



¿QUÉ ES SER FELIZ Y CÓMO PUEDO LOGRARLO?

ENTREVISTA A ENRIQUE G. FERNÁNDEZ-ABASCAL, COORDINADOR DEL LIBRO EMOCIONES POSITIVAS

Inés Magán y Silvia Berdullas

Durante mucho tiempo, las emociones positivas, tales como la alegría, el amor, la felicidad, etc., han suscitado poco interés científico. Sin embargo, en los últimos años, se han recuperado del olvido, especialmente a partir de 1998 cuando M. Seligman inició su presidencia en la *Asociación Americana de Psicología* (APA). A lo largo de esta última década, son muchos los investigadores que han iniciado el estudio científico de las emociones positivas o la llamada Psicología Positiva.

Probablemente, uno de los grandes retos a los que se enfrentan las personas en la sociedad actual es aprender a ser felices y a mantener la experiencia de emociones positivas. En España existen múltiples grupos de investigación que han tratado de dar respuesta a éstas y otras preguntas con una exquisita rigurosidad científica. **Enrique G. García-Abascal** ha contado con los investigadores de mayor prestigio en el área y ha coordinado la publicación de todos estos avances en un nuevo libro, *Emociones Positivas*, que de una forma amena y entretenida, y sin perder la rigurosidad científica, trata de explicar qué son las emociones positivas, cuáles son y para qué sirven, analizando, así mismo, los procesos cognitivos que se asocian a ellas, su relación con la salud, y su importante labor en relación a los momentos adversos de la vida, el estrés, o los sucesos traumáticos.

Con motivo de la publicación de este libro, *Infocop* ha querido realizar una



Enrique G. Fernández-Abascal

entrevista a su coordinador, **Enrique G. Fernández-Abascal**, catedrático de Psicología de la Emoción y la Motivación en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), para que él mismo nos cuente, de primera mano, todos estos avances.

ENTREVISTA

Infocop: *Durante mucho tiempo, la Psicología ha estado anclada, sobre todo, en las emociones negativas. Sin embargo, desde hace unos años, las emociones positivas han comenzado a recuperarse del olvido. En su calidad de experto en el área, ¿podría explicarnos por qué la Psicología Positiva o de las Emociones Positivas surge ahora y además con tanta fuerza, tanto en el campo más básico como en el aplicado?*

Enrique G. Fernández-Abascal: La ratio entre las publicaciones que recoge el *PsycINFO*, desde 1887 hasta la actualidad, constatan que un 95% de ellas se

han dedicado al afecto negativo y un escaso 5% al positivo. Las razones de este desequilibrio son varias. En primer lugar, la mayor presión e interés por entender y paliar el sufrimiento humano asociado con el afecto negativo, y que sólo cuando se ha dispuesto de un bagaje consolidado de técnicas terapéuticas el interés se ha tornado a la prevención y las formas de disfrute asociadas al afecto positivo.

Por otra parte, se encuentran las dificultades de medida de las emociones positivas, ya que todas ellas comparten muchos elementos comunes tanto en la comunicación no verbal, como en los autoinformes o en el afrontamiento, lo que ha dificultado su medida y discriminación, frente a las emociones negativas como el miedo, la ira o la tristeza que presentan elementos de medida mucho más fáciles de objetivar y diferenciar, lo que ha facilitado y primado su estudio, todo lo cual a su vez, las convirtió en el prototipo del estudio de la emoción en el laboratorio, lo que limitó severamente la posibilidad de estudiar con esos procedimientos las emociones positivas.

Por último, otra parte del interés por el afecto positivo proviene de las también recientes aportaciones proporcionadas por el estudio de la inteligencia emocional y especialmente el papel regulador que las emociones positivas ejercen sobre las negativas, lo que ha puesto de manifiesto las importantes funciones adaptativas que tienen las emociones positivas y que hasta ahora habían sido ignoradas.

I: *En su opinión, ¿cuáles son las emociones positivas fundamentales?*

E.G.F.A.: Durante los primeros meses de vida, la alegría, que surge cuando conseguimos alguna meta u objetivo deseado o cuando experimentamos una atenuación en un estado de malestar, es prácticamente la única emoción positiva con la que contamos, pero en la medida que el bebé comienza a desarrollar capacidades manipulativas y de interacción con el medio se desarrollan las dos familias de emociones positivas fundamentales en nuestra vida, las que tienen que ver con la presencia de otras personas, como el amor, y las que tienen que ver con la realización de actividades, como el disfrute o el fluir.

