

Boletín de la SEAS

www.ucm.es/info/seas

Número 36. Marzo 2012

Del presidente de la SEAS:

Nueva página web de la SEAS

(www.ansiedadystres.org)

IX Congreso Internacional de la SEAS

Artículo:
La ansiedad ante los exámenes

Actividad de las Comisiones



SUMARIO /

3. Del presidente de la SEAS

6. IX Congreso Internacional de la SEAS

9. Artículo:

La ansiedad ante los exámenes

17. Actividad de las Comisiones

25. Reuniones científicas de interés

26. Datos para la derivación de pacientes

27. Boletín de Inscripción a la SEAS

DEL PRESIDENTE DE LA



Como ya señalamos en el anterior Boletín, la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) celebró el pasado mes de octubre, durante los días 6 al 8, en Madrid su XVIII Reunión Anual y las III Jornadas sobre “Emociones y Bienestar”, con el patrocinio de la Fundación Mutua Madrileña, en el salón de actos del Paseo de la Castellana, 33. Asistieron más de setecientas personas y hubo un atractivo programa, con más de cincuenta ponencias y más de ciento treinta presentaciones en formato póster.

Estamos actualizando nuestro servidor de información en Internet dentro de la Web de la Universidad Complutense de Madrid (www.ucm.es/info/seas), que ya casi ha alcanzado las quinientas mil entradas (lo que supone unas mil entradas nuevas cada semana) y sigue estando activo. Pero además hemos abierto otro (www.ansiedadystres.org) en el que también continuamos distribuyendo información, disipando dudas de 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, a través del correo electrónico (seas.cons@psi.ucm.es). Por otro lado, el nuevo servidor en la dirección www.ansiedadystres.org está incluyendo nuevos contenidos actualizados y una renovada apariencia, así como nuevas funcionalidades.

También la revista “Ansiedad y Estrés”, órgano de expresión científica de la SEAS, renovó hace dos años por completo su página Web (www.ucm.es/info/seas/revista). Como ya comentamos, continúa muy bien situada en los primeros puestos entre las cerca de cien revistas de Psicología más importantes de España, en el listado de IN-RECS del año

2010 (<http://ec3.ugr.es/in-recs/>). Además, recordemos que “Ansiedad y Estrés” tiene también índice de impacto internacional en Scopus de Elsevier (Scimago), con un número de citas similar al del índice de IN-RECS. 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 puede ayudarles a obtener el reconocimiento de sus complementos por sexenios de investigación, que premian con una mejora de sueldo la actividad investigadora.

Recordemos que “Ansiedad y Estrés” obtuvo la certificación de excelencia científica de acuerdo con el proceso de evaluación de la FECYT (Fundación Española de Ciencia y Tecnología, <http://recyt.fecyt.es>). Nuestra revista superó todas las fases y los criterios rigurosos (incluyendo la puntualidad de su publicación) para ser seleccionada como “excelente”, una distinción que recibieron sólo 40 publicaciones científicas, entre más de 440 revistas españolas que se presentaron a este proceso evaluativo. Esta concesión acarrea el derecho a usar la plataforma de edición automatizada de revistas de la RECYT, lo que puede ser de gran ayuda en la gestión, edición y difusión de los artículos publicados en nuestra revista. La dirección electrónica es <http://recyt.fecyt.es/index.php/ANSI>.

Del 6 al 8 de septiembre del 2012 celebraremos nuestro IX Congreso Internacional de la SEAS en Valencia. Puedes informarte en nuestro sitio de Internet (www.ansiedadystres.org) sobre los tipos de presentaciones (conferencias, simposios, comunicaciones orales, póster), actos sociales, hotel, etc. Esperamos que puedas asistir y disfrutar de un programa que creemos superará las doscientas setenta presentaciones. Hay que enviar los resúmenes de nuestras comunicaciones antes de la fecha límite, para facilitar el trabajo de los compañeros de la organización. Hay de plazo hasta el día 31 de mayo, pero no debemos agotar este plazo, para no sobrecargar a la Secretaría del Congreso. Es mejor para todos hacerlo antes, pues no colapsamos la organización, nos garantizamos mejor trato, se subsanan más fácil y rápidamente los errores o faltas, etc. Además, tendremos otro premio: los precios son más baratos, pues siempre hay un precio especial por hacer la inscripción temprana.

Entre tanto, las distintas Comisiones de trabajo irán celebrando sus reuniones para potenciar los objetivos esenciales de nuestra Sociedad. Te informamos de la actividad de las comisiones en este Boletín y seguiremos enviando información sobre las mismas a través del correo electrónico y las redes sociales:

<http://twitter.com/#!/ansiedadystres>;

<http://www.linkedin.com/groups/SEAS-Sociedad-Espa%C3%B1ola-Estudio-Ansiedad-4336790>.

Un abrazo,

Antonio Cano Vindel
Presidente de la SEAS



IX CONGRESO INTERNACIONAL DE LA SEAS

Dra. Itziar Iruarrizaga

Presidenta del Comité Científico del IX Congreso Internacional
de la SEAS

Queridos Miembros de la SEAS:

Una vez más resulta un grato placer dirigirles estas breves palabras a través de nuestro Boletín. En esta ocasión mis palabras van dirigidas a informarles sobre el próximo evento científico de la SEAS, su IX Congreso Internacional, que se celebrará del 6 al 8 de septiembre de 2012 en la bonita ciudad de Valencia, y a invitarles a participar en el mismo.

