

Actividad de las comisiones

Ansiedad y Estrés en el ámbito educativo

Fernando Miralles e Isabel Serrano



Queridos compañeros:

Hace tan sólo unos días la SEAS celebró el IX Congreso internacional en Valencia.

Algunos de los miembros de esta comisión no han podido asistir a tan acogedor evento, pero quienes han estado allí vuelven, como siempre, entusiasmados y motivados para seguir trabajando con ánimos y superar los miedos a (parafraseando en parte a Carmen Rico Godoy) morir en el intento.

Desde esta comisión hemos presentado el programa que venimos aplicando en las Universidades de Salamanca y Burgos para ayudar a los estudiantes a afrontar la ansiedad ante los exámenes y se ha hablado de la ansiedad en el proceso de evaluación.

Estas aportaciones reflejan nuestro interés en una problemática que actualmente afecta a muchos alumnos pero de la que pocos hablan y por supuesto muy pocos buscan ayuda. Este es un hecho que nos preocupa. Por ello durante el curso que acaba de comenzar nos hemos propuesto difundir por los colegios la existencia de estos programas de ayuda a fin de prevenir el deterioro académico, personal y social que produce este tipo de problemas.

Otro de los temas que estamos trabajando tiene que ver con problemas de ansiedad y sus relaciones con inteligencia emocional.

Desde esta perspectiva hemos presentado un trabajo de grado sobre relaciones entre ansiedad e inteligencia emocional en adolescentes. Los resultados han sido alentadores.

En boletines anteriores os animábamos a asociaros a esta comisión, a fin de poner en común nuestras ideas, nuestras investigaciones y los resultados que obtenemos con el objetivo de promover el avance científico en temas relacionados con la población que nos ocupa.

A este respecto tenemos que decir que nuestra comisión es actualmente muy pequeña y que nos gustaría que se fuese ampliando. Esperamos que os animéis a aceptar esta invitación que desde aquí os hacemos.

Un cordial saludo para todos los miembros de la SEAS.

Técnicas de reducción de ansiedad

Cristina Mae Wood



Queridos miembros,

Lamento no haber podido disfrutar con vosotros del IX Congreso Internacional de la SEAS en Valencia pero prometo asistir al próximo congreso nacional en Madrid cuando mi hijo Miguel ya tenga un año y medio.

Como sabéis, existen multitud de técnicas de reducción de la ansiedad basadas en la evidencia científica que han probado ser muy útiles y eficaces en el tratamiento de los trastornos de ansiedad.

Entre la población general sigue existiendo la falsa creencia de que los fármacos (antidepresivos y ansiolíticos, indistintamente) son el tratamiento más eficaz y duradero contra la ansiedad. Es fundamental que, como psicólogos que somos, difundamos la evidencia científica que existe a favor de los tratamientos cognitivo-conductuales en todos los medios de comunicación para que el acceso a los mismos sea cada vez más directo y asequible.

Desde esta Comisión me gustaría animar a todos aquellos jóvenes psicólogos e investigadores que quieran presentar trabajos (como póster o en comunicación oral) en los próximos congresos (ya sean casos clínicos, revisiones teóricas, trabajos de investigación, etc.) para que se pongan en contacto conmigo a través del e-mail wood@psi.ucm.es y poder ir escogiendo con tiempo los temas de su interés y perfilando los objetivos de dichos trabajos. Estaré a vuestra disposición para trabajar aquellos aspectos o temas de interés que consideréis oportunos.

Un fuerte abrazo y espero veros muy pronto a todos

Estrés Laboral

Jesús Martín y Lourdes Luceño



Continuando con las actividades que presentábamos en el boletín anterior, os contamos a continuación los avances y publicaciones conseguidos a raíz del esfuerzo que esta comisión realiza, junto con todas las personas que participan en ella, y la apoyan de forma incondicional.

En el IX Congreso Internacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), se expusieron numerosos trabajos de investigación referentes a estrés y salud laboral, de entre ellos, queremos destacar la ponencia de Marian Jaén sobre “el papel de los factores de riesgo psicosocial como predictores del bienestar psicológico laboral: una análisis SEM”.

