

Boletín de la SEAS

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Marzo de 2004. Número 20



En caso de no poder hacer la entrega de este impreso,
por favor, devolver a:

Dr. Antonio Cano Vindel
Presidente de la S.E.A.S.
Facultad de Psicología. Buzón 23
Universidad Complutense de Madrid
Campus de Somosaguas
28223 Madrid

Boletín de la SEAS

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Marzo de 2004. Número 20

Contenidos

Del Presidente de la SEAS	3
La actividad de las Comisiones	5
Cartas de las Comisiones	5
Artículo: La intervención psicopedagógica en educación emocional ...	13
Reuniones científicas	27
Datos para la derivación de pacientes	28
Boletín de inscripción	29
Los atentados del 11-M de Madrid	31

Presidente de Honor: Dr. Juan José Miguel-Tobal

Presidente Dr. Antonio Cano Vindel	Secretaría Silvia Monterrubio Hernando	Vocales Fernando Aguado Seisdedos José Manuel Hernández López
Vicepresidente Dr. Javier Pérez Pareja	Tesorera Nuria Camuñas Sánchez-Paulete	Marta Redondo Delgado Juan Antonio Rodríguez López

DEL PRESIDENTE DE LA SEAS

La X Reunión Anual de la SEAS tuvo lugar en Ávila, el día 25 de octubre de 2003. En ella, además de celebrar el décimo aniversario, se presentaron interesantes conferencias sobre investigaciones y experiencias profesionales, por parte de las distintas Comisiones de Trabajo que componen la SEAS, así como un buen número de póster. Como siempre la parte social nos permitió disfrutar y renovar nuestros lazos de amistad.

Estamos ya en plena faena para la organización del V Congreso Internacional, que tendrá lugar en Benidorm los días 16 al 18 de septiembre del 2004. En él esperamos reunir a más de trescientas personas, que presentarán más de ciento sesenta trabajos científicos y profesionales sobre ansiedad y estrés, incluyendo los últimos avances en investigación y experiencias aplicadas. En el servidor de información en Internet de la SEAS (www.ucm.es/info/seas) encontrarás todo lo que necesitas para participar en el congreso: inscripción al congreso, envío de resúmenes o propuestas de trabajos a presentar, servicio de agencia de viajes, etc.

Como siempre, las inscripciones tempranas tienen un importante descuento. De manera, que si vas a ir te recomiendo que hagas ya tu inscripción. Además, los miembros de la SEAS obtienen un descuento adicional en este congreso que es superior al importe de la cuota de todo el año. Con ello, queremos promocionar la asociación de científicos y profesionales que trabajamos en este campo. Si vas a enviar algún trabajo, hazlo ya. Se reduce el estrés (para ti y para la organización del congreso) enviando las propuestas de presentación de trabajos con tiempo. El plazo finaliza el día 10 de mayo. Pero, por favor, no esperes hasta el final.

Las Comisiones de Trabajo de la SEAS están preparando diferentes presentaciones para las mesas temáticas, simposios, comunicaciones orales y sesiones de póster. Los temas que se cubrirán son: "Emociones y Salud", "Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo", "Estrés Laboral", "Técnicas de Reducción de Ansiedad", "Ansiedad y Estrés en las Adicciones", "Emociones y Psicofisiología", "Psicobiología, Farmacología y Neuropsicología", y "Estrés Postraumático y Malos Tratos". Además se añadirán otros tópicos o temas, relacionados con la ansiedad y

el estrés, como viene siendo habitual en nuestros congresos.

Anímate a participar en este evento. Todos los científicos y profesionales necesitamos una formación permanente para no quedarnos oxidados. La sociedad demanda cada vez más profesionales especializados y científicos que viertan a la sociedad el producto de sus investigaciones. Hoy en día los usuarios de cualquier servicio demandan eficacia y calidad. No puedes quedarte atrás.

Hoy en día, una parte importante de la SEAS, los psicólogos, estamos en un periodo de conflicto y reivindicaciones que consideramos justas. La psicología ha iniciado el camino de las especialidades, con el primer título de especialista sanitario en "Psicología Clínica", y esto ha provocado las naturales tensiones y conflictos que ya han vivido otros, como es el caso de los médicos. Tendremos que luchar juntos para que el desarrollo de este proceso sea más fácil para todos, sea justo, y nadie se sienta discriminado. Pero cada uno de nosotros debe mirar también por su propia formación continuada, por su especialización profesional. Debemos demandar leyes que no limiten nuestros derechos profesionales adquiridos con la titulación de

licenciado en psicología (aunque se reconozcan nuevos derechos a quienes adquieran una nueva especialidad), pero debemos ofrecer a la sociedad una sólida formación (que necesariamente ha de ser continuada), una creciente especialización (que con el tiempo será reconocida), y una garantía de calidad y eficacia en nuestras acciones profesionales (que nos diferencie de otras profesiones que compiten con nosotros por dar un mejor servicio a la sociedad).

En los últimos meses, la SEAS ha tenido un amplio eco en los medios de comunicación, a través de los cuáles seguimos transmitiendo la información básica que necesitan las personas que sufren problemas de ansiedad y estrés, ayudándoles a encontrar especialistas en su problema, o asesorando a la sociedad en general sobre los temas de nuestra especialidad.

Nuestro servidor de información en Internet sigue sirviendo unas treinta mil páginas cada año. A través de ellas nos damos a conocer a otros profesionales, anunciamos nuestras actividades (congreso, revista, comisiones de trabajo, reuniones, etc.), damos información básica al gran público, etc. En los más de seis años de presencia en Internet hemos respondido a unas nueve mil consultas personales sobre problemas de

ansiedad y estrés, ayudando así a estas personas a resolver la ansiedad que supone tener problemas y no saber a qué se deben. También hemos ayudado así a difundir en la sociedad el papel de los especialistas en ansiedad y estrés, y hemos servido de puente entre estos especialistas de la SEAS que cuidan su formación, que asisten a congresos, que leen revistas especializadas, etc., y los pacientes que sufren y necesitan (y demandan) tratamientos eficaces, aplicados por especialistas.

Un abrazo

Antonio Cano Vindel
Presidente de SEAS

LA ACTIVIDAD DE LAS COMISIONES

Desde esta sección los coordinadores de las comisiones nos informan de las actividades que llevan a cabo.

La SEAS se ha definido siempre por su carácter dinámico; con este fin, desde sus comienzos se crearon distintas Comisiones de Trabajo que, desde la 1ª Reunión Anual de la Sociedad celebrada el 5 de noviembre de 1994 en Segovia, se han ido ampliando progresivamente tanto en

número como en sus objetivos de actuación.

El objetivo de las Comisiones es reunir a todos aquellos interesados en ámbitos específicos dentro del amplio marco que supone el campo de la ansiedad y el estrés. Estas Comisiones tienen un carácter abierto y en ellas se han ido integrando una gran parte de los miembros de la Sociedad, fomentando así la relación personal y el contacto profesional con socios que trabajan en tareas afines. Así mismo se enfatizan la formación teórica y práctica a través de la difusión de los trabajos realizados por los propios socios de la Comisión.

Los participantes en las Comisiones se reúnen de forma periódica, marcando la fecha de la futura reunión entre los miembros que acuden a las mismas. Si tenéis interés en formar parte de alguno de los proyectos ya en marcha, o por el contrario traéis ideas nuevas ponerlos en contacto con los Coordinadores.

CARTAS DE LAS COMISIONES

Cada seis meses los coordinadores de cada Comisión se dirigen a todos los miembros de la Seas a través de estas cartas.

COMISIÓN “EMOCIONES Y SALUD”

Coordinadora: M^a Isabel Casado

Otra vez más nuestra sociedad se ve ante el reto de preparar un nuevo congreso y como siempre con el desafío de que supere al anterior en número de asistentes y sobre todo en calidad, desafío que francamente es cada vez más difícil de cumplir a tenor de la calidad de nuestro último congreso del 2002. Por ello, las distintas comisiones de trabajo debemos hacer un esfuerzo para presentar trabajos que den a conocer las interesantes actividades de investigación e intervención que en el campo de la salud nuestros miembros están llevando a cabo. Con esta motivo aprovecho este boletín para convocar a todos los miembros de la comisión y a todos los socios interesados a una próxima reunión con un único punto en el orden del día: participación en el próximo Congreso SEAS 2004”. La fecha que hemos marcado para esta reunión de la comisión será, siguiendo vuestras indicaciones de ir rotando los días, el viernes 16 de abril a las 11’00 h en el despacho 1119 de la Facultad de Psicología. De todas formas,

intentaremos que ese día se exponga también un trabajo por parte de algún miembro de la comisión, habida cuenta de que nuestra “formación continuada” es una de las actividades más valoradas por vosotros. Aprovecho también para felicitar públicamente a Julia Vidal por la excelente exposición sobre “variables emocionales y enfermedad inflamatoria intestinal” con la que nos deleitó en nuestra última reunión.

Y sin más que comunicaros quisiera terminar animando por un lado, a todos los que aún no formáis parte de nuestra comisión y estáis interesados a que os pongáis cuanto antes en contacto nos nosotros y por otro, a todos los miembros de la comisión a que asistáis a la próxima reunión ya que una comisión de trabajo no es más, ni menos, que un grupo de personas con un interés común que se reúnen para trabajar y cambiar impresiones.

Un abrazo fuerte a todos.

M^a Isabel Casado

e-mail: icasado@correo.cop.es

COMISIÓN “ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO”

Coordinadores:

Fernando Aguado
J. Manuel Hernández

La comisión de ansiedad y estrés en el ámbito educativo es una de las comisiones fundacionales de la SEAS. Hace algún tiempo esta comisión se vio obligada a un cambio en su coordinación. Desde entonces, todos los intentos por conseguir que algunos miembros de la SEAS participen en ella han sido baldíos.

Esta carta quiere servir como vehículo de invitación o, si queréis, de provocación para que todas las personas de la SEAS interesadas en este ámbito participen y nos ayuden en el objetivo que nos hemos propuesto: **Queremos abrir una nueva vía de actuación y reactivar el trabajo de esta Comisión** para que vuelva a ser uno de los pilares sobre los que se sustente la SEAS.

¿Qué os podemos ofrecer?

1. **Intercambio de experiencias** profesionales y académicas.
2. Participación en un **programa de seminarios formativos** donde todos los implicados puedan poner a disposición de los demás, en términos generosos, sus conocimientos y habilidades.
3. Participación en el desarrollo de los objetivos de esta Comisión: **trabajo en evaluación, prevención y tratamiento de las manifestaciones de ansiedad en el entorno educativo.**
4. Participación en el diseño de programas que cubran un doble

servicio. En primer lugar, el referido a la **actuación preventiva** en el ámbito escolar destinado a poner las bases que impidan la aparición de trastornos posteriores. En segundo lugar, el **tratamiento psicológico** propiamente dicho que dé respuestas a los posibles problemas de ansiedad de escolares, profesores o alumnos.

5. Ambiente de trabajo distendido y formal respetando el sello de actuación de la SEAS que hace de esta sociedad un foro tan especial.

Esta carta no busca vender un producto como si de un anuncio en un periódico se tratara. Por el contrario, es un ruego, una incitación. **¡Llamadnos! Podemos hacer muchas cosas juntos.**

Como muestra de los trabajos en los que nos podríamos implicar, en la última reunión de la SEAS celebrada en Ávila, la profesora Maite Muñoz de Morales expuso un resumen de su trabajo "Intervención educativa para la prevención del estrés a través de un programa de Educación Emocional".

Si esta misiva os ha llamado lo suficiente la atención, si decidís probar a integraros en un proyecto de trabajo sin prisas pero sin pausas, podéis comunicárnoslo en el teléfono **91 3978752** (teléfono de José Manuel Hernández) o bien enviar un mensaje

de correo electrónico a la siguiente dirección:

josemanuel.hernandez@uam.es.

Os esperamos. ¡Hasta pronto!

Fernando Aguado

José Manuel Hernández

COMISIÓN "EMOCIONES Y PSICOFISIOLOGÍA"

Coordinador: Francisco Palmero

El pasado mes de febrero se reunió la Comisión de Emociones y Psicofisiología. Entre los diversos temas tratados, se animó a los presentes para que presentasen trabajos teóricos y de investigación en el próximo congreso de nuestra sociedad, a celebrar, como todos sabéis, en Benidorm. Algunos miembros de la comisión propusieron llevar a cabo un estudio amplio para tratar de delimitar el alcance de las publicaciones en lengua hispana. Salir del papanatismo en el que siempre nos vemos inmersos al considerar que, *por definición*, lo que se publica en inglés es mejor que cualquier otro tipo de publicación. Sabedores de que, de momento, el inglés es la lengua que permite un mayor alcance en el ámbito de la

investigación, consideramos que nuestra lengua también tiene que ser un vehículo válido para la ciencia.

Por otra parte, se revisaron los trabajos en curso, apreciando que se van cumpliendo los objetivos, y que algunos de los trabajos en marcha son en realidad mucho más amplios que lo que estimamos al principio. Por esa razón, aprovechamos la ocasión que tan amablemente nos brinda nuestra sociedad para solicitar participantes activos en nuestras investigaciones. Nuestra comisión sigue abierta a cuantas sugerencias estiméis oportuno formular.

En la comisión se informó, una vez más, que los laboratorios que dirigimos algunos de nosotros siguen a disposición de aquellos miembros de la sociedad que se sientan interesados por planificar alguna investigación de interés. Mucho más en estos momentos, en los que se han conseguido importantes ayudas económicas que incrementan considerablemente las dotaciones y prestaciones de nuestros equipos.

Sin más que tratar, aprovechando un descuido del Dr. Martínez Sánchez, a quien tanto queremos, se levantó la sesión.

Fdo. Francesc Palmero
Universitat Jaume I

COMISIÓN “PSICOBIOLOGÍA, FARMACOLOGÍA Y NEUROPSICOLOGÍA”

Coordinadora:
Itziar Iruarizaga

Estimados Miembros de la SEAS:

Desde estas líneas deseo dar la bienvenida a todos los nuevos miembros de la SEAS y muy especialmente a todos los nuevos miembros de la Comisión, y quiero invitar a participar en las actividades de la misma a todas aquellas personas que así lo deseen. Nuestra comisión manifiesta interés por una amplia variedad de temas que van desde las alteraciones emocionales o neuropsicológicas que pueden presentarse en trastornos como los traumatismos craneoencefálicos, la obesidad, el alcoholismo, la politoxicomanía, el reuma, el cáncer, y un largo etcétera, hasta la investigación básica en emociones como ansiedad, ira y tristeza; y por supuesto manifestará un profundo interés por todos los nuevos ámbitos de conocimiento por los que nuestros nuevos miembros propongan.