En el VIII Congreso Internacional de la SEAS acudieron más de 330 personas y se presentaron casi 300 trabajos procedentes de prácticamente todas las universidades españolas y de diferentes países europeos y latinoamericanos, así como de muy diversos centros e instituciones, públicos y privados, españoles y extranjeros. Posteriormente, celebramos en Madrid en octubre del año 2011 las III Jornadas Emociones y Bienestar y XVIII Reunión Anual de la SEAS, bajo el patrocinio de la Fundación Mutua Madrileña, y fueron todo un éxito de participación contando con más de 700 inscritos. La SEAS y su labor de difusión de la Psicología, tanto en los ámbitos científico y profesional como en la sociedad en general, crece cada vez más gracias a Vds. y a otras personas que depositan año tras año su confianza en nuestra labor, a los miembros de los Comités Científico y Organizador, así como de las Secretarías Científica y de Organización, a todo el equipo de colaboradores en

sede, y a todas las entidades colaboradoras. Por todo ello, esperamos superar estas cifras en esta nueva edición.

El IX Congreso Internacional de la SEAS, gracias a la generosidad de la Universitat de Valencia, se celebrará en un bonito edificio histórico, La Nau, situado en el centro de Valencia. A continuación pueden deleitarse observando su claustro, presidido por Luis Vives, o su Paraninfo.

El céntrico barrio del Carmen de Valencia permite el acceso a una gran variedad de hoteles y alojamientos desde los que se accede a La Nau en cuestión de pocos minutos (siendo el hotel recomendado por la organización el Hotel Ayre Astoria Palace), magníficos restaurantes, cafeterías, tiendas, estación de RENFE, etc. Desde la SEAS queremos mostrar nuestro más profundo agradecimiento a la Universitat de Valencia por esta generosa colaboración con nuestra Sociedad.

En el IX Congreso Internacional de la SEAS se celebrarán 3 conferencias plenarios dictadas por eminentes científicos en el ámbito de las emociones. El Dr. Enrique Echeburúa, Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco dictará la conferencia titulada *Avances en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático*; la del Dr. Antonio Cano Vindel, Catedrático de Psicología Básica de Universidad Complutense de Madrid y Presidente de la SEAS versará sobre *Reestructuración cognitiva del pánico en Atención Primaria a partir de sus factores de vulnerabilidad*; y la del Dr. Pablo Fernández Berrocal, Catedrático de Psicología Básica de la Universidad de Málaga, se centrará en *La educación de la inteligencia emocional*. Asimismo, se presentarán aproximadamente 36 Sesiones Temáticas (que incluyen más de 20 Simposios invitados) y 5 Sesiones de Póster. En total hemos previsto que se presentarán cerca de 250 trabajos de los cuales unos 170 serán presentaciones orales (3 conferencias de 1 hora y 167 comunicaciones orales de 15 minutos incluidas en las Sesiones Temáticas) y 80 póster (en 5 sesiones de póster cada una, agrupadas por contenidos temáticos). En esta nueva edición hemos modificado un poco la estructura del Programa Científico y se celebrarán 4 Sesiones Temáticas en paralelo (en los ocho congresos previos habíamos seguido una estructura de 3 Sesiones Temáticas paralelas) con objeto de que los congresistas puedan descansar antes de los aclamados

actos sociales nocturnos, que habitualmente también caracterizan a nuestros congresos.

Nada más, quisiera recordarles que desde la organización estaremos encantados de resolverles cualquier duda sobre el congreso en la siguiente dirección de correo electrónico seas.cong@psi.ucm.es; que las tarifas de inscripción al mismo se verán modificadas a partir del día el 31 de mayo, por lo que les recomiendo no perder esta fecha de su agenda para hacer la inscripción antes; y que toda la información sobre el congreso la pueden obtener en nuestra página Web <http://www.ansiedadestres.org/>. Será un placer disfrutar de su compañía en Valencia.

Dra. Itziar Iruarrizaga

Presidenta del Comité Científico del IX Congreso Internacional de la SEAS

ARTÍCULO

LA ANSIEDAD ANTE LOS EXÁMENES

Fernando Miralles Muñoz e Irene Hernández Escorial

Universidad CEU-San Pablo de Madrid

La respuesta de ansiedad ante exámenes

La respuesta de ansiedad ante los exámenes es una reacción emocional que manifiestan las personas cuando sus aptitudes son evaluadas y sienten una preocupación recurrente por un mal rendimiento o posible fracaso en la tarea y sus consecuencias (Gutiérrez y Averó, 1995). Esta respuesta se da con mucha frecuencia en estudiantes. Escalona y Miguel-Tobal (1996) han estimado que entre el 15 y el 25% de los estudiantes experimentan niveles elevados de ansiedad ante los exámenes.

Alpert y Haber (1960) plantean que los estudiantes que manifiestan ansiedad ante exámenes experimentan dos tipos de resultados con la ansiedad: la “ansiedad perturbadora del rendimiento” la cual supone un incremento de las preocupaciones y activación del Sistema Autónomo, desviando la atención; y la “ansiedad facilitadora del rendimiento”, que se expresa en forma de reacciones dirigidas a la resolución de la tarea.

Junto con los problemas de técnicas de estudio y problemas emocionales en general, los problemas de ansiedad ante exámenes son de los más habituales entre los estudiantes universitarios (Valero, 1999). La razón de ello es que los estudiantes se enfrentan a situaciones de mucha presión: aprendizaje de nuevos contenidos, adaptación a nuevos profesores y

compañeros de clase, las reorganizaciones curriculares y a las importantes evaluaciones (Rosário et al., 2008).

Hernández, Pozo y Polo (1994) han observado que las respuestas más frecuentes de los alumnos ante los exámenes son: (a) el distanciamiento, referido a esfuerzos por separarse del problema o no dar excesiva importancia a éste, (b) la aceptación de responsabilidad, lo que implica el reconocimiento de la importancia de la actuación propia en relación con el problema, y (c) la re-evaluación positiva, que engloba los esfuerzos dirigidos a buscar un significado positivo a la situación, dejándola de percibir como amenazante.

Aproximaciones teóricas al estudio de la ansiedad ante los exámenes

Mandler y Sarason (1952) consideran a la ansiedad antes los exámenes como una respuesta holística y global. Gorsuch (1966) la acuñó como un factor de segundo orden. Para autores como Liebert y Morris (1967), la ansiedad ante los exámenes es una respuesta de ansiedad de tipo situacional, para la que existen situaciones individuales. Concretamente Spielberger señala la predisposición del sujeto a experimentar las situaciones de evaluación como amenazantes.

Spielberger y Vagg (1995) definen la ansiedad ante exámenes dentro de su modelo de rasgo-estado como rasgo de personalidad. Es la disposición individual para manifestar la ansiedad más intensa y frecuentemente de lo habitual, interfiriendo con el rendimiento en los exámenes. Spielberger, Anton y Bedell (1976) pusieron en relación los dos componentes de la ansiedad encontrados por Liebert y Morris (1967) con la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Así las reacciones de ansiedad estado que producen las situaciones evaluativas están relacionadas con el componente *emotionality* (emocionalidad) de la ansiedad ante exámenes y las respuestas de preocupación centrada en sí mismo con el componente *worry* (preocupación).

Existen diferentes modelos teóricos que explican la ansiedad ante los exámenes:

1.-El Modelo Conductual: que sostiene que, ante situaciones de castigo, el sujeto manifiesta respuestas condicionadas o emocionales que se

presentan en una situación de ansiedad, inhibiendo sus conductas académicas (Valero, 1999). 2.- El Modelo Cognitivo: que encuentra el problema en la presencia de pensamientos negativos, dificultades en la resolución de problemas, problemas de atención y baja autoestima (Gutiérrez, 1984). 3.-El Modelo de Aprendizaje Social: según este modelo, los problemas se encuentran en las habilidades de estudio del alumno, y sostiene que las habilidades de afrontamiento de la situación de examen se ven influenciadas por las reacciones de los padres y de las demás personas que rodean al niño; junto con las expectativas de auto-eficacia o la motivación de logro, son factores que explicarían la ansiedad situacional.

Zeidner (1998) estudió el componente emociónabilidad y el componente preocupación (Escolar, 2007; Serrano y Escolar, 2010): Con respecto al componente cognitivo de la ansiedad, hay dos líneas de investigación abiertas: la investigación de excesos cognitivos (como la rumiación o la focalización) y la investigación de los déficits cognitivos (que señala la reducción en los procesos de atención, memoria y recuperación). Los tres aspectos de la faceta cognitiva de la ansiedad ante los exámenes son: (a) la preocupación, principalmente referida a la preocupación angustiada antes o durante la situación de examen, (b) las cogniciones relacionadas con uno mismo y (c) la interferencia cognitiva.

En lo que respecta al componente afectivo de la ansiedad podemos hablar de dos aspectos (a) la activación autonómica (respuestas fisiológicas): molestias gástricas, náuseas, manos frías, etc., y (b) la emociónabilidad (interpretación subjetiva de la activación afectivo/fisiológica).

Muchos autores defienden que la ansiedad ante los exámenes es principalmente de tipo cognitivo (Álvarez, 2009) y han demostrado que los estudiantes con mucha ansiedad cognitiva ante los exámenes suelen manifestar mayores niveles de emocionalidad.

La respuesta de ansiedad ante los exámenes según la dimensión temporal

Una de las principales diferencias de la ansiedad ante los exámenes con respecto a otras, es que los sujetos conocen con mucho tiempo de antelación cuándo se va a producir la situación ansiógena. Además, a

medida que se va produciendo la aproximación temporal a ésta, se intensificará la respuesta de ansiedad (Hernández, Pozo y Polo, 1994). Temporalmente, podremos dividir esta ansiedad tres momentos: (a) antes, (b) durante y (c) después de los exámenes.