Además, se expusieron algunos de los resultados obtenidos en relación a las diferencias de género en emociones y factores de riesgo psicosocial en la mujer trabajadora.

Finalmente, se presentaron los últimos avances en relación al cuestionario de riesgos psicosociales en el entorno laboral DECORE. En este sentido, hubo dos comunicaciones, una referente a la validación del cuestionario en una muestra de vigilantes de seguridad, y lo más importante, los primeros datos de la validación del DECORE en población Alemana. En este mismo estudio, también se evaluó

la relación entre el cuestionario DECORE y el JSS. Todas estas investigaciones han sido llevadas a cabo por un miembro de nuestra comisión, Paul Schmith, desde la universidad de Bonn. De estas investigaciones han surgido numerosos contactos con otros profesionales, lo que ha enriquecido notablemente nuestro trabajo.

En las próximas Jornadas sobre Emociones y Bienestar y XVI Reunión de la SEAS, que se celebrarán en octubre de 2013 en Madrid, se expondrán los resultados de las últimas investigaciones en estrés laboral.

Esperamos que en unos meses defienda su tesis doctoral Beatriz Valderrama, con el título: “Validación de una taxonomía de motivos y un cuestionario multidimensional de motivación”, dirigida por Lourdes Luceño y Sergio Escorial, en el que se incluye un estudio con el cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales DECORE. Carmen Hurtado continua con su tesis sobre estrés, ansiedad y riesgos psicosociales, esperando que pronto la defienda.

Nuestro miembro más joven de la comisión, Beatriz Talavera ha publicado varios artículos en la revista Cuadernos de Seguridad, destacando el que se publicará en el mes de octubre, con el título “la resiliencia en las empresas. ¿De qué estamos hablando?”. Además, esperamos la publicación en breve de los artículos con los siguientes títulos: “predicción del rendimiento en guardias mexicanos a partir de riesgos psicosociales y motivación” y “Psychosocial risks at work and increase in stress perception in a sample of spanish workers”.

Andamos codo con codo trabajando con algunas empresas del sector de seguros, muy concienciadas con la importancia del riesgo psicosocial. En este sentido estamos diseñando programas de formación con algunas de ellas.

Para finalizar, y como siempre animamos a todos a colaborar con esta comisión, dando desde aquí la bienvenida a todos aquellos que se incorporan a nuestro equipo de investigación.

Ansiedad y Estrés en adicciones

Ana Belén Cepero e Itziar Iruarrizaga

Queridos compañeros,



Todavía con el buen sabor de boca que me ha dejado el IX Congreso Internacional de la SEAS, en el que hemos podido disfrutar de una variada presentación de trabajos de gran calidad científica y también del reencuentro con buenos amigos, todo ello en el magnífico contexto de la ciudad de Valencia, me dirijo a vosotros en esta breve misiva. Mi objetivo principal es animaros a participar en esta comisión a todas y todos los que estéis interesados en el campo de las adicciones y su relación con la ansiedad y el estrés.

En esta ocasión quería hacer hincapié en el campo de estudio de la adicción a las nuevas tecnologías de la Información y las comunicaciones (TIC) o “adicciones tecnológicas”. Durante los últimos 15 años se está investigando sobre los trastornos psicológicos asociados al uso problemático de internet, teléfonos móviles y videojuegos, con inter-

resantes resultados, pero quedan multitud de interrogantes por resolver.

Por otro lado las nuevas tecnologías, es posible, que nos vayan a facilitar las futuras reuniones de las comisiones sin tener que desplazarnos de nuestros lugares de residencia, si llega a buen puerto una propuesta surgida en la última asamblea de socios de la SEAS. Esta claro que hay usos de las nuevas tecnologías que pueden ser muy beneficiosos y abusos que pueden generar multitud de complicaciones...

El segundo objetivo de la carta es agradecer a mi compañera de coordinación Itziar que esté apoyando esta comisión y siga contando conmigo para hacerlo junto a ella. Vaya mi incondicional admiración por su brillantez, increíble capacidad de trabajo y mis felicitaciones por su faceta de elegancia y estilismo del que hace gala año tras año en todos los congresos y eventos en los que colabora.

Por último ponerme a vuestra disposición para lo que necesitéis y enviaros a todos un fuerte abrazo.