Así mismo, deseo invitarles a participar en el V Congreso Internacional de la S.E.A.S. (16-18 de

Septiembre de 2004) donde aprovecharemos para, entre otras cosas, planificar nuestras actividades de este nuevo curso.

Un cordial saludo
Itziar Iruarizaga

COMISIÓN “ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LAS ADICCIONES”

Coordinador:
Juan Antonio Rodríguez

Estimados colegas:

Es un placer nuevamente dirigirme a vosotros como coordinador de esta comisión, para indicaros las actividades que estamos realizando. Como ya sabréis, tenemos una amplia fuente de documentación puesta a vuestra disposición sobre esta área, y que seguimos actualizando periódicamente.

El congreso de la sociedad a celebrar en septiembre próximo, centra buena parte de nuestro tiempo con el objetivo de preparar una mesa monográfica sobre las adicciones. En este sentido os animo a que si alguno de vosotros tenéis interés presentáis comunicaciones para el congreso.

Desde esta comisión reiteramos los

objetivos propuestos:

- Formación y asesoramiento de los miembros de la SEAS en esta área.
- Panificación de proyectos de investigación y estudio relacionados con esta problemática.
- Elaboración de proyectos de prevención e intervención.

En estos momentos estamos centrados en varios temas específicos dentro de las adicciones: Programas de tratamiento para consumidores de Cannabis y tratamiento de la adicción al sexo. Todas aquellas personas que quieran colaborar para profundizar y trabajar sobre estas áreas pueden ponerse en contacto conmigo.

Para finalizar deciros que se convocará una reunión de la comisión durante el mes de mayo. Todas aquellas personas interesadas en contactar conmigo podáis hacerlo en la dirección y teléfono más abajo indicado.

Un saludo a todos,
Juan Antonio Rodríguez
Tfno. 915718070
E-mail. caucecpa@jazzfree.com

COMISIÓN “ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO Y MALOS TRATOS”

Coordinadoras:
Victoria Nogueroles
Bárbara Tovar

Estimados Miembros de la SEAS:

Nos gustaría comenzar esta carta felicitando sinceramente la labor que todos los psicólogos han realizado en el último atentado que el 11 de Marzo sufrimos en Madrid; creemos que una vez más hemos demostrado nuestra profesionalidad y saber hacer y lo que es aún más importante la solidaridad hacia todas aquellas personas que viajaban en esos trenes y hacia sus familias. Gracias.

Desde hace años, como ya sabéis el estudio del trauma, y del Trastorno de Estrés Postraumático ha sido una constante en nuestros esfuerzos por saber más y perfeccionar nuestra labor como psicólogos. Hoy, desafortunadamente, somos el centro de la actualidad y es por esta razón por la cual nos sentimos especialmente motivados por continuar con más fuerza y tenacidad con nuestra labor,

para poder seguir mejorando y motivando a todos aquellos profesionales que se inician en este gran e importante campo de estudio.

Desde esta Comisión nos planteamos como objetivo prioritario manteneros informados de todas aquellas actividades que desde la Sociedad Española de Ansiedad y Estrés se vayan gestando con la clara convicción de aportar nuestro granito de arena a todas aquellas personas afectadas directa o indirectamente por el suceso del pasado jueves.

La labor de la Comisión, queremos que en este caso sea especialmente activa, informando, formando, y atendiendo a todos aquellos que así lo solicitáis, pudiendo poneros en contacto con nosotras bien a través de la Sociedad o de nuestra dirección de correo.

Nos queda un largo camino por recorrer, y una gran labor profesional pendiente que estamos seguras llevaremos a cabo con una gran eficacia y rectitud.

No nos gustaría finalizar sin transmitir a todos los miembros de la Comisión y a todos aquellos lectores que tengan ganas de participar en el grupo de trabajo durante el próximo año 2004, que están invitados gratamente a que se unan a nuestras próximas actividades.

Nuestra Comisión continúa mostrando un gran interés por muy diversos temas no solo relacionado con el Estrés postraumático sino también con los Malos tratos, asunto que también sigue de forma especialmente patente y de actualidad en nuestra sociedad. Estos, junto con otros temas siguen siendo cuestiones centrales en nuestras reuniones, y lo serán también todos aquellos temas por los que nuestros miembros se sientan atraídos.

De esta forma nos despedimos y os animamos a que participáis activamente dentro de la Comisión proponiendo temas que os resulten de interés y dando a conocer aquellas actividades que llevéis a cabo en vuestro entorno profesional.

Un saludo a todos, os esperamos.

Victoria Noguerol y Bárbara Tovar

COMISIÓN “ESTRÉS LABORAL”

Coordinadores:
Jesús Martín y Javier Gómez

En estos momentos nuestro principal ámbito de trabajo se centra en la preparación del Congreso de Septiembre. Hemos sido encargados de

organizar un simposium, y a ello nos entregamos con todo nuestro esmero.

Respecto a las actividades que en paralelo a esta preparación hemos ido realizando, debemos destacar la continuación del proyecto de tesis de Lourdes Luceño; ya os contamos anteriormente que esta confeccionando un cuestionario para evaluar los factores psicosociales que provocan estrés en ámbitos laborales. Hemos recogido más de trescientos cuestionarios de la tercera versión, que esperamos que sea la definitiva. Si alguien quiere participar y echarnos una mano no tiene mas que decirlo y le enviamos unos cuantos cuestionarios para pasar. La única condición es que lo rellenen personas que actualmente están trabajando.

Javier Gómez, nuestro querido compañero y coordinador de esta comisión esta a punto de finalizar una de las grandes obras de su vida, que ya os contará en el próximo boletín. No os impacientéis.

Además de esto, debo comentaros que acaba de crearse una sociedad científica que ha cometido el error de nombrarme presidente, se llama ARHUM que significa Asociación Española para la investigación de los Recursos Humanos. Esta Sociedad pretendemos que se complemente perfectamente con la SEAS,

intercambiándose conocimiento y miembros societarios. Las primeras jornadas se van a celebrar en este próximo mes de Junio en la Facultad de Psicología de la UCM.

Otros aspectos que merecen la pena destacar son el buen número de Jornadas, Congresos y Reuniones que se nos presentan en los meses futuros, así que colegas, a trabajar que tenemos numerosos encuentros donde decir lo mucho que tenemos que decir.

Antes de terminar querría convocar a todos aquellos que deseen participar en la Comisión a una reunión en el mes de mayo para concretar todas las actuaciones en las que debamos participar. Todos aquellos que queráis participar en la misma no tenéis más que pedir mi E-mail y comunicármelo.

Un fuerte abrazo,

Jesús Martín y Javier Gómez

COMISIÓN SOBRE “TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ANSIEDAD”

Coordinadores:
Héctor González Ordí
José Manuel Hernández López

La Comisión sobre Técnicas de Reducción de Ansiedad tiene entre sus objetivos:

1.-**Impulsar la investigación básica.** A través de la documentación, actualización y diseños de investigación sobre diversas técnicas de reducción de ansiedad y programas de evaluación de eficacia. En este punto, se sigue trabajando sobre la elaboración de una base de datos general sobre el uso de diversas técnicas de reducción de ansiedad en diferentes áreas de intervención.

2.-**Impulsar la investigación aplicada.** A través del diseño de programas de intervención en diversas áreas de tratamiento.

3.- **Formación continuada.** A través de la programación de talleres, conferencias y mesas redondas para la actualización permanente de los miembros de esta Comisión.

