



IKASLEAREN GIDA

OSASUNAREN PSIKOLOGIA

**IKASTURTEA:
2011-2012**

TITULAZIOA: GRADUA PSIKOLOGIAN

IKASTEGIA: PSIKOLOGIA FAKULTATEA
IKASTURTE AKADEMIKOA: 2011-2012

IKASLEAREN GIDA

1. IRAKASGAIAREN OINARRIZKO DATUAK

IZENA: OSASUNAREN PSIKOLOGIA

KODEA: 25096

IKASTURTE AKADEMIKOA: 2011/12

IRAKASGAI MOTA= O

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

Créditos ECTS: 6

CURSO: 3

CUATRIMESTRE: 2

Prerrequisitos:

Recomendaciones:

2. IRAKASKUNTZA TALDEAREN OINARRIZKO DATUAK

IZENA: Arrate Agirrezabal

IKASTEGIA/SAILA: Psikologia Soziala eta Portaeraren Zientzien Metodologia

ARLOA: Psikologia Soziala

BULEGOZENBAKIA: 2D10

E-MAIL
arrate.aguirrezabal@ehu.es

TLF: 943 015 661

URL WEB:

IZENA: Eneko Sansinenea

IKASTEGIA/SAILA: Nortasuna, Ebaluazioa eta Tratamendu Psikologikoa

ARLOA: Nortasuna, Ebaluazioa eta Tratamendu Psikologikoa

BULEGO ZENBAKIA: 1D29

E-MAIL eneko.sansinenea@ehu.es

TLF: 943 015 714

URL WEB

3. GAITASUN ESPEZIFIKOAK ETA TRANSBERTSALAK

Gaitasun zb.	Gaitasun espezifikoak
1	Osasunaren Psikologiaren oinarriko kontzeptuak, ezaugarriak, ereduak eta funtzioak ezagutzea, ongizate psikologikoa eta soziala bilatzeko.
2	Osasunaren Psikologia aplikatzeko arloak eta horiek gainerako diziplina profesionalekin edo/eta zientifikoekin duten harremana ezagutzea.
3	Osasunaren arloan programatzeko eta ebaluatzeko teknikak aplikatzen jakitea, prebentzioarekin, zorientasunarekin eta ongizatearekin lotutako balio eta prozesu kognitiboak, emozionalak, psikobiologikoak eta jokabidezkoak kontutan hartuta.
4	Ahozko eta idatzizko txosten teknikoak egiteko gai izatea, ongizate sozialarieta psikologikoari buruzkoak, Osasunaren Psikologiaren kode deontologikoarekin bat etorrira.
	Gaitasun transbertsalak
5	Psikologiarekin zerikusia duen Informazioa modu kritikoan bilatzeko, kudeatzeko, aztertze eta laburtzeko gai izatea, informazio- eta dokumentazio- iturrietatik abiatuta
6	Modu eraginkorren erlazionatzeko, komunikatzeko eta erabakitze gai izatea, eta banaka nahiz taldean lan egiteko gai izatea, ardurak hartuz eta gainerakoekin modu eraginkorren lan eginez.
7	Psikologoaren lanbidea erregulatzen duten lege esparrua eta kode deontologikoa ezagutzea.
8	Ikasketa gaitasunak lortzea, ikaskuntza autonomoa egiteko gai izateko.