I: *En relación a los últimos hallazgos científicos, ¿cuáles serían las diferencias más relevantes entre las emociones positivas y las negativas?*

E.G.F.A.: Las emociones positivas frente a las negativas presentan importantes diferencias, que en algunos aspectos parecen jugar papeles antagonistas, aunque no lo sean. Así, las emociones positivas tienen importantes efectos sociales que hacen que mejoren nuestras relaciones humanas, influyendo tanto en el establecimiento de relaciones interpersonales como en las expectativas que tenemos frente a las mismas; hoy sabemos que cuando predomina el afecto positivo actuamos de forma más prosocial, que se ve incrementada la probabilidad de ayudar a otras personas, que expresamos mayor agrado por los demás, que somos más generosos con los otros y con nosotros mismos, que actuamos de manera más cooperativa o que somos menos agresivos.

Por otra parte, las emociones positivas también tienen efectos sobre nuestro

rendimiento cognitivo mejorándolo, por ejemplo, sabemos que nos permiten actuar de forma más creativa, tomar decisiones de manera más eficiente, incrementar nuestra motivación intrínseca o hacernos más persistentes ante señales de fracaso.

Y por último, otros importantes hallazgos tienen que ver con su influencia sobre la salud y los importantes beneficios que le aportan. Así, las emociones positivas nos hacen más resistentes al estrés, es decir, crean tendencia a percibir los potenciales eventos traumáticos en términos menos amenazadores y sabemos que esta respuesta al estrés, desde el procesamiento de los acontecimientos hasta la activación fisiológica en respuesta a los mismos, es modulada por el afecto positivo reduciendo sus posibles efectos patógenos.

I: *De forma análoga al dilema “lloro porque estoy triste o estoy triste porque lloro”, ¿“sonrío porque estoy contento o estoy contento porque sonrío”?* ¿Cuál es la evidencia empírica en relación a dicho dilema?

E.G.F.A.: Se produce el “sonrío porque estoy contento” ya que, sin duda, la sonrisa es la manifestación distintiva de las emociones positivas, aunque no toda sonrisa es genuina y responde a una emoción positiva, incluso existen sonrisas falsas que intentan esconder una emoción negativa. Y también se produce el que “estoy contento porque sonrío”, ya que se encuentra avalado tanto el hecho de que manifestar una sonrisa incrementa la intensidad emocional, como el hecho de que simplemente tensar el risorio, como mera mueca, produce afecto positivo y prueba de ello es que se trata de un método utilizado en el laboratorio con ese fin.

I: *¿Qué es el “optimismo inteligente”? ¿Qué papel juegan los procesos y los componentes cognitivos en el optimismo o en las emociones positivas?*

E.G.F.A.: El *optimismo inteligente o realista* se refiere a un uso eficiente de nuestros recursos emocionales y a la ponderación de los elementos positivos que todas las circunstancias de la vida tienen. Ser optimista es una tendencia a esperar que el futuro nos deparará resultados favorables, y esto es fruto de nuestras experiencias anteriores y de las expectativas que tenemos sobre el futuro, y ambas condicionan directamente nuestro sistema de análisis emocional.

Pasado nuestro primer año de vida, el mundo deja de ser un blanco y negro emocional, es decir, para un adulto las cosas no son totalmente positivas o negativas emocionalmente hablando, sino que todas las circunstancias tienen aspectos tanto positivos como negativos. Quien sólo ve los elementos negativos o los positivos (como el optimista ingenuo), se pierde una parte de la realidad y tendrá dificultades para adaptarse a ella.

En estas circunstancias, el pensamiento optimista se caracteriza por recordar los acontecimientos felices del pasado, minimizar el peso de los negativos, al mismo tiempo que selecciona la información actual de la manera más beneficiosa para su propia autoestima. Para ello sesga la memoria emocional, hace atribuciones autocomplacientes (*sesgo*

autocomplaciente) y crea una ilusión de control. Es decir, el optimismo actúa sobre los principales mecanismos de valoración emocional, que se basan en los sesgos en el procesamiento de los acontecimientos.