Aquellas personas interesadas en conocer el calendario de formación continuada de esta Comisión, pueden encontrarlo en la página web de la Sociedad.

No obstante, os adelanto que la próxima reunión tendrá lugar el próximo 27 de Marzo a las 11 horas en la Facultad de Psicología de la UCM. El ponente de esta reunión será el Dr. Fernando Miralles que nos hablará sobre el tema "Alteraciones de personalidad en prisioneros".

Esperando contar con vuestra presencia, un saludo.

Héctor González Ordi y José Manuel Hernández López.

ARTÍCULO

La intervención psicopedagógica en educación emocional

Maite Muñoz de Morales

Dpto. Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE)

Facultad de Filosofía y CC de la Educación

Universidad del País Vasco

INTRODUCCIÓN

La educación emocional es una innovación educativa que surge como respuesta desde el ámbito de la educación a un conjunto de necesidades sociales relacionadas con los desequilibrios emocionales en la población mundial derivados de la falta de competencias básicas para la vida. En el Youth Risk Behavior Surveillance System (YRBSS) patrocinado por United States Centres for Disease Control and Prevention (2003) pueden encontrarse los siguientes datos sobre problemas de estrés, depresión, violencia,

suicidio...En 2003 se registraron 1.600.000 muertes violentas en el mundo. Un 5% de los jóvenes pasan por estados depresivos. Durante 1998 se consumieron en España 60 millones de envases de tranquilizantes (antidepresivos, sedantes, tranquilizantes, psicoestimulantes y neurolépticos), triplicándose la venta de antidepresivos en diez años. Se estima que a lo largo del siglo XXI un 25% de personas pasará por estados de depresión, sugiriendo las investigaciones una correlación entre depresión, déficit en habilidades sociales y baja autoestima. Por otra parte, en los últimos diez años ha aumentado en un 50% el número de suicidios entre los menores de 25 años. Y por último, en cuanto al comportamiento desadaptativo en adolescentes, los datos indican que un 30% de jóvenes entre 14 y 17 años se implican en comportamientos de multi-riesgo. Hurrelmann (1997) señala como el estrés en la adolescencia correlaciona con fracaso escolar, conducta social desviada, delincuencia, integración en grupos de iguales desviados, consumo de drogas y baja autoestima.

Este tipo de problemas emocionales se pueden prevenir, desde el ámbito educativo, mediante

programas de intervención psicopedagógica en educación emocional que, partiendo de un enfoque integrador, ayuden a alumnos y profesores a mejorar sus relaciones interpersonales, favoreciendo con esta interacción en el aula una adecuada construcción de los procesos de socialización del alumnado, con lo que ello implica a nivel de convivencia ciudadana.

ANTECEDENTES Y FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

En el ámbito de la psicología, tras el olvido que sufrió la emoción como proceso básico durante la época conductista, podemos afirmar que en el último cuarto del siglo XX con el llamado "segundo cognitivismo" la emoción recuperó su lugar como objeto de estudio de la psicología en el seno del paradigma cognitivo (Ekman, P., Friesen, W.V. & Ellsworth, P., 1982; Plutchik, 1984; Lazarus, R.S. & Folkman, S., 1986; Oatley, K. & Johnson-Laird, P.N., 1987; Lazarus, R.S., 1991; Izard, 1991; Frijda, 1993; Cano Vindel, A., 1997) probablemente gracias a la contribución de otras disciplinas como la etología humana y la neurociencia (LeDoux, J., 1999).

En las últimas décadas el siglo XX se produce un resurgimiento de la

investigación sobre el desarrollo emocional y con él una reevaluación de la emoción por parte de la Psicología. Frente a la concepción clásica de la emoción como experiencia subjetiva interna, las nuevas teorías coinciden en el valor de las emociones como organizadoras y motivadoras de la conducta. También va quedando cada vez más patente la unión entre la psicología de la emoción y la psicología del desarrollo y su relación con la psicología clínica que en las últimas décadas se ha dedicado a estudiar las alteraciones de la conducta y de la experiencia emocional (ansiedad, estrés, depresión...) debido al protagonismo que dichos trastornos han adquirido en la epidemiología de los trastornos mentales. Por otra parte, el redescubrimiento de la conciencia emocional, como objeto de estudio dentro del paradigma cognitivo, abre nuevas posibilidades respecto al análisis de la experiencia emocional humana en los procesos emocionales.

Este creciente interés en las investigaciones psicológicas por las experiencias emocionales, crea un clima muy propicio para plantearse desde la educación la prevención de determinados trastornos emocionales relacionados con una carencia de competencias básicas para la vida.

Esta intervención educativa en educación emocional se apoyará en diferentes modelos de intervención psicopedagógica. Además de lo expuesto, la educación emocional se fundamenta en los siguientes movimientos:

1.- **Los movimientos de renovación pedagógica** (escuela activa, escuela nueva,...) hacen especial hincapié en el concepto de "educación para la vida". La "escuela activa", cuyos representantes más significativos en el contexto americano fueron William James (1842-1910) y John Dewey (1859-1952) (Dewey, J., 1950, 1971), plantea una educación eficaz y práctica, unida a la realidad vital. En concreto, el pensamiento de Dewey propone orientar la educación hacia un aprender por la acción, en contacto con la vida real, es decir, que el niño aprenderá por experiencia (actuará y comprobará) y por convivencia (conocerá las exigencias de la vida en comunidad y se capacitará para participar en una sociedad democrática). Simultáneamente en Europa la ideología de la escuela nueva estuvo representada por autores como Decroly (1871-1932) en Bélgica, Montessori (1870-1952) en Italia y Claparède (1873-1940) (Claparède, 1932) en Suiza. Este

último autor enriqueció el movimiento de la "escuela activa" con la idea de acomodar el trabajo escolar a las necesidades e intereses de cada niño y en cada situación concreta.

2.- **El movimiento de la educación psicológica** que surge en los años setenta, basado en el principio de prevención primaria, con la finalidad de ayudar al alumnado a adquirir competencias psicológicas para afrontar los retos de la vida, con una dimensión de prevención y desarrollo. Pretende promocionar un currículo de educación psicológica encaminado al desarrollo de la persona en todos los aspectos (habilidades de vida, de comunicación interpersonal, habilidades sociales,...). Entre los principales promotores de este movimiento se encuentran Aubrey (1975), Cottingham (1973), Goldstein et al. (1983, 1989), Kagan (1983), Klingman (1983), Mosher y Sprinthall (1970, 1971) y Sprinthall (1973).

Los programas de educación psicológica pretenden ayudar a una mejor comprensión del comportamiento humano y del desarrollo cognitivo, así como a desarrollar objetivos del dominio afectivo (desarrollo del autoconcepto, sentimiento de pertenencia al grupo social,...).

3.- **El movimiento de orientación para el desarrollo** (developmental counseling) que surge durante los años sesenta y se difunde durante los setenta (Mathewson, 1962; Kehas, 1966; Peters y Farwell, 1967,...). El developmental counseling parte de un enfoque ecléctico, basándose en la psicología cognitiva, el constructivismo (Monereo, C. y Solé, I., 1996). y las teorías del desarrollo humano (Erikson, 1980; Hoffman, M.L., 1983;

Turiel, E., 1983; Kohlberg, L. (1984, 1992, ...); y de un modelo ecológico que postula la interacción del desarrollo individual con el entorno. Durante este movimiento, la educación tiene como finalidad el desarrollo personal dirigido al logro de la madurez y de un autoconcepto positivo. Se intenta ayudar a las personas a autoconocerse, a ajustarse a las demandas de la sociedad y a desarrollar sus potencialidades. Todo ello desde una intervención globalizada en la que los objetivos de la educación han de ir más allá de la simple instrucción.