(a)La respuesta de ansiedad antes del examen: Hernández et al. (1994) dividen el *antes* del examen en tres momentos puntuales: El *antes remoto*, que comienza con el conocimiento de la fecha del examen. La ansiedad se reduce al nivel cognitivo y el estudiante tiene pensamientos de anticipación de la situación unidos a recuerdos de exámenes anteriores, estos pensamientos de anticipación pueden ser de fracaso. El *antes cercano*, que es el tiempo en el que el estudiante prepara el examen. Tiene lugar una relación inversamente proporcional entre el tiempo disponible para estudiar y la variedad y la intensidad de la respuesta de ansiedad. Además puede aparecer el componente fisiológico con la aceleración del ritmo cardiaco, problemas estomacales y sensación de malestar general, asociados a este pensamiento. Y por último el *inmediatamente antes*, que es el día de antes y el mismo día del examen, donde se intensifican las respuestas de ansiedad, tanto cognitivas como fisiológicas. Encontramos el punto máximo en el momento en el que el alumno se encuentra en el aula, sentado, esperando a que le entreguen el examen. El alumno puede sufrir dolor de cabeza, taquicardias más frecuentes, aumento de los dolores de estómago e incluso vómitos. A la vez se pueden producir algunas manifestaciones en su sistema motor como temblores, tics o llantos.

(b)La respuesta de ansiedad durante el examen: La preocupación afecta negativamente al rendimiento, pero la emocionalidad, sin embargo, no estaría relacionada especialmente con el peor rendimiento en la tarea (Cassady y Johnson, 2002). Las variables situacionales como las instrucciones dadas por el profesor y la importancia de la tarea, aumentan también el nivel de ansiedad. Fernández (1990) afirma que, a mayor grado de dificultad del examen, del contenido o la situación, el nivel de ansiedad ante los exámenes es mayor. Las preocupaciones competirían por la memoria de trabajo disponible para el rendimiento (Miralles y Sanz, 2011).

(b) La respuesta de ansiedad después del examen: Hernández et al. (1994) hablan de una serie de secuelas que se pueden manifestar en el alumno cuando ya ha pasado la situación ansiógena.

Consecuencias de las respuestas de ansiedad ante los exámenes

Calvo y Ramos (1989) sostienen, desde la teoría de la eficacia del procesamiento, que la preocupación ante el examen puede motivar más al estudiante para que rinda mejor, no encontrándose diferencias en el rendimiento con respecto a los estudiantes con baja ansiedad ante los exámenes. Al mismo tiempo, algunos autores, como Ajwani (1986; citado por Valderrama et al., 1994) han encontrado que los estudiantes con mejores calificaciones manifestaban menores niveles de ansiedad.

Como hemos visto, en algunas situaciones, el estrés puede aportar confianza, control y capacidad de afrontar unas tareas concretas (Pérez, Martín, Borda y del Río, 2003). Sin embargo, numerosos estudios han demostrado que la ansiedad ante exámenes influye en el rendimiento académico (Fernández, Doral & Alandi, 1991; Gutiérrez, 1996). A mayor ansiedad, peores son los resultados finales del examen (Rosário et al., 2008; Valero, 1999).

La preocupación tiene un efecto muy negativo sobre el rendimiento pero ya hemos señalado también que la emocionalidad no está tan relacionada con este. Incluso a veces ésta podría mejorar el rendimiento académico (Alpert y Haber, 1960) ya que puede activar las estrategias de autorregulación que facilitarían el rendimiento. Gutiérrez y Avero (1995) han encontrado que las personas con más ansiedad ante pruebas de evaluación utilizan más retrocesos en las lecturas debido a la falta de confianza.

Técnicas de intervención en la ansiedad ante exámenes:

Onwueghuzie y Daley (1996; citado por Serrano, Delgado y Escolar, 2002) sostienen que, incluso utilizando los mismos procedimientos, no es frecuente tener éxito con todos los individuos que padecen ansiedad ante los exámenes. Habría que elegir los procedimientos en función de la respuesta principalmente afectada en cada estudiante (Hernández et al, 1994 y Miralles & Sanz, 2011). Serrano y Escolar (2010) han realizado un

estudio con 104 estudiantes, encontrando que el tratamiento cognitivo y/o fisiológico reducen considerablemente la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Asimismo los alumnos con más ansiedad de tipo emocional experimentan una mayor mejoría en el tratamiento combinado (cognitivo y fisiológico), mientras que los que sufren más ansiedad de tipo cognitivo, mejoran igual con los 3 tipos de intervención (cognitivo, fisiológico o cognitivo y fisiológico).

Cuesta y Mas (2004) publicaron una intervención psicológica con una paciente de 20 años que tenía ansiedad muy grave ante los exámenes. Además, presentaba algunos rasgos de trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad que le llevan a padecer un trastorno de ansiedad generalizada. Emplean la terapia cognitivo-conductual a lo largo de 28 sesiones para reducir la ansiedad ante exámenes, viéndose reducida también la ansiedad general.

