

Boletín de la SEAS

www.ucm.es/info/seas

Número 34. Marzo 2011

Del presidente de la
SEAS:

La SEAS cumple 18
años

Artículo:
Control emocional
percibido

Actividad de las
Comisiones

Boletín de
Inscripción de la
SEAS



SUMARIO /

3. Del presidente de la SEAS

6. Artículo:

Control emocional percibido

16. Actividad de las Comisiones

22. Reuniones científicas de interés

23. Datos para la derivación de pacientes

24. Boletín de Inscripción a la SEAS

DEL PRESIDENTE DE LA SEAS



La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) cumple este año su mayoría de edad, los 18 años. Para celebrar nuestro aniversario, los días 6 al 8 de octubre de 2011 celebraremos la XVIII

Reunión Anual en Madrid, a la que asistirán unas seiscientas personas, entre miembros y colegas interesados en los temas de estudio de nuestra sociedad. Como en las últimas ediciones, los dos primeros días, 6 y 7 (jueves y viernes), se celebrarán las III Jornadas sobre “Emociones y Bienestar” en colaboración con la Fundación Mutua Madrileña (FMM), en el salón de actos de la FMM, en Paseo de la Castellana 33, siendo los directores de la organización Antonio Cano-Vindel, Itziar Iruarrizaga y Rafael Enríquez de Salamanca. Aunque todavía se está elaborando el programa de estas Jornadas, podemos anticipar que será similar al de las anteriores ediciones, por lo que podremos disfrutar de un atractivo evento, con más de treinta conferencias, organizado en mesas de tres o cuatro presentaciones que cubrirán temas tales como: “Emociones”, “Emociones y Salud”, “Estrés Laboral”, “Psicopatología de las Emociones”, “Psicopatología de las Emociones en la Infancia y la Adolescencia”, “Trauma”, “Casos Clínicos”, “Emociones, Salud y Mujer”, “Ansiedad, Estrés y Depresión en Atención Primaria”, “Maltrato: Evaluación e Intervención”, o “Emociones Positivas e Inteligencia Emocional”. Además, habrá cinco sesiones interactivas de póster en las que se expondrán más de sesenta trabajos, defendidos por sus autores.

Por otro lado, el sábado día 8 celebraremos la puesta en común de las diferentes Comisiones de Trabajo de la SEAS, con distintas

ponencias sobre: "Emociones y Salud", "Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo", "Estrés Laboral", "Técnicas de Reducción de Ansiedad", "Ansiedad y Estrés en las Adicciones", "Psicobiología, Farmacología y Neuropsicología", "Estrés Postraumático y Malos Tratos", "Inteligencia Emocional" y "Procesos Cognitivos y Emoción". El programa de ambos eventos podrá consultarse en :

http://www.ucm.es/info/seas/Reuni/XVIII_Reuni.htm

Ambos eventos, Jornadas y Reunión Anual, tienen un carácter abierto para todos los profesionales e investigadores interesados (los miembros de la SEAS tendrán prioridad en la inscripción) y no se cobra cuota alguna, gracias al patrocinio de la Fundación Mutua Madrileña que de nuevo financiará estos actos. Gracias de nuevo al doctor Rafael Enríquez de Salamanca, que nos ha vuelto a dar esta oportunidad y con quién seguiremos colaborando.

Por otro lado, también la revista “Ansiedad y Estrés”, órgano de expresión científica de la SEAS, cumple su mayoría de edad y continúa muy bien situada con un sexto puesto entre las cerca de cien revistas de Psicología más importantes de España, en el listado de IN-RECS del año 2009 (<http://ec3.ugr.es/in-recs/>). Nuestro agradecimiento y enhorabuena a los autores que publican sus artículos en la revista de la SEAS, pues este dato indica que sus artículos tienen un buen índice de impacto, lo que les ayudará a obtener el reconocimiento de sus sexenios de investigación, un complemento de sueldo por su actividad investigadora.

Nuestra Web de la SEAS (www.ucm.es/info/seas) ha superado las cuatrocientas cincuenta mil entradas (lo que supone unas veinticinco mil entradas nuevas cada año) y sigue distribuyendo información, disipando dudas en personas que sufren problemas de ansiedad y estrés, o consiguiendo hacer más fácil la información a profesionales, estudiantes, investigadores, etc. Además, el servicio de información y asesoramiento de la SEAS atiende de manera individualizada a personas que sufren problemas de ansiedad y estrés, tanto a través del

correo electrónico (seas.cons@psi.ucm.es), como a través del teléfono 913943111.

