adecuado.
  - 2.3. Ejercicio físico.
  - 2.4. Tabaquismo.
  - 2.5. Consumo de alcohol.
  - 2.6. Conducta de sueño o de dormirse.
3. Tema 3. Estrés y Salud.
- 3.1. Definición.
  - 3.2. Modelos de estrés.
    - 3.2.1. El Síndrome General de Adaptación.
    - 3.2.2. Modelo transaccional de Lazarus y Folkman.
  - 3.3. Estrés y enfermedad.
    - 3.3.1. Cambios estresantes en la vida.
    - 3.3.2. Afrontamiento del estrés.
4. Tema 4. Psicología y enfermedad.
- 4.1. Conductas de enfermedad.
  - 4.2. Conductas de riesgo.
  - 4.3. Aspectos psicológicos de las enfermedades.
5. Tema 5. Aplicaciones de Psicología de la Salud.
- 5.1. Los cuidados paliativos psicológicos: concepto y definición.
    - 5.1.1. Las fases del proceso de morir.
    - 5.1.2. La comunicación de malas noticias.
    - 5.1.3. Tratamientos psicológicos en cuidados paliativos.
    - 5.1.4. Victor Frankl y la logoterapia: Psicología y espiritualidad en el trabajo con pacientes al final de la vida.
  - 5.2. Psicología de emergencias.
    - 5.2.1. Intervención en catástrofes y accidentes.
    - 5.2.2. Prevención de la conducta suicida.
  - 5.3. Sistema sanitario.
    - 5.3.1. Atención primaria.
    - 5.3.2. Psicología Hospitalaria.
- 6.- Tema 6. Modelos hedónicos y eudaimónicos del bienestar
- 6.1.- Bienestar subjetivo o hedónico: Balanza de Afectos,
  - 6.2.- Satisfacción vital, y Felicidad
  - 6.3.- Criterios de salud mental: ausencia de síntomas y Bienestar Psicológico o Eudaimónico

7.- Tema 7 Factores sociodemográficos de ciclo vital y bienestar: sexo, estatus, clases, educación, edad y cohortes

7.1.- Bienestar y Experiencia Afectiva

7.2.- Factores Socio-demográficos: Edad

7.3.- Nivel Socio-económico y Salud Física.

7.4.- Bienestar, Sexo e Identidad de Género.

7.5.- Bienestar, Rasgos de Personalidad

8.- Tema 8. Contextos culturales, valores culturales subjetivos y bienestar

8.1.- Contextos culturales y bienestar

8.2.- Valores culturales subjetivos y bienestar

9.- Tema 9.- Personalidad, apoyo social, cambios vitales y bienestar

9.1.-Estrés, trauma, hechos de cambio vital y Bienestar

9.2.- Apoyo social objetivo o integración social, bienestar y salud:

9.3. Apoyo social subjetivo, bienestar y salud:

9.4.- Funciones y mecanismos explicativos.

9.5. Creencias básicas sobre el yo, el mundo , bienestar y salud:

10.- Tema 10. Regulación e inteligencia emocional, afrontamiento del cambio, crecimiento post estrés y bienestar:

10.1.- Trauma, hechos de cambio extremo y crecimiento post-traumático y post-estrés

10.2.- Estilos de apego y Bienestar

10.2.- Estilos de apego, regulación y de relaciones íntimas

10.3.- Estilos de afrontamiento y estrés

10.4.- Estilos y familias de regulación afectivos, del estado de ánimo y emociones

10.5- Objetivos adaptativos, inteligencia emocional y salud.

11. Programas de intervención para incremento del bienestar

## 4.2. PROGRAMA PRÁCTICO

### PARTE PRIMERA: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y APLICACIONES CLÍNICAS

PA1: Explicar instrucciones de cumplimentación del “Cuadernillo de prácticas”, presentar y rellenar preguntas de salud en la página moodle y empezar a presentar la Encuesta de Salud de Osakidetza 2007.

Competencias que se desarrollan: G006 (C3CC12)

PA 2: Presentar la Encuesta de Salud de Osakidetza 2007.