I: Actualmente, los problemas que se presentan no suelen amenazar la supervivencia, y, sin embargo, la reacción emocional es la misma que antaño, lo cual facilita la aparición de trastornos de ansiedad, estrés, etc. ¿Qué potencial podría tener para los tratamientos psicológicos incluir un componente para el entrenamiento sistemático de las emociones positivas?

E.G.F.A.: No es del todo correcto pensar que no vivamos rodeados de peligros, aunque estos sean evolutivamente muy diferentes de los que padecían los primeros humanos. Un conductor que pierde el control de su coche y nos enviste, el aire que derriba una cornisa cuando paseamos por la calle o un escape de gas en nuestra propia casa, son amenazas presentes a las que nuestro sistema emocional puede y tiene que dar respuesta, y del que dependemos para sobrevivir. Incluso no se puede pensar que ya no vivamos rodeados de depredadores, ya que lo hacemos del mayor depredador de toda la evolución, el ser humano. Desde un atraco hasta un atentado terrorista o una guerra, nuestra vida depende muchas veces de nuestra capacidad de reacción emocional.

Además, emociones negativas no son sinónimo de malas, si manipuláramos genéticamente al ser humano y le suprimiéramos las emociones negativas, simplemente no sobreviviríamos ni como personas ni como especie. Muchas de las cosas “positivas” que hacemos están motivadas por emociones negativas, así,

cuando estamos enfermos vamos al médico por miedo al sufrimiento y a la muerte.

El problema de los trastornos de ansiedad y estrés tiene más que ver con un incorrecto procesamiento y regulación emocional. En este caso, al contrario de lo que hemos comentado en el optimismo, se crean sesgos emocionales que focalizan nuestra atención en las amenazas, sesgan nuestra memoria haciéndonos recordar sólo aspectos catastróficos y sesgan negativamente la interpretación que hacemos de los acontecimientos. Ante este cuadro, sin duda las emociones positivas presentan el mejor antídoto, ya que entre sus características están las de proporcionar una atención más global, un acceso a la memoria antagónico y proporcionar una interpretación de las circunstancias más realista. Pero esto no siempre es posible ya que, por ejemplo, la depresión está

asociada a una anhedonia lo que limita severamente su uso como medida terapéutica, y en los trastornos de ansiedad la persona debería contar previamente con un robusto repertorio de emociones positivas, ya que en los momentos de crisis es muy difícil su creación.

Cuando nos encontramos en una situación de emergencia emocional, es difícil desarrollar nuevas emociones de signo hedónico contrario a ese en el que estamos involucrados. Sólo en los momentos en los que no tenemos ninguna demanda emocional es cuando estamos en condiciones óptimas para el desarrollo de éstas. Así pues, un entrenamiento sistemático en emociones positivas tiene su ubicación más en la prevención que en el tratamiento. Pero si ya existe un repertorio previo de emociones positivas, su empleo tiene efectos reguladores realmente importantes. Si alguna

PUBLICIDAD

DISTRIBUIDOR DE: **VIENA SYSTEM:**

REHACOM: *Sistema computerizado de rehabilitación cognitiva* **Sistema computerizado diseñado para diagnóstico psicológico, terapia e investigación.**

ESCALAS DE DESARROLLO Y NIVEL INTELECTUAL, MEMORIA LENGUAJE, AUDICION, VISION, PERCEPCION, MOTRICIDAD, PSICOLOGIA DEL DEL DEPORTE, EVALUACION SUPERDOTADOS, EVALUACION Y TRATAMIENTO DE DEFICIENCIAS, DIAGNOSTICO NEUROLOGICO, DIAGNOSTICO PEDAGOGICO-INTERVENCION, TERAPIA OCUPACIONAL, PERSONALIDAD, ORIENTACION PROFESIONAL, EVALUACION FISICA, BIOFEEDBACK Y ADQUISICION DE DATOS FISIOLÓGICOS, POLIGRAFIA, EXPERIMENTACION ANIMAL, MODELOS Y LAMINAS ANATOMICAS, SECCION LIBROS.

www.psymtec.com

 **Psymtec, Material Técnico**
C/ Cazalegas, 5 Local
Cp: 28025 Madrid
E-mail: psymtec@psymtec.com

¡Nueva Dirección! Tlfs: 91 341 71 95
91 341 16 21
Fax: 91 746 41 95

vez has tenido un dolor de muelas, puedes haber observado que éste es mucho menor cuando estamos rodeados de un grupo de amigos y nos divertimos, que cuando estamos solos contemplando nuestro propio dolor.