Del 6 al 8 de septiembre del 2012 celebraremos nuestro IX Congreso Internacional de la SEAS en Valencia (en la sede de la calle la Nau de la Universidad de Valencia). Informaremos del mismo en nuestra Reunión Anual y las Jornadas de “Emociones y Bienestar”, además de la página Web, que en el apartado de “Congresos” recogerá toda la información preliminar sobre el mismo: tipos de presentaciones (conferencias, simposios, comunicaciones orales, póster), actos sociales, agencia de viajes, hotel, etc.

Esperamos que puedas disfrutar de todo ello y que te resulte del máximo interés.

Un abrazo,

Antonio Cano Vindel
Presidente de la SEAS



ARTÍCULO

CONTROL EMOCIONAL PERCIBIDO

M^a BENIGNA DÍAZ-OVEJERO

UNIVERSIDAD CASTILLA LA MANCHA



Las emociones son reacciones que surgen ante determinadas situaciones y que vivimos como una fuerte conmoción del estado de ánimo o de los afectos. Suelen provocar sensaciones agradables o desagradables, pueden ser más o menos intensas y podemos tener más o menos control sobre ellas (Cano-Vindel, 1989).

De las muchas investigaciones llevadas a cabo para categorizar las experiencias emocionales en base a dimensiones (Schmidt-Atzert, 1985), hay consenso sobre dos: la dimensión placer-displacer, que permitiría clasificar las emociones según el grado de satisfacción experimentado; y la dimensión tensión-relajación, según el grado de excitación. Además, se señala una tercera dimensión, el grado de control que experimenta el individuo (Averill, 1973; Lang, 1975; Russell & Mehrbian, 1977; Schmidt-Atzert, 1985).

M^a Benigna Díaz Ovejero. Es psicóloga, Máster en Intervención en la Ansiedad y el Estrés, y especialista en psicología clínica. Actualmente, es profesora de la Universidad de Castilla la Mancha y su línea de investigación principal se centra en el estudio de las relaciones entre el control emocional y la salud.

El constructo control emocional experimentado o percibido se planteó seriamente a finales de los años 50 y principios de los 60 por distintas vías, desde la perspectiva neoanalítica de competencia y descontrol, la teoría del aprendizaje social temprano de Rotter y las incursiones conductistas hacia los procesos de autocontrol y cognitivos de Meichenbaum (Shapiro, Schwartz & Astin, 1996).



Es un término complejo y ha sido conceptualizado y utilizado de formas muy diversas, entre ellas, locus de control interno y externo, autocontrol, control percibido sobre la situación, control sobre la conducta, control sobre la ansiedad, confianza de control, autoeficacia, etc., y sin embargo no ha sido claramente definido por los distintos autores (Törestad, Magnusson & Oláh, 1990; Fernández Castro & Edo, 1994). Ya Averill (1973) y Miller (1979) daban definiciones sobre controlabilidad en términos generales, pero no daban una definición operativa del término llegando a una confusión del concepto como tal.

Lazarus & Folkman (1986) entienden que control y afrontamiento se consideran sinónimos cuando el primero hace referencia a los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales para enfrentarse con éxito a una situación (que es la definición que dan de afrontamiento). Thompson (1981) define el control como "la creencia que uno tiene en la disposición de una respuesta que puede influir en la aversividad de un evento".

En este artículo nos proponemos realizar una revisión sobre aquellos aspectos del control más utilizados en los distintos ámbitos en los que se estudia la conducta emocional.

Control percibido

Comenzaremos este intento de clarificación señalando que, la percepción del control es por sí misma una variable compleja, que se refiere a la capacidad de control del individuo, tal y cómo es percibida por él mismo. Va a facilitar la adaptación emocional ante cualquier situación amenazante, ayudando a las personas a poner en marcha estrategias activas de

afrontamiento y por lo tanto habrá poca reactividad emocional (Fernández Castro & Edo, 1994). A su vez, el control puede referirse a distintas cosas (control de la situación, de la conducta, control emocional, control de la ansiedad, etc.). Si el control se evalúa mediante autoinforme estaremos midiendo percepción de control o creencia de control. Esta creencia de control o percepción de control supondría la formación de estructuras cognitivas que dotarían al individuo de una forma relativamente estable de interpretar una situación.

Algunos autores (Fernández Castro & Edo, 1994) denominan control percibido a la creencia de control sobre aspectos generales del comportamiento del individuo, por oposición al control centrado en un contexto o situación, que Bandura llamó autoeficacia percibida (Bandura, 1977). El control percibido sería una creencia general o expectativa generalizada de control, mientras que la autoeficacia percibida sería una expectativa centrada en un área específica.

Este control percibido sería la percepción de la habilidad para interactuar eficazmente con el entorno. A su vez, el control percibido se diferenciaría del control objetivo en que éste se refiere a las posibilidades de control real, mientras que el primero es una creencia, una expectativa, mediada por procesos atribucionales, de valoración, y por otros procesos cognitivos.