Otros documentos escritos como el diseño propuesto por Miralles y Sanz (2011) ordena las técnicas de reducción de la ansiedad según su eficacia de la siguiente forma: Las técnicas de estudio, que aumentan el rendimiento; las técnicas basadas en el condicionamiento clásico, que aminoran la ansiedad; las técnicas de estudio unidas a técnicas basadas en el condicionamiento clásico, que aumentan el rendimiento y disminuyen la ansiedad; las técnicas cognitivas, que aumentan el rendimiento y disminuyen la ansiedad; y las técnicas de estudio y/o técnicas basadas en el condicionamiento clásico unidas a técnicas cognitivas, con mayor efectividad en el aumento del rendimiento y en la reducción de la ansiedad.

Referencias

- Almodóvar Molina, A., Nogareda Cuixart, C., Fraile Cantalejo, A., de la Orden Rivera, M. V., Zimmermann Verdejo, M., Villar Fernández, M. F., et al. (2004). *V Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo, 2003*. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Alpert, R. y Haber, R.N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61, 207-215.
- Álvarez, J. (2009). Un estudio de la Universidad de Almería pone de manifiesto que las mujeres sufren más ansiedad que los hombres frente a los exámenes (Versión Electrónica). <http://www.psiquiatria.com/noticias/ansiedad/epidemiologia627/41074/> (Acceso el día 15 de Febrero de 2012).

- Beilock, S. L. & Ramirez, G. (2011). Writing about testing worries boosts exam performance in the classroom. (versión electrónica) www.sciencemag.org (acceso el día 12 de Enero de 2012).
- Calvo, M. G., & Ramos, P. M. (1989). Effects of test anxiety on motor learning. The processing efficiency hypothesis. *Anxiety Research*, 2, 45-55.
- Cassady, J. C. y Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety, procrastination, and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270-295.
- Cuesta, M. T., & Mas, B. (2004). Intervención psicológica en un caso de ansiedad ante exámenes. *Acción psicológica*, 3(2), 137-144.
- Escalona, A., & Miguel Tobal, J. J. (1996). La ansiedad ante los exámenes: Evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Ansiedad y Estrés*, 2(2-3), 195-209.
- Escolar, M. C. (2007). *Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes en función del tipo de variable principalmente afectada*. Tesis no publicada, Universidad de Salamanca.
- Fernández, A. (1990). Cambios contextuales y su efecto sobre las puntuaciones en los exámenes. *Psicológica*, 11, 1-8.
- Fernández, J., Doral, E., & Alandi, J. (1991). Ansiedad ante los exámenes: el papel de la apreciación de la situación. *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 18(4), 165-172. Retrieved from PsycINFO database.
- Furlán (2006). Ansiedad ante los exámenes. Qué se evalúa y cómo? *Evaluar*, 6, 32-51.
- Gorsuch, R.L. (1966). The general factor in the Test Anxiety Questionnaire. *Psychological Reports*, 19, 308.
- Gutiérrez, M. & Averó, P. (1995). Ansiedad, estrategias auxiliares y comprensión lectora: Déficit de procesamiento versus falta de confianza. *Psicothema*, 7 (3), 569-578.
- Gutiérrez, M. (1984). Ansiedad evaluativa y deterioro del rendimiento. Los mediadores cognitivos directos. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 39 (5), 963-982.
- Hernández, J. M., Pozo, C., & Polo, A. (1994). *Ansiedad antes los exámenes: Un programa para su afrontamiento de forma eficaz*. (2nd ed.). Valencia: Promolibro.
- Liebert, R. M. Y Morris, L.W. (1967). Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. *Psychological Reports*, 20, 975-978.
- Mandler, G., y Sarason, S.B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 166-173.
- Miralles, F. & Sanz, M. C. (2011). *Cómo enfrentarse con éxito a exámenes y oposiciones. Guía práctica para superar la ansiedad, aumentar la motivación y trucos para triunfar en los exámenes y las oposiciones*. Madrid: Pirámide.
- Pérez, M.A., Martín, A., Borda, M. y del Río, C. (2003). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 67-68, 26-33.
- Rosario, P., Núñez, J. C., Salgado, A., González-Pienda, J. A., Valle, A., Joly, C., y Bernardo, A. (2008). Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares. *Psicothema*, 20(4), 563-570. Retrieved from Academic Search Complete database.
- Serrano, I. y Escolar, M. C. (2010). *Psicopatología de la ansiedad ante los exámenes: dimensiones y componentes*. II Congreso Internacional de Orientación Educativa: Escuela y Psicopatología. Madrid, España.
- Serrano, I., Delgado, J. & Escolar, M. C. (2002). Eficacia diferencial de estrategias de afrontamiento en la reducción de la ansiedad ante los exámenes. *Análisis y Modificación de Conducta*, 28(120), 523-552. Retrieved from PsycINFO database.

- Spielberger, C.D., y Vagg, P.R. (1995). Test anxiety: A transactional process. En C.D. Spielberger y P.R. Vagg (Eds.): *Test anxiety: Theory, assessment and treatment* (pp. 3-14). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Valderrama, P., Fernández, A., Martínez, E., & Zepeda, H. (1994). Ansiedad ante los exámenes académicos. Validez y confiabilidad de la Escala de Preocupación-Emocionalidad. *Psicología Contemporánea*, 1(1), 73-80. Retrieved from PsycINFO database.
- Valero, L. (1999). Evaluación de ansiedad ante exámenes: Datos de aplicación y fiabilidad de un cuestionario CAEX. *Anales de Psicología*, 15(2), 223-231. Retrieved from PsycINFO database.