4. GAITEGIA

4.1. GAITEGI TEORIKO GARATUA

1. ATALA: OSASUNAREN PSIKOLOGIAREN OINARRIAK ETA APLIKAZIO KLINIKOAK

1. GAIA: OSASUNAREN PSIKOLOGIARI SARRERA

1.1. Sarrera

1.2. Osasunaren kontzeptuaren bilakaera

1.2.1. Eredu Magiko-erlijioa eta medikuntzaren filosofia naturalista Grezia Klasikoan

1.2.2. Erdi Aroa: sineskeriak eta Elizaren eragin zapaltzailea 1

1.2.3. René Descartes eta Eredu Biomedikoaren sorrera

1.2.4. XX. mendearen bigarren erdia: Medikuntza Psikosomatikoa eta Portaeraren Psikologia

1.2.5. Eredu Biopsikosoziala

1.3. OSASUNAREN KONTZEPTUA GAUR EGUN

1.4. PORTAERA PATOGENIKOAK ETA SALUTOGENIKOAK

1.5. OSASUNAREN PSIKOLOGIAREN KONTZEPTUA

1.6. OSASUNAREN ETA GAIXOTASUNAREN MEKANISMO PSIKOFISIOLOGIKOAK

1.5.1. Nahaste funtzional eta psikosomatikoak gaur egun

2. GAIA: ESTRESA ETA OSASUNA

2.1. Sarrera

2.2. Estresaren kontzeptua

2.2.1. Estresa erantzun gisa

2.2.2. Estresa estimulu gisa

2.2.3. Interakzioan oinarritutako teoriak

2.3. Estresaren aurre egitea

2.3.1. Lazarus eta Folkman-en aurre egitearen eredu transakzionala

2.3.2. Aurre egite prozesuaren faseak

2.3.2. Estresari aurre egiteko estrategiak eta gaitasunak

3. GAIA: GOGAMENA ETA GAIXOTASUNAREN ARTEKO ERLAZIOAK

3.1. Sarrera

3.2. Faktore disposizionalak eta gaixotasuna

3.2.1. Nortasuna eta gaixotasuna

3.2.2. Kognizioak eta gaixotasuna

3.2.3. Emozioak eta gaixotasuna

3.2.4. Portaerak eta gaixotasuna

3.3. Ingurune faktoreak

3.3.1. Faktore Sozialak

4. GAIA: PSIKOLOGIA ETA OSASUNA

4.1. Sarrera

4.2. Kognizioak eta osasuna

4.1.1. Minbizi pazienteen "borroka espiritua"

4.1.2. Onura aurkikuntza (benefit finding) eta osasuna

4.1.3. Esanahiaren aurkikuntza (meaning finding) eta osasuna

4.2. Emozioak eta osasuna

- 4.2.1. Emozio positiboak eta osasuna
- 4.2.2. Emozioen Espresioa eta osasuna
- 4.2.3. Psikoterapia eta osasuna
- 4.3. Portaerak eta osasuna
- 4.4. Espiritualitatea
- 4.5. Erritmo Ultradianoak eta Osasuna
- 4.5.1. Erritmo ultradianoak
- 4.5.2. Basic Rest Activity Cycle (BRAC) eta Osasuna

5. GAIA: FAKTORE PSIKOLOGIKOAK GIB/HIES GAIXOTASUNAREN BILAKAERAN

5.1. SARRERA

5.2. GIZA SISTEMA IMMUNITARIOA

5.2.1. SISTEMA IMMUNITARIOAREN OSAGAIK ETA OINARRIZKO KONTZEPTUAK

5.2.2. SISTEMA IMMUNITARIOA ETA ESTRESA

5.2. GIB INFEKZIOAREN BIDEZKO GAIXOTASUNA

5.2.1. GIB birusa

5.2.2. GIBaren erreplikazioa

5.2.3. GIBaren diagnostikoa

5.2.4. GIB infekzioaren bilakaera naturala

5.2.5. GIB/HIES gaixotasunarekin erlazionatutako hainbat egoera patologiko

5.2.6. GIB/HIES gaixotasuna eta osasun mentala

5.2.7. GIB/HIESerako tratamenduei atxikimendua

5.2.8. GIB/HIES gaixotasunaren estigmatizazioa

5.2.9. Faktore psikologikoak gib/hies gaixotasunean

2. ATALA: OSASUNAREN PSIKOLOGIAREN OINARRIAK ETA APLIKAZIO KLINIKOAK

5. ONGIZATEA ETA OSASUN MENTALAREN NEURKETA PSIKOSOZIALA

5.1. Sarrera

5.2. Osasun mentala eta ondoez sintomak

5.3. Afektibitatea

5.4. Bizipoza

5.5. Jarrerazko esker ona

5.6. Osasun mentala eta ongizatea: ongizate subjektiboa, psikologikoa eta gizarte ongizatea.

5.7. Balio pertsonalak eta kulturalak

5.8. Nortasunaren alderdiak

6. ONGIZATEA ETA MUGATZAILE PSIKOSOZIALAK

6.1. Sarrera

6.2. Alderdi soziodemografikoak: adina

6.3. Ongizatea, sexua eta genero identitatea

6.4. Genero identitatea eta mugatzaile sozio-kulturalak

7. HERIOTZAREN GIZARTE PSIKOLOGIA

7.1. Sarrera

7.2. Zainketa Psikologiko aringarriak

7.2.1. Zainketa psikologiko aringarrien kontzeptua eta definizioa

7.2.2. Bizitzaren amaierako gaixoak

- 7.2.3. Hiltze prozesuaren aldiak
- 7.2.4. Bizitzaren amaierako gaixoaren familiaren egoera eta bilakaera
- 7.2.5. Psikologoaren errola zainketa aringarrietan
- 7.3. Heriotza eta dolua lantzeko estrategia didaktikoak
- 7.4. Heriotza eta kultura

