

Boletín de la SEAS

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Octubre de 2005. Número 23



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

Octubre de 2005. Número 23

Contenidos

Del Presidente de la SEAS.....	3
La actividad de las Comisiones.....	5
Cartas de las Comisiones	5
Artículo: Obesidad e ingesta emocional	11
Reuniones científicas	23
Datos para la derivación de pacientes	25
Boletín de inscripción	26

Presidente de Honor: Dr. Juan José Miguel-Tobal

Presidente

Dr. Antonio Cano Vindel

Vocales

Fernando Aguado Seisdedos
José Manuel Hernández López
Marta Redondo Delgado
Juan Antonio Rodríguez López

Vicepresidente

Dr. Javier Pérez Pareja

DEL PRESIDENTE DE LA SEAS

El próximo 5 de noviembre la SEAS celebrará su XII Reunión Anual en Ávila. Se trata de una nueva oportunidad para el reencuentro con los amigos que trabajan en temas similares a los nuestros, pero se trata también de hacer nuevos amigos a los que conocemos poco o no conocemos. A esta Reunión están invitados no sólo todos los miembros de nuestra sociedad, sino también todos aquellos interesados en la amplia temática que cubren la ansiedad y el estrés, que quieren conocer lo que hacemos en la SEAS.

El motivo de esta Reunión es celebrar que llevamos un año más juntos trabajando por fomentar la investigación sobre ansiedad y estrés, por mejorar la formación de los científicos y profesionales que trabajan con estos temas, o por difundir el conocimiento en nuestra sociedad en los hogares, las empresas, las escuelas, los centros sanitarios,... y en cada individuo.

Lo vamos a celebrar haciendo una puesta en común desde las distintas Comisiones de trabajo: "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", "Estrés Postraumático y Malos Tratos", y la más reciente, "Inteligencia Emocional". Cada miembro de la SEAS puede participar en las actividades de cuantas comisiones desee, asistiendo a las reuniones de trabajo, a las exposiciones de temas monográficos que se realizan en las mismas, participando en la elaboración de nuevos proyectos, o en los simposios que organizan las comisiones, o en otras actividades de formación, investigación, etc. Aquellas personas que no sean miembros que lo deseen pueden solicitar una invitación para participar en la próxima reunión que celebre cualquier Comisión de su interés.

Además de las ponencias que presentarán las Comisiones, el asistente a la Reunión puede participar presentando un póster sobre alguna actividad científica o profesional que quiera compartir con el resto de los especialistas en ansiedad y estrés. El póster es una buena herramienta para dar a conocer a los colegas interesados los últimos desarrollos en nuestro trabajo, así como para conocer lo que están haciendo los otros. Es

también una buena ocasión para hacer currículum en una reunión especializada con el aval de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

Para asistir no es necesario hacer inscripción. Basta sólo con ir a la Reunión. Estaremos el sábado, 5 de noviembre, en el Salón de Conferencias de la Caja de Ahorros de Ávila, en la calle Reyes Católicos, número 14, en el pasaje de la Caja de Ahorros, muy cerca de la catedral. Estaremos allí desde las diez de la mañana. Habrá ponencias por la mañana y ponencias por la tarde, separadas por un almuerzo, además habrá sesiones de póster. A las siete haremos la Clausura y después la Asamblea General de miembros. A las diez de la noche tendremos nuestra tradicional Cena de clausura y después haremos vida social nocturna hasta altas horas de la madrugada.

Nuestra recomendación es pasar el fin de semana completo en Ávila, reservando hotel para la noche del viernes y del sábado. Así se podrá disfrutar de un recorrido turístico con guía el viernes por la tarde-noche a eso de las 20'00-20'30, que partirá desde la puerta del Hotel Palacio de los Velada, en frente de la catedral. Tras una cena informal y una copa ídem, estaremos listos para comenzar la

jornada del día siguiente con ánimo y sin tener que madrugar y viajar al día siguiente para estar en la Reunión. Igualmente tras los actos sociales del sábado conviene también quedarse a dormir en Ávila. En la página web de la SEAS hemos puesto los teléfonos de diferentes hoteles, con diferentes precios, para facilitar las reservas. Recordad que Ávila es pequeño, tiene mucho encanto y se llena pronto.

Esperamos una asistencia de más de cien personas y sin embargo seguiremos todos sintiéndonos en familia. Una extensa familia que integra a los recién llegados de manera tan cálida, que enseguida se sienten de la familia.

Te esperamos en Ávila. Esperamos que asistas, que resulte de tu interés, hagas amigos y te diviertas. Si quieres comunicarnos lo que estás haciendo puedes presentar algún póster.

¡Ah! Y no olvides que del 21 al 23 de septiembre del 2006 celebraremos nuestro VI Congreso Internacional de la SEAS. Pero de éste ya te informaremos más adelante.

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 poneros 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:
Mª Isabel Casado

Estimados miembros de la SEAS:

Una vez más, me es grato ponerme en contacto con todos los miembros de la sociedad y especialmente con los integrantes de nuestra comisión, cuando faltan apenas unas semanas para que celebremos nuestra XII Reunión Anual, Como cada año impar, nos

disponemos a compartir un sábado entrañable de contactos profesionales, científicos, personales y también, estoy segura, de compartir un buen evento turístico-gastronómico en una bonita y acogedora ciudad como Ávila.