Estrés Postraumático y Malos tratos

Esperanza Dongil y Maria Victoria Noguerol

Queridos amigos y miembros de la SEAS:



En nuestro último Boletín os anunciábamos con gran ilusión la participación de Enrique Echeburúa Odriozola, Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco, en nuestro IX Congreso Internacional, celebrado ya en Valencia durante los días 6, 7 y 8 de septiembre. El profesor Echeburúa impartió la conferencia inaugural del congreso y en ella nos habló de “avances en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático”. Además de esta magnífica conferencia, tuvimos el placer de contar con dos Sesiones Temáticas dedicadas exclusivamente al trauma y la agresión y a la evaluación y tratamiento psicológico de menores maltratados y a la violencia de género.

Estas sesiones contenían 10 trabajos dentro de un programa que ha alcanzado un total de 40 Simposios, 5 sesiones de poster y 3 conferencias plenarios.

Por tanto, y como coordinadora de esta comisión, me siento feliz y quiero agradecer y felicitar a todos los participantes, tanto conferenciantes como miembros del comité organizador, por su excelente labor y por haber hecho posible una vez más que nuestro

Congreso haya sido un éxito y haya servido para estrechar aún más los lazos entre la SEAS y la Universidad de Valencia, que nos ha acompañado y apoyado incondicionalmente poniendo a nuestra disposición todos los recursos necesarios para la organización del Congreso.

Y por último, también me gustaría destacar las dos conferencias plenarios impartidas por los profesores Pablo Fernández Berrocal de la UMA y Antonio Cano Vindel de la UCM. Mi más sincera felicitación a ambos.

Un fuerte abrazo a todos y os animo como siempre a participar en nuestra comisión sobre Estrés Postraumático y Malos Tratos.

Hasta pronto!!

Psicobiología, farmacología y neuropsicología

Itziar Irruarizaga



Queridos Miembros de la SEAS:

Una vez más resulta un grato placer dirigirles estas breves palabras a través de nuestro boletín, especialmente tras la celebración de nuestro IX Congreso Internacional de la SEAS. También una vez más, los organizadores del Congreso hemos recibido calurosas felicitaciones de muchos de los asistentes al mismo, miembros y no miembros de la SEAS, relativas a la calidad del congreso y de los trabajos que en él se han presentado, de la organización y de la calidez humana de todas las personas que han intervenido en el evento, entre otros motivos.

En este IX Congreso Internacional de la SEAS han acudido más de 330 personas, se han presentado casi 330 trabajos procedentes de prácticamente todas las universidades españolas y de diferentes países europeos y latinoamericanos, así como de muy

diversos centros e instituciones, públicos y privados, españoles y extranjeros. Todo ello ha sido posible gracias a Vds. y a otras personas que aunque no son miembros de la Sociedad depositan año tras año su confianza en nuestra labor de difusión de la Psicología, a los miembros de los Comités Científico y Organizador y de las Secretarías Científica y de Organización, a todo el equipo de colaboradores en sede, y a todas las entidades colaboradoras. Por todo ello, quiero comenzar esta carta transmitiéndoles a todos Vds. mi enhorabuena y mi gratitud.

Así mismo, desde estas letras deseo informarles de la próxima reunión de la Comisión e invitarles a participar en la misma. En nuestra comisión se da cabida al estudio de una gran cantidad de temas como neuropsicología del alcoholismo, del daño cerebral traumático, síndrome amnésico inducido por benzodiazepinas, trastornos cardiovasculares y obesidad, relaciones entre emocionalidad negativa y salud en trastornos como artritis reumatoide, obesidad mórbida, hipertensión, etc., tratamiento farmacológico del dolor, ira y daño cerebral traumático, cocaína y alteraciones neurocognitivas y emocionales, sesgos atencionales en el procesamiento del miedo, la influencia de los psicofármacos en la conducción o tratamientos farmacológicos de diversas patologías, entre otros.

La próxima reunión queda convocada el jueves día 29 de noviembre, a las 19:30 hrs. en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, pabellón José Luis Pinillos, primera planta, despacho 1.120 (de aquí nos iremos a algún seminario). En esta ocasión se presentará el trabajo titulado “Emociones y Consumo de drogas”.

