

IKASLEAREN GIDA

OSASUNAREN PSIKOLOGIA

**IKASTURTEA:
2014/15**



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea



Psikologia Fakultatea
Facultad de psicología

TITULAZIOA: GRADUA PSIKOLOGIAN

ZENTRO: PSIKOLOGIA FAKULTATEA
IKASTURTEA: 2014-2015

IKASLEAREN GIDA

1. IRAKASGAIAREN OINARRIZKO EZAUGARRIAK

IZENA: OSASUNAREN PSIKOLOGIA

KODEA: 25096

IKASTURTEA: 2014-15

IRAKASGAI MOTA = O (D = adarreko oinarrizkoa; S = beste adar batzuetako oinarrizkoa; Y = gradu amaierako proiektua; O = nahitaezkoa edo P = hautazkoa)

ECTS Kredituak: 6

kurtsoa: 3.a

LAUHILEKOA: 2.a

Bete beharrekoak:

Gomendioak:

2. IRAKASLE-TALDEAREN DATUAK

IZENA: Arrate Agirrezabal

ZENTRO/SAILA: Psikologia Soziala eta Portaeraren Zientzien Metodologia Saila

ALORRA: Psikologia Soziala

BULEGOA:

e-posta:

arrate.agirrezabal@ehu.es

TLF: 943-015661

URL WEB:

IZENA: Eneko Sansinenea Mendez

ZENTRO/SAILA: Nortasuna, Ebaluazioa eta Tratamendu Psikologikoa

ALORRA: Nortasuna, Ebaluazioa eta Tratamendu Psikologikoa

BULEGOA: 1D29

e-posta:

eneko.sansinenea@ehu.es

TLF: 943-015714

URL WEB:

3. IRAKASGAIAREN BERARIAZKO ETA ZEHARKAKO GAITASUNAK

Gaitasuna

Irakasgaiaren berariazko gaitasunak

1

Osasunaren Psikologiaren oinarrizko 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 sozialari eta psikologikoari buruzkoak, Osasunaren Psikologiaren kode deontologikoarekin bat etorrira.

4. PROGRAMA

4.1. PROGRAMA TEORIKO ZABALA

1. GAIA: Osasunaren Psikologiari Sarrera
2. GAIA: Psikologia eta Osasuna: Portaera salutogeniko eta patogenikoak
3. GAIA: Estresa eta Osasuna
4. GAIA: Psikologia eta Gaixotasuna
5. GAIA: Osasunaren Psikologiaren Aplikazioak
6. GAIA: Ongizatearen eredu hedoniko eta eudaimonikoak
7. GAIA: Bizitza-zikloen eta Ongizatearen Faktore sozio-demografikoak: sexua, gizarte-estatusa eta klaseak, hezkuntza, adina eta kohorteak
8. GAIA: Testuinguru kulturalak, balio kulturalak eta ongizatea
9. GAIA: Nortasuna, sostengu soziala, bizitza-aldaketak eta ongizatea
10. GAIA: Adimen emozionalaren erregulazioa, aldaketen aurre egitea, estres ondoko hazkuntza eta ongizatea
11. GAIA: Esku-hartze programak ongizatearen hobekuntzarako

4.2. PRAKTIKA EGITASMOA (*)

Praktikak bi parte izango dituzte, lehenengo atal bat Eneko Sansinenea irakaslearen ardurapean eta bigarrena Arrate Agirrezabal irakaslearenean.

Praktiken lehen atala (2 - 6 asteak, irakaslea Eneko Sansinenea)

Praktikak osasunaren eta gaixotasunaren baldintzatzaile psikologikoen inguruan izango dira, eta psikologoek trebezia edo abilezia praktikoak garatzea dute helburu. Praktika bakoitzaren ondoren, ikasleak jardun edo ariketa batzuk egin beharko ditu eskola gelatik kanpo, bere bizitza normalean. Jardun horren txosten idatzi labur bat eman beharko du e-postaz.

Pertsona osasuntsu batentzat praktikok arriskurik ez badute ere, larritasun ertaineko gaixotasun fisiko edo psikologikoa duen ikasleak derrigorrezkoa du tutoretza orduetan irakasleari adieraztea zein den bere arazoa, baloratu ahal izateko praktiketarako parte hartzea egokia den ala ez.

Bi orduko bost gela praktika izango dira, hurrengo data eta gaiekin:

Praktiken bigarren atala (8 - 15 asteak, irakaslea Arrate Agirrezabal)

Ebaluazioaren helburuak 3 dira:

- Kontzeptu eta ezagutza teorikoaren ebaluazioa
- Ezagutza teorikoen aplikazioa (ordenagailu gela)
- Parte-hartze aktiboa klasean nahiz mintegi teorikoetan
- Konpetentzia eta jasotako trebetasunaren ebaluazioa (praktiketan landutako lanaren arabera)