Competencias que se desarrollan: G006 (C3CC12)

PA 3: Psicología de emergencias: Intervención y prevención de la conducta suicida  
Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

PA 4: Cuidados paliativos psicológicos: video sobre “Enfermos terminales”.  
Competencias que se desarrollan: G007 (C3CC13), G009 (C3CC15)

PA5: Recoger los “cuadernillos de prácticas” cumplimentados y compararlos con las preguntas de salud del Moodle.

Competencias que se desarrollan: G006 (C3CC12)

### PARTE SEGUNDA: PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR

PO 1 semana 8. Bienestar Hedónico Respuesta on-line y feedback escalas Bienestar Hedónico en sitio web.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

PA 6 semana 8. Bienestar Hedónico: respuesta en aula. Analizar sus puntuaciones en instrumentos y discutir concepción hedónica bienestar.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

Permite comprender Tema 6 - facetas bienestar hedónico, aplicarse baremos y evaluarse.

PO 2 semana 9. Bienestar Eudaimonico. Respuesta on line y feedback escalas y discutir concepción eudaimonica bienestar. Bienestar Eudaimonico en sitio web. Escala de valores de Schwartz. Feedback valores y bienestar.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

PA 7 semana 9. Estrés, appraisal y creencias básicas impacto hecho estresante: respuesta en aula. Analizar sus puntuaciones en instrumentos y discutir impacto hechos vitales en bienestar.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

Permite comprender Tema 6-7-9 facetas bienestar eudaimonico, aplicarse baremos y evaluarse.

PO 3 semana 10. Respuesta on line y feedback escalas hechos traumaticos, estresantes

crecimiento post-traumático.. Analizar y discutir sus puntuaciones en expresividad e instrumentalidad, efectos de crecimiento de de hechos de cambio extremo/estresante positivos/negativos. Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

PA 8 semana 10. Estrés, apoyo social, coping: respuesta en aula. Analizar sus puntuaciones en instrumentos y discutir impacto coping con hechos vitales y apoyo social en bienestar.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

Permiten comprender Tema 9 - determinantes socio-psicológicos bienestar.

PA 9 semana 11. Revisión PA 6,7 y 8 y PO 1,2 y 3. Diagnosticarse nivel de bienestar y factores personales y sociales que lo refuerzan y debilitan. A partir de fuerzas y debilidades áreas de bienestar empezar elaborar proyecto de mejora bienestar personal.

Competencias que se desarrollan: G008 (C3CC14) G009 (C3CC15)

PC 1 semana 11. Discusión entrevista sobre estrés, afrontamiento y bienestar recogida trabajo de campo sobre grupo familiar y sobre pares en experiencia colectivas. Discusión bienestar y flujo Conductas colectivas, fusión de identidad social y emociones compartidas y bienestar. Elaboración informe grupal y grupo de pares.

Competencias que se desarrollan: G007 (C3CC13) G006 (C3CC12)

Taller 1 semana 12. Debate Dossier y aplicación a proyecto mejora bienestar. Discutir en grupo reglas de mejora del bienestar y elaborar proyecto de incremento del bienestar grupal, en base a Dossier entregara previamente.

Competencias que se desarrollan: G006 (C3CC12). G007( C3CC13).

Permite comprender Tema11 Programas Intervencion

PA 10 semana 13. Escala de Amor y Apego. Autoaplicar y evaluar estilos de apego y de amor que caracterizan a cada participante.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15)

Seminario 1 semana 13. Recordar, describir y compartir episodio de alegría, tristeza y enojo interpersonal en diferentes contextos. Proyecto mejora regulación.

Competencias que se desarrollan: G006 (C3CC12). G008( C3CC14)

Permite comprender Tema 10 afrontamiento y regulación afectiva.

PA 11 semana 15. Evaluar estilo de afrontamiento que caracteriza a cada participante y discutir sus fuerzas y debilidades para el bienestar. Evaluación global curso.

Permite comprender Tema III afrontamiento y regulación afectiva.