Tras la reunión, para seguir disfrutando de nuestra amistad y como suele ser tradicional, nos iremos de cena. Les ruego confirmen su asistencia a la misma en mi dirección de e-mail: iciariru@psi.ucm.es

Nada más que desearles unas magníficas Navidades y todos nuestros mejores deseos para el próximo Año Nuevo 2013, y que vaya un fuerte abrazo para todos Vds. en nombre de todos los Miembros de la Comisión y en el mío propio.

Inteligencia Emocional

Pablo Fernández Berrocal y José Martín Salguero Noguera



Queridos miembros de la SEAS,

A principios del pasado mes de Septiembre tuvimos la ocasión de asistir al IX Congreso Internacional de la SEAS. En él, además de coincidir con colegas y amigos interesados en el estudio de la Inteligencia Emocional (IE), se organizaron tres simposios sobre esta temática y escuchamos la conferencia plenaria del profesor Pablo Fernández-Berrocal, quien nos mostró los últimos avances en el campo de la educación de las emociones. Sin duda, este congreso volvió a ser un foro importante para actualizar nuestros conocimientos sobre esta materia y plantear proyecto futuros.

En este sentido, quisiéramos aprovechar estas líneas para informaros de los próximos eventos relacionados con la IE.

Nos es grato comunicaros que ha sido creado el I Máster de Inteligencia Emocional, en la Universidad de Málaga, con la dirección de los profesores Pablo Fernández-

Berrocal y Natalio Extremera, y la colaboración del Laboratorio de Emociones (de la UMA) e importantes figuras dentro del campo de la IE a nivel internacional como: Marc Brackett o Janet Patti. El período de inscripción de este Máster estará abierto hasta el 10 de octubre y podéis consultar toda la información en la web: <http://emotional.intelligence.uma.es/master.htm>. Esperamos que sea de vuestro interés.

Por otra parte, anunciaros que el próximo mes de noviembre (del 8 al 10) se celebrará en Barcelona el I Congreso Nacional de Inteligencia Emocional. Este congreso surge con la intención de ser punto de encuentro de los científicos y profesionales españoles interesados en la IE, permitiendo la puesta en común de investigaciones recientes, nuevos avances y experiencias en este ámbito que se realizan en nuestro país. Podéis consultar toda la información en la web:

<http://www.actoserveis.com/inteligenciaemocional/index.php>

Por último, anunciaros las últimas publicaciones de interés en nuestro país. El pasado mes de abril se publicó un monográfico sobre Inteligencia Emocional en la revista Psicología Conductual, en el cual se incluyen un buen número de trabajos acerca de los últimos avances en el campo, tanto a nivel nacional como internacional. Igualmente, en los dos últimos número de nuestra revista, Ansiedad y Estrés, se incluye diferentes trabajos donde se relacionan la IE y la salud mental:

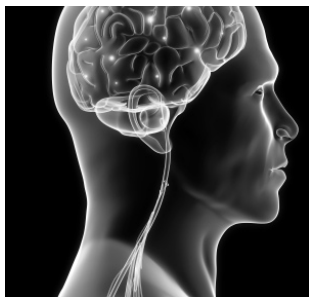
<http://www.ansiedadestres.org/articulos-publicados-orden-cronologico>

Como siempre, animamos a los miembros de la SEAS que deseen obtener información sobre IE, compartir sus líneas de trabajo e investigación... , a que se pongan en contacto con nosotros. Para ello tan sólo deben escribir y dejar su e-mail en la dirección de correo que aparece al final del texto (jmsalguero@uma.es)

Un cordial saludo

Procesos Cognitivos y Emoción

Juan Ramos Cejudo y Jose Martín Salguero



Queridos amigos,

A través de estas líneas os informamos de las últimas actividades que se vienen realizando en relación con nuestra comisión.

El pasado 27 de Abril tuvo lugar, en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, una nueva reunión de la comisión. A diferencia de las realizadas anteriormente, esta reunión tuvo un carácter abierto, tanto para miembros de la SEAS como para otras personas interesadas en acercarse a conocer nuestra comisión y el funcionamiento de la SEAS.

