

Boletín número 48. Marzo 2018

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés



NOVEDADES EN LA SEAS

- Carta del presidente – Antonio Cano Vindel
- XII Congreso Internacional de la SEAS del 20-22 de septiembre de 2018
- Actividad de las comisiones de la SEAS
- ¿Aún no eres socio? Inscríbete aquí

XII CONGRESO INTERNACIONAL DE LA SEAS



EN PROFUNDIDAD

Dismorfia muscular, ¿qué ocurre en los gimnasios?

Leticia Olave e Itziar Irruarizaga

ACTUALIDAD

La Estrategia Nacional de Adicciones 2017-2024 incorpora las adicciones comportamentales

Los psicólogos juegan un papel fundamental en el ámbito de la aviación

Confirman que el cerebelo participa en tareas cognitivas y afectivas

TAL VEZ TE INTERESE...

Cada vez más Comunidades Autónomas se suman a la demanda de psicólogos en AP

Del Presidente de la SEAS

D. Antonio Cano Vindel

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) fue creada en la primavera de 1993, por lo que este año celebramos su 25 aniversario. Hace unos meses, celebró su XXIV Reunión Anual en Madrid, junto a las VI Jornadas de Emociones y Bienestar, los días 28 y 29 de septiembre del 2017, en el auditorio de la Fundación Mutua Madrileña. En 2018, celebraremos los 25 años con el XII Congreso Internacional de la SEAS, que tendrá lugar en Valencia, los días 20 al 22 de septiembre, en el edificio del Centro Cultural La Nau de la Universidad de Valencia, en la calle de la Universidad, 2.



El programa científico estará abierto para la presentación de comunicaciones libres, en formato oral o póster, hasta el 30 de abril. Para presentar una propuesta, se enviarán los datos de título, autores y resumen en el formulario de [inscripción de trabajos](#). Esperamos que haya un programa muy completo y actualizado sobre las últimas aportaciones en el campo de la ansiedad, el estrés y áreas relacionadas, con simposios y mesas temáticas de cuatro o cinco presentaciones sobre temas tales como “Emociones y psicopatología”, “Emociones y salud”, “Ansiedad, estrés y depresión en Atención Primaria”, “Psicopatología de las emociones en la infancia y la adolescencia”, “Inteligencia emocional y salud”, “Maltrato: evaluación e intervención”, “Factores psicosociales y estrés laboral”, “Emociones positivas y salud”, “Emociones y calidad de vida en la vejez” o “Emociones, bienestar y regulación emocional”. Además, diferentes sesiones interactivas de trabajos presentados en formato póster que darán cabida a un importante número de trabajos que serán defendidos por sus autores.

Nuestro [XII Congreso Internacional de la SEAS](#), contará con el patrocinio de la Universidad de Valencia y será inaugurado por su Excm. Sra. Rectora Mgfc. María Vicenta Mestre, a quien reiteramos nuestra felicitación por su reciente victoria en las urnas, que le permitirá ser la primera Rectora de esta universidad, en 5 siglos de existencia. Gracias a la Universidad de Valencia por concedernos el privilegio de celebrar nuestros Congresos en las magníficas instalaciones del Centro Cultural La Nau, en el centro de Valencia. Es un honor y un privilegio que la investigadora Mavi Mestre sea miembro de la SEAS.

Esperamos que puedas estar con todos nosotros disfrutando de Valencia, en un congreso que sabe mezclar trabajo y relax, así como interés científico y profesional con el interés por las relaciones personales entre colegas. Como en los anteriores congresos y reuniones, todos los miembros de la SEAS nos esforzaremos por integrar a los recién llegados, para presentarles a las personas con las que pueden compartir más intereses, o para hacer que se sientan mejor acogidos. En esta ocasión repetiremos la elección del hotel Astoria, muy cerca de la sede de congreso, como referencia para todos los congresistas, no sólo por su proximidad a la sede, sino también por la calidad de sus servicios.

Debemos recordar a todos que hay que enviar los resúmenes de nuestras comunicaciones antes de la fecha límite, el 30 de abril, para facilitar el trabajo de los compañeros de la organización. 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.

