

**IKASLEAREN GIDA**

---

**OSASUNAREN PSIKOLOGIA**

**IKASTURTEA:  
201&-201'**

# TITULAZIOA: GRADUA PSIKOLOGIAN

**IKASTEGIA: PSIKOLOGIA FAKULTATEA**  
**IKASTURTE AKADEMIKOA: 2012-2013**

## IKASLEAREN GIDA

### 1. IRAKASGAIAREN OINARRIZKO DATUAK

**IZENA: OSASUNAREN PSIKOLOGIA**

KODEA: 25096

IKASTURTE AKADEMIKOA: 2012-13

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

<b>Gaitasun zb.</b>	<b>Gaitasun espezifikoak</b>
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 sozialarieta psikologikoari buruzkoak, Osasunaren Psikologiaren kode deontologikoarekin bat etorrira.
	<b>Gaitasun transbertsalak</b>
5	Psikologiarekin zerikusia duen Informazioa modu kritikoan bilatzeko, kudeatzeko, aztertze eta laburtzeko gai izatea, informazio- eta dokumentazio- iturrietatik abiatuta
6	Modu eraginkorrean erlazionatzeko, komunikatzeko eta erabakitzeko gai izatea, eta banaka nahiz taldean lan egiteko gai izatea, ardurak hartuz eta gainerakoekin modu eraginkorrean 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-erlijioso 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<sup>a</sup> G007

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

**GA2:** Idazketa Espresiboa eta Osasuna<sup>a</sup>

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

**GA3:** Erritmo Ultradianoak eta Osasuna<sup>a</sup>

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

**GA4:** Behaketa Abileziak Osasunaren Psikologian (I) <sup>a</sup>

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

**GA5:** Behaketa Abileziak Osasunaren Psikologian (II) <sup>a</sup>

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

**GA6:** Esku-hartze psikosozialeko proiektuen diseinua. <sup>b</sup>

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

**GA7:** Esku-hartze proiektuak: 1.a. saioa <sup>b</sup>

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

**GA8:** Esku-hartze proiektuak: 1.b. saioa <sup>b</sup>

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

**GA9:** Esku-hartze proiektuak: 2.a. saioa <sup>b</sup>

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

**GA10:** Esku-hartze proiektuak: 2.b. eta 3. saioak <sup>b</sup>

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

**GA11:** Esku-hartze proiektuak: 4.a. saioa <sup>b</sup>

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

**GA12:** Esku-hartze proiektuak: aurkezpena eta ebaluazioa <sup>b</sup>

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

**OP1:** Ongizate Hedonikoa: test-a <sup>b</sup> G006 (C3CC12); G009 (C3CC15)

**OP2:** Ongizate Eudaimonikoa: test-a <sup>b</sup>

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

**OP3:** Genero identitatea: test-a <sup>b</sup>

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

**LDP:** Esku-hartze psikosoziala osasunean <sup>b</sup>

Landuko diren gaitasunak: G008 (C3CC14)

**TA:** Bizitzaren bukaera<sup>b</sup>

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

**M:** Osasuna eta mugatzaile psikosozialak<sup>b</sup>

Landuko diren gaitasunak: G008 (C3CC14)

Oharra: GA: gela praktikak; OP: ordenagailu praktikak, LDP: landa praktikak; TA: tailerrak; M: mintegiak; <sup>a</sup> Eneko Sansinenea irakaslearen zuzendaritzapeko praktikak; <sup>b</sup> 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</u> <u>PC2=1</u> <u>PC3=1</u> <u>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 duenarik, 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 DIMENTSIO 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](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
- 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](http://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](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

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.

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

#### **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<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 & 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/](http://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](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