Competencias que se desarrollan: G009 (C3CC15) Tema 11

## 5.-CRONOGRAMA DE PLANIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA (\*)

Sem	Fechas	CM (30 h.)	PA (21 h.)	PO (3 h.)	TA (3 h.)	S (2 h.)	PCA (1 h.)
1	26/01-30/01	CM1=3					
2	02/02-06/02	CM1=3	PA1=2 PA2=2				
3	09/02-13/02	CM1=3	PA1=2 PA2=2				
4	16/02-20/02	CM1=3	PA1=2 PA2=2				
5	23/02-27/02	CM1=3	PA1=2 PA2=2				
6	02/03-06/03	CM1=3	PA1=2 PA2=2				
7	09/03-13/03	CM1=3					
8	16/03-20/03	CM1=3	PA1=1 PA2=1	PO1=1 PO2=1 PO3=1			
9	23/03-27/03	CM1=3	PA1=1 PA2=1	PO1=1 PO2=1 PO3=1			
10	30/03-03/04	CM1=3	PA1=1 PA2=1	PO1=1 PO2=1 PO3=1			
11	06/04-10/04	---	---	---	---	---	---
12	13/04-17/04		PA1=2 PA2=2		TA1=3 TA2=3		
13	20/04-24/04		PA1=2 PA2=2			S1=2 S2=2 S3=2	
14	27/04-01/05		PA1=2 PA2=2				PC1=1 PC2=1 PC3=1
15	04/05-08/05						
16	11/05-15/05						
		CM1=30	PA1=21 PA2=21	PO1=3 PO2=3 PO3=3	TA1=3 TA2=3	S1=2 S2=2 S3=2	PC1=1 PC2=1 PC3=1
Totales		30	42	9	6	6	3

Nota: CM= Clase Magistral; PA= Práctica de Aula; TA= Taller; S= Seminario; PC= Práctica de campo.

## 6. SISTEMA DE EVALUACIÓN (PARTE TEÓRICA Y PRÁCTICA)

PARTE PRIMERA: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y APLICACIONES CLÍNICAS (50%)

Teórica: Prueba tipo test con 4 alternativas: 70% de PETRA

Práctica: A partir de informes subidos al moodle y cumplimentación del cuadernillo de prácticas: asistencia 1/3, contenidos y calidad 2/3: 30% de PETRA

Parte Segunda: Psicología de la Salud y del Bienestar (50%)

Se hará un examen de alternativa múltiple cerrado sobre los conocimientos teóricos y reglas prácticas de bienestar. Es decir, el examen recoge los contenidos centrales de las prácticas. El examen final vale el 40% nota final

Después de cada práctica de ordenador, aula y campo el participante entrega un informe en el que:

- A) describe las puntuaciones que ha obtenido (o que han obtenido las personas entrevistadas en la recogida de campo) en los instrumentos de bienestar, factores psico-sociológicos (identidad género, estrés, apoyo),
- B) porque cree haberlas obtenido y
- C) que le aportan para mejorar su bienestar.

Los informes se usarán para evaluar de forma continua su aprendizaje y darle un feedback sobre errores y aciertos. Se valorara como 10 entregar informe ordenado y corregido con todas las prácticas.

Las prácticas valen el 60% de la nota final.

En esta asignatura, bastará con no presentarse al examen para renunciar a la convocatoria

## 7. DOCUMENTACIÓN/BIBLIOGRAFÍA

### BÁSICA:

PRIMERA PARTE: INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y APLICACIONES CLÍNICAS

Amigo, I., Fernández , C. eta Pérez, M. (1998). Manual de Psicología de la Salud. Madrid: Piramide.