Control Emocional (versus Neuroticismo)

Pinillos (1964) hablaba de control emocional como dimensión de personalidad, no se refiere al control de las propias emociones, sino que se hace referencia a la estabilidad emocional, entendiéndolo como el hecho de experimentar o no cambios emocionales sin causa aparente o por razones nimias.

Aquí el control es visto como estabilidad en las emociones frente a neuroticismo, caracterizado éste por grandes fluctuaciones emocionales. Se trata, por lo tanto, de un rasgo de personalidad, no asociado a ningún tipo especial de situaciones.

Autocontrol

El término autocontrol suele referirse a la capacidad del propio individuo para controlar no sólo sus emociones sino sobre todo su conducta. Se ha conceptualizado de manera distinta dependiendo de las tendencias de los distintos autores.



Algunos autores señalan que el autocontrol se manifiesta ante la aparición de un conflicto entre consecuencias inmediatas versus diferidas; es decir, hablan de autocontrol como un conflicto entre consecuencias y debe implicar un estado aversivo momentáneo (Thoresen & Mahoney, 1974; Kanfer, 1978; Shapiro, 1983). Para que exista autocontrol el sujeto tendrá que cambiar su comportamiento haciendo aumentar la probabilidad de que aparezcan aquellas conductas que se consideran deseables (aunque inicialmente se considerasen poco probables), y disminuir aquéllas que no son deseables (aunque inicialmente se considerasen bastante probables).

Estos modelos al hablar de autocontrol hacen referencia tanto a procesos de auto-observación (el sujeto una vez reconocida la situación problema, observa su propia conducta), auto-evaluación (se valoran las estrategias con las que poder afrontar esa situación) y auto-consecuencias (se auto-administran las consecuencias en base a la valoración hecha anteriormente). Tanto Bandura (1977) como Kanfer y Hagerman (1981) señalan que para que se den estos procesos es necesario que el sujeto haga una atribución interna sobre la situación problema y crea que realmente el resultado final obedece a factores que dependen de él.

En cambio, hay otra serie de autores (Meichenbaum, 1977; Skinner, 1953; Rosenbaum, 1980) que piensan que el autocontrol depende más de cómo el individuo, además de evaluar la situación, pone en marcha estrategias que le hagan cambiar la conducta que quiere modificar. Skinner (1953) habló de respuestas controladoras encaminadas a modificar la probabilidad de que ocurran respuestas o conductas controladas. Meichenbaum (1977), Rosenbaum & Merbaum (1983), Capafons e Ibáñez (1988) y Capafons (1989) hablan del repertorio conductual puesto en

marcha para controlar las propias respuestas, es lo que ellos llamaron "Competencia Aprendida".

Rosenbaum (1983) define el autocontrol como la acción del sujeto para controlar la interferencia creada por eventos internos (ansiedad, dolor, pensamientos, etc.) que interfieren la ejecución de respuestas apropiadas o deseables. A su vez, categoriza las respuestas de autocontrol según los siguientes aspectos: 1) uso de cogniciones y autoverbalizaciones para controlar respuestas emocionales y fisiológicas; 2) aplicación de estrategias de solución de problemas; 3) habilidad para retrasar la gratificación inmediata y 4) autoeficacia percibida.

En definitiva, se podría decir que el autocontrol sería la capacidad que tiene una persona para cambiar por medio de sus recursos la probabilidad de emisión de una determinada conducta, siempre y cuando ese cambio le suponga un esfuerzo personal y consciente.

Locus de control

Según la teoría de la atribución, los individuos tienden a hacer atribuciones de causalidad sobre los resultados de su conducta. A pesar de la gran diversidad de atribuciones que se pueden hacer, se ha observado que pueden ser clasificadas en varias dimensiones (Weiner, 1985, 1986).

La primera y más clara es la que se refiere al lugar de control o locus de control, con dos extremos: interno y externo. Serían internas aquellas atribuciones que hacen supeditar los resultados a factores que dependen del propio sujeto; externas, en caso contrario. Existe una dimensión que hace referencia al grado de controlabilidad de las causas. Por último, otras dimensiones permiten clasificar el grado de estabilidad o temporalidad de los factores causales.

El análisis de las atribuciones en base a estas dimensiones permite relacionar resultados de la conducta y emociones surgidas. Los resultados (positivos o negativos) más las atribuciones de causalidad que hace el individuo determinarían el tipo de emociones que se desencadenan a continuación. A su vez, la acumulación de experiencias e interpretaciones irían modificando el grado de motivación para cambiar los resultados de su conducta en el futuro.