Como en cada reunión, las distintas comisiones tendremos un foro de comunicación con los miembros de la SEAS mucho más personal y cercano que el que cada otoño nos brinda el Boletín . Por eso y en vistas de la cercanía de la reunión, no voy a comentaros como de costumbre, las últimas actividades de la comisión, lo que sin duda tendremos tiempo de comentar "in situ", sino que el mensaje principal que desde aquí os envío como coordinadora de la comisión es animaros a estar allí un año más. Y sobre todo animar a aquellos socios nuevos que aún no pertenecen activamente a las comisiones de trabajo y que nos reclamáis información. En Ávila tendremos el tiempo oportuno para charlar con vosotros, "convenceros" de vuestra participación y daros la bienvenida.

Tras cada nuevo encuentro, las comisiones se renuevan, por ello, quisiera aprovechar la oportunidad también para agradecer su esfuerzo y dedicación a todos los miembros de la SEAS que integran esta comisión, algunos de ellos desde su creación hace ya bastantes años, otros de incorporación más reciente, y en general a todos los que en uno o en otro momento han compartido con nosotros ilusiones, trabajo y proyectos.

A todos vosotros, gracias, porque en definitiva una Comisión no es más que un grupo de personas interesadas en temas afines que mantienen un contacto periódico para realizar aquellas actividades que dichas personas eligen. Y ese es el papel que en este Boletín me gustaría resaltar, la naturaleza abierta de las Comisiones de trabajo, en las que los distintos coordinadores canalizamos vuestras inquietudes y necesidades.

Sin más, pero sabiendo que nos vemos pronto, os envío un fuerte abrazo.

Un fuerte abrazo.

Mª Isabel Casado Morales

Email: micasado@psi.ucm.es

COMISIÓN "PSICOBIOLOGÍA, FARMACOLOGÍA Y NEUROPSICOLOGÍA"

Coordinadora:

Itziar Iruarrizaga

Estimados Miembros de la SEAS:

Con el comienzo del nuevo curso y la vuelta a las actividades, quiero recordarles en primer lugar que el día 5 de noviembre se celebrará la XII Reunión Anual de la SEAS en, esa ciudad ya tan nuestra como es, Ávila.

Los que ya han participado en ediciones anteriores conocen el

formato de la reunión; a los que acuden por primera vez, les diré que las distintas comisiones que se integran en la SEAS presentan un trabajo, que hay un espacio para presentar póster (sólo deben ponerse en contacto conmigo para comunicármelo con antelación), que es necesario llevar ropa de abrigo y que, como siempre, habrá ocasiones para los intercambios personales y lo pasaremos estupendo de día y de noche.

Nuestra comisión se centra en una amplia variedad de temas que incluye aspectos psicobiológicos, farmacológicos y neuropsicológicos asociados a un gran número de problemas de salud así como a la investigación básica sobre las emociones. El interés de todos los miembros de la comisión es invitarles a participar en la misma a todas aquellas personas que así lo deseen, puesto que en ella existe una amplia cabida para muchos temas de estudio e investigación. Como nota adicional señalar que solemos acompañar la ciencia con algún que otro evento social en forma de cena de vez en cuando...

En fin, desearles unos índices mínimos de "estrés postvacacional" y animarles a que acudan a esta gran reunión de amigos el próximo día 5 de noviembre en Ávila.

Que vaya en mi nombre y en el de todos los miembros de la Comisión un fuerte abrazo!!!

Itziar Iruarrizaga

e-mail: iciariru@psi.ucm.es

COMISION "ANSIEDAD Y ESTRÉS EN LAS ADICCIONES"

Coordinador:
Juan Antonio Rodríguez

Estimados colegas:

Estando próxima la XII Reunión Anual de nuestra Sociedad, me dirijo a todos vosotros para comentar las actividades realizadas por esta comisión durante los dos últimos años.

Dentro de sus trabajos durante este periodo se encuentran los relacionados con emociones y cocaína, entre las que se encuentran las revisiones bibliográficas sobre depresión y cocaína y ataques de pánico y cocaína. Otro de los trabajos realizados tiene relación con la relación entre trastornos cardiovasculares y cocaína y por último una revisión sobre la hipnosis y los tratamientos para dejar de fumar. Aunque como ya conoceis esta comisión está formada por un reducido número de miembros no por ello está inactiva. En la reunión que se celebrará el próximo 5 de noviembre os expondremos todos estos aspectos y presentaremos un

trabajo que es estos momentos está pendiente de confirmar.

Desde este boletín animo a todos vosotros a que asistais a este encuentro que como siempre tiene dos vertientes: actualizar los conocimientos sobre la ansiedad y el estrés y, por otra parte, mantener y estrechar los lazos que nos unen a todos nosotros desde hace años.

Nos vemos en Avila.

