

# Boletín de la SEAS

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Marzo de 2010. Número 32



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

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

# Boletín de la SEAS

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Marzo de 2010. Número 32

## Contenido

Del Presidente de la SEAS.....	3
La actividad de las Comisiones.....	4
Cartas de las Comisiones .....	5
Artículo: <b>Creencias metacognitivas en los trastornos de ansiedad</b> ..	12
Reuniones científicas .....	19
VIII Congreso Internacional de la SEAS.....	20
Datos para la derivación de pacientes .....	22
Boletín de inscripción .....	23

<p><b>Presidente</b> Antonio Cano Vindel</p> <p><b>Vicepresidenta</b> Itziar Iruarrizaga Díez</p>	<p><b>Vocales</b> Juan Ramos Cejudo Jesús Martín García Francisco Ferre Navarrete José Martín Salguero Noguera</p>
<p><b>Secretaria</b> María Benigna Díaz Ovejero</p>	<p><b>Tesorera</b> Silvia Sánchez Zaldívar</p>

## DEL PRESIDENTE DE LA SEAS

El pasado mes de octubre, durante los días 1 al 3, la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) celebró en Madrid su XVI Reunión Anual y las II Jornadas sobre “Emociones y Bienestar”, con el patrocinio de la Fundación Mutua Madrileña, en el salón de actos que ésta tiene en Paseo de la Castellana, 33. Se inscribieron gratuitamente más de seiscientas personas, que tuvieron la oportunidad de disfrutar un atractivo programa, con cuarenta y cuatro conferencias más ochenta y cuatro presentaciones en formato póster, que se organizaron en los siguientes temas: “Emociones”, “Emociones y Salud”, “Estrés Laboral”, “Psicopatología de las Emociones”, “Psicopatología de las Emociones en la Infancia y la Adolescencia”, “Trauma”, “Casos Clínicos”, “Emociones y calidad de vida en la vejez”, “Emociones, Salud y Mujer”, “Ansiedad, Estrés y Depresión en Atención Primaria”, “Maltrato: Evaluación e Intervención”, “Emociones y Calidad de Vida en la Esquizofrenia”, o “Emociones Positivas e Inteligencia Emocional”. Al igual que hace dos años, Antonio Cano-Vindel, Itziar Iruarrizaga y Rafael Enríquez de Salamanca fueron los directores de la organización de estas jornadas. En la XVI Reunión Anual de la SEAS se presentaron once trabajos procedentes de las diferentes Comisiones que integran la SEAS, así como una breve presentación de las actividades de cada una de estas

comisiones realizada por el/los Coordinadores de la misma y Moderadores de la sesión: “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”, e “Inteligencia Emocional”. Además se presentó una nueva Comisión “Procesos Cognitivos y Emoción”, coordinada por Juan Ramos y Martín Salguero, que posteriormente (el 27 de febrero) ya ha celebrado su primera reunión.

La mayoría de las conferencias y coloquios celebrados en estos dos eventos pueden verse en video por Internet desde la página principal de la SEAS ([www.ucm.es/info/seas](http://www.ucm.es/info/seas)). Este servidor de información en Internet se está renovando permanentemente (véanse los apartados que llevan el logo “New”), ya anda por las cuatrocientas veinte mil entradas (lo que supone unas mil entradas nuevas cada semana) y 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. 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](mailto:seas.cons@psi.ucm.es)), como a través del teléfono 913943111.

También la revista “Ansiedad y Estrés”, órgano de expresión científica de la SEAS, ha renovado por completo su página Web. Como ya comentamos, continúa muy bien situada con un cuarto puesto entre las cerca de cien revistas de Psicología más importantes de España, en el listado de IN-RECS del año 2008 (<http://ec3.ugr.es/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.

En este momento “Ansiedad y Estrés” está siendo evaluada por la Fundación Española de Ciencia y Tecnología (FECYT), a través de su programa de Apoyo a las Revistas Científicas Españolas (ARCE), que tiene como finalidad impulsar la profesionalización e internacionalización de las revistas científicas españolas (RCE) de calidad contrastada. También está siendo evaluada por Elsevier, así como por Thomson & Reuters (antiguo ISI).

Del 16 al 18 de septiembre del 2010 celebraremos nuestro VIII Congreso Internacional de la SEAS en Valencia. También puedes informarte en nuestro sitio de Internet sobre los tipos de presentaciones (conferencias, simposios, comunicaciones orales, póster), actos sociales, hotel, etc. Esperamos que puedas asistir y disfrutar de un programa que

esperamos supere las doscientas cincuenta presentaciones. Entre tanto, las distintas Comisiones de trabajo irán celebrando sus reuniones para potenciar los objetivos esenciales de nuestra Sociedad. Te iremos enviando información sobre las mismas.