El constructo "locus de control" está relacionado con las expectativas de ocurrencia de una conducta en una determinada situación. Estas expectativas van a depender de: 1) las expectativas de refuerzo, es decir de la probabilidad subjetiva de que un reforzamiento ocurra en función de una conducta concreta, 2) del valor del refuerzo o grado de preferencia para que un reforzamiento suceda si todos los reforzadores pudieran ocurrir por igual y 3) de cómo se percibe la situación y se valora.

Se ha comprobado que existe relación entre la salud física y mental de un individuo y el modo de realizar atribuciones sobre las situaciones estresantes (Helgeson, 1992). De esta manera, el psicólogo clínico a veces tiene que modificar el estilo atribucional mediante las técnicas de reestructuración cognitiva, para mejorar el afrontamiento ante situaciones problema.

Por otro lado, locus de control puede ser entendido como dimensión de personalidad (Rotter, 1966). Este autor, señala que hay dos tipos de lugar de control:

1) Externo, cuando se atribuyen los resultados de una acción a la suerte o al azar. Las personas que puntúan alto en control externo tienden a percibir los sucesos como fuera de su control y utilizan menos estrategias dirigidas a alterar las situaciones que les resultan estresantes (Folkman, Aldwin & Lazarus, 1981; Folkman, Schaefer & Lazarus, 1979; Lazarus, Averill & Opton 1974).

2) Interno, cuando se interpreta que los resultados son contingentes con la propia conducta o con las características personales. Las personas que puntúan alto en control interno perciben los acontecimientos como el resultado de sus propias acciones. Dependiendo de cómo valoren esos resultados y las atribuciones de causalidad que hagan van a aparecer unas reacciones emocionales u otras.

A partir de la distinción entre control interno y externo se han hecho otras clasificaciones sobre el control conductual. Thompson y Collins (1995) hablan de control primario y secundario. Y definen la percepción de control o control percibido como la valoración que el sujeto lleva a cabo entre sus acciones y las consecuencias.

Competencia personal

El concepto competencia personal (Wallston, 1992) hace referencia a la creencia individual y generalizada de que uno mismo es capaz de hacer frente y salir airoso de las situaciones a las que se tiene que enfrentar. Combina la expectativa de autoeficacia con la expectativa de resultado. Es decir, si uno cree que puede llevar a cabo una conducta porque va a obtener unas consecuencias, aumentará la probabilidad de emitir esa conducta.

El constructo de Competencia Personal parte de estudios en los que observó que la competencia personal hacía de mediador entre las situaciones de estrés y el grado de adaptación a dichas situaciones (Fernández Castro, Álvarez, Blasco, Doval & Sanz, 1998).

Control de ansiedad

El concepto de control ejerce un importante papel en el estudio de las emociones y, en especial en el estudio de la ansiedad (Cano-Vindel, 1989; Eifer, Coburn, y Seville, 1992; Shapiro, 1990). La percepción que el individuo tiene sobre la capacidad de controlar su conducta en una situación ansiógena está inversamente relacionada con su percepción sobre el grado de ansiedad que le producirá dicha situación.

Al estudiar la ansiedad, no sólo hay que tener en cuenta los cambios que se producen en los tres niveles de respuesta (cognitivo, fisiológico y motor), sino que es de suma importancia tener en cuenta el conocimiento que el propio sujeto tiene de esos cambios, cómo los interpreta ante una determinada situación, y cómo percibe su capacidad para controlar dichos cambios en esa situación. Así entendido, el control de ansiedad sería la capacidad percibida que tiene el individuo para poner en marcha distintos mecanismos con el fin de superar una determinada situación que le genera ansiedad y le impide dar respuestas adecuadas (cognitivas, fisiológicas y motoras) en situaciones concretas (Díaz-Ovejero & Cano-Vindel, 1996).

Este control de ansiedad se diferenciará del afrontamiento, en que mientras este afrontamiento se refiere a las estrategias (cognitivas y motoras) que pone el sujeto en juego para superar una situación que puede generarle ansiedad, el control de ansiedad se refiere a la puesta en marcha de las estrategias de afrontamiento, más la percepción del grado de ajuste

de dichas estrategias a las exigencias de la situación, más la creencia en la posibilidad de poner en marcha nuevos recursos eficaces para reducir la ansiedad y para conseguir los objetivos buscados. El control de ansiedad percibido sería la creencia que tiene el individuo sobre la disponibilidad de recursos eficaces para obtener el mejor resultado posible. Por lo tanto, el control de ansiedad estará relacionado con la puesta en marcha de conductas y pensamientos que generan una reducción de la ansiedad y ayudan a la consecución de los objetivos que pretende el sujeto. De manera que si se percibe un bajo control de ansiedad, el individuo pondrá en marcha pocos pensamientos y conductas que le ayuden a reducir su ansiedad y hará poco por conseguir los objetivos que busca; en cambio, un sujeto que percibe un alto control de ansiedad pondrá en marcha un mayor número de pensamientos y conductas dirigidos a reducir su ansiedad y a conseguir los objetivos planteados. Eifer, Coburn & Seville (1992) proponen la conveniencia de entrenar al sujeto en el control de ansiedad como una estrategia para aumentar la eficacia de las técnicas de reducción de la ansiedad. Para ello sería necesario entrenarles también en la creencia de control sobre sus respuestas de ansiedad. Cuanto mayor sea la creencia, mayor será la eficacia de las técnicas aplicadas.