I: *Parece que existen datos empíricos que evidencian que el humor mejora la salud, que el optimismo ayuda a superar el estrés, o, en general, que las emociones positivas son un factor de protección para la salud psicológica y física. Sin embargo, ¿cuál es la situación actual respecto a la validación empírica de tratamientos psicológicos para desarrollar las emociones positivas?*

E.G.F.A.: Creo que parte de esta pregunta ya te la he contestado en la anterior. Considerando que la salud es algo más que la ausencia de enfermedad, es obvio que las emociones positivas juegan un importante papel en la misma.

Los resultados de los estudios de mortalidad evidencian una asociación entre afecto positivo y supervivencia. Así mismo, el afecto positivo es de especial importancia en el bienestar de las personas sanas por encima de los 55 años. Y en los estudios de morbilidad se ha encontrado, casi unánimemente, que el afecto positivo está asociado con menos riesgo de enfermedad y de lesiones, y generalmente con mejor salud; ambos tipos de estudios, los de corte transversal y prospectivos, que relacionan afecto positivo y enfermedad apoyan unánimemente esta asociación. Por contra, en cuanto a la supervivencia, son escasos los estudios existentes, y aunque parecen apuntar en esa dirección, aún hay poca consistencia en sus resultados.

Respecto a la validación empírica de tratamientos específicos desarrollados con esta finalidad, los estudios son esca-

sos, sólo abordan objetivos parciales. Además, la dificultad implícita de los estudios prospectivos hace que ésta sea la nueva frontera de este campo de estudio.

I: *Vivir el presente, disfrutar de las pequeñas cosas, cuidar las relaciones sociales, etc., son las recetas para ser feliz. No obstante, ¿es posible aprender a disfrutar de la vida? ¿Cómo habría de aplicarlo un psicólogo a un paciente de su consulta?*

E.G.F.A.: No sólo es posible aprender a disfrutar de la vida, sino que es necesario hacerlo; ya que, frente a las emociones negativas con las que nacemos más elaboradas, las positivas es necesario aprenderlas y practicarlas.

Somos el organismo más capacitado para disfrutar de la vida, y por ello, las emociones positivas son procesos más abiertos y versátiles, lo cual abre un abanico casi ilimitado de las actividades con las que podemos disfrutar.

Se trata de emociones más personales que las negativas, no sólo por las diferentes condiciones desencadenantes, sino por la propia variedad de los procesos que implican en cada persona. Un ejemplo claro puede ser el humor: no a todo el mundo le gusta lo mismo, según maduramos van cambiando las cosas que nos hacen reír y no todas las personas tienen la madurez suficiente para entenderlo.

El procedimiento más elaborado para su aplicación clínica es el desarrollado por **Peterson** y **Seligman**, que cuenta con instrumentos como el *VIA de fortalezas personales* para determinar cuáles son las capacidades que pueden ser objeto de entrenamiento, ya que no todos disfrutamos con lo mismo ni estamos capacitados para disfrutar con cualquier actividad y, una vez realizado el diag-

nóstico sobre las 24 fortalezas, nos da las pautas de cómo trabajar sobre ellas para su desarrollo.

I: *En cierto sentido, la Psicología Positiva o de las Emociones Positivas, es un área relativamente joven. ¿Qué retos se plantean los especialistas en este campo para el futuro?*

E.G.F.A.: Sin duda, aún queda mucho por hacer. Personalmente hay un tema que me interesa especialmente y que pienso que es un condicionante para el futuro desarrollo de este campo. Me refiero a la intensidad de las emociones positivas. La mayoría de las investigaciones están realizadas con emociones de baja intensidad y por generalización se han asignado los beneficios del afecto positivo al pequeño disfrute cotidiano y, en ese sentido, se han desarrollado los propios procedimientos de actuación; pero tenemos antecedentes en la literatura psicológica de que una sola emoción de alta intensidad no sólo puede tener los mismos efectos, sino una mayor duración temporal, -como las *experiencias pico* que postuló Maslow o los propios efectos que aparecen en el fenómeno de crecimiento postraumático-. Esto podría suponer un cambio radical en los procedimientos de actuación y en los campos de aplicación.