Dicha reunión, que tuvo un formato de Workshop, contó con las ponencias de diferentes investigadores y profesionales acerca de la influencia de la meta-cognición y los sesgos de memoria en los trastornos de ansiedad. Además de poder compartir ideas y actualizarnos en estos temas,

podimos disfrutar de una agradable cena con algunas de las personas asistentes. En este momento nos encontramos organizando un acto similar que, probablemente, tendrá lugar en la primavera de 2013. Os contaremos más detalles en el próximo boletín de marzo.

Por otra parte, acabamos de asistir al IX Congreso Internacional de la SEAS. En él, como en otras ediciones del congreso internacional y la reunión anual desde que se crease esta comisión, se celebró un simposio en el contamos con la participación de investigadores de diferentes universidades tanto españolas como europeas, y en el que se abordaron temas como: la influencia de las creencias metacognitivas en la ansiedad a nivel prospectivo (Dr. Juan Ramos), la intervención meta-cognitiva en los trastornos afectivos (Dr. Ruben Sanz), la relación entre sesgo atención y la conciencia (Fernando Delgado), Interference and bias paradigms in anxiety research (Dr. Florian Schmitz) y los procesos cognitivos en el juego patológico (Dra. Ana Estevez). Desde aquí, dar nuestro más sincero agradecimiento a dichos ponentes por haber hecho posible un simposio de gran calidad en el tema de los procesos cognitivos y emoción.

Como siempre, animamos a los miembros de la SEAS que deseen obtener información sobre nuestra comisión, compartir sus líneas de trabajo e investigación... , a que se pongan en contacto con nosotros. Para ello tan sólo deben escribir y dejar su e-mail en la dirección de correo que aparece al final del texto. juanramoscejudo@psi.ucm.es. Un fuerte abrazo

Emociones y Salud

Julia Vidal y Rosario Morales



Queridos amigos y miembros de la SEAS:

Estimados amigos de la SEAS y de la Comisión “Emociones y Salud”
Nuestra Comisión tiene como finalidad investigar y por tanto conocer, el mundo de las emociones y la influencia que estas tienen en el proceso de enfermar. Dentro de esto nos hemos marcado un objetivo fundamental, el de transmitir nuestro conocimiento científico en este ámbito, a la sociedad.

De estos objetivos surgió el proyecto que en este momento estamos desarrollando y que pretende informar y ayudar a muchas personas con enfermedades crónicas, como los trastornos cardiovasculares, el dolor crónico, cáncer, esclerosis múltiple, etc., para que ellos y sus familiares conozcan y comprendan la influencia y el papel de sus emociones en el inicio y proceso de sus enfermedades y que desde este conocimiento puedan saber y por tanto tomar un papel activo para mejorar su salud y calidad de vida.

Cada vez sois más profesionales interesados en aportar vuestra experiencia de lo cual estamos muy agradecidas y satisfechas.

Queremos informaros y compartir con todos vosotros la evolución del proyecto que comenzó hace dos años.

- Se han publicado en la web de la SEAS y el COP-Madrid, los 6 trípticos informativos desarrollados.
- Se han impreso y distribuido en distintos ámbitos.
- Han contactado con nosotros Asociaciones solicitando los trípticos y convocándonos a que contemos el proyecto. A demanda de estas instituciones también se han dado charlas sobre algunas de las implicaciones de estas enfermedades.
- Se han difundido en distintos congresos internacionales, tanto los trípticos impresos como el proyecto mediante comunicaciones orales.
- Nos siguen proponiendo distintas vías de difusión (en instituciones sanitarias tanto públicas como privadas) y colaboración.
- Estamos en proceso de desarrollar otras actividades formativas derivadas de este proyecto.

Nosotros seguimos trabajando con ilusión y esperamos que os animéis a uniros a este proyecto tan interesante y bonito como científico y social.

Os informaremos la próxima reunión mediante mail. En ella presentaremos finalizado el Tríptico sobre Esclerosis múltiple e iniciaremos el trabajo de otros dos: Obesidad y Diabetes.

Nuestro punto de encuentro es en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas y suele ser en sábado.

Aprovechamos para dar la bienvenida a las personas que se han incorporando a nuestra comisión en el último congreso que hemos celebrado y animaros a los demás a que lo hagáis.

Un abrazo para todo/as