Un abrazo,

Antonio Cano Vindel

Presidente de SEAS

## LA ACTIVIDAD DE LAS COMISIONES

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

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

El objetivo de las Comisiones es reunir a todos aquellos interesados en ámbitos específicos dentro del amplio marco que supone el campo de la ansiedad y el estrés. Estas Comisiones tienen un carácter abierto y en ellas se han ido integrando una gran parte de los miembros de la Sociedad, fomentando así la relación personal y

el contacto profesional con socios que trabajan en tareas afines. Así mismo se enfatizan la formación teórica y práctica a través de la difusión de los trabajos realizados por los propios socios de la Comisión.

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

### CARTAS DE LAS COMISIONES

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

### COMISIÓN "EMOCIONES Y SALUD"

Coordinadoras:

Julia Vidal y Rosario Morales

Estimados miembros de la SEAS,

En este año, casi recién estrenado, hemos tenido la oportunidad de reunirnos ya en dos ocasiones en las que estamos compartiendo con ilusión este proyecto conjunto.

Está siendo muy grato compartir con vosotros información, conocimiento, objetivos, y por supuesto afectos; algunos se van creando, otros se recuperan cuando nos encontramos con personas que hacía tiempo que no teníamos la oportunidad de ver.

Uno de los objetivos por el que se formó la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés, fue el de difundir nuestro conocimiento a la Sociedad en la que vivimos. Y desde esta Comisión queremos contribuir a que este objetivo se materialice un poco más. Para ello, pretendemos colaborar con la prensa y medios de difusión para divulgar estos conocimientos, elaborando también folletos informativos sobre el papel del psicólogo en algunas enfermedades donde las emociones tienen un papel especialmente relevante. Queremos que dicha información llegue a profesionales sanitarios y usuarios afectados de enfermedades de las llamadas clásicamente psicósomáticas. Ellos son receptores diana para quien sería de utilidad conocer cómo las emociones determinan el origen y/o curso de muchas enfermedades, y la labor tan importante que los psicólogos podemos tener en ello para incrementar la calidad de vida de estas personas.

Queremos contar con todos los que tengáis experiencia en estos campos para colaborar en esta difusión. Si estáis interesados, nos gustaría que nos enviaseis un correo electrónico informándonos en qué campo, dentro de las emociones y la

salud, sois especialistas. También os animamos e invitamos a que presentéis vuestros trabajos y experiencia dentro de la comisión.

Pretendemos conseguir en el espacio de esta Comisión, estos y otros objetivos planteados, como el de profundizar en la descripción y aplicación de las distintas técnicas de control emocional.

Iremos colgando los trabajos expuestos en la Comisión en la página de la SEAS. En estas dos primeras reuniones, ya suman tres trabajos expuestos que próximamente encontrareis para que podáis consultarlos: "Enfermedad Inflamatoria Intestinal", "Ansiedad y tabaco", "Emociones y estilo atribucional en Esquizofrenia".

Os recordamos el calendario orientativo de reuniones para este año: los sábados, 5 de Junio y 4 de septiembre.

Nuestro punto de encuentro será el despacho 1119, de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas, a las 11:30.

Aprovechamos para dar la bienvenida a las personas que se van incorporando a nuestra comisión y animaros a los demás a que también lo hagáis

Un abrazo para todos

Julia Vidal y Rosario Morales

jvidal@areahumana.es

rosario.morales.m@gmail.com

### COMISIÓN "PSICOBIOLOGÍA, FARMACOLOGÍA Y NEUROPSICOLOGÍA"

Coordinadora:

Itziar Iruarrizaga

Queridos miembros de la SEAS:

Me dirijo a Vds. para convocarles a la próxima reunión de la Comisión Psicobiología, Farmacología y Neuropsicología que tendrá lugar el viernes 21 de mayo a las 19:00 hrs. en la Facultad de Psicología de la UCM. En esta ocasión, el Dr. Francisco Ferre Navarrete (Jefe de Servicio de Psiquiatría y Unidades de Referencia del Hospital General Universitario Gregorio Marañón, Madrid) nos brindará una magnífica oportunidad formativa presentándonos el trabajo titulado Actualización de tratamientos farmacológicos de la ansiedad. Asimismo, en la reunión planificaremos las próximas actividades de la Comisión así como nuestra futura participación en diferentes foros científicos.

Al finalizar y como siempre, tras la reunión tendrá lugar nuestra con-abida cena en la que trataremos también las emociones pero desde otra perspectiva, y para la que ruego confirmación de cara a realizar la reserva con antelación (iciariru@psi.ucm.es).

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

Itziar Iruarrizaga

Coordinadora de la Comisión  
"Psicobiología, Farmacología y  
Neuropsicología"

Vicepresidenta de la SEAS

## COMISIÓN

### " TÉCNICAS DE REDUCCIÓN DE ANