GUÍA DEL ESTUDIANTE

PSICOLOGÍA DE LA SALUD

CURSO: 2013-2014

Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea

Psikologia Fakultatea
Facultad de psicología

TITULACIÓN: GRADO EN PSICOLOGÍA

CENTRO: FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CURSO ACADÉMICO: 2012-2013

GUÍA DEL ESTUDIANTE

1. DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

NOMBRE: PSICOLOGÍA DE LA SALUD		
CÓDIGO: 25096	CURSO ACADÉMICO: 2012-2013	
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 psicológicoy 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. Bienestar y Valoración Psicosocial de la Salud Mental: Felicidad y 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.- Correlatos psicosociales del bienestar I:

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

7.6.- Cultura y Valores Culturales.

8.- Tema 7.- Correlatos psicosociales del bienestar II:

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

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

7.9. Apoyo social subjetivo, bienestar y salud:

7.10.- Funciones y mecanismos explicativos.

9.- Tema 8.- Relación entre creencias sociales, bienestar y salud.

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

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

10.- Tema 9.- Estilos de apego, relaciones amorosas y bienestar:

9.1.- Estilos de apego y Bienestar

9.2.- Estilos de apego y de relaciones íntimas

9.3.- Atractivo físico-corporal y bienestar.

11.- Tema 10.- Regulación afectiva y bienestar:

10.1.- Estilos de afrontamiento y estrés

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

10.3- Objetivos adaptativos, inteligencia emocional y salud.

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 I 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.
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 I facetas bienestar eudaimonico, aplicarse baremos y evaluarse.

PO 3 semana 10. Respuesta on line y feedback escalas BSRI identidad genero, y crecimiento post-traumático. Diario emocional retrospectivo día anterior. Analizar y discutir sus puntuaciones en expresividad e instrumentalidad, efectos de crecimiento de

de hechos de cambio extremo/estresante positivos/negativos. Ratio emociones y Fredrickson.
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 II 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 de rituales y flujo. Discusión bienestar y flujo solitario,coactivo versus interactivo. 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 Tema III afrontamiento y regulación afectiva.

PA 10 semana 13. Escala de Amor y ECRS. 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 III 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)

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

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

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 practicas 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 entrevistas en la recogida de campo) en los instrumentos de bienestar, factores psico-sociológicos (identidad genero, 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.

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. Bartzelona: Martinez-Roca.

Botella, C. eta Benedito, 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: Paidos.

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.

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: 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: 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: 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 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 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, MªJ., Richard, M., Cabrero, J., Orts, Mª.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.

Helgelson, 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/)

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. HORARIO DE TUTORÍAS

Al horario de tutorías se podrá acceder a través de:

- Página de GAUR
- Plataforma Moodle