Todas las gestiones se podrán hacer a través de la página Web de la SEAS. En ella estará toda la información, así como el Boletín de Inscripción al congreso. Para acceder a la Web pincha en este enlace, [XII Congreso Internacional de la SEAS](#). Recuerda que la cuenta de correo electrónico para el congreso es seas.cong@psi.ucm.es. Al otro lado, estará como siempre Itziar Iruarizaga, vicepresidenta de la SEAS.

Recuerda también llevarte bañador, que hay playa a diez minutos, o reservar tiempo para visitar la Ciudad de las Artes y las Ciencias. Esperamos que lo disfrutes y que te resulte del máximo interés.

Seguiremos informando sobre todas las actividades de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) a través de las principales redes sociales, incluidas Facebook , Twitter , Google+ , y LinkedIn . Te animamos a que te unas a nuestras redes de miembros y seguidores, para que puedas recibir información puntual sobre los eventos que organizamos, así como sobre publicaciones o noticias de nuestra especialidad y estar en contacto con tus colegas y amigos. Tenemos ya miles de seguidores en estas redes sociales, por lo que podemos afirmar que la SEAS es todo un referente para nuestra sociedad en los temas de nuestra especialidad. Además, el servidor de información en Internet de la SEAS (www.ucm.es/info/seas www.ansiedadyestres.org) sigue 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. Si te has perdido alguna actividad, en la Web de nuestra sociedad encontrarás la información actualizada en cada momento, con acceso a las últimas noticias publicadas en las redes sociales.

La revista “[Ansiedad y Estrés](#)”, órgano de expresión científica de la SEAS, tiene [índice de impacto](#) en Scopus (Elsevier), con un nivel similar al que venía obteniendo en IN-RECS. Además, tiene la certificación de excelencia científica de acuerdo con el proceso de evaluación de la FECYT ([Fundación Española de Ciencia y Tecnología](#)) y finalmente ha entrado en la Web of Science, en ESCI (Emerging Sources Citation Index), de Clarivate Analytics. En breve publicará su número sencillo de 2018, en su labor de creación y difusión del conocimiento científico sobre ansiedad, estrés y temas relacionados. Esperamos que puedas colaborar en esta actividad enviando algún artículo, además de ser lector.

Por último, recordad que 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).

Seguimos en contacto



Un abrazo

Antonio Cano Vindel
Presidente de SEAS

Actualidad

La Estrategia Nacional de Adicciones 2017-2024 incorpora las adicciones comportamentales



El Gobierno de España ha aprobado la nueva Estrategia Nacional de Adicciones, una estrategia que pretende proporcionar una atención integral y coordinada, al mismo tiempo que reforzar las estrategias de prevención. Dicha Estrategia contempla, por primera vez, tanto las adicciones relacionadas con sustancias como otros comportamientos adictivos, entre los que se encuentran la adicción al juego, al sexo, a las compras o al uso de las nuevas tecnologías.

A este respecto, según los datos aportados por el Ejecutivo, se estima que el 18% de los jóvenes y adolescentes realiza un uso abusivo de las nuevas tecnologías y cerca del 45% de las personas con problemas de juego patológico ha realizado sus primeras apuestas antes de los 18 años, de ahí la importancia de adoptar medidas para limitar el acceso a determinadas conductas de riesgo de juego patológico y potenciar la percepción de riesgo entre los jóvenes.

Ver noticia completa en: <http://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/782/la-estrategia-nacional-adicciones-20172024-incorpora-adicciones-comportamentales>

Consultar el recurso online en: <http://www.pnsd.msssi.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA N.ADICCIONES 2017-2024 aprobada CM.pdf>

Los psicólogos juegan un papel fundamental en el ámbito de la aviación



Según la Declaración de Posicionamiento publicada por la Sociedad Británica de Psicología (British Psychological Society), bajo el título *Aviation and aerospace psychology: Pilot mental health and wellbeing* (Aviación y psicología aeroespacial: la salud mental y el bienestar de los pilotos), la salud mental del personal de aviación es una gran preocupación para las aerolíneas, los controladores y los pasajeros, puesto que la presencia de problemas psicológicos en los pilotos supone una amenaza para la seguridad del vuelo, pudiendo conllevar resultados catastróficos si no se toman las medidas pertinentes.