Para terminar, señalaremos que la percepción de control o creencia de control correlaciona positivamente con bienestar, siempre y cuando el control se refiera a aspectos importantes de la vida del sujeto (Bandura, 1989; Beck, 1976; Taylor & Brown, 1988, 1994). Sin embargo no es así para aquellas personas que esperan mucho de sí mismos y tratan de ejercer demasiado control, como es el caso de los obsesivos; además, esta percepción puede no ser realista, debido, por ejemplo, a los mecanismos de defensa (negación, racionalización, represión) que el individuo pone en marcha para no verse muy afectado por cogniciones o emociones negativas (Cano-Vindel, Sirgo & Pérez, 1994).

De lo dicho hasta ahora se percibe que existen diversas facetas de control, que aunque presentan puntos en común entre ellas, son difíciles de integrar ya que existen diferencias importantes entre los distintos contractos.

Referencias

- Averill, J.R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Bandura, A. (1977). *Social learning Theory*. Prentice-Hall. Inc. Englewood Cliffs. New Jersey.
- Bandura, A. (1989). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *British Psychological Society*, 10, 411-424.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Cano-Vindel, A. (1989). *Cognición, emoción y personalidad: Un estudio centrado en la ansiedad*. Madrid: Universidad Complutense.
- Cano-Vindel, A., Sirgo A. y Pérez Manga, G. (1994). Cáncer y estilo represivo de afrontamiento en Psicología. *Ansiedad y Estrés*, 0, 101-112.
- Capafons, A. (1989). Competencia Aprendida -II-. Fiabilidad y validez de su medida, críticas y recomendaciones. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 7(1), 18-39.
- Capafons, A. e Ibáñez, E. (1988). Competencia Aprendida I: Características definicionales, críticas conceptuales y su relación con la Intervención Comportamental. *Revista Española de Terapia del Comportamiento*, 6 (3), 191-215.
- Díaz-Ovejero, M.B.; Cano-Vindel, A. (1996). Análisis y Evaluación de diferentes facetas del control emocional. I Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. Benidorm, 19-21 septiembre.
- Eifert, G.H., Coburn, K.E. y Seville, J.L. (1992). Putting the client in control: The perception of control in the behavioral treatment of anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 5, 165-167.
- Fernández Castro, J. y Edo Izquierdo, S. (1994).) Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud?. *Anales de Psicología*, 10(2), 127-133.
- Folkman, S.; Schaefer, C. y Lazarus, R.S. (1979). Cognitive processes as mediators of stress and coping. In V. Hamilton y D.M. Warburton (Eds.). *Human stress and cognition: An information-processing approach* (pp. 265-298), Kibdbib: Wiley.
- Folkman, S.; Aldwin, C. y Lazarus, R.S. (1981). *The relationship between locus of control, cognitive appraisal and coping*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Los Angeles.
- Helgeson, V.S. (1992). Moderators of the relation between perceived control and adjustment to chronic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 656-666.
- Kanfer, F. (1978). The many faces of Self-Control or Behavior Modification Changes its focus. 8th International Banff Conference. March 1976. USA. Traducción Castellana en: *Análisis y Modificación de Conducta 4-5*, 11-61.
- Kanfer, F. y Hagerman (1981). The Role of Self-Regulation. En L. Rehn (Ed.): *Behavior Therapy for Depression: Present status and future directions*. N.Y., Academic Press.
- Lang, P. (1975). The cognitive psychophysiology of emotion: fear and anxiety. En H. Tuma y J. Maser (Eds.). *Anxiety and Anxiety Disorders*. Hillsdale. N.J.: LEA.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R.S.; Averill, J.R. y Opton, E.M. (1974). The psychology of coping: Issues of research and assessment. In G. V. Coelho, D.A. Hamburg, y J.E. Adams (Eds.), *Coping and adaptation* (pp. 249-315). New York: Basic Books.
- Meichenbaum (1977). *Cognitive Behavior Modification: An integrative approach*. N.Y. Plenum Press.