5.-IRAKASGAIAREN PLANGINTZAKO KRONOGRAMA

Astea	Datak	CM /EM (30 h.)	PA/IP (21 or.)	PO/OP (3 or.)	TA (3 or.)	S/M (2 or.)	PCA/LNP (1 or.)
1	26/01-30/01	EM1=3					
2	02/02-06/02	EM1=3	IP1=2 IP2=2				
3	09/02-13/02	EM1=3	IP1=2 IP2=2				
4	16/02-20/02	EM1=3	IP1=2 IP2=2				
5	23/02-27/02	EM1=3	IP1=2 IP2=2				
6	02/03-06/03	EM1=3	IP1=2 IP2=2				
7	09/03-13/03	EM1=3					
8	16/03-20/03	EM1=3	IP1=1 IP2=1	OP1=1 OP2=1 OP3=1			
9	23/03-27/03	EM1=3	IP1=1 IP2=1	OP1=1 OP2=1 OP3=1			
10	30/03-03/04	EM1=3	IP1=1 IP2=1	OP1=1 OP2=1 OP3=1			
11	06/04-10/04						
12	13/04-17/04		IP1=2 IP2=2		TA1=3 TA2=3	[---]	[---]
13	20/04-24/04		IP1=2 IP2=2			M1=2 M2=2 M3=2	[---]
14	27/04-01/05		IP1=2 IP2=2				LNP1=1 LNP 2=1 LNP 3=1
15	04/05-08/05						
16	11/05-15/05						
		EM1=30	IP1=21 IP2=21	OP1=3 OP2=3 OP3=3	TA1=3 TA2=3	M1=2 M2=2 M3=2	LNP 1=1 LNP 2=1 LNP 3=1
Totales		30	42	9	6	6	3

6. EBALUAZIO-SISTEMA (TEORIA ETA PRAKTIKA)

Irakasgaia gainditzeko teoria eta praktika gainditu behar da.

Lehenengo atalean, Osasunaren Psikologiaren Oinarriak (Eneko Sansinenea irakasle), praktiketako nota %30a izango da, eta azken azterketan lortutako emaitza notaren %70a. Bi emaitza hauen batura 0/5eko eskala batera eramango da eta batuko da irakasgaiaren bigarren partearekin (Arrate Agirrezabal irakasle) lortutako emaitzarekin, 0/5eko eskala batean emango dena ere

Bigarren atalaren praktikak:

Gelako praktikak: notaren % 40 (2 puntu)

OP, LP, M eta TA: notaren % 10 (puntu 1)

LIZENTZIATURAKO IKASLEEN EBALUAZIOA

Psikologia lizentziaturako Osasunaren Psikologiako ikasleek duten 6 kredituak lortzeko prozedura honako hau da:

1. Graduako ikasleekin egingo lukete 3 kreditu. Falta zaizkien beste hiru lan bat eginez bete beharko dute.

Bi gauza horiek notaren %70a osatuko lukete. Beste %30 graduako praktikekin lortuko litzateke. Praktiketara etorri ezean azterketan praktikako galderak izango dituzte.

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.

Irakasgai honetan aski izango da etsaminara ez agertzea, deialdiari uko egiteko

7. DOCUMENTAZIOA/BIBLIOGRAFIA

OINARRIZKOA:

Amigo, I., Fernández, C., eta Pérez, M. (2009). *Manual de Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

Bayés, R. (2000). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Martínez-Roca.

- Bergeret, J. (1980). *La personalidad normal y patológica*. Edit. Gedisa. España. Cap. 1: Estructuras y Normalidad.
- Brannon, L. eta Feist, J. (2000). *Psicología de la Salud*. Madrid: Paraninfo.
- Canguilhem, G. (1982). *Lo Normal y lo Patológico*. México, D. F.: Edit. Siglo XXI. Cap. 4: Enfermedad, Curación, Salud.
- Gil Roales-Nieto, J. (Arg.). (2004). *Psicología de la Salud. Aproximación histórica, conceptual y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Laplanche, J. y Pontalis, J.B. (1996): *Diccionario de Psicoanálisis*. Edit. Paidós. Buenos Aires.
- Remor, E., Arranz, P. y Ulla, S. (2003). *El psicólogo en el ámbito hospitalario*. Edit. Desclee de Brouwer.
- Sapolsky, R. M. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza.
- Simón, M. A. (Ed.). (1999). *Manual de Psicología de la Salud. Fundamentos, Metodología y Aplicaciones*. Madrid: Biblioteca Nueva.

OSAGARRI:

- 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. Vázquez & G. Hervás (Eds.): *Psicología Positiva Aplicada*. Páginas, 237 262. Bilbao: Desclee 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^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.

Maitasun erromantikoa

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.

Emozioen erregulazioa

- 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

Ongizate hedonikoa, eudaimonikoa, psikologikoa eta soziala

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. Madril: Fundamentos.

En sitio Web 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

Ongizatea eta emozio positivo eta negatiboak

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
(koord.) Superando la violencia colectiva y construyendo cultura de paz.
Madril: Fundamentos.

Web-gunea: www.ehu.es/pswparod: “Evaluación de Afectividad durante
diferentes episodios emocionales en Materiales y Escala”, artxiboan.

Atxikimendua eta maitasuna

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. Web-gunea:
www.ehu.es/pswparod. “Publicaciones Psicología Social, Cultura y
Educación, Capítulo 15”, artxiboan.

Erregulazio emozionala eta ongizatea

Paez, D., Martinez, F. & Campos, M.(2011) Regulación y afrontamiento de
afectividad positiva y negativa. Web-gunea: www.ehu.es/pswparod “Ficha
8 Regulación y Afrontamiento Emocional afectividad negativa y positiva y
archivo Instrumentos Informe práctica 8b 2010_Regulación y
Afrontamiento Emocional en Materiales y Escalas”, artxiboan.

Diener, PANAS (Watson), Ryff (Ongizate psikologikoa), Keyes (Ongizate
soziala), Fredrickson (emozio positiboak eta negatiboak), link honetan:
<http://www.ehu.es/GCIPS/>

BALIABIDEAK INTERNETen:

World Health Organisation (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 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>

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 Fredickson 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.hawai.edu/~elaineh>

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. TUTORE-ORDUTEGIAK

Tutoretza ordutegia ezagutu ahal izango da MOODLE plataformaren bidez