Los autores del informe ponen de relieve la necesidad de que la industria de la aviación invierta en su infraestructura y en el bienestar de su personal laboral, de cara a satisfacer la creciente demanda de viajes aéreos y garantizar que la seguridad no se vea comprometida, siendo la aplicación de la Psicología y la incorporación de psicólogos cualificados, una parte integral de esta inversión.

Ver la noticia completa en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7254&cat=55

Descargar el informe en inglés en: <https://www.bps.org.uk/sites/beta.bps.org.uk/files/News%20-%20Files/PP11%20WEB.pdf>

Confirman que el cerebelo participa en tareas cognitivas y afectivas



Investigadores del Instituto de Neurociencias de Castilla y León (INCYL) de la Universidad de Salamanca han publicado un artículo en la revista *Scientific Reports* que confirma que el cerebelo está implicado no solo en el control de ciertos movimientos musculares, sino también en tareas cognitivas y afectivas. Los científicos han demostrado que el deterioro de estas funciones ocurre de forma progresiva cuando se daña el citoesqueleto de un tipo de neuronas llamadas células de Purkinje.

Referencia bibliográfica: Rodrigo Muñoz-Castañeda, David Díaz, Leticia Peris, Annie Andrieux, Christophe Bosc, José M. Muñoz-Castañeda, Carsten Janke, José R. Alonso, Marie-Jo Moutin & Eduardo Weruaga. "Cytoskeleton stability is essential for the integrity of the cerebellum and its motor- and affective-related behaviors". *Scientific Reports* volume 8, Article number: 3072(2018). DOI: 10.1038/s41598-018-21470-2

Tal vez te interese...

Cada vez más Comunidades Autónomas se suman a la demanda de psicólogos en AP



En los últimos meses, la necesidad de incorporar psicólogos clínicos en los centros de Atención Primaria, en cuanto a optimización de la atención que se presta a los usuarios de estos servicios, así como por su rentabilidad demostrada, ha ido adquiriendo un amplio reconocimiento en nuestra sociedad.

Ya son nueve las Comunidades Autónomas que han puesto de relieve esta urgente necesidad, manifestando su interés expreso a través de diferentes propuestas legislativas, la mayoría de las cuales han sido votadas favorablemente en seis de estas Regiones. Tal es el caso de la Comunidad de Madrid, la Comunidad Valenciana, Aragón, Asturias, Islas Baleares y Cataluña.

A día de hoy existen tres iniciativas pendientes aún de debate, en Castilla y León, Murcia y Navarra.

El hecho de que todas estas iniciativas hayan sido presentadas y votadas favorablemente en diferentes Comunidades Autónomas, por distintos grupos parlamentarios de ideología completamente dispar, pone de relieve el interés unificado existente en torno a este tema así como la importancia que se concede al mismo, abriendo una luz de esperanza no sólo para el futuro de la Psicología Clínica en nuestro país, sino también, y fundamentalmente, para la sociedad en su conjunto, al mejorar los servicios que se ofrecen y atender pertinentemente a las necesidades actuales de la población en salud mental.

Ver la noticia completa en:

http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6563&cat=44

En profundidad

Dismorfia muscular, ¿qué ocurre en los gimnasios?

Leticia Olave e Itziar Irruarizaga
Universidad Complutense de Madrid

Practicar ejercicio físico, a priori, es algo positivo, saludable y recomendable. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) señala que un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos tiene muchos efectos positivos: reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

De hecho, la falta de ejercicio físico supone el 6% de los fallecimientos registrados a nivel mundial, lo que la sitúa como el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a mortalidad mundial. Además, la inactividad física es la causa principal del 21-25% de los cánceres de mama y colon, del 27% de los casos de diabetes y del 30% de la carga de cardiopatía isquémica. No hay que olvidar además que una de las patologías asociadas a la inactividad física es la obesidad, problema muy grave que afecta cada vez a más personas, tanto jóvenes como adultos.

La realidad es que se puede practicar ejercicio físico por diferentes motivos: por prescripción médica para mejorar el estado de salud, relacionarse con otras personas y ampliar el apoyo social, pasar un tiempo

con los amigos, por motivos laborales (como los atletas y los deportistas profesionales), mejorar el estado de ánimo y generar sensaciones positivas, reducir emociones negativas como la ansiedad o el nerviosismo, para conseguir un cuerpo musculado, alcanzar un ideal físico, perder peso, etc.

Por cualquier razón practicar ejercicio puede resultar beneficioso, sin embargo, cuando esta conducta se realiza de forma excesiva puede interferir de forma significativa en la vida diaria y da lugar a una conducta poco saludable que deteriora el funcionamiento normal de una persona. Y en este punto, tratando sobre pautas de ejercicio físico que pueden resultar dañinas, nos encontramos con un trastorno que todos hemos visto, pero se le ha prestado poca atención a nivel de investigación en nuestro país: Dismorfia Muscular (DM), más conocido como “*vigorexia*”.

La *vigorexia* surge inicialmente con el nombre de “*anorexia inversa*”, y esto es así debido a que la persona con este problema en vez de verse con sobrepeso y no querer engordar (como en la *anorexia*), se perciben muy delgados y lo que desean es ganar masa muscular. Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips (1997) la definieron en base a los siguientes criterios:

1. La persona tiene preocupación por la idea de que su cuerpo no es lo suficientemente musculado.
2. La preocupación causa malestar clínicamente significativo o daño social, ocupacional o en otra área importante, cumpliendo al menos dos:
 - a. La persona no acude a actividades sociales, laborales o de ocio debido a la necesidad compulsiva de mantener el horario de dieta y ejercicio.
 - b. Evita situaciones en las que su cuerpo va a ser expuesto ante otros, o las afronta con importante malestar y ansiedad.
 - c. Esta preocupación causa malestar y daño clínicamente significativo.
 - d. La persona continúa con su ejercicio, dieta o uso de sustancias a pesar de conocer las consecuencias negativas tanto físicas como psicológicas.
3. La preocupación principal y las conductas giran en torno a la idea de ser demasiado pequeño o poco musculado y no en el hecho de estar gordo, como en personas con anorexia, o en otros aspectos de la apariencia, como en otras formas del trastorno dismórfico corporal.

Las investigaciones que han ahondado en esta patología se han encontrado con que quienes la sufren experimentan además baja autoestima e

insatisfacción con la imagen corporal. Aunque pesen 90 kg de puro músculo, se siguen percibiendo a sí mismos como poco musculados y no lo suficientemente fuertes. También se ha observado que presentan problemas de ansiedad y depresión (Guidi, Clementi y Grandi, 2013), trastornos de la conducta alimenticia, ansiedad social, peor calidad de vida y hasta intentos de suicidio en casos muy graves. Además, debido a que la forma de ganar masa muscular es practicando ejercicio, es frecuente que estas personas presenten dependencia al ejercicio físico, es decir, la práctica de ejercicio sería una adicción comportamental (Cafri, Olivardia y Thompson, 2008).

Estas personas además tienden a consumir determinados suplementos alimenticios como proteínas, creatina, glutaminas, aminoácidos, quemadores de grasas, vitaminas y un largo etcétera. Además de toda esta sobreingesta de sustancias es común que incorporen a su dieta protectores hepáticos, estomacales y hormonales. También es frecuente que consuman esteroides anabólicos, técnicamente llamados esteroides anabólicos androgénicos (EAA), con el objetivo de aumentar la masa muscular y disminuir los efectos androgénicos (Davis, Smith y Collier, 2011). Sin embargo, aunque se investigan continuamente estas sustancias químicas, los efectos secundarios persisten (alopecia, formación de acné, agresividad, atrofia testicular, retención de líquidos, disfunciones hepáticas, alteraciones en los niveles de colesterol, disminución de las inmunoglobulinas, etc.). Las consecuencias de emplear esteroides son muy peligrosas, y muchos de

los usuarios de gimnasios persisten en su uso a pesar de experimentar los efectos secundarios.

La presión social que existe sobre el ideal corporal es un elemento clave que muchos autores incluyen en el modelo explicativo del trastorno del que hablamos. Este ideal es diferente para varones que para mujeres. Tradicionalmente, ellas han deseado estar delgadas (los trastornos de la conducta alimentaria se dan en 10 mujeres por cada 1 varón), mientras que la imagen ideal del hombre es la de un cuerpo fuerte y musculado, sin grasa. Los medios de comunicación también lo saben, y lo transmiten continuamente, especialmente mediante las campañas de marketing (basta con ver la televisión y ojear una revista de moda y ver la publicidad).

La baja autoestima, la insatisfacción con el propio cuerpo y el deseo de percibirse como más musculados conforman un problema que puede acarrear serias consecuencias, como lesiones en músculos y articulaciones, consumo de sustancias, aislamiento familiar, aislamiento social o restricción del círculo social a personas que se musculan en su gimnasio, descuido de aspectos escolares y deterioro del área laboral.

Los motivos para acudir al gimnasio son muchos y la mayoría son saludables, no todas las personas que

frecuentan el gimnasio padecen este problema ni mucho menos, por ejemplo, algunas personas trabajan su cuerpo porque dependen profesionalmente de ello. El problema se genera cuando la práctica de la musculación se convierte en una obsesión y desencadena las consecuencias negativas que se han citado anteriormente.

Referencias bibliográficas

- Davies, R., Smith, D., & Collier, K. (2011). Muscle dysmorphia among current and former steroid users.
- Cafri, G., Olivardia, R. y Thompson, J. K. (2008). Symptom characteristics and psychiatric comorbidity among males with muscle dysmorphia. *Comprehensive Psychiatry*, 49, 374-9.
- Guidi, J., Clementi, C., & Grandi, S. (2013). Psychological distress and personality characteristics among individuals with primary exercise dependence. *Rivista di psichiatria*, 48(2), 121-129.
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia: An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557.

Leticia Olave

Alumna del programa de doctorado de psicología clínica en la facultad de Psicología de la UCM
Especialista en psicología forense
Secretaria de la SEAS

Itziar Irruarizaga

Profesora Titular en la Facultad de Trabajo Social de la UCM
Especialista en Psicología Clínica
Vicepresidenta de la SEAS

Novedades en la SEAS

XII Congreso Internacional de la SEAS

Recordamos que del 20 al 22 de septiembre de 2018 tendrá lugar el próximo Congreso Internacional de la SEAS, con sede en Valencia y patrocinio de la Universidad de Valencia. El edificio histórico de La Nau (Calle de la Universidad, 2) acogerá un año más en sus magníficas instalaciones a todos los congresistas, y el hotel Astoria Palace (Plaza de Rodrigo Botet) será el alojamiento de referencia por su cercanía y la calidad de sus servicios.

Todos los miembros de la SEAS y colegas pueden enviar los resúmenes de sus trabajos a través de la web de la SEAS (www.ansiedadystres.org) hasta el día 1 de abril, aunque con el fin de facilitar la organización del mismo será de agradecer la anticipación a la fecha límite. Para cualquier consulta está habilitado el habitual correo electrónico seas.cong@psi.ucm.es.

Revista *Ansiedad y Estrés*

La revista *Ansiedad y Estrés*, como órgano de expresión de la SEAS, sigue publicando semestralmente artículos científicos y va sumando presencia a lo largo de sus 25 años de historia, que se iniciaron con el volumen 0 en el año 1994. *Ansiedad y Estrés* está incluida en las principales bases de datos internacionales, incluidas ESCI de la Web of Sciences, Scopus o PsychInfo. Está editada por la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) y el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Se publica en ScienceDirect, la plataforma de revistas electrónicas de Elsevier <http://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242>.

Los resúmenes de los artículos publicados recientemente en *Ansiedad y Estrés* y los que están prepublicados online pueden consultarse y difundirse desde:

<https://www.sciencedirect.com/journal/ansiedad-y-estres>

<https://www.sciencedirect.com/journal/ansiedad-y-estres/articles-in-press>

Actividad de las comisiones

COMISIÓN “DESÓRDENES EMOCIONALES EN ATENCIÓN PRIMARIA”

Coordinadora: Dña. Mar García Moreno

Queridos miembros y amigos de la SEAS:



Está claro nuestro objetivo, promover la investigación científica en el campo de los desórdenes emocionales, como la ansiedad, el estrés y las somatizaciones; así como difundir los conocimientos básicos a nivel social, con el fin de educar para la salud y ayudar a prevenir sus problemas relacionados.

Conviene recordar que aproximadamente una de cada diez personas padece un trastorno mental, sin embargo, tan sólo el 1% del personal sanitario mundial presta sus servicios en este ámbito de la salud. Estos datos pertenecen a la Organización Mundial de la Salud (OMS), siendo éste un hecho que incide en la necesidad de aunar esfuerzos y reforzar los apoyos al ámbito de la salud mental en nuestro país, prestando servicios integrales y asistencia adecuada en los

Centros de Atención Primaria.

Los pacientes de salud mental se sienten desprotegidos y consideran que faltan recursos para abordar este tipo de problemas, sintiendo en ocasiones, que falta coordinación adecuada entre los servicios sanitarios.

Dar respuesta a estas necesidades es precisamente el objetivo de la Fundación Española para la promoción y el desarrollo científico y profesional de la Psicología (Psicofundación) que, como sabéis, presentó el año pasado en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad los resultados preliminares del ensayo clínico PsicAP (Psicología en Atención Primaria). Los resultados muestran una reducción de síntomas; para los trastornos de ansiedad la intervención psicológica es tres veces más eficaz que el tratamiento habitual. En el caso de la depresión, la eficacia es cuatro veces mayor. También se observa una recuperación de los casos. Para los trastornos de ansiedad y depresión con el tratamiento psicológico se consigue recuperar en torno a un 70% de los pacientes (67% en casos de ansiedad y 72% en caso de depresión), tres veces más que con el tratamiento habitual de Primaria (27,4% y 24,2%, respectivamente). Otro punto calve es que el tratamiento psicológico consigue la disminución del consumo de psicofármacos y la hiperfrecuentación a las consultas de Atención Primaria.

Un fuerte abrazo,

Mar García-Moreno

COMISIÓN “ESTRÉS LABORAL”

Coordinadores: Dr. Jesús Martín García y Dra. Lourdes Luceño Moreno

Estimados compañeros de la SEAS,

Continuando con la actividad investigadora y de difusión presentada en el pasado boletín, os contamos a continuación los avances conseguidos por esta Comisión, gracias al esfuerzo de las personas que la integran y participan activamente en ella:

Estamos trabajando para la publicación de diferentes artículos sobre estrés en policías, derivados del trabajo de investigación realizado anteriormente. A su vez, estamos investigando la depresión en el entorno laboral y su relación con el síndrome de estar quemado en el trabajo, materias sobre las cuales se han



presentado diferentes trabajos en las pasadas VI Jornadas de Emociones y Bienestar de la SEAS.

Por otro lado, destacamos la colaboración continua con la empresa de seguros PLUS ULTRA, a través del proyecto mediante el cual evaluamos y diseñamos un plan de sucesores de agentes y corredores de seguros. Asimismo, estamos contactando con diferentes profesionales para el desarrollo de proyectos de Psicología del Trabajo.

Como en anteriores ocasiones, sigue vigente nuestro convenio de colaboración con el CPPM (Colectivo Profesional de la Policía Municipal) y el Observatorio Independiente sobre el Ambiente Laboral de la Agencia Tributaria de la Comunidad de Madrid (OIALA), con el objetivo de realizar una investigación sobre riesgos psicosociales y estrés.