- Miller, S.M. (1979). Controllability and human stress: Method, evidence and theory. *Behaviour Research and Therapy*, 17, 287-304.
- Pinillos, J.L. (1964). *CEP. Cuestionario de Personalidad*. Madrid: TEA (7 Ed. revisada, 1990).
- Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for Assessing Self-Control Behaviors: Preliminary Findings. *Behavior Therapy*, 11, 581-590.
- Rosenbaum, M. (1983). Learned resourcefulness as a behavioral repertoire for the self-regulation of internal events: Issues and speculations. En: M. Rosenbaum, C., Franks y Y. Jaffe (eds): *Perspectives on Behavior Therapy in the Eighties, Vol. 9*. New York, Springer-Verlag.
- Rosenbaum, M. y Merbaum, M. (1983). Self-Control of anxiety and depression. An evaluative review of treatments. En C. Franks. (Ed.): *New Developments in Practical Behavior Therapy: From Research to Clinical Application*. N.Y. Harworth Press.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1 (609).
- Russell, J.A. y Mehrabian, A. (1987). Evidence for a three-factor theory of emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273-294.
- Shapiro, D.H. (1983). A content analysis of views of self-control: Relation to positive and negative valence, and implications for a working definition. *Biofeedback and Self-Regulation*, 8, 73-86.
- Shapiro, D.H. (1990). Clinical applications of a four quadrant model of control: Two case studies of stress related disorders. *The Psychotherapy Patient*, 7 (1/2), 169-198.
- Shapiro, D.H.; Schwartz, C.E. y Astin, J.A. (1996). Controlling ourselves, controlling our world. Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control. *American Psychologist*, 51(12), 1213-1230.
- Schmidt-Atzert, L. (1985). *Psicología de las Emociones*. Barcelona: Herder. (V.O. 1981).
- Skinner, B.F. (1953). *Science and human behavior*. New York: MacMillan. (Ciencia y conducta humana. Barcelona: Fontanella. 1977).
- Taylor, S.E. y Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S.E. y Brown, J.D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Thompson, S. (1981). Will It Hurt Less If I Can Control It? A Complex Answer to a Simple Question. *Psychological Bulletin*, 90 (1), 89-101.
- Thompson, S.C. y Collins, M.A. (1995). Applications of perceived control to cancer: an overview of theory and measurement. *Journal of Psychosocial Oncology*, 13(1-2), 11-26.
- Thorensen, C. y Mahoney, M. (1974). *Behavioral Self-Control*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Törestad, B.; Magnusson, D. y Olah, A. (1990). Coping, control and experience of anxiety: an interactional perspective. *Anxiety Research*, 3, 1-16.
- Wallston, K.A. (1992). Hocus-Pcus, the focus isn't strictly on locus: Rotter's Social Learning Theory modified for health. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 183-199.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573. (traduc. 1988).
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. Hillsdale. N.J.: L.E.A.

ACTIVIDAD DE LAS COMISIONES

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.

"EMOCIONES Y SALUD"

Coordinadoras:
Julia Vidal y Rosario Morales

Estimados miembros de la SEAS,

Queremos informaros de la situación actual del trabajo que estamos desarrollando desde nuestra Comisión. Como sabéis, llevamos trabajando desde el año pasado en la elaboración de una serie de trípticos informativos sobre el papel de las emociones en la salud física, y la labor del psicólogo en algunas enfermedades crónicas.

En el VIII Congreso de la SEAS en Valencia, tuvimos el placer de presentaros el primero de esta serie:

“Enfermedad Inflamatoria Intestinal: aspectos psicológicos”.

Actualmente hemos finalizado otros dos: “Tabaco y Salud Emocional”, y “Dolor Crónico: aspectos psicosociales”. También tenemos previsto finalizar otros sobre emociones y cáncer, enfermedades cardiovasculares y el que cierra el programa y uno de los más importantes: “Emociones y Salud”.

Estamos satisfechos e ilusionados de este trabajo que va a informar y ayudar a muchas personas con enfermedades crónicas, para que ellos y sus familiares conozcan y comprendan la influencia y el papel de sus emociones en el inicio y proceso de sus enfermedades. Esto contribuirá a mejorar su calidad de vida y mejorar su salud.

Contamos para la difusión de este trabajo en los Centros de Atención Primaria, con la colaboración junto a la SEAS, del Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, y estamos llevando a cabo las gestiones necesarias para poner en manos de los usuarios y profesionales implicados, el material una vez revisado y editado definitivamente.

Queremos agradecer desde aquí el trabajo y entusiasmo de todos los que estáis participando en hacer posible esta difícil labor. Aprovechamos también para dar la bienvenida a las personas que se han incorporando a nuestra comisión y

animaros a los demás a que también lo hagáis.