Un saludo

Juan Antonio Rodríguez López

E-mail: caucecpa@jazzfree.com

Tfno: 915718070

COMISIÓN "TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ANSIEDAD"

Coordinadores:
Héctor González Ordi
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 ponerse en contacto con los coordinadores de la Comisión a través del siguiente E-mail: hectorgo@psi.ucm.es

Además, el próximo **Sábado 8 de Octubre a las 11:00 horas** celebraremos una reunión en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid (Campus de Somosaguas) para decidir y activar el calendario de actividades para el presente curso 2005-2006. Si os resultara imposible acudir a esta cita, presentaremos dicho calendario en la reunión anual de la SEAS el próximo 5 de Noviembre en Ávila.

Esperando contar con vuestro interés y participación, un saludo.

Héctor González Ordi

José Manuel Hernández

COMISIÓN “ESTRÉS LABORAL”

Coordinador: Jesús Martín

Después de un muy, muy, corto verano, nos encontramos trabajando en la preparación de la jornada que tendremos en Ávila. Con todo nuestro esmero trataremos de presentar y regalaros a todos los presentes, nuestro ya finalizado cuestionario DECORE para el estudio de Factores Psicosociales.

El Cuestionario, como todos los que seguís los pasos de nuestra comisión conocéis, es el resultado de la Tesis Doctoral de nuestra compañera Lourdes Luceño, Tesis que fue defendida en la UCM en el pasado mes de Julio, obteniendo un “Cum Laude”, y que en la actualidad se ha presentado al premio de TEA Ediciones.

La Comisión, en estos momentos presta enorme interés en este trabajo; ya que este instrumento va a ser, a su vez, el artefacto de uso en diferentes

trabajos que estamos realizando. En Ávila, además de presentaros el cuestionario definitivo, os animaremos a su utilización.

Respecto a las actividades que en paralelo a esta preparación hemos ido realizando, debemos destacar la continuación del proyecto de M^a Luz Giron, sobre Teletrabajo, el de Marian Jaen sobre Mobbing, y el de Pilar, sobre inteligencia emocional en pilotos. Igualmente, os comentaremos en Ávila, y recogeremos teléfonos, E-mails y tarjetas para animaros a participar en la Comisión.

Felicito desde este boletín a Lourdes y Marian, quienes acaban de conseguir un contrato de investigador en la UCM. Es de sólo seis meses, pero esperamos que sea prorrogado para mucho tiempo más.

Os recuerdo, asimismo, que esta abierto el plazo para presentar trabajos y comunicaciones al 4º Congreso Internacional de Prevención de Riesgos Laborales que se celebrará en Mayo de 2006 en Sevilla. Podéis obtener la información en www.orpconference.org.

Un saludo, y hasta Ávila.

Jesús Martín

COMISIÓN “INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Coordinadores:

Pablo Fernández Berrocal

J. Martín Salguero Noguera

Estimados miembros de la SEAS:

En los últimos años, hemos sido testigos de la evolución y el desarrollo de un novedoso y prometedor área de estudio dentro de la Psicología, nos referimos a la Inteligencia Emocional (IE). Desde que, en 1990, apareciera la primera formulación teórica referida a la IE de la mano de los autores Peter Salovey y John Mayer, el estudio de esta nueva inteligencia ha suscitado el interés de numerosos autores e investigadores y promovido la creación de un creciente cuerpo de trabajos que, después de más de una década de producción científica, asientan a la IE como un área formal de estudio dentro del marco de la Psicología. Una prueba de ello son los diferentes números especiales recientemente publicados sobre IE en revistas tan prestigiosas como *Emotion* (2001, vol. 1), *Psychological Inquiry* (2004, vol. 5), y *Journal of Organizational Behavior* (2005, vol. 6).

Sin embargo, el trabajo científico en torno a la IE se ha acompañado de un no menos importante auge popular y difusión mediática del término. Así, no es extraño encontrar afirmaciones y formulaciones referidas a la IE en revistas de divulgación, periódicos, asociaciones empresariales, libros de autoayuda, etc., las cuales han llevado a una cierta alteración y desvirtualización del concepto, empañando en muchos casos la labor científica realizada y siempre en detrimento de la ciencia psicológica.

Esta nueva comisión nace con la intención de servir de marco para el estudio científico de la Inteligencia Emocional, un contexto idóneo donde incluir el trabajo referido a la interacción entre los procesos cognitivos y emocionales, y cuyos objetivos se centran en diferentes direcciones:

- La definición y validación empírica del constructo de IE.
- La creación y refinamiento de medidas dirigidas a la evaluación y medida de la IE en nuestro contexto cultural.
- El estudio de la implicación y vinculación de la IE en diferentes áreas de interés: salud física y psicológica, educación, organizaciones, comportamiento social.....

- La creación de proyectos de intervención dirigidos a su desarrollo en dichos contextos.
- La difusión de información rigurosa acerca de los avances en el estudio de la IE y la relación cognición-emoción.
- La planificación de proyectos de formación continuada y asesoramiento que permitan una actualización permanente a los miembros de esta sociedad.

Se trata, por tanto, de servir de impulso para la investigación básica y aplicada en torno a la IE, propiciando el contacto y encuentro de aquellos profesionales interesados en esta materia, la programación de trabajos y actividades encaminados a la consecución de los objetivos planteados, así como el intercambio de información y recursos disponibles.