Para finalizar, y como siempre, animamos a todos a colaborar con esta Comisión, dando la bienvenida con los brazos abiertos a todos aquellos que quieran incorporarse a nuestro equipo investigador.

Lourdes Luceño y Jesús Martín

COMISIÓN “EMOCIONES Y SALUD”

Coordinadoras: Dña. Julia Vidal y Dña. Rosario Morales

Queridos miembros de la SEAS,



Es un placer compartir con vosotros buenas noticias sobre nuestro Proyecto “Emociones y Salud”, que sigue dando frutos.

El pasado enero, los trípticos de nuestro Proyecto, fueron protagonistas en una Sesión Clínica, en el Hospital de Requena, Valencia. Tras una invitación por parte de la Comisión de Docencia de dicho Hospital, fueron presentados al personal Sanitario de todos los Servicios de Especializada y también para los de Atención primaria. El título de dicha sesión que yo Rosario Morales, tuve el placer de presentar fue “¿Cuánta responsabilidad tienen nuestras emociones en nuestra salud?”

El propósito de dicha sesión clínica, fue dar a conocer nuestro Proyecto, presentando los trípticos entre médicos y enfermeras, de manera que puedan considerarlos, para tenerlos en sus consultas, y den uso de los mismos como herramienta, para dar recomendaciones sobre cómo manejar emociones y fomentar el afrontamiento activo ante cualquier enfermedad.

No hay duda hoy en día de la importancia de una buena información, no solo médica, sino sobre los procesos emocionales, conductuales y sociales que surgen en las enfermedades, y como la adecuada gestión de los mismos, es una pieza clave para el afrontamiento más óptimo de las ellas, sobre todo de las crónicas.

Abordamos contenidos diversos, desde el impacto emocional que el diagnóstico y procesos médicos provocan y lo que suponen para los pacientes, hasta resaltar desde el aval científico, el peso, con variaciones entre individuos, que tienen las emociones.

Se puso en común la evidencia observada por todos los profesionales médicos, del alto porcentaje de pacientes atendidos en Primaria, en los que se ve como los comportamientos y las emociones juegan un papel relevante en las enfermedades, también Pediatría resaltó la dificultad para abordar los numerosos casos de niños que acuden a sus consultas con cuadros funcionales donde el abordaje emocional es crucial.

Los trípticos informativos tuvieron una gran acogida, y reconocimiento de su utilidad. Los participantes en la sesión clínica, médicos internistas, pediatras, de familia, cardiólogos, personal de enfermería, etc. manifestaron su interés en este tipo de propuestas.

Creo que puede ser información que favorezca la intervención con sus pacientes, ya que tenerla recogida en este formato y entregárselo, facilita el poder hablar de aspectos emocionales y comportamentales implicados en sus casos concretos.

El personal sanitario es consciente de la importancia de estas variables, pero reconoce las dificultades que tienen, por carecer de formación específica en ello. Esto limita su asistencia y se dejan sin abordar aspectos cruciales en el tratamiento integral que la salud de nuestros pacientes merece.

Se concluye que los trípticos pueden ser usados como facilitadores para esta mirada y abordaje más completo en algunas enfermedades, y puede ser una herramienta facilitadora para el personal sanitario y pacientes.

Este es un ejemplo del cambio que se está produciendo hacia un modelo biopsicosocial más cerca de la realidad clínica. Pero queda mucho por hacer, por lo que os invitamos a que los sigáis difundiendo. Aquí tenéis el enlace a los 10 trípticos: <http://www.ansiedadystres.org/content/proyecto-emociones-y-salud>

Un abrazo
Julia Vidal y Rosario Morales

COMISIÓN “ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y MALOS TRATOS”

Coordinadoras: Dra. Esperanza Dongil y Dra. Victoria Noguero

Queridos compañeros y miembros de la SEAS,

Como ya os anunciamos, la Dirección General de Apoyo a Víctimas del Terrorismo en colaboración con el Ministerio del Interior, puso en marcha en el año 2016, un proyecto de Atención Psicológica a víctimas de este colectivo.