Os esperamos a todos en nuestra próxima reunión que se celebrará el sábado 9 de Abril a las 11:00 de la mañana en el despacho 1119, de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas, en ella presentaremos todo el trabajo realizado.

Podéis poneros en contacto con nosotros a través de la SEAS o enviando un mail. Contamos con vosotros para uniros a este u otros objetivos que podamos desarrollar desde esta comisión.

Un abrazo para todos

jvidal@areahumana.es
rosario.morales.m@gmail.com

“TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ANSIEDAD ”

Coordinadora:
Cristina Mae Wood

Queridos miembros,

En nuestra última reunión se explicó cómo hacer una revisión sistemática en las más importantes bases de datos de Psicología (tanto en

inglés como en español) sobre las inquietudes de investigación de los miembros. Se marcaron unos objetivos para la siguiente reunión de la Comisión, con el objetivo final (después de 3 reuniones) de presentar distintos trabajos en formato póster en la XVII reunión Anual de la SEAS que se celebrará este año en Madrid.

Para todos los que queráis asistir, la próxima reunión tendrá lugar el jueves, 31 de marzo a las 19:00 hrs. en el seminario 1008 de la Facultad de Psicología de la UCM (Campus de Somosaguas). Cualquier persona que esté interesada en presentar un trabajo en formato póster puede ponerse en contacto conmigo a través del e-mail: wood@psi.ucm.es. Estoy a vuestra disposición para trabajar desde esta Comisión en todos los aspectos de este campo que consideréis oportunos.

Un fuerte abrazo y espero veros pronto,

Cristina Mae Wood

“ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO ”

Coordinadores:
Fernando Miralles e Isabel Serrano

Estimados compañeros:

Los coordinadores de la Comisión deseamos que ésta sea muy activa, y que entre los componentes de la misma nos apoyemos para poder progresar en nuestros conocimientos sobre la ansiedad y el estrés en el ámbito educativo.

Este tema que cada vez es más importante en nuestra sociedad, está dando frutos importantes mediante la investigación y posibles puestos de trabajo a profesionales de la Psicología y de otras ramas afines.

Algunos componentes de la SEAS ya se han apuntado a la Comisión, que en breve empezará a realizar reuniones para poder llegar a conseguir los objetivos deseados:

- Ayudar a los componentes de la Comisión en los trabajos o dudas que tengan, referido al ámbito educativo.
- Promover la formación entre los componentes de la Comisión.
- Elaborar proyectos de prevención e intervención en el ámbito educativo.

- Fomentar la investigación básica y aplicada dentro del campo educativo.

Esperamos que a los componentes de la SEAS que estéis interesados en este ámbito educativo, os pongáis en contacto con nosotros para que os informemos de las actividades que organicemos. Como medio de contacto os remitimos nuestro correo electrónico:

femiralles@cop.es

“ESTRÉS LABORAL ”

Coordinadores:

Jesús Martín García y Lourdes Luceño Moreno

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

En el último número de la revista Ansiedad y Estrés, se publicó un monográfico en el que se incluyen diferentes trabajos de miembros de la comisión, referentes a distintos temas de salud laboral, entre ellos, cabe destacar: el estudio y la evaluación de

los riesgos psicosociales; la tolerancia a los turnos de trabajo e indicadores de hábitos de sueño y tipología circadiana; diferencias de género en la exposición al riesgo psicosocial y el estudio de la carga mental. En este sentido, hemos publicado dos estudios que amplían los conocimientos en relación a la evaluación de la carga mental con el instrumento de evaluación NASA-TLX. El primero de ellos, está publicado en la revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones con el título “estudio psicométrico del índice de carga mental NASA-TLX con una muestra de trabajadores Españoles”. El segundo estudio se publicó en la revista Edupsyké con el título “Fases de ponderación del NASA-TLX, ¿un paso innecesario en la aplicación del instrumento?” También hemos investigado el potencial del Cuestionario DECORE para evaluar carga mental, estudio que se publicará en unos meses.

Recientemente se está poniendo en marcha por parte de TEA y nuestro equipo investigador la adaptación del cuestionario DECORE a otros países, como son Portugal, Alemania y Reino Unido. Además, estamos realizando un macro estudio con personal sanitario, utilizando para ello nuestro cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales, el cuestionario DECORE.

Los miembros más jóvenes de la comisión: Mari Carmen Durán, María Hernández y Delia Majarín, han

aportado, con entusiasmo y dedicación, su tiempo y esfuerzo en las investigaciones sobre salud laboral.

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

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

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Coordinadores:

Pablo Fernández-Berrocal y Martín Salguero Noguera

Uno de los principales intereses de nuestra comisión es el de difundir la investigación en torno al concepto de Inteligencia Emocional y el de servir de vínculo entre las personas implicadas en este campo, tanto desde una perspectiva investigadora como aplicada.