Desde aquí, os animamos a asistir a la XII reunión anual de la SEAS en la cual tendrá lugar la presentación formal de esta nueva comisión y que, esperamos, sirva de lugar de encuentro para todos aquellos miembros que deseen forma parte de ella. Igualmente, las personas interesadas pueden ponerse en contacto con los coordinadores bien a través de la

secretaría de la SEAS o en la siguiente dirección:

E-Mail:

jmarsalguero@hotmail.com

(J. Martín Salguero Noguera)

Esperando vuestra participación,
un saludo,

Pablo Fernández Berrocal

J. Martín Salguero Noguera

ARTÍCULO

OBESIDAD E INGESTA EMOCIONAL

M. Sánchez e I. Iruarizaga
Departamento de Psicología Básica
II
Universidad Complutense de
Madrid

El interés suscitado por el papel que las emociones juegan en la ingesta de los sujetos obesos, fue puesto de manifiesto a partir de la publicación de la *teoría psicósomática de la obesidad* (Bruch, 1973; Kaplan y Kaplan, 1957). Esta teoría fue la primera en relacionar emociones e ingesta excesiva a partir de las observaciones clínicas de personas obesas, que informaban de una ingesta

excesiva cuando se encontraban ansiosos, deprimidos o solos. De acuerdo a esta teoría, los sujetos obesos se caracterizarían por la falta de conocimiento interoceptivo y por ser incapaces de distinguir entre las señales de hambre y saciedad, o entre hambre y ansiedad. Esta teoría señala además, que los estados emocionales negativos o displacenteros, producirían en estas personas un estado de ansiedad la cual sería experimentada como difusa y no atribuible a una fuente u origen claro lo que les produciría displacer y encontrarían en la ingesta un modo de reducir este afecto, siendo las repetidas ingestas emocionales las que producirían la ganancia de peso y la obesidad.

En el año 1968, Schachter, Goldman y Gordon formularon la *teoría de la externalidad*. Esta teoría comparte con la teoría psicósomática, la idea de que los sujetos con sobrepeso son insensibles a las señales fisiológicas internas como la motilidad gástrica, pero a diferencia de la anterior, propone que la ingesta de los sujetos obesos, estaría determinada en gran medida por estímulos o señales ambientales externos relacionados con la comida como el olor o el gusto. La distinción entre señales internas y externas para explicar las diferencias entre personas obesas y con normopeso, generó una gran cantidad de investigación, si bien, con resultados

inconsistentes. Evidencia en contra de los planteamientos de esta teoría, fue aportada por diversos estudios que demostraron que:

- a. La respuesta a las señales externas aparece en individuos de todas las categorías de peso, no estando la ganancia de peso determinada de manera exclusiva por la responsividad externa.
- b. La pérdida de peso no produce cambios en el grado de respuesta de los sujetos a las señales externas.
- c. La sensibilidad a señales internas no es una característica única de los sujetos de peso normal.
- d. Las señales internas y externas interactúan en la regulación de la ingesta. Los estímulos externos pueden influir directamente en el estado psicológico interno, produciendo un elevado arousal que lleve a producir en el tiempo un aumento de la ingesta y la ganancia de peso a corto plazo, las señales internas o el arousal a su vez favorecen la importancia de los estímulos externos.

En 1980 Herman y Polivy formularon la *teoría de la restricción* para explicar por qué los patrones de ingesta de los

individuos obesos diferían de los de los sujetos con peso normal. Previamente y basándose en la idea de Nisbett (1972) de que la dieta es el factor clave en la regulación de la ingesta, acuñan el constructo de “restricción” para referirse a los esfuerzos cognitivos que combaten la urgencia de comer y propusieron la existencia de un continuo donde se posicionarían en los extremos opuestos, por un lado los individuos bajos en restricción que comerían libremente cuando les surgiera el deseo, y en el otro los sujetos altos en restricción que estarían constantemente preocupados por lo que comen y lucharían por seguir su dieta fallando en su resistencia a comer.

Herman y Polivy en relación con la conducta restrictiva, desarrollaron la hipótesis de la desinhibición que propone que el autocontrol de los sujetos restrictivos puede ser interferido por ciertos eventos desinhibidores, pudiendo ser estos: cognitivos (pensamientos), emocionales, (ansiedad, depresión...) y farmacológicos (alcohol). Los desinhibidores emocionales producirán una disminución de la motivación de los sujetos por seguir la dieta.

Una segunda hipótesis en relación a este concepto y a la obesidad propone que los sujetos obesos esperan mostrar sistemáticamente

niveles más altos de restricción que los sujetos con normopeso y que los patrones de ingesta de los sujetos restrictivos y no restrictivos serían paralelos a los encontrados en sujetos obesos y con normopeso respectivamente. Este paralelismo ha sido encontrado en diversos estudios, que han mostrando que los sujetos obesos y los que presentan conductas restrictivas comen más, cuando están ansiosos que cuando están tranquilos, mientras los sujetos que no presentan conductas restrictivas y los sujetos con normopeso comen significativamente menos cuando están ansiosos que cuando están tranquilos.