4.- Las **investigaciones sobre inteligencia emocional** a principios de los años noventa, comienzan con los trabajos de Salovey y Mayer quienes definieron la inteligencia emocional

como *“la capacidad de percibir y expresar emociones, de asimilar emociones en el pensamiento, de entender y razonar las emociones y de regular las emociones en uno mismo y en los demás”*(Mayer, J.D.; Salovey, P. & Caruso, D., 2000). Actualmente el concepto académico de inteligencia emocional se basa en un amplio corpus de investigación (Goleman, 1995, 1999; Salovey y Sluyter, 1997; Davies, M.; Stankov, L. & Roberts, R.D., 1998; Bar-On, 2000). Autores como Salovey y Mayer distinguen dos modelos de inteligencia emocional, los que se centran en las capacidades mentales y los que combinan capacidades mentales con características de la personalidad como perseverancia, entusiasmo u optimismo.

En contraste con la postura de Salovey y Mayer reflejada en el modelo de capacidades mentales, otros autores como Bar-On incluyeron en sus teorías rasgos de no capacidad. Bar-On identificó cinco características de la personalidad vinculadas a la consecución de éxito en la vida:

a) Habilidades intrapersonales, b) habilidades interpersonales, c) adaptabilidad, d) control del estrés y e) estado de ánimo general; definiendo la inteligencia emocional como *“el compendio de habilidades,*

competencias y aptitudes que representan una colección de conocimientos necesarios para enfrentarse a la vida eficazmente” (Bar-On, 1997).

Por último, Goleman (1995) popularizó un tercer enfoque, creando un modelo mixto caracterizado por estos cinco puntos: a) Autoconciencia emocional, b) capacidad para controlar y regular las emociones, c) capacidad para automotivarse, d) reconocer emociones en los demás y e) capacidad para relacionarse, afirmando que *“estas competencias denominada inteligencia emocional incluyen autocontrol, entusiasmo, persistencia y motivación de logro”*.

Además de estos movimientos, las investigaciones en psicología de la salud sobre emociones, estrés y sistema inmunológico (Bayés, R., 1989; Calvete Zumalde, 1992; Fernández Castro, 1994; Xavier Borrás, 1995...) plantean la relación de los factores psicosociales con las enfermedades psicosomáticas y la importancia de los estados emocionales positivos como indicadores de salud. Esto implica la necesidad de controlar emociones negativas como la ansiedad, por el papel que juegan como factores de riesgo de enfermedad (Miguel Tobal y Casado, 1994, 1999). Apoyándonos en

estas conclusiones, pensamos que desde la intervención psicopedagógica en educación emocional se puede contribuir preventivamente desde el aprendizaje a controlar los estados emocionales negativos en profesorado (Yela, J.R., 1996). y alumnado previniendo sus efectos nocivos, al tiempo que se pueden desarrollar habilidades para generar emociones positivas.

Hasta aquí hemos visto las bases sobre las que emerge la educación emocional. Vamos a ver ahora lo que entendemos por educación emocional, que se pretende con este nuevo concepto y cómo se lleva a la práctica.

CONCEPTO, OBJETIVOS Y CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Como comentábamos al comienzo de este artículo, la educación emocional es una innovación educativa que surge como respuesta dentro del ámbito educativo a un conjunto de necesidades sociales relacionadas con los desequilibrios emocionales en la población derivados de la falta de competencias básicas para la vida. Por consiguiente, lo que se pretende con este tipo de enfoque preventivo es desarrollar dichas competencias desde el comienzo de la escolarización.

Entendemos la educación emocional como *“un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana, con la finalidad aumentar el bienestar personal y social”* (Bisquerra, 2000). Coincidimos con este autor, en que la educación emocional es una forma de prevención primaria inespecífica que tiene como finalidad minimizar la vulnerabilidad de una persona a determinadas disfunciones (estrés, depresión, impulsividad, agresividad,...) o prevenir su ocurrencia, es decir, que lo que se pretende con este tipo de intervención educativa es anticiparnos a la disfunción maximizando las tendencias constructivas y minimizando las destructivas. Pero para ello es necesario que la persona aprenda a conocer y regular sus emociones y la relación entre estas y sus procesos de pensamiento (Lazarus, 2000). Llegados a este punto, vamos a ver cuales serían las finalidades u

objetivos de la educación emocional (Bisquerra, 2002):

a) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones, b) Identificar las emociones de los demás, c) Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones, d) Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas, e) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas, f) Desarrollar la habilidad de automotivarse, g) Adoptar una actitud positiva ante la vida, h) Aprender a fluir.

En cuanto a los **contenidos**, precisaremos en primer lugar delimitar el **marco conceptual de las emociones** que será el primer contenido a abordar en cualquier proceso de educación emocional. Este marco incluirá el concepto de emoción, los fenómenos afectivos (emoción, sentimiento, afecto, estado de ánimo, perturbaciones emocionales,...) (Aznar Minguet, P., 1995), tipos de emociones (positivas y negativas, básicas y derivadas,...), características de las emociones principales (causas, estrategias de regulación y de afrontamiento,...), naturaleza de la inteligencia emocional,... Una vez desarrollado el marco conceptual y a través de una metodología muy activa

y participativa (dinámica de grupos, autoreflexión, juegos,...) se desarrollarán las siguientes **competencias emocionales**:

a) Conciencia emocional: Consiste en conocer las propias emociones y las emociones de los demás. Esto supone la comprensión de la diferencia entre pensamientos, acciones y emociones.

b) Regulación emocional: Hace referencia a la capacidad para controlar la conducta derivada de un estado **emocional** negativo. Se trata de controlar los pensamientos irracionales y los comportamientos impulsivos, potenciando la autodirección interna. Algunos componentes importantes de esta habilidad de autorregulación son: la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira, la capacidad para retrasar gratificaciones, habilidades de afrontamiento en situaciones de riesgo, el desarrollo de la empatía,...

c) Autoestima: Consiste en **trabajar** la identidad personal (conseguir ser uno mismo), el concepto de sí mismo (Steinern, G., 1995), considerando tanto los aspectos positivos como los negativos con el fin de capacitar a

la **persona** para que establezca unas metas realistas con sus posibilidades.

d) Habilidades socio-emocionales:

Entendidas como un conjunto de competencias que facilitan las relaciones interpersonales y predisponen a la constitución de un clima social favorable al trabajo en grupo productivo y satisfactorio. Estarían incluidas en ellas las habilidades sociales (comunicación, negociación, escucha, respeto, cooperación, tolerancia, empatía, aceptación, resolución de conflictos) y las habilidades de vida que favorecen la mejora y el crecimiento personal (pedir ayuda, ser responsable, saber organizarse y tomar decisiones).