En línea con dichos objetivo, queremos informaros de que el próximo mes de septiembre tendrá

lugar el III Congreso Internacional de Inteligencia Emocional (ver información en el apartado de reuniones científicas). Si bien las dos primeras ediciones de este congreso tuvieron lugar en suelo español (la primera en Málaga -2007- y la segunda en Santander -2019-), en esta ocasión, y en línea con su carácter internacional, se celebrará en Croacia. En este congreso tendremos la ocasión de escuchar a algunos de los principales investigadores en el campo de la IE y el estudio de las emociones, así, entre los conferenciantes invitados se encuentran figuras relevantes como Peter Salovey, Marc Brackett o Lisa Feldman Barret. Igualmente, esperamos que el congreso sea un foro de reunión para todos aquellos profesionales interesados en el estudio de la IE a nivel internacional. Así que animamos a todos los miembros de la SEAS a asistir a este congreso.

Igualmente, animamos a los miembros de la SEAS que deseen obtener información sobre inteligencia emocional, compartir sus líneas de trabajo e investigación....., a que se pongan en contacto con nosotros. Para ello tan sólo deben escribir y dejar su e-mail en la dirección de correo que aparece al final del texto.

Un cordial saludo,

jmsalguero@uma.es

“PROCESOS COGNITIVOS Y EMOCIÓN”

Coordinadores:

Juan Ramos Cejudo y Martín Salguero Noguera

Queridos amigos,

El trabajo de esta comisión se viene desarrollando en dos líneas principales de actuación. La primera, servir de foro para aquellas personas interesadas en el estudio de los procesos cognitivos y su aplicación al ámbito clínico y, la segunda, iniciar una línea de investigación dirigida a analizar el papel de los procesos cognitivos en ansiedad, en concreto, la validación a población española del modelo metacognitivo para los trastornos de ansiedad.

En línea con este segundo objetivo, y gracias al esfuerzo de los miembros de esta comisión, estamos obteniendo nuevos e interesantes resultados. Es nuestra intención compartir estos resultados con vosotros, para ello, en los próximos meses tendrá lugar una nueva reunión de nuestra comisión (os comunicaremos mediante correo electrónico la fecha exacta de la misma). En ella, además se presentará a los nuevos miembros y se revisarán los objetivos de la comisión. Por ello, animamos a

todos los miembros de la SEAS interesados en asistir, y en formar parte de esta comisión, a que se pongan en contacto con nosotros.

Sin más, nos despedimos con ganas de veros a todos pronto.

Un fuerte abrazo,

Juan Ramos y Martín Salguero
juan-ramos@cop.es

REUNIONES CIENTÍFICAS

IX CONGRESO NACIONAL DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Lugar: San Sebastián (España)

Fecha: 7, 8 y 9 de Julio de 2011

Organización:

Asociación Española de psicología Conductual

Información:

E-Mail:

secretariacongreso@aepc.es

Web:

<http://www.ispcs.es/congresoclinica/principal.html>

XII European Congress of Psychology

Fecha: 4-8 de Julio 2011

Ciudad: Estambul (Turquía)

Organización: European Federation of Psychologists' Associations (EFPA).

Información:

Web:

<http://www.ecp2011.org/>

32nd International Conference of the Stress and Anxiety Research Society

Lugar: Münster (Alemania)

Fecha: 18-20 Julio 2011

Organización:

Stress and Anxiety Research Society (STAR)

Información:

Web:

<http://www.star2011.org/>

III International Congress on Emotional Intelligence

Lugar: Opatija (Croacia)

Fecha: 8-10 Septiembre 2011

Información:

Web:

<http://www.icei2011.org/>

**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:

ad:.....Provincia:.....Tlfs.:..... Fax:

..... E-Mail:.....

La cuota anual es de 85 Euros.

CUPÓN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular de la cuenta:.....

Banco o Caja de ahorros: Agencia nº:.....

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./Dª.....

..presentados por la Sociedad Española para el Estudio de la

Ansiedad y el Estrés (S.E.A.S.)

Libreta o c.c. nº: _ _ _ _ _
clave entidad oficina D.C. nº de cuenta

TARJETA VISA

Tarjeta nº : _____

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

www.ucm.es/info/seas



Presidente

Antonio Cano Vindel

Vicepresidenta

Itziar Iruarrizaga Díez

Secretaria

María Benigna Díaz Ovejero

Vocales

Juan Ramos Cejudo

Jesús Martín García

Francisco Ferre Navarrete

Martín Salguero Noguera

Tesorera

Silvia Sánchez Zaldívar