Argumentos a favor de una mayor ingesta emocional en personas obesas han sido puestos de manifiesto en diversos estudios experimentales, así Ganley (1989) tras una revisión de las investigaciones clínicas y experimentales que se llevaron a cabo, a partir de la publicación en 1957 de la teoría psicósomática de Kaplan, para buscar las relaciones entre emociones e ingesta en sujetos adultos obesos, concluye que:

En los estudios clínicos realizados con sujetos con *obesidad mórbida, severa y moderada que seguían un tratamiento para la reducción de peso*, la ingesta emocional era muy común en el 60-90% de los sujetos, estaba relacionada la mayoría de las veces con emociones negativas como la ira, la depresión, el aburrimiento, y la soledad, o con eventos estresantes de

la vida diaria, ocurría de forma episódica o intermitente y se daba en todos los niveles socioeconómicos.

En cuanto a las variables determinantes de la ingesta emocional encuentra que:

- La reducción del afecto displacentero parece ser la variable de mayor importancia, así por ejemplo, es el factor más informado por el 70% de los sujetos (Edelman, 1981) y por dos de cada tres sujetos (Bruch, 1973; Gornally, Black, Daston, y Rardin, 1982).
- Las variables sociales son también informadas como determinantes de la ingesta emocional y del subsiguiente incremento del peso (Castelnovo-Tedesco y Schiebel, 1975).
- No encuentran importantes, los determinantes afectivos y sociales en la ingesta emocional (Leon y Roth, 1977; Rodin, 1981).
- En relación a los patrones de la ingesta emocional, parece que ocurren de forma episódica y que no ocurren durante breves y transitorios estados emocionales. En este sentido Kulesa (1982) afirma que el los sujetos obesos, parecen tener similares patrones de ingesta que los sujetos con

normopeso, pero bajo ciertas condiciones o épocas pueden tender a comer más.

- Los patrones de ingesta emocional están asociados a distintas emociones en distintos individuos y se caracterizan además por el consumo de alimentos con alto contenido calórico.

De la revisión de las *investigaciones de laboratorio* concluye que:

- Los sujetos obesos comparados con los controles respondían a la ansiedad incrementando su ingesta y además comían para reducir su arousal (Pine, 1985; Slochower y Kaplan, 1988; Slochower, Kaplan y Mann, 1981).
- Existe una gran variabilidad con respecto al tipo de emoción, tipo de alimento consumido y ambiente que provoca la ingesta emocional.
- Son pocas las investigaciones que no encuentran evidencia a favor de una ingesta emocional en estos sujetos, sin embargo, (Ruderman, 1983) encuentra que los sujetos en condiciones de baja ansiedad comen significativamente más que en condiciones de alta ansiedad, y no encuentra además relación

entre ingesta y reducción de ansiedad.

Posteriormente, Blair, Lewis y Both (1990) encuentran una relación significativa e inversa entre ingesta emocional y pérdida de peso. En concreto aportan evidencia sobre: (1) el índice de masa corporal (IMC) está positiva y significativamente asociado a la frecuencia informada de ingesta emocional, (2) los sujetos que mostraron una disminución del IMC también informaban de una menor frecuencia de ingesta emocional, (3) los sujetos que informaron de un aumento en la frecuencia de la ingesta emocional (que inicialmente había sido baja), fueron significativamente menos exitosos en sus intentos de reducción del peso que aquellos sujetos que informaron de manera continua de bajos niveles de ingesta emocional.

Ronzoni, Vetta, Palleschi, Lupattelli, Migliori, Lato, Paganica, De Gennaro, Cicconetti, y Marigliano (1998) analizaron las diferencias en la sensación de hambre subjetiva entre sujetos obesos y no obesos en asociación con su estado afectivo. Evaluaron el estado afectivo, usando la Escala de Depresión Geriátrica (GDS; Yesavage, Brink, Rose, Lum, Huang, Adey, y Leiner, 1983) y el Inventario de Ansiedad Estado y

Rasgo (STAI; Spielberger, 1970), la sensación de hambre subjetiva la evaluaron por medio de un cuestionario de autoevaluación. Encontraron puntuaciones medias más altas en ansiedad, depresión y sensación subjetiva de hambre en los sujetos obesos frente a los controles, y una estricta correlación entre sensación de hambre subjetiva y nivel de ansiedad

En esta misma línea de trabajo Striegel-Moore, Morrinson, Schreiber, Schumann, Crawford, Obarzanek (1999) como parte de un estudio longitudinal sobre los factores de riesgo en el desarrollo de la obesidad, examinaron los correlatos de la ingesta inducida por emociones y encontraron que:

- Las puntuaciones en ingesta emocional no estaban asociadas de manera significativa con el total de calorías ingeridas, ni con el porcentaje de calorías de grasa ingeridas.
- Había una interacción significativa entre raza e ingesta inducida por la emoción:
 - a) Altas puntuaciones en ingesta emocional estaban asociadas en niñas de raza blanca con una elevada ingesta de azúcar.

b) Altas puntuaciones en ingesta emocional estaban asociadas en niñas negras a un ligero decremento de la ingesta de azúcar aunque no significativo.

- Existía una relación inversa y estadísticamente significativa aunque pequeña, entre el grado de sobrepeso (IMC) e ingesta emocional.

De acuerdo con Crandall (1997) explican que quizás la delgadez empiece a ser ahora un factor de riesgo para la ingesta emocional y que quizás, las chicas delgadas comiencen ahora a admitir que comen en respuesta a emociones, mientras las chicas con sobrepeso tengan *internalizadas* las connotaciones sociales negativas asociadas a la obesidad y no sean tan proclives a informar de la ocurrencia de este tipo de ingesta.