Recientemente, durante los días 20 y 21 de noviembre de 2017 han tenido lugar la II Jornadas de la Red Nacional de Psicólogos para la atención a víctimas del terrorismo, del que forma parte nuestra comisión, con objeto de actualizar conocimientos sobre intervención y psicoterapias destinadas a personas afectadas por actos terroristas. Todo ello desde un enfoque psicológico, psiquiátrico e institucional, y desde diversas etapas temporales: la emergencia, la vuelta a la

normalidad tras las atenciones inmediatas e, incluso, muchos años después cuando también resulta posible desarrollar síntomas postraumáticos demorados.

Las jornadas concluyeron con un debate sobre el funcionamiento de la Red, dirigido por la Vicesecretaria del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Dña. Rosa María Redondo y la Subdirectora General de Apoyo a Víctimas del Terrorismo, Dña. Paloma Pérez, quien explicó, entre otras cuestiones, la actuación de la Dirección General en los atentados de Barcelona y Cambrils, así como los criterios que se toman en consideración a la hora de realizar las derivaciones a los profesionales, priorizando la cercanía geográfica con el beneficiario, los ámbitos en que estaban especializados los profesionales y número de



orden entre los miembros de la Red.

Las Jornadas han supuesto un método de actualización y formación profesional magnífico, al poder reunir de forma presencial a los miembros de la Red Nacional, facilitando así un espacio para el encuentro y el aprendizaje mutuo por un lado, y por otro, facilitar el contacto con profesionales de reconocido prestigio que pueden compartir sus experiencias innovadoras.

Un fuerte abrazo a todos.
Esperamos vernos pronto en Valencia.

Victoria Noguero y Esperanza Dongil

COMISIÓN “ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO”

Coordinadores: Dr. Fernando Miralles y Dra. Camino Escolar



Queridos compañeros:

Me dirijo a vosotros, en primer lugar, para transmitir el orgullo y a la vez responsabilidad que siento al poder participar como coordinadora de esta comisión junto con Fernando Miralles, compañero al que siempre he admirado. En segundo lugar, debo agradecer a la profesora y amiga Isabel Serrano su trabajo en la coordinación de la comisión durante estos años y con la que por supuesto, seguiremos contando.

La ansiedad y el estrés en el ámbito educativo han sido un problema sobre el que siempre hemos trabajado en esta comisión, especialmente, el relacionado con la ansiedad de evaluación en el contexto universitario. En estos momentos, estamos recogiendo datos de cara a la validación en población española de algunos de los principales instrumentos de evaluación de la ansiedad ante los exámenes.

Otro de los temas que nos preocupan y sobre el que estamos investigando es sobre los tratamientos psicológicos más eficaces para reducir la obesidad infantil que tantos problemas emocionales provocan en nuestros alumnos.

Sobre el fruto de estos y otros trabajos os iremos informando en posteriores boletines.

Dado que estamos comenzando el año queríamos recordaros que tenéis las puertas abiertas para inscribiros en esta comisión de forma que podamos, juntos, crear una potente red de trabajo. Como os hemos señalado en anteriores boletines nuestra intención es ir ampliando los temas, abarcando desde la población infantil hasta la universitaria.

Un saludo para todos los miembros de las SEAS

Fernando Miralles y Camino Escolar

Invitamos a todos los miembros y no miembros a participar en las comisiones de trabajo de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés. ¡Anímate!

BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN EN LA S.E.A.S. <http://www.ansiedadestres.org/content/seasrevista>

Nombre y apellidos:

N.I.F.....Calle/Plaza:, N°:

C.P.:Ciudad: Provincia:

Teléf.: Fax: E-Mail:

La cuota anual es de **92 Euros**.

CUPÓN DE DOMICILIACIÓN BANCARIA

Titular de la cuenta: Banco Caja:

Nº IBAN: - - - -

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 cuenta 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.) en esta cuenta:

Nº IBAN: - - -

..... - -

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

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