8. MAITASUN HARREMANAK ETA ONGIZATEA

- 8.1. Sarrera
- 8.2. Pertsona arteko erakarpeneren alderdi psikosozialak
- 8.3. Afiliazioa
- 8.4. Maitasuna
- 8.5. Maitasunaren estiloak

4.2. GAITEGI PRAKTIKOA

GA1: A Nortasun Portaera Patroia^a G007

Landuko diren gaitasunak: (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA2: Idazketa Espresiboa eta Osasuna^a

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13) G009 (C3CC15)

GA3: Erritmo Ultradianoak eta Osasuna^a

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13) G009 (C3CC15)

GA4: Behaketa Abileziak Osasunaren Psikologian (I)^a

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13) G009 (C3CC15)

GA5: Behaketa Abileziak Osasunaren Psikologian (II)^a

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13) G009 (C3CC15)

GA6: Esku-hartze psikosozialeko proiektuen diseinua.^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA7: Esku-hartze proiektuak: 1.a. saioa^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA8: Esku-hartze proiektuak: 1.b. saioa^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA9: Esku-hartze proiektuak: 2.a. saioa^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA10: Esku-hartze proiektuak: 2.b. eta 3. saioak^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA11: Esku-hartze proiektuak: 4.a. saioa^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

GA12: Esku-hartze proiektuak: aurkezpena eta ebaluazioa^b

Landuko diren gaitasunak: G007 (C3CC13): G009 (C3CC15)

OP1: Ongizate Hedonikoa: test-a^b G006 (C3CC12); G009 (C3CC15)

OP2: Ongizate Eudaimonikoa: test-a^b

Landuko diren gaitasunak: G006 (C3CC12); G009 (C3CC15)

OP3: Genero identitatea: test-a^b

Landuko diren gaitasunak: G006 (C3CC12); G009 (C3CC15)

LDP: Esku-hartze psikosoziala osasunean^b

Landuko diren gaitasunak: G008 (C3CC14)

TA: Bizitzaren bukaera^b

Landuko diren gaitasunak: G006 (C3CC12); G008 (C3CC14)

M: Osasuna eta mugatzaile psikosozialak^b

Landuko diren gaitasunak: G008 (C3CC14)

Oharra: GA: gela praktikak; OP: ordenagailu praktikak, LDP: landa praktikak; TA: tailerrak; M: mintegiak; ^a Eneko Sansinenea irakaslearen zuzendaritzapeko praktikak; ^b Arrate Agirrezabal irakaslearen zuzendaritzapeko praktikak.

5.- IRAKASGAIAREN KRONOGRAMA

Asteak	D.L.	Datak	CM /EM (30 h.)	PA/IP (21 h.)	PO/OP (3 h.)	TA (3 h.)	S/M (2 h.)	PCA/LNP (1 h.)	Totala
1	5	27/01-31/01	<u>CM1=3</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	3
2	5	03/02-07/02	<u>CM1=3</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	7
3	5	10/02-14/02	<u>CM1=3</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	7
4	5	17/02-21/02	<u>CM1=3</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	7
5	5	24/02-28/02	<u>CM1=3</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	7
6	5	03/03-07/03	<u>CM1=3</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	7
7	5	10/03-14/03	<u>CM1=3</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	3
8	5	17/03-21/03	<u>CM1=1</u>	<u>PA1=1</u> <u>PA2=1</u>	<u>PO1=1</u> <u>PO2=1</u> <u>PO3=1</u>	[---]	[---]	[---]	6
9	5	24/03-28/03	<u>CM1=1</u>	<u>PA1=1</u> <u>PA2=1</u>	<u>PO1=1</u> <u>PO2=1</u> <u>PO3=1</u>	[---]	[---]	[---]	6
10	5	31/03-04/04	<u>CM1=1</u>	<u>PA1=1</u> <u>PA2=1</u>	<u>PO1=1</u> <u>PO2=1</u> <u>PO3=1</u>	[---]	[---]	[---]	6
11	5	07/04-11/04	<u>CM1=3</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	7
12	3	14/04-18/04	[---]	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	<u>TA1=3</u> <u>TA2=3</u>	[---]	[---]	10
13	0	21/04-25/04	---	---	---	---	---	---	0
14	4	28/04-02/05	[---]	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	<u>S1=2</u> <u>S2=2</u> <u>S3=2</u> <u>S4=2</u>	[---]	12
15	5	05/05-09/05	<u>CM1=1</u>	<u>PA1=2</u> <u>PA2=2</u>	[---]	[---]	[---]	<u>PC1=1 PC2=1</u> <u>PC3=1 PC4=1</u>	9
16	5	12/05-16/05	<u>CM1=2</u>	[---]	[---]	[---]	[---]	[---]	2
			CM1=30	PA1=21 PA2=21	PO1=3 PO2=3 PO3=3	TA1=3 TA2=3	S1=2 S2=2 S3=2 S4=2	PC1=1 PC2=1 PC3=1 PC4=1	
Totales	72		30	42	9	6	8	4	99