Consatnzo, Reichmann, Friedman Musante (2001) evaluaron en qué medida la ingesta emocional de los sujetos obesos, está mediada por los efectos de la activación emocional sobre las conductas de restricción que relejan un débil autocontrol alimenticio. Para ello, administró a la muestra un cuestionario que evaluaba la frecuencia de hábitos de dieta, patrones de comida y las percepciones de control de su

ingesta bajo quince condiciones de activación emocional e influencia social. Hallaron que los efectos de la activación emocional positiva y negativa en las tendencias de los sujetos a la sobreingesta, estaban fuerte y significativamente mediados por los efectos a nivel emocional de la ruptura de la restricción, y que las emociones negativas están más fuertemente relacionadas con la sobreingesta y dado que la relación entre afecto negativo y sobreingesta es independiente de la presencia o no de la consecución de dietas restrictivas. Los autores concluyen que en la población obesa existen dos subgrupos: un grupo en el cual la emoción negativa induce directamente la sobreingesta, y otro grupo en el que la inducción de la emoción a la ingesta estará mediada por tendencias de restricción frágiles.

Womble, Williamson, Greenway, y Redmann (2001) investigaron el papel de la dieta restrictiva, el hambre percibida, la desinhibición de la ingesta, las emociones, y la imagen corporal en la pérdida de peso (IMC) a los 6 y los 12 meses en personas obesas que seguían un tratamiento de control de peso. Encontraron que los sujetos con elevados niveles de dieta restrictiva, hambre percibida y rasgo de ansiedad perdieron

menos peso en el periodo que siguió a los 6 meses.

Van Strien, y Ouwens (2003) estudiaron el papel mediador de la ingesta (emocional, externa y restrictiva) en la relación entre la privación de comida y consumo de comida, y hallaron datos que daban soporte empírico a la teoría psicósomática, ya que encontraron que la ingesta de comida estaba relacionada con la ingesta emocional y no significativamente relacionada con ingesta restrictiva ni externa aunque por otro lado, la ingesta emocional correlacionaba fuertemente con la ingesta determinada por las señales externas.

Kenardy, Butler, Carter, y Moor (2003) estudiaron la relación que el afecto, el género y la tendencia a emocionarse tenían con la ingesta en una muestra no clínica. Desarrollaron la Escala de Comida Emocional II (EES II) para evaluar la tendencia a comer en respuesta a emociones negativas o positivas. Estos autores concluyen que la ingesta por sí sola puede desempeñar algún tipo de función reguladora en los sujetos pudiendo evocar distintos tipos de respuesta en hombres y mujeres en cuanto al afecto se refiere, ya que en los hombres aparece una reducción del afecto negativo después de la ingesta mientras que en las mujeres

aparece, además, un aumento del afecto positivo.

Geliebter, y Aversa (2003) realizan un estudio partiendo de la hipótesis de que los individuos con bajo peso comerían menos y que los individuos con sobrepeso comerían más, tanto ante situaciones y estados emocionales negativos como positivos, y encuentran una mayor ingesta en sujetos con sobrepeso, pero sólo ante emociones y situaciones negativas y menor ingesta en sujetos con sobrepeso pero sólo ante emociones y situaciones positivas.

Bekker, Van de Meerendok, Mollerus (2004) encontraron una relación significativa entre el afecto negativo y el grado de autopercepción de ingesta emocional y una interacción entre el afecto y la impulsividad que indicaba que sujetos con una alta impulsividad, comparados con sujetos bajos en esta variable, son más fuertemente influenciados por el afecto negativo en la autopercepción de su ingesta emocional.

Evidencia de la importancia de las emociones en la ingesta y por tanto de la obesidad, en el sentido de que uno de los factores del incremento de peso es sin duda un incremento en la ingesta, nos la han aportado estudios que han

encontrado un aumento de la ingesta y una ingesta menos saludable en relación a la experimentación de emociones negativas en sujetos con normopeso. Así, se ha puesto de manifiesto que la ingesta de comida es mayor bajo el afecto positivo y negativo que bajo emociones neutras, que además el afecto negativo tiene un impacto mayor en la ingesta y que en algunos sujetos la experimentación de ira incrementa la ingesta impulsiva (rápida, y de cualquier tipo) y la experimentación de alegría aumenta la ingesta hedónica (comer debido al sabor agradable de la comida por ejemplo (Patel y Schlundt, 2001; Macht, 1999). Además, en comparación con personas no sometidas a un estresor cotidiano, las personas sometidas a el, informan de una tendencia a comer para distraerse del estrés y a comer para reducir su estrés (Match, Haupt, y Ellgring, 2005).