Fernando Miralles Muñoz. Doctor en Psicología. Especialista en Psicología Clínica. Coordinador de la comisión "Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo" de la SEAS. Profesor Adjunto de la Universidad CE-San Pablo en Madrid.



Irene Hernández Escorial. Licenciada en Psicología por la Universidad CEU San Pablo de Madrid. Es psicóloga en la Fundación Humanae e interviene sobre la ansiedad ante los exámenes en adolescentes y universitarios.

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

Queridos compañeros,

Queridos compañeros de la SEAS y de la comisión "Emociones y Salud":

Aprovechando nuestro Boletín, nos ponemos en contacto con vosotros, queriendo compartir nuestro entusiasmo por el logro de una de las etapas en el trabajo de nuestra comisión, que como ya sabréis, se consolida con la difusión de los seis trípticos sobre Emociones y Salud a través de la web del Colegio de Psicólogos de Madrid, así como la nuestra propia.

Con ello podemos llegar a más profesionales y por medio de ellos a

más población para la difusión de la importancia de las emociones y la conducta en la salud.

Como ya sabéis, próximamente celebraremos nuestro IX Congreso Internacional en Valencia desde el 6 al 8 de septiembre de 2012, al que nos gustaría que os animaseis a presentar algún trabajo, para el que contáis con nuestra colaboración.

Siguiendo con nuestro trabajo en el proyecto "Emociones y Salud", estamos elaborando nuevos trípticos, coordinándonos gracias a internet, para ir avanzando en nuevas propuestas. En esta ocasión estamos trabajando en 2 trípticos sobre obesidad y esclerosis múltiple y la influencia de las emociones en origen y curso en estas enfermedades, que os presentaremos en la próxima reunión.

Nuestra próxima reunión de la comisión será en el mes de junio, como es costumbre en nuestro punto de encuentro habitual, el despacho 1119, de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas. En cuanto tengamos la fecha concreta os la comunicaremos. Os animamos no obstante a que nos enviéis nuevas propuestas que se sumen a las ya existentes y por supuesto con vuestra asistencia en la reunión.

Un abrazo para todos,

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

"TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ANSIEDAD"

Coordinadora:
Cristina Mae Wood

Queridos miembros,

Ya solo quedan seis meses para que se celebre en Valencia el IX Congreso Internacional de la SEAS y desde esta Comisión me gustaría animar a todos aquellos jóvenes investigadores que quieran presentar trabajos (tanto en formato póster o como comunicación oral) a que se pongan en contacto conmigo a través del e-mail wood@psi.ucm.es para ir escogiendo los temas de su interés y perfilando los objetivos de dichos trabajos. En cuestión de días seré madre de un niño llamado Miguel y, en la medida de mis posibilidades, estaré a vuestra disposición para trabajar aquellos aspectos o temas de interés que consideréis oportunos.

Carmen Hurtado de Mendoza ya ha enviado el resumen de su póster titulado "Trabajadores fumadores: relación con ansiedad, estrés y percepción de riesgos psicosociales" al comité científico de la SEAS. ¡Así se hace, Carmen! Os animo desde aquí a todos a que hagáis lo mismo cuanto antes.

A su vez, os invito a que leáis los siguientes artículos que hemos publicado recientemente y que no me cabe la menor duda de que serán de vuestro interés:

Cano-Vindel, A., Dongil-Collado, E., Salguero, J. M., & Wood, C. M. (2011). Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. *Informació Psicològica*, 102, 4-27.

Cano-Vindel, A., Wood, C. M., Dongil, E. & Latorre, J. M. (2011). El trastorno de pánico en Atención Primaria. *Papeles del Psicólogo*, 32, 265-273.

Latorre, J.M., Navarro, B., Parra Delgado, M., Salguero, M., Wood, C.M , & Cano-Vindel, A. (2012). Evaluación e intervención de los problemas de ansiedad y depresión en Atención Primaria: un problema sin resolver. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 5, 37-45.

Cano-Vindel, A., Salguero, J. M., Wood, C.M., Dongil, E., & Latorre, J. M. (2012). La depresión en atención primaria: prevalencia, diagnóstico y tratamiento". *Papeles del Psicólogo*, 33, 2-11.

Un fuerte abrazo y hasta pronto,

Cristina Mae Wood

"ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO "

Coordinadores:

Fernando Miralles e Isabel Serrano

Queridos compañeros:

Como ya os comentamos en anteriores boletines, los coordinadores de esta Comisión deseamos que 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.

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

- Fomentar la investigación básica y aplicada dentro del campo educativo.
- Elaborar proyectos de prevención e intervención en el ámbito educativo.
- Promover la formación entre los componentes de la Comisión.
- Ayudar a los componentes de la Comisión en cualquiera de los trabajos o dudas que tengan, referido al ámbito educativo.