- Bayés, R. (2000). Psicología del sufrimiento y de la muerte. Barcelona: Martínez-Roca.
- Botella, C. et al. Bedito, M. C. (1993). Asma bronquial. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). Psicología de la salud. Madrid: Paraninfo.
- Buela-Casal, G., Caballo, V. y Sierra, J.C. (1996). Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud. Madrid: Siglo XXI.
- Charles, R. (1997). Mente, cuerpo y defensas naturales. Barcelona: Paidós.
- Frankl, V. E. (1999). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Ibáñez, E. y Belloch, A. (Eds.). (1989). Psicología y medicina. Valencia: Promolibro.
- Labrador, F. J. et al. Crespo, M. (1993). Estrés. Madrid: Eudema (Ed. Universidad Complutense).
- Morales, F. (1999). Introducción a la psicología de la salud. Buenos Aires: Paidós.
- Pascual, L. M. (1995). Psicología y asma. Valencia: Promolibro.
- Penzo, W. (1989). El dolor crónico. Aspectos psicológicos. Barcelona: Martínez Roca.
- Simón, M. A. (1999). Manual de Psicología de la Salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

## SEGUNDA PARTE: PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y DEL BIENESTAR

Bilbao, M.A., Techio, E. Et al (2011). Bienestar Subjetivo y Psicológico Social CAPÍTULO 6. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madrid: Fundamentos.

En sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod): archivo Salud 2008\_Ficha Técnica I: Bienestar y Valoración Psico-Social de la Salud Mental y archivo Bienestar psicológico, social y clima emocional en Materiales y Escalas

### Emociones positivas, negativas y Bienestar

Paez, D., Bobowik, M., Carrera, P. & Bosco, S, (2011). Evaluación de la Afectividad durante diferentes episodios. ANEXO AL CAPÍTULO 4. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz. Madrid: Fundamentos.

En sitio Moodley Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod): archivo Evaluación de Afectividad durante diferentes episodios emocionales en Materiales y Escala

### Hechos de cambio vital, creencias básicas y bienestar

Paez, D. Vázquez, C. Et al (2011) Crecimiento Post-estrés y Post Traumático CAPÍTULO 9. En D.Paez, C. Martín-Beristain, JL Gonzalez, N. Basabe & J. De Rivera (Coords.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz.

Madrid: Fundamentos.

En Moodle y sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod): archivo Violencia colectiva y creencias básicas sobre el mundo, los otros y el yo. Impacto y reconstrucción en Materiales y Escalas

Apego y Amor

Ubillos, S. Et al (2004). Relaciones Íntimas: Atracción, Amor y Cultura. Cap.15 En, D. Páez, I. Fernández, S. Ubillos y E. Zubieta Psicología Social, Cultura y Educación. Madrid: Pearson. Libro descatalogado. Descargable en sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) en Publicaciones archivo Psicología Social, Cultura y Educación, Capítulo 15.

Regulación afectividad y bienestar

\* Paez, D., Martinez, F., Sevillano & Campos, M. (2012) Regulación y afrontamiento de afectividad positiva y negativa. Manuscrito borrador inédito. Descargable en Moodle y sitio Web [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) archivo Ficha 8 Regulación y Afrontamiento Emocional afectividad negativa y positiva y archivo Instrumentos Informe practica 8b 2010\_Regulación y Afrontamiento Emocional en Materiales y Escalas

\* Los artículos y capítulos con este signo se pueden descargar del sitio web del Grupo Consolidado Cultura Cognición y Emoción o del sitio web de Psicothema

Las escalas de de las P=1,2 y 3 como las de satisfacción con la vida de Diener, la escala de PANAS de Watson, de Bienestar psicológico de Ryff, de Bienestar social de Keyes y de Emociones positivas/negativas de Fredrickson se encuentran en una aplicación informática en el link

<http://www.ehu.es/GCIPS/>

### **COMPLEMENTARIA:**

Casullo, M.M. (2008). Prácticas en Psicología Positiva. Bs. Aires: Lugar Editorial.

Chiozza, L. (2007). *¿Por qué enfermamos? La historia que se oculta en el cuerpo*. Edit. Libros del Zorzal. Buenos Aires.

Cruz Roche, R. (1991). *Psicoanálisis: reflexiones epistemológicas*. Edit. Espasa Calpe SA. Cap. 4: El Psicoanálisis, método terapéutico. (Punto 1: El Concepto de Salud en Psicoanálisis).

Fernández- Abascal, F. (Coord.) (2008) Emociones Positivas. Madrid: Pirámide

Freud, S. y Bullit, W. (1973). *El presidente Tomas W. Wilson, un estudio psicoanalítico*. Edit. Letra Viva. Bs. As. Introducción.