Por otro lado, es también patente, el papel que las emociones negativas juegan en la conducta alimentaria patológica y en los atracones, con el potencial riesgo que esto conlleva para el desarrollo o mantenimiento del sobrepeso y la obesidad. Como lo han demostrado resultados obtenidos en algunos estudios, se ha encontrado que el afecto negativo es un factor de

riesgo para la ingesta desadaptada y un factor de mantenimiento de los atracones entre los sujetos con desórdenes de la conducta alimentaria. En este sentido se sabe que las emociones negativas como la ira y la ansiedad por ejemplo, son junto a la dieta restrictiva dos de los factores más frecuentemente informados por los sujetos como desencadenantes de los atracones, y que afecto negativo modera la relación entre dieta y atracón (Stice, Akutagawa, Gaggar, y Agras, 2000). En esta línea, Stice en el año 2002, tras la realización de un meta-análisis sobre los estudios realizados para explorar los factores de riesgo y mantenimiento de la conducta alimentaria patológica, concluye que el afecto negativo provoca una mayor ingesta calórica si los individuos tienen acceso a comida durante el estado emocional.

De estos datos se puede sacar en conclusión, que las relaciones entre conducta alimentaria y emociones han sido entendidas o han mostrado, bien que la ingesta puede distraer a los sujetos de sus emociones negativas, bien que el papel que juega la ingesta, es el de provocar una regulación del afecto (incrementando el afecto positivo en situaciones o experiencias negativas e incluso también disminuyendo el negativo),

sirviendo esta conducta en algunos sujetos como estrategia de afrontamiento. De acuerdo con Iruarrizaga (en prensa), podemos afirmar que los resultados de las investigaciones en este campo, muestran que la activación asociada a estados displacenteros tales como la ansiedad y el estrés actúa como inductora de la conducta de ingesta, no estando sin embargo tan claro si la ingesta funciona como reductora del malestar producido por tales estados emocionales o si bien se produce por su propio efecto reforzante.

Tras la revisión de algunos de los estudios realizados desde el planteamiento de Kaplan hasta la actualidad y que han sido llevados a cabo para probar la relación entre la obesidad y las emociones negativas, se puede concluir que siendo la obesidad una enfermedad multicausal en su etiología, el papel que las emociones pueden desempeñar como factor contribuyente a su desarrollo y mantenimiento ha de ser analizado en detalle.

Hoy es ampliamente conocida la influencia que las emociones juegan en la conducta de los individuos en general y en particular en la conducta alimentaria tanto de los sujetos con normopeso como con obesidad, lo

cual ha de ser tenido en cuenta tanto a la hora de la evaluación como a la hora de planificación del tratamiento de esta enfermedad. Sin embargo, la relación entre las emociones y la conducta de ingesta produce un aumento de la ingesta de los sujetos obesos bajo estados emocionales negativos en comparación con los sujetos con normopeso que se encuentran bajo los mismos estados; variará y dependerá en gran medida de las características de los individuos, no desempeñando la misma importancia en todos los sujetos obesos, tal y como ha sido puesto de manifiesto en algunos de los estudios realizados desde los años ochenta hasta la actualidad. Por otra parte, de los resultados de estos estudios se pueden concluir la existencia de relaciones entre obesidad e ingesta emocional pero, ni mucho menos, se pueden establecer relaciones causales entre estas dos variables ya que, para ello, serían necesarios estudios longitudinales de los que hasta la fecha se carecen.

Referencias Bibliográficas.

Allison, D. B., y Heshka, S. (1993). Emotion and eating in obesity? A critical analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 13, 289-295.

Bekkler, M., Van de Meerendonk, C., y Mollerus, J. (2004). Effects of negative mood induction and impulsivity on self-perceived emotional eating. *International Journal of Eating Disorders*, 36, 41-46.

Blair, A., Lewis, V., y Booth, D. (1990). Does emotional eating interfere with success in attempts at weight control?. *Appetite*, 15, 151-157

Bruch, H. (1973). *Eating disorders*. New York: Basic Books.

Castelnouvo-Tedesco, P., y Schiebel, D. (1975). Studies of superobesity I: Psychological characteristics of superobese patients. *International Journal of Psychiatry*, 6, 465-480.

Consatnzo, P. R., Reichmann, S. K., Friedman, K. E., y Musante, G. J. (2001). The mediating effect of eating self-efficacy on the relationship between emotional arousal and overeating in the treatment-seeking obese. *Eating Behaviors*, 2, 363-368.

Crandall, C. S. (1997). Prejudice against fat people: Ideology and self-interest. *Journal of*

Personality and Social Psychology, 66, 882-894.

Edelman, B. (1981). Binge eating in normal weight and overweight individuals. *Psychological Reports*, 49, 739-746.

Ganley, R. (1989). Emotion and eating in obesity: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 8, 343-361.

Geliebter, A., y Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3, 341-347.

Gormally, J., Black, S., Daston, S., y Rardin, D. (1982). The assessment of binge eating severity among obese individuals. *Addictive Behaviors*, 7, 47-55.

Herman, C. P., y Polivy, J. (1980). Restrained eating. In A. Stunkard (Ed.), *Obesity* (pp. 208-225). Philadelphia: W. B. Saunders.

Iruarrizaga, I. (En prensa). En M. A. Rubio (Ed.). *Manual de Obesidad Mórbida*. Madrid. Editorial Médica Panamericana.