LA PRACTICA DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Los objetivos y contenidos expuestos anteriormente se llevarían a la práctica educativa a través de dos modelos básicos de intervención psicopedagógica:

A) El **modelo de programas** (Rodríguez Espinar et al., 1993; Alvarez, M. et al., 2001) cuya finalidad es la prevención, es decir, anticiparse a los problemas y atender al desarrollo integral de la persona. Se

entiende por programa **“una acción continuada, fundamentada en una teoría, previamente planificada y encaminada a lograr unos objetivos de carácter preventivo”**(GROP).(1)

Para Montané y Martínez, un programa de intervención psicopedagógica ha de reunir las siguientes características (Montané y Martínez, 1994):

- Partir de un análisis de las necesidades de los destinatarios.
- Contar con unas metas y objetivos que estén de acuerdo con los objetivos educativos del centro.
- Metas y objetivos deben estar acomodados a las características de los destinatarios en su contexto de referencia y ser asumidos como propios por los agentes del programa.
- Se deben detallar todos los elementos fundamentales: destinatarios, agentes, actividades, decisiones, estrategias, procesos, funciones y responsabilidades del personal, tiempos, manifestaciones esperables, niveles de logro considerados como satisfactorios para favorecer así la posterior evaluabilidad.
- Ha de incorporar un conjunto de medios y recursos que sean

suficientes, adecuados y eficaces para el logro de los objetivos.

- f) La evaluación de este tipo de intervención tiene una finalidad formativa, de mejora continua de los procesos y productos educativos por lo que favorece el desarrollo.

(1) El GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) del Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación (MIDE) de la Universidad de Barcelona se creó en 1997 con la finalidad de investigar sobre orientación psicopedagógica en general y sobre la educación emocional en particular.

B) El **modelo de consulta** (Erchul, W.P., & Schulte, A.C., 1993; Cruz, J.M., 1998) se propone asesorar a mediadores (profesorado, tutores, familia, institución,...) con el fin de que sean ellos los que lleven a término la intervención. La consulta es una intervención indirecta que se define como “una relación entre dos profesionales: un consultor (orientador, psicopedagogo) y un consultante (profesor, tutor, familia),

con la intención de formar al consultante para que sea este el que intervenga directamente sobre el usuario”. Este relación se puede establecer de dos formas: como relación jerárquica (consulta experta) y mediante una relación de colaboración (consulta colaborativa). Según diversas investigaciones, la **consulta colaborativa** (Pryzwansky, 1977) es el modelo más demandado por los consultantes (profesores, tutores, directores,...) puesto que se comparte la responsabilidad en todo el proceso. Pryzwansky define este tipo de consulta como *“un modelo en el cual el consultor y el consultante asumen una responsabilidad compartida en todos los aspectos del proceso de consulta, es decir, ambos definen el problema conjuntamente, se ponen de acuerdo en los objetivos, desarrollan un plan de acción y comparten la responsabilidad de llevarlo a la práctica y evaluarlo”*.

En una intervención por programas, la consulta se convertiría en el elemento sensibilizador, dinamizador y potenciador de las actividades de intervención. En general, en intervención psicopedagógica en educación emocional se utilizan ambos modelos, el de programas con los alumnos y el

de consulta en la formación del profesorado.

CONCLUSIONES

Con este artículo hemos pretendido dar una visión general de lo que es la intervención psicopedagógica en educación emocional, describiendo los principales movimientos tanto en psicología como en educación sobre los que emerge esta nueva línea de investigación, así como sus objetivos, contenidos y modelos de intervención para la práctica educativa.

Después de este recorrido y de la revisión de recientes investigaciones en nuestro contexto sobre programas de intervención que recogen diferentes aspectos del ámbito afectivo (Díaz-Aguado, M.J., 1990; Espejo-Villar, L.B., 1995; Trianes y Muñoz, 1996; Vallés Arándiga, 1999; Bisquerra, 2002) podemos diferenciar entre los que trabajan sobre aspectos cognitivos y afectivos que potencian el pensamiento reflexivo, la capacidad de saber tomar decisiones y pretenden desarrollar habilidades de vida y habilidades sociales; y los que se centran en la educación emocional que tendrían como características comunes:

-La importancia que conceden a la toma de conciencia de las emociones y al control emocional, proponiendo el desarrollo de habilidades de vida y sociales que mejoren el crecimiento personal y la interacción social.

-Se generan procesos de construcción personal a tres niveles: cognitivo, emocional y comportamental.

-Los contextos de estos programas son situaciones de enseñanza-aprendizaje significativas y funcionales.

-Las propuestas de intervención tienen como finalidad prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas y potenciar las emociones positivas.

Lo novedoso de un programa de educación Emocional no son las ideas o las técnicas que describe, sino el hecho de que reúne conceptos de muchos campos distintos (conciencia emocional, autoestima, autocontrol o regulación emocional, habilidades sociales, habilidades de vida) con el fin de construir un programa unificado que ayude al alumnado tanto en el proceso de construcción de su identidad personal como en el de socialización.

Lo que se pretende con este tipo de programas es que el profesorado y el alumnado observen, mediante el análisis y la reflexión, sus

procesos de valoración cognitiva en situaciones conflictivas y las reacciones emocionales que los acompañan, como paso previo para un afrontamiento más eficaz. Con este tipo de procesos, desde el ámbito educativo, nos anticipamos a la aparición de futuras reacciones de ansiedad y estrés, ya que contribuyen desde el aprendizaje a desarrollar habilidades para generar emociones positivas, controlando las reacciones emocionales derivadas de los pensamientos negativos.

Referencias bibliográficas

- Alvarez, M. et al. (2001). *Diseño y evaluación de programas de educación emocional*. Barcelona: CISS-Praxis.
- Aubrey, R.F. (1975). Issues and Criteria in Developing Psychological Education Programs for Elementary Schools. *Counselor Education and Supervision*, 14, 4, 268-276.
- Aznar Minguet, P. (1995). El componente afectivo en el aprendizaje humano: sentido y significado de una educación para el desarrollo de la afectividad. *Rev. Española de Pedagogía*, 59-73.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On y J.D.A. Parker, *The Handbook of Emotional Intelligence. Theory, Development, Assessment and Application at Home, School and in the Workplace*. San Francisco, Ca: Jossey-Bass.
- Bayés, R. (1989). Psiconeuroinmunología.

Monografías de Psiquiatría, 41-46.

- Bisquerra Alzina, R. (1990). *Orientación psicopedagógica para la prevención y el desarrollo*. Barcelona: Boixareu.
- Bisquerra Alzina, R. (1996). *Orígenes y desarrollo de la Orientación Psicopedagógica*. Madrid: Narcea.
- Bisquerra Alzina, R.(coord.)(1998) *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, Alzina, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra Alzina, R. (2002). Educación emocional: el desarrollo de competencias emocionales en la ESO. Investigación para el concurso de catedrático de universidad. Barcelona: Universidad de Barcelona (Inédito).
- Calvete Zumalde, E. (1992). Evaluación de los componentes subjetivos del Estrés y su relación con los parámetros fisiológicos. *Psiquis*, 371-385.
- Cano Vindel, A. (1989). *Cognición, emoción y personalidad: un estudio sobre la ansiedad*. Universidad Complutense de Madrid.
- Cano Vindel, A. (1997). Modelos explicativos de la emoción. En E.G. Fernández-Abascal (Ed.). *Psicología General. Motivación y Emoción*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces.
- Claparède, E. (1932). *La educación funcional*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Cottingham, H.F. (1973). Psychological Education, the guidance function, and the school counsellor. *School Counselor*, 20, 40-45.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir (flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