Esperamos que 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. Para poneros en contacto con nosotros, os remitimos nuestro correo electrónico:

fernando@fernandomiralles.es

Un fuerte abrazo para todos,

Fernando Miralles
Isabel Serrano

"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 *Las III Jornadas sobre Emociones y Bienestar y XVIII Reunión de la SEAS*, organizadas por la Fundación Mutua Madrileña y la SEAS, se expusieron numerosos trabajos de investigación referentes a estrés y

salud laboral de entre ellas, queremos destacar la ponencia sobre "diferencias en percepción de riesgos psicosociales entre trabajadores que han sufrido una enfermedad y los que no". De estas investigaciones han surgido numerosos contactos con otros profesionales, lo que ha enriquecido notablemente nuestro trabajo.

En el próximo *IX Congreso Internacional de la SEAS*, que se celebrará en Septiembre en Valencia, se expondrán las últimas investigaciones sobre diferencias de sexo en la percepción de riesgos psicosociales.

También queremos destacar que ya está publicada por la editorial Tea Ediciones la adaptación de cuestionario DECORE al Portugués, prosiguiendo con las próximas actualizaciones a otros países como Reino Unido y Alemania.

Esperamos que en unos meses defienda su tesis doctoral Beatriz Valderrama, con el título: "Validación de una taxonomía de motivos y un cuestionario multidimensional de motivación", dirigida por Lourdes Luceño y Sergio Escorial, en el que se incluye un estudio con el cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales DECORE. También está a punto de defender su tesis doctoral Arina Gruía, sobre Estrés Aculturativo.

Carmen Hurtado continua con su tesis sobre estrés, ansiedad y riesgos

psicosociales, esperando que pronto la defienda igualmente.

Nuestro miembro más joven de la comisión, Beatriz Talavera ha publicado su primer artículo sobre "monotonía en el trabajo: cómo evitar que aparezca", en la revista *Cuadernos de Seguridad*.

Esperamos la publicación en breve de los artículos con los siguientes títulos: "predicción del rendimiento en guardias mexicanos a partir de riesgos psicosociales y motivación" y "Psichosocial risks at work and increase in stress perception in a simple of spanish workers",

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

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

"PSICOBIOLOGÍA, FARMACOLOGÍA Y NEUROPSICOLOGÍA"

Coordinadora:
Itziar Iruarrizaga

Queridos miembros de la SEAS:

A lo largo de estos años, en la Comisión, "Psicobiología, Farmacología y Neuropsicología" hemos tocado muy diversos temas, a saber, neuropsicología del alcoholismo, del daño cerebral traumático, síndrome amnésico inducido por benzodiazepinas, trastornos cardiovasculares y obesidad, emocionalidad negativa y obesidad mórbida, tratamiento farmacológico del dolor, ira y daño cerebral traumático, cocaína y alteraciones neurocognitivas y emocionales, sesgos cognitivos en el trastorno obsesivo-compulsivo, tratamiento del tabaquismo, alteraciones emocionales y neuropsicológicas en el trastorno obsesivo-compulsivo, efectos de los psicofármacos en la conducción, y efectos del consumo de alcohol y/o cannabis en la conducción entre otros, y estamos abiertos a todos aquéllos temas que se propongan en el seno de la Comisión.

La próxima reunión de nuestra comisión será el jueves 7 de junio a las 19:30 hrs. en la Facultad de Psicología

de la UCM. Quedaremos en el despacho 1119B (pabellón José Luis Pinillos, primera planta) y de ahí nos trasladaremos a algún seminario. En esta ocasión **Jesús Matos** presentará el trabajo titulado "**Consumo de psicofármacos y accidentabilidad**". Las personas que quieran participar en la misma pueden ponerse en contacto con nosotros en la siguiente dirección de correo electrónico iciariru@psi.ucm.es).

Nada más que reiteraros nuestro reconocimiento y agradecimiento hacia todos vosotros y enviaros un beso grande en nombre de todos los miembros de la Comisión y en el mío propio.

Dra. Itziar Iruarrizaga
Vicepresidenta de la SEAS

"ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y MALOS TRATOS"

Coordinadores:

Victoria Noguerol
Esperanza Dongil

Queridos amigos y miembros de la SEAS:

Sin duda la noticia más importante para nuestra asociación en el tema de estrés postraumático es la conferencia que impartirá en nuestro próximo IX

Congreso Internacional el Dr. Enrique Echeburúa, Catedrático de Psicología Clínica de la Universidad del País Vasco, bajo el título: "Avances en el tratamiento del trastorno de estrés postraumático". Una gran noticia, pues el Dr. Echeburúa es un reconocido especialista a nivel internacional sobre este tema y nos consta que el tratamiento del estrés postraumático es poco conocido por los psicólogos aplicados y poco investigado en general en nuestro país por otros grupos de investigación. Como puede verse en la Web de su universidad

(<http://www.ehu.es/echeburua/>), el profesor Echeburúa ha publicado más de un centenar de artículos científicos y más de una veintena de libros, en los que con frecuencia ha estudiado el tratamiento del trastorno de estrés postraumático.

Quiero animar a todos aquellos interesados en participar en esta comisión sobre Estrés Postraumático y Malos Tratos, a que nos enviéis vuestras propuestas, inquietudes e intereses y por supuesto vuestra experiencia y conocimientos. También quiero animaros a venir a Valencia, a nuestro congreso de la SEAS, y prometo que os encantará tanto el congreso como las actividades sociales que estamos programando.