Kaplan, H., y Singer-Kaplan, H. (1957). The psychosomatic concept of obesity. *Journal of*

- of Nervous and Mental Disease*, 125, 181-205.
- Kenardy, J., Butle, A., Carter, C., y Moor, S. (2003). Eating, mood, and gender in non-eating disorder population. *Eating Behaviors*, 4, 149-158.
- Kulesa, W. (1982). Dietary intake in obese women. *Appetite*, 3, 61-68.
- Leon, G. R., y Roth, L. (1977). Obesity: Psychological causes, correlations and speculations. *Psychological Bulletin*, 84, 117-139.
- Nisbett, R. E. (1972). Hunger, obesity, and the ventromedial hypothalamus. *Psychological Review*, 79, 433-453.
- Macht, M. (1999). Characteristics of eating in anger, fear, sadness and joy. *Appetite*, 35, 129-139.
- Macht, M., Haupt, C., y Ellgring, H. (2005). The perceived function of eating is changed during examination stress: a field study. *Eating Behaviors*, 6, 109-112.
- Patel, K., y Schlundt, D. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, 36, 111-118.
- Pine, C.J. (1985). Anxiety and eating behavior in obese and nonobese American Indians and White Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 774-780.
- Rodin, J. (1981). Current status of the internal-external hypothesis for obesity. *American Psychologist*, 36, 361-372.
- Ronzoni, S., Vetta, F., Palleschi, L., Lupatelli, M. R., Migliori, M., Lato, P. F., Paganica, P., De Gennaro, E., Cicconetti, P., y Margliano, V. (1998). Subjective hunger sensation: chronotype analysis of obese elderly subjects and controls in relation to affective state. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 26, 451-454.
- Rosenthal, R., y Rubin, D. E. (1978). Interpersonal expectancy effects: The first 345 studies. *Behavioral and Brain Sciences*, 3, 377-386.
- Ruderman, A. (1983). Obesity, anxiety, and food consumption. *Addictive Behaviors*, 8, 235-242.
- Schachter, S., Goldman, R., y Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation and obesity on eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 91-97.

- Slochow, J., y Kaplan, S. P. (1980). Anxiety, perceived control, and eating in obese and normal weight persons. *Appetite*, 1, 75-83.
- Slochow, J., Kaplan, S. P., y Mann, L. (1981). The effects of life stress and weight on mood and eating. *Appetite*, 2, 115-125.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1970). *State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.
- Stice, E., Akutagawa, D., Gaggan, A., y Agras, W. S. (2000). Negative affect moderates the relation between dieting and binge eating. *International Journal of Eating Disorders*, 27, 218-229.
- Striegel-Moore, R., Morrison, J., Schreiber, G., Schumann, B., Crawford, P., y Obarzanek, E. (1999). Emotion-Induced Eating and Sucrose Intake in Children: The NHLBI Growth and Health Study. *International Journal of Eating Disorders*, 25, 389-398.
- Van Strien, T., Frijters, J., Berges, G., y Defares, P. (1986). Dutch eating behaviour questionnaire for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 295-315.
- Van Strien, T., y Ouwens, M. A. (2003). Counterregulation in female obese emotional eaters: Schachter, Goldman, and Gordon's (1968) test of psychosomatic theory revisited
- Womble, L. G., Williamson, D. A., Greenway, F. L., y Redmann, S. M. (2001). Psychological and behavioural predictors of weight loss during drug treatment for obesity. *International Journal of Obesity*, 25, 340-345.
- Yesavage, J. A., Brink, R. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., y Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17, 37-49.

Correspondencia:
Miriam Sánchez Pérez
Mail: miriammsanchez@wanadoo.es
Departamento de Psicología Básica II
(Procesos Cognitivo)
Despacho 1118-1119
Facultad de Psicología.
Universidad Complutense de Madrid
(UCM)
Campus de Somosaguas S/N
28223 Madrid

REUNIONES CIENTÍFICAS

XII Reunión Anual de la SEAS

Lugar: Ávila
Fecha: 5 Noviembre 2005-06-05
Organización: SEAS
Información:
Teléfono: 91 394 31 11
 91 394 30 23
 91 394 30 24
Fax: 91 3943189
Email: seas@psi.ucm.es
<http://www.ucm.es/info/seas>

VI Congreso Internacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Lugar: Benidorm
Fecha: 21 al 23 de Septiembre de
2006
Organización: SEAS
Información:
Teléfono: 91 394 31 11
 91 394 30 23
 91 394 30 24
Fax: 91 3943189
Email: seas@psi.ucm.es
<http://www.ucm.es/info/seas>

27th Stress and Anxiety Research Society Conference

Lugar: Creta (Grecia)
Fecha: 13 al 15 de Julio de 2006
Organización: STAR
Información:
Teléfono: +0030 210 7499 300
Fax: +0030 210 7705 752
Email: congress@triaenatours.gr
<http://www.triaenatours.gr>

26th International Congress of Applied Psychology

Lugar: Atenas (Grecia)
Fecha: 16 al 21 de Julio de 2006
Organización: International
Association of Applied Psychology
Información:
Email: icap2006@psych.uoa.gr
<http://www.erasmus.gr/congresses/ICAP2006/>

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:

*** Adjuntar Currículum

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 75 Euros.

CUPÓN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular de la cuenta: _____

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

Domicilio: _____ C.P.: _____ Ciudad: _____

..... Provincia: _____

Fecha (para banco):

Firma (indispensable):

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
D./D^a

..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***



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