- Davies, M. Stankov, L.& Roberts, R.D. (1998). Emotional Intelligence: in search of a elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 989-1015.
- Cruz, J.M. (1998). *El modelo de consulta*. (Tema presentado a concurso-oposición de profesor titular). Sevilla: Fondo de la Universidad.
- Dewey, J. (1950). *Las escuelas de mañana*. Buenos Aires: Losada.
- Dewey; J. (1971). *Democracia y Educación*. Buenos Aires: Losada.
- Díaz-Aguado, M.J. (1990). Programa para el desarrollo de la competencia social en sujetos con inadaptación socio-emocional. In J.M. y G.V. Román D.A. (Eds.), *Intervención clínica y educativa en el ámbito escolar*. Valencia: Promolibro.
- Durlak, J.A., & Wells, A.M. (1997). Primary prevention mental health programs for children and adolescents: A meta-analytic review. *American Journal of Community Psychology*, 25(2), 115-152.
- Ekman, P., Friesen, W.V. & Ellsworth, P. (1982). Research Foundations. In P. Ekman (Ed.). *Emotion in Human Face*. New York: Cambridge University Press.
- Erchul, W.P. & Schulte, A.C. (1993). Gerald Caplan's Contributions to Professional Psychology: Conceptual Underpinnings. In W.P. Erchul (ed.): *Consultation in Community, School and Organizational Practice: Gerald Caplan's Contributions to Professional Psychology*. Washington Taylor & Francis.
- Erikson, E. (1980). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid: Taurus.
- Espejo-Villar, L.B. (1995). *Educación y procesos afectivos. Marco explicativo e intervención educativa*. Universidad de Salamanca.
- Fernández Castro, J. (1994). Emociones y salud. *Anuario de Psicología*, 25-32.
- Fontecha Fresno, M. (1993). *La salud mental también se aprende. Intervención desde un modelo integrado*. Madrid: Pirámide.
- Frijda, N.H. (1993). Moods, emotion episodes and emotions. In M.L. y J.M. Haviland (eds.), *Handbook of emotions*. New York: Guilford.
- Goldstein, A.P., Gershaw, N.J. & Sprafkin, R.P. (1983). Structured Learning Therapy: Background, Procedures and Evaluation. In D. Larson (Ed.), *Teaching Psychological Skills: Models for Giving Psychology Away*. Monterey, CA.: Brooks/Cole.
- Goldstein, A.P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GROP (1998). La educación emocional. En M. Alvarez González y R. Bisquerra, *Manual de orientación y tutoría*. Barcelona: Praxis.
- Hoffman, M.L. (1983). Affective and cognitive processes in moral internalisation: An information processing approach. In E.T. Higgins, D.N. Ruble, y W. W. Hartup (eds.), *Social cognition and social development: A socio-cultural perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hurrelmann, K. (1997). Prevención en la adolescencia. En G. Buela-Casal, L., Fernández-Ríos, L. y Carrasco, T.J., *Psicología preventiva*. Madrid: Pirámide.

- Izard, C.E.(1991). *The Psychology of Emotions*. New York: Plenum Press.
- Javaloy, F.; Cornejo, J.M. y Espelt, E. (1998). Felicidad y conducta prosocial. Un estudio a partir de las encuestas del CIRES. *Rev. De Psicología Social*, 205-210.
- Kagan, N. (1983). Interpersonal process recall: Basic methods and recent research. In D. Larson (ed.) , *Teaching psychological skills: Models for Giving Psychology Away*. Monterrey, CA.: Brooks/Cole.
- Kehas, C.D. (1966). Theoretical formulations and relater research. *Review of Educational Research*, 36, 207-218.
- Klingman, A. (1983). Psychological education: Curriculum intervention of school counsellors within a primary prevention model. *Journal of Humanistic Education and Development*, 21, 172-182.
- Klingman, A. (1984). Health-related school guidance: Practical applications in primary prevention. *Personnel and Guidance Journal*, 62, 576-580.
- Kohlberg, L. (1984). The relationship of Moral Judgment to Moral Action. In Kurtines , W. y Gewirtz, J.L. (ed. 1): *Morality, Moral Behaviour and Moral Development*. New York: Wiley Interscience.
- Kohlberg, L. (1992). *Psicología del desarrollo moral*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist*, 352-367.
- Lazarus, R.S. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao . Desclée De Brouwer.
- LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel-Planeta.
- Mathewson, R.H. (1962). *Guidance Policy and Practice* (3ª ed.). New York: Harper & Row.
- Martínez, M.D. (1994). Un programa de habilidades sociales para la prevención de la desadaptación en la escuela. *Bordón*, 201-208.
- Martínez-Abascal, M.A. (1997). Influencia de los factores cognitivos en el malestar docente. *Rev. de Psicología General y Aplicada*, 137-144.
- Mayer, J.D.; Salovey, P. and Caruso, D. (2000). Models of Emotional Intelligence. In R. Sternberg, *Handbook of Intelligence*. Cambridge, UK: Carnbriclge Url: versit Press.
- Miguel Tobal, J.J. y Casado, M.I. (1994). Emociones y trastornos psicofisiológicos. *Ansiedad y Estrés*, vol. 0, 1-13.
- Miguel Tobal, J.J. y Casado, M.I. (1999). Ansiedad: aspectos básicos y de intervención. En E.G. Fernández-Abascal y F. Palmero (Eds.). *Emociones y salud*. Barcelona: Ariel.
- Monereo, C. y Solé, I. (1996). *El asesoramiento psicopedagógico: una perspectiva profesional y constructivista*. Madrid: Alianza.
- Montané, J. y Martínez, M. (1994). *La orientación escolar en la educación secundaria. Una nueva perspectiva desde la educación para la carrera profesional*. Barcelona: PPU.
- Mosher, R.L. y Sprinthall, N.A.(1970). Psychological Education in Secondary Schools. *American Psychologist*, 25, 911-

- 925.
- Muñoz Sánchez, A.; Trianes, M.V. y Jiménez Hernández, M. (1996). Promoción del desarrollo afectivo y social: una línea de intervención psicoeducativa. *Apuntes de Psicología*, 81-97.
- Oatley, K. & Jonson-Laird, P.N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and emotion*, 1, 29-50.
- Panksepp (1993). *Introducción a las funciones de los neurotransmisores y hormonas en el funcionamiento emocional*. Nueva York: Guilford.
- Peñacoba, C. (1996). *Estrés, salud y calidad de vida: influencia de la dimensión cognitivo-emocional*. Tesis no publicada.
- Pérez Delgado, E. y Mestre, V. (1995). *El crecimiento moral. Programas psicoeducativos y su eficacia en el aula*. Valencia: Universitat de Valencia.
- Piaget, J. (1932-1983). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanella.
- Peters, H.J. y Farwell, G.F. (1967). *Guidance: A Developmental Approach*. Chicago: Rand McNally y Co.
- Polaino Llorente, A. (1993). *Procesos afectivos y aprendizaje: intervención psicopedagógica*. In J. y O. Beltrán (Eds.), Madrid: Pirámide.
- Plutchik, R. (1984). Emotion: A Psychoevolutionary theory. In K.R. & E. Scherer P. (Eds.), *Approachs to emotions*. Hillsdale, NJ: Lawrece Erlbaum.
- Rodríguez Espinar, et al.(1993). *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona: PPU.
- Rogers, C.R. ((1974). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós.
- Rosselló Mir; J. (1996). *Psicología del sentimiento: motivación y emoción*. Palma de Mallorca: Universitat de les Illes Balears.
- Salovey, P. & Sluyter, D.J. (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence. Educational Implications*. New York: Basic Books.
- Schaffer, H.R. (1989). *Interacción y socialización*. Madrid: Visor.
- Selye, H. (1956). *The stress of live*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Shapiro, L.E. (1998). *La inteligencia emocional de los niños*. Barcelona:
- Silva, F.M. y Ortet, g. (1997). La evaluación de la orientación interpersonal: revisión de una línea de investigación. *Rev. de Psicología General y Aplicada*, 85-112.
- Sprinthall, N.A. (1973). A Curriculum for Secondary Schools: Counselors and teachers for Psychological Growth. *The Schools Counselor*, 20, 361-369.
- Steinern, G. (1995). *La revolución desde dentro. Un libro sobre la autoestima*. Barcelona: Anagrama.
- Trianes, M.V. (1996). *Educación y competencia social*. Granada: Aljibe.
- Turiel, E. (1983). *El desarrollo del conocimiento social. Moralidad y convención*. Madrid: Debate.
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C.(1999). *Desarrollando la Inteligencia Emocional*. Madrid: EOS.
- Woolfolk, A. E. (1995). *Educational Psychology*. Boston, Mass.: Allyn and Bacon.
- Xavier Borrás, F. (1995). *Psiconeuroinmunología: Efectos del estrés*