Gaucher, R. (2010). *La Psychologie Positive*. Paris: L'Harmattan.

Javaloy, F., Paez, D, et al (2007) *Bienestar y Felicidad en la Juventud Española*. Madrid: Injuve. Descargable gratis del sitio web Injuve.

Layard, R, (2005). *La Felicidad*. Madrid: Taurus.

Lyubomirsky, S. (2008): *La Ciencia de la Felicidad*. Barcelona: Urano.

\*Paez, D., Campos, M. & Bilbao, M.A. (2008) *Del trauma a la felicidad: Pautas para la intervención*. En C. Vazquez & G. Hervás (Eds.): *Psicología Positiva Aplicada*. Páginas, 237-262. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Seligman, MEP (2003). *La Auténtica Felicidad*. Barcelona: Vergara.

Vázquez, C., y Hervás, G. (2008). (Eds.), *Psicología Positiva aplicada*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Vázquez, C. y Hervás (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Alianza Editorial

#### Bibliografía Extensa sobre Bienestar y Crecimiento Post-estrés

\*Blanco, A., y Díaz, D. (2005). *El bienestar social: su concepto y medición*. *Psicothema*, 17, 582-589.

Cabañero, M<sup>a</sup>J., Richard, M., Cabrero, J., Orts, M<sup>a</sup>I., Reig, A., y Tosal, B. (2004). *Fiabilidad y validez de una Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas*. *Psicothema*, 16, 448-455.

Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (2004). *The foundations of posttraumatic growth: new considerations*. *Psychological Inquiry*, 15, 93-102.

Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G. (2006). *The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework*. En L. G. Calhoun y R. G. Tedeschi (Eds.) *Handbook of Posttraumatic Growth*. (pp.1-23). Mahaw, NJ: Lawrence Erlbaum.

\*Campos, M., Iraurgi, I., Páez, D. y Velasco, C. (2004). *Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios*. *Boletín de Psicología*, 82, 25-44.

Compton, W. et al (1996): «Factor structure of mental health.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.

\*Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A. Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2005). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico*. *Psicothema*, 18, 572-577.

Diener, E. (1994). *El bienestar subjetivo*. *Intervención Psicosocial*, 3, 67-113.

Carstensen, L., Fung, H. & Charles, S.T. (2003). *Socioemotional selectivity Theory and the regulation of emotion in the second half of life*. *Motivation and Emotion*, 27, 103-123.\*

Diener, E. & Suh, E.M. (2000) Culture and Subjective Well-Being. Cambridge: MIT Press.\*

Fredrickson, B. (2009). Positivity. New York: Crown Publishers.

Helgeson, V., Reynolds, K. A. y Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 797-806

Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.

Lyubomirsky, S. (2001): «Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being.» *American Psychologist*, 56, 239-249.

Robles, R. y Paez, F. (2003): «Estudio sobre la traducción al español y las propiedades psicométricas de las Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS).» *Salud Mental*, 26(001), 69-75.

Ryan, R. & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potential. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.

Ryff, C. (1989): «Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Ryff, C. y Keyes, C. (1995): «The structure of psychological well-being revisited.» *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.

Ryff, CD & Singer, B. (2005). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of Human Health and well-being. En C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Pags. 541-55.

Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.

Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.

Seligman, M. P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Stroebe, W. & Stroebe, M. S. (1995). *Social Psychology and Health*. Buckingham: Open University Press.

Uchino, B.N. (2004). *Social Support and Physical Health*. New Haven: Yale University Press.

#### Bibliografía Apego y Amor Romantico

Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Berscheid, E. & Reiss, H.T. (1998). Attraction and close relationships. En D.T.Gilbert, S.T. Fiske & G. Lindzey (Eds.). *The Handbook of Social Psychology*. Boston:

McGrawHill. Vol. II. Pags 193-282.

Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Attachment (Vol. 1). Nueva York: Basic Books.

Casullo, M.M. & Fernández, M. (2005). Los estilos de Apego. Definición y Medición. Buenos Aires: JVE Ediciones.

Hazan, C. y Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.

Hazan, C. y Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.

Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2001). Attachment theory and intergroup bias: Evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 97-115.

Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). Attachment in Adulthood. NY: Guilford Press.

#### Bibliografía regulación afectividad y emociones.-

Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2008). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis. *Cognition and Emotion*, 23, 1181–1220.

Franc, R., Lipovčan, L. K., Prizmić, Z. (2009). Age and Gender Differences in Affect Regulation Strategies Research. *Journal for General Social Issues (Društvena istraživanja Časopis za opća društvena pitanja)*, 6, 1075–1088.

Fujita, F. (2008) The Frequency of Social Comparison and Its Relation to Subjective Well-Being. En M. Eidt & R. Larsen (Ed.), *The Science of Well-Being* (pp. 239-257). NY: Guilford Press.

Greenwood, D. N., & Long, C. R. (2009). Mood specific media use and emotion regulation: Patterns and individual differences. *Personality and individual differences*, 46, 616–621.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. En D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–35). Washington, DC: America Psychological Association.

Kashdan, T. B. (2007). New developments in emotion regulation with an emphasis on the positive spectrum of human functioning. *Journal of Happiness Studies*, 8, 303–310.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4-41

Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. Baumeister and K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation research* (pp. 40-60). New York: Guilford.

Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. En M. Eid and R.J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 258-289). New York: Guilford.

Nezlek, J. B., & Kuppens, P. (2008). Regulating Positive and Negative Emotions in Daily

Life. *Journal of Personality*, 76(3), 561–580.

Quoidbach, J., Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368–373.

Rivers, S., Brackett, M. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.

Thayer, R. E., Newman, R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910–925.

Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183–225

### **RECURSOS EN INTERNET:**

World Health Organisation ([www.who.int/en/](http://www.who.int/en/))

Este sitio web del Grupo Consolidado de Investigación Cultura Cognición y Emoción están todos los materiales obligatorios descargables [www.ehu.es/pswparod](http://www.ehu.es/pswparod) mirar en Materiales y Escalas y en Publicaciones Emociones y Bienestar

Los sites siguientes tienen amplio material en castellano sobre bienestar, emociones y factores psicosociales

Sitio de Carmelo Vazquez UCM

<http://www.ucm.es/info/psisalud/carmelo/>

<http://www.psicologiapositiva.org>

Sitio de Itziar Fernández UNED

<http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/>

[paginas/profesores/itziar.htm](http://www.uned.es/dpto-psicologia-social-y-organizaciones/paginas/profesores/itziar.htm)

Sitio de Pilar Carrera et al UAM

<http://www.scientia-affectus.es/>

Sitio Web del Laboratorio de Emociones de la Universidad de Malaga

Información sobre Inteligencia, regulación emocional y Bienestar

<http://www.emotional.intelligence.uma.es>

Sites internet inglés

Site web sobre bienestar de Ed Diener

<http://www.psych.uic.edu/~ediener>

Sitio anglófono de información sobre bienestar y Psicología positiva

<http://www.positivepsychology.org>

Sitio holandés que centraliza la información mundial sobre factores psicosociales del bienestar

<http://www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl>

Site de Bárbara Fredrickson especialista de emociones positivas

[http://www.unc.edu/peplab/barb\\_fredickson\\_page\\_html](http://www.unc.edu/peplab/barb_fredickson_page_html)

Site de Sonya Lyubomirsky especialista de la Psicología del bienestar

<http://www.faculty.ucr.edu/sonja/~index/html>

Site Internet sobre expresión emocional y bienestar de James Pennebaker

<http://www.psy.utexas.edu/pennebaker>

Site Internet de la especialista del amor Elaine Hatfield

<http://www2.hawai.edu/~elaine>

Sites internet francés sobre bienestar

<http://www.psychologiepositive.info>

<http://www.psychologie-positive.net>

Sitio de Bernard Rimé sobre expresión emocional y bienestar

<http://www.uclouvain.be/en-perso-bernard-rime>

## **8. HORARIO DE TUTORÍAS**

Al horario de tutorías se podrá acceder a través de:

- Página de GAUR
- Plataforma Moodle