Un abrazo a todos y hasta pronto

espedongil@gmail.com

“INTELIGENCIA EMOCIONAL”

Coordinadores:

Martín Salguero y Pablo
Fernández-Berrocal

Queridos miembros de la SEAS,

Aprovechamos estas líneas para informaros de los próximos eventos relacionados con la Inteligencia Emocional.

Nos es grato comunicaros que el próximo mes de Mayo se celebrará en la Universidad de Málaga el I Curso de Especialización de Inteligencia Emocional en la Educación. El curso, que será dirigido por el profesor Pablo Fernández Berrocal y la profesora Desireé Ruíz Aranda, tendrá lugar del 14 al 17 de Mayo, y contará con la participación de prestigiosos profesores tanto a nivel nacional como internacional. Cabe destacar la presencia del profesor Marc Brackett, uno de los más destacados investigadores en el ámbito de la IE (<http://therulerapproach.org/>).

El curso seguirá un enfoque práctico, aunando conferencias en el horario de mañana y talleres intensivos en el horario de tarde, en grupos reducidos y supervisados por especialistas en IE.

En breve, se podrá consultar la información relativa al curso en la página web del laboratorio de

emociones de la Universidad de Málaga

(<http://emotional.intelligence.uma.es>)

y en Facebook

(<http://www.facebook.com/laboratorioemociones.uma?sk=wall>).

No obstante, podéis poneros en contacto con nosotros para cualquier consulta.

Por otra parte, anunciaros que en los próximos meses será publicado un monográfico sobre Inteligencia Emocional en la revista Psicología Conductual, en el cual se reunirá un buen número de trabajos acerca de los últimos avances en el campo, tanto a nivel nacional como internacional.

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

Un cordial saludo,

jmsalguero@uma.es

“PROCESOS COGNITIVOS Y EMOCIÓN”

Coordinadores:

Juan Ramos Cejudo y Martín
Salguero

Queridos amigos,

Tal y como anunciábamos en el pasado boletín, nuestra comisión celebrará una nueva reunión en los próximos meses.

Tendrá lugar el 27 de Abril en el Aula de Grados de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, a las 17 horas, y la asistencia será abierta, tanto para miembros de la SEAS como para otras personas interesadas en acercarse a conocer nuestra comisión y el funcionamiento de la SEAS. Continuando con la línea de trabajo que esta comisión está siguiendo sobre el modelo metacognitivo de los trastornos emocionales, la reunión tendrá un formato de seminario en el que se presentarán tres trabajos diferentes.

Por una parte, el Dr. **Martín Salguero** presentará el trabajo “**¿Qué pienso sobre cómo pienso?: la influencia de la meta-cognición en los trastornos de ansiedad**”

Por otra parte, **Fernando Delgado** presentará el trabajo “**El modelo**

metacognitivo en el trastorno por ansiedad generalizada: una revisión teórica”, a través del cual podremos conocer los últimos avances de este modelo en la literatura científica.

Por último, el Dr. **Juan Ramos** presentará el trabajo: “**El modelo metacognitivo en España: resultados de la adaptación del MCQ-30**”. En la cual se presentará los resultados definitivos de la adaptación de esta escala en nuestro país.

Esperamos que la reunión sea de vuestro interés. Además, tendremos una cena para todos aquellos miembros de la SEAS que estéis interesados en brindar con nosotros sobre futuros proyectos, para la que os rogamos confirméis vuestra asistencia en

juanramoscejudo@psi.ucm.es

Un fuerte abrazo,

Juan Ramos y Martín Salguero

REUNIONES CIENTÍFICAS

30th International Congress of Psychology

Lugar: Cape Town (South África)

Fecha: 22-27 Julio 2012

Organización:

National Research Foundation, Psychological Society of South Africa, Union of Psychological Science (IUPsyS)

Información:

E-Mail:

secretariacongreso@aepc.es

Web: <http://www.icp2012.com>

13th European Congress of Psychology (ECP 2013)

Fecha: 9 al 12 de Julio de 2013

Ciudad: Estocolmo (Suiza)

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

Información:

Web:

<http://www.ecp2013.sp>

33rd Stress and Anxiety Research Society International Conference

Lugar: Palma de Mallorca (España)

Fecha: 02-04 de Julio 2012

Organización:

Stress and Anxiety Research Society

Información:

Web:

<http://star2012.icongress.es/index.php>

IX Congreso Internacional de la SEAS

Lugar: Valencia (España)

Fecha: 6-8 Septiembre 2012

Información:

Teléfono: (34) 91 394 31 11

Fax: (34) 91 394 31 89

E-Mail: seas.cong@psi.ucm.es

Web:

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

<http://www.ansiedadestres.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

SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS

www.ucm.es/info/seas



Presidente

Antonio Cano Vindel

Vicepresidenta

Itziar Iruarizaga Díez

Secretaria

María Benigna Díaz Ovejero

Vocales

Juan Ramos Cejudo

Jesús Martín García

Francisco Ferre Navarrete

Martín Salguero Noguera

Tesorera

Silvia Sánchez Zaldívar