psicológico sobre la función inmune en sujetos humanos sanos. *Ansiedad y Estrés*, 21-35.

Yela, J.R. (1996). *Desgaste emocional, estrategias de afrontamiento y trastornos psicofisiológicos en profesionales de la enseñanza*. Boletín de Psicología, 37-52.

REUNIONES CIENTÍFICAS

V Congreso Internacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés-SEAS

Lugar: Benidorm

Fecha: 16-18 de Septiembre

Organiza: SEAS

Información: 91/394-31-11

E-Mail: seas@psi.ucm.es

<http://www.ucm.es/info/seas>

IX Congreso Nacional de la Psicología Clínica y de la Salud

Lugar: Madrid

Fecha: 22-24 de Mayo de 2004

Organiza: Centro Clínico los Naranjos

Información: 91/631-02-88

IX Congreso Europeo de Psicología

Lugar: Granada

Fecha: 5-8 de Julio de 2005

Organiza: Colegio Oficial de Psicólogos, EFPA, Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos

Información: 958/27-34-60

25th. International STAR Conference. (Stress and Anxiety Research Society, STAR)

Amsterdam, 8-10 de Julio de 2004

Organiza: STAR y University of Amsterdam

Información:

<http://www.sco-kohnstamminstituut.uva.nl/star2004/>

SI TIENE USTED CONSULTA Y DESEA QUE LE REMITAMOS PACIENTES, POR FAVOR ENVÍENOS LOS SIGUIENTES DATOS (sólo para miembros de la SEAS)

Nombre: _____

Apellidos: _____

Denominación y domicilio del Centro: _____

Teléfono: _____

Fax: _____

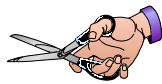
E-Mail: _____

Horario de atención: _____

Especialidades:

Adultos () Adolescentes () Niños ()

Áreas de intervención: _____



BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN EN LA S.E.A.S.



EJEMPLAR PARA ENVIAR A:

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS)
Facultad de Psicología. Buzón 23
Universidad Complutense de Madrid
Campus de Somosaguas. 28223 Madrid

Nombre y apellidos:.....

N.I.F.: Calle / Plaza:.....

C.P.: Ciudad: Provincia:.....

Tlfs.: Fax: E-Mail:.....

La cuota anual es de 60 Euros.

CUPÓN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular de la cuenta:.....

Banco o Caja de ahorros: Agencia n°:.....

Domicilio:.....C.P.:

..... Ciudad: Provincia:.....

Muy Sres. Míos:

Les ruego que a partir de la presente, y hasta nuevo aviso, adeuden en mi c.c./libreta antes citada los recibos de

Fecha (para banco):

Firma (indispensable):

D./Dª.....

..presentados por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (S.E.A.S.)

Libreta o c.c. n°: _____
clave entidad oficina D.C. n° de cuenta

TARJETA VISA

Tarjeta n° : _____

Fecha de caducidad (final de: mes y año): __ __

Los Socios de la S.E.A.S. reciben gratuitamente y sin cargo alguno la revista *Ansiedad y Estrés*



**DATOS PROFESIONALES
PARA EL ARCHIVO DE LA
SOCIEDAD**

Titulaciones:

.....

.....

Lugar y fecha de obtención de las mismas:

.....

.....

Situación profesional:

Anterior:

Actual :

CENTRO DE TRABAJO:

.....

Dirección (calle/plaza): N°.....

Ciudad:

C.P.: Provincia:

Teléfonos: Fax: E.mail:

Datos complementarios (inclúyanse datos relevantes como publicaciones, docencia, investigación, etc.)

.....

.....

Palabras clave (para definir campo o áreas de trabajo):

.....

LOS ATENTADOS DEL 11-M EN MADRID

Cuando este Boletín estaba ya muy avanzado, la barbarie terrorista se ha cebado una vez más con las víctimas inocentes. La respuesta de la sociedad ha sido, por encima de todo, la solidaridad. La SEAS ha estado y estará apoyando desde el primer minuto a las víctimas y a las personas allegadas. Muchos miembros de nuestra asociación se han ofrecido voluntarios para participar en las acciones que fueran necesarias. Hemos colaborado con el Colegio de Psicólogos, que ha montado un dispositivo de atención a las víctimas digno de cualquier elogio. Hemos estado en IFEMA, en los tanatorios, apoyando a las familias de las víctimas, protegiendo a los profesionales y voluntarios que ayudaban a las víctimas, haciendo una labor preventiva sobre los efectos psicológicos de las catástrofes. Hemos ampliado la información de nuestra página web sobre los efectos psicológicos que producen los atentados (estrés agudo, estrés postraumático, depresión). Estamos reforzando algunos servicios asistenciales.

Nos hemos puesto en contacto con el equipo de investigadores americanos que estudiaron los efectos psicológicos de los atentados de Nueva York. En colaboración con ellos, estamos haciendo una investigación epidemiológica sobre el número de afectados en la población general, que ampliaremos con otro estudio similar sobre los profesionales y voluntarios que estuvieron ayudando a víctimas y familiares. Y tenemos otros proyectos.

Aunque todos nos sentimos impotentes, porque la catástrofe desborda cualquier acción humana que podamos llevar a cabo, tenemos que hacer un esfuerzo por sentir alguna satisfacción, por las pequeñas cosas podemos hacer, que puedan ayudar a paliar estos terribles efectos, que durarán décadas.

Tenemos que felicitarnos todos por la respuesta solidaria que hemos ofrecido a las víctimas y a sus familiares y allegados. Si el mensaje terrorista que queda en un superviviente y en sus familias es que el mundo es terrible, injusto e inseguro. El mensaje que ha dado la sociedad es el contrario.

A todos los que habéis colaborado. A todos los que os habéis interesado en cómo ayudar. A todos los que todavía no habéis podido ayudar. A todos, GRACIAS, muchas gracias, por el mensaje que hemos sabido dar, especialmente a quienes más lo necesitan. Pero no olvidéis que esto no ha hecho más que comenzar y que desgraciadamente los efectos serán muy visibles durante décadas.

Un abrazo.

Antonio Cano



Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés
(SEAS)

Facultad de Psicología. Buzón 23.
Universidad Complutense de Madrid
Campus de Somosaguas
28223 Madrid

Tel.: 91-394 31 11

Fax: 91-394 31 89

E.Mail: seas@psi.ucm.es

<http://www.ucm.es/info/seas>

Depósito Legal: M-40524-1998