6. EBALUAZIOA SISTEMA (ATAL TEORIKO ETA PRAKTIKOA)

8. EBALUAZIOA

LEHEN ATALA: OSASUNAREN PSIKOLOGIARI SARRERA ETA APLIKAZIO KLINIKOAK (50%)

Teoria: test gisako azterketa, lau aukerako 30 galdera. Lehen atalaren %70a suposatuko du.

Praktika: 5 praktika izango dira, bakoitza 0,6 puntu balioko duenak, eta denetara 3 puntu. Praktika bakoitzean lan bat emango da astean zehar egiteko. Egindakoan txosten txiki bat igo beharko da MOODLEera. Praktika bakoitzean beraz, hiru atal baloratuko dira: a) parte hartzea; b) etxerako lanak egitea eta c) txostena. Etxerako lanak eta txostena baloratu ahal izateko, parte hartzea derrigorrez bete beharko da.

Honela, praktika eta azterketaren bitartez, ikasleak 0/10eko nota bat lortuko du, bigarren atalarekin batu ahal izateko 0/5eko eskala batera pasako dena.

BIGARREN ATALA: OSASUNAREN PSIKOLOGIAREN DIMENTSION PSIKOSOSIALA: OSASUNAREN PSIKOLOGIA ETA ONGIZATEA (50%)

Teoria: test erako azterketa, lau aukerako 20 galdera. Bigarren atalaren %40 suposatuko du.

Praktika: praktika mota ezberdinak izango dira, honako ebaluazioarekin; Denetara 2. atalaren %60 suposatuko du; Landa praktikaren parte-hartzea 0,2, OP bakoitzak, 0,2 puntu balioko du (0,2 X 3), GPan egingo dugun proiektuak (diseinua zein aurkezpena), 4 puntu balioko ditu; Mintegi teorikoan eta Tailerrean parte-hartze aktiboa baloratuko da (Mintegi teorikoan 0,4 puntu eta Tailerrean 0,8 puntu).

Honela, praktika eta azterketaren bitartez, ikasleak 0/10eko nota bat lortuko du, lehen atalarekin batu ahal izateko 0/5eko eskala batera pasako dena.

AZKEN EMAITZA: 1. ataleko emaitza + 2. ataleko emaitzaren batura izango da.

OHAR GARRANTZITSUA: ikaslearekiko komunikazio ofiziala e-posta da. Inportanteak diren komunikazio guztiak e-postaz emango dira. Ikasleen ardura da beren unibertsitateko e-posta egoki mantentzea edo irakasleari beste e-posta erabilgarri bat ematea. Irakasleek ez dute ardurarik hartzen e-posta modu desegokian egotearen ondorioz ikasleren batek informazioak garaiz hartzen ez baditu.

7. DOKUMENTAZIOA/BIBLIOGRAFIA

OINARRIZKOA:

LEHENENGO ATALA: OSASUNAREN PSIKOLOGIARI SARRERA ETA APLIKAZIO KLINIKOAK

- 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. eta 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. eta 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.

BIGARREN ATALA: ONGIZATEAREN PSIKOLOGIA

- 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.
- 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
- 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.
- Web www.ehu.es/pswparod: archivo Evaluación de Afectividad durante diferentes episodios emocionales en Materiales y Escala
- 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.

Web 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

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 en Publicaciones archivo Psicología Social, Cultura y Educación, Capítulo 15.

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 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

OSAGARRIA:

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

- *Blanco, A., y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17, 582-589.
- Cabañero, M^aJ., Richard, M., Cabrero, J., Orts, M^a.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 & M. 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.
- 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.
- 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: American 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

INTERNET-EKO BALIABIDEAK:

World Health Organisation (www.who.int/en/)

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/ltziar.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

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.hawaii.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. TUTORETZA ORDUTEGIA

Tutoretza ordutegia ezagutu ahal izango da hurrengo bideen bitartez

- GAUReko webgunea
- Moodle plataforma