I: *Para finalizar, ¿le gustaría comentar algún aspecto más?*

E.G.F.A.: Creo que es importante reseñar que las aportaciones que se están realizando desde el estudio de las emociones positivas y la Psicología positiva, no pretenden ser una alternativa o recambio a las prácticas psicológicas actuales, sino complementarlas y enriquecerlas con el conocimiento de unos aspectos muy importantes de la afectividad humana, que no habían sido tenidos en cuenta.



Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos

Conde de Peñalver, 45-5 • 28006 Madrid

E-mail: secop@correo.cop.es

Web: <http://www.cop.es/>

Teléf.: 91 444 90 20 • Fax: 91 309 56 15

COLEGIOS OFICIALES DE PSICÓLOGOS

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE ÁLAVA

Creado por Decreto 247/2001 de 23/10/2001

Álava
C/ Cercas Bajas, 7 - pasadizo - oficina 16- 1ª planta
01001 Vitoria - Gasteiz
E-mail: cop.alava@terra.es E-mail: copalava@cop.es

Teléf.: 945 23 43 36

Fax: 945 23 44 56

COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE ANDALUCÍA OCCIDENTAL

Creado por Decreto 164/2001 de 03/07/2001

Cádiz, Córdoba, Huelva y Sevilla
Espinosa y Cárcel. 43-45 Bajo
41005 Sevilla
E-mail: cop-ao@correo.cop.es

Teléf.: 95 466 30 76

Fax: 95 465 07 06

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE ANDALUCÍA ORIENTAL

Creado por Decreto 164/2001 de 03/07/2001

Almería, Granada, Jaén y Málaga
C/ San Isidro, 23
18005 Granada
E-mail: copao@correo.cop.es

Teléf.: 958 53 51 48

Fax: 958 26 76 74

COLEGIO PROFESIONAL DE PSICÓLOGOS DE ARAGÓN

Creado por Ley 19/2002 de 18/09/2002

Huesca Teruel y Zaragoza
San Vicente de Paul, 7 Dpldo. 1º Izq.
50001 Zaragoza
E-mail: daragon@correo.cop.es

Teléf.: 976 20 19 82

Fax: 976 29 45 90

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE BIZKAIA

Creado por Decreto 247/2001 de 23/10/2001

Vizcaya
C/ Rodríguez Arias, 5 - 2ª Planta
48008 Bilbao
E-mail: bizkaia@correo.cop.es

Teléf.: 944 79 52 70

944 79 52 71

Fax: 944 79 52 72

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CANTABRIA

Creado por Decreto 44/2003 de 08/05/2003

Santander
Avda. Reina Victoria, 45-2º
39004 Santander
E-mail: dcantabria@correo.cop.es

Teléf.: 942 27 34 50

Fax: 942 27 34 50

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA-LA MANCHA

Creado por Decreto 130/2001 de 02/05/2001

Albacete, Ciudad Real, Cuenca, Guadalajara y Toledo
C/ La Cruz, 12 bajo
02001 Albacete
E-mail: dcmancha@correo.cop.es

Teléf.: 967 21 98 02

Fax: 967 52 44 56

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN

Creado por Acuerdo de 20/06/2002

Ávila, Burgos, León, Palencia, Salamanca, Segovia, Soria, Valladolid y Zamora
C/ Divina Pastora, 6 - Entreplanta
47004 Valladolid
E-mail: dcleon@correo.cop.es

Teléf.: 983 21 03 29

Fax: 983 21 03 21

COLLEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DE CATALUNYA

Creado por Orden 26/06/1985

Barcelona, Girona, Lerida y Tarragona
Gran Via de les Corts Catalanes, 751A, 2n 1a
08013 Barcelona
E-mail: copc.b@copc.es

Teléf.: 932 47 86 50

Fax: 932 47 86 54

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE CEUTA

Creado por Real Decreto 82/2001 de 26/01/2001

Ceuta
C/ Queipo de Llano, 6. (Esquina Jaudenes)
51001 Ceuta
E-mail: copceuta@yahoo.es

Teléf.: 956 51 20 12

Fax: 956 51 20 12

COLLEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

Creado por Ley 13/2003 de 10/04/2003

Alicante, Castellón y Valencia
Carrer Compte D'Olocau, 1
46003 Valencia
E-mail: copcv@correo.cop.es

Teléf.: 96 392 25 95

Fax: 96 315 52 30

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE EXTREMADURA

Creado por Decreto 165/2004 de 03/11/2004

Badajoz y Cáceres
C/ Almonaster la Real, 1-1ºD
06800 Mérida (Badajoz)
E-mail: dextremadu@correo.cop.es

Teléf.: 924 31 76 60

Fax: 924 31 20 15

COLEXIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE GALICIA

Creado por Decreto 120/2000 de 19/05/2000

La Coruña, Lugo, Orense y Pontevedra
Rúa da Espiñeira, 10 bajo
15706 Santiago de Compostela
E-mail: copgalicia@correo.cop.es

Teléf.: 981 53 40 49

Fax: 981 53 49 83

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE GIPUZKOA

Creado por Decreto 247/2001 de 23/10/2001

Guipúzcoa
C/ José Arana, 15 bajo
20001 Donostia
E-mail: donostia@correo.cop.es

Teléf.: 943 27 87 12

Teléf.: 943 32 65 60

Fax: 943 32 65 61

COLLEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS DE LES ILLES BALEARS

Creado por Decreto 134/2001 de 14/12/2001

Islas Baleares
Manuel Sanchís Guarner, 1
07004 Palma de Mallorca
E-mail: dbaleares@correo.cop.es

Teléf.: 97 176 44 69

Fax: 97 129 19 12

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MADRID

Creado por Decreto 1/2001 de 11/01/2001

Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 - 5º
28008 Madrid
E-mail: copmadrid@cop.es

Teléf.: 91 541 99 98

91 541 99 99

Fax: 91 547 22 84

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE MELILLA

Creado por Real Decreto 83/2001 de 26/01/2001

Melilla
Carlos Ramirez de Arellano, 5-3A
52004 Melilla
E-mail: copmelilla@cop.es

Teléf.: 952 68 41 49

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE NAVARRA

Creado por Decreto Foral 30/2001 de 19/02/2001

Navarra
Monasterio de Yarte, 2 - Bajo Trasera
31011 Pamplona
E-mail: dnavarra@correo.cop.es

Teléf.: 948 17 51 33

Fax: 948 17 53 48

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LAS PALMAS

Creado por Resolución 290 de 19/02/2001

Las Palmas de Gran Canaria
Carvajal, 12 bajo
35004 Las Palmas de Gran Canaria
E-mail: dpalmas@correo.cop.es

Teléf.: 928 24 96 13

Fax: 928 29 09 04

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Creado por Decreto 66/2001 de 12/07/2001

Asturias
Ildelfonso Sánchez del Río, 4 - 1ºB
33001 Oviedo
E-mail: dasturias@correo.cop.es

Teléf.: 98 528 57 78

Fax: 98 528 13 74

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LA REGIÓN DE MURCIA

Creado por Decreto 3/2001 de 19/01/2001

Murcia
C/ Antonio de Ulloa, 8 bajo Ed. Nevela Blq.1
30007 Murcia- En la Flota
E-mail: dmurcia@correo.cop.es

Teléf.: 968 24 88 16

Fax: 968 24 47 88

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE LA RIOJA

Creado por Decreto 65/2002 de 20/12/2002

La Rioja
Ruavieja, 67-69, 3º Dcha.
26001 Logroño
E-mail: drioja@correo.cop.es

Teléf.: 941 25 47 63

Fax: 941 25 48 04

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS DE SANTA CRUZ DE TENERIFE

Creado por Resolución 02/04/2001

Tenerife
Callao de Lima, 62
38002 Sta. Cruz de Tenerife
E-mail: cop@coptenerife.es

Teléf.: 922 28 90 60

Fax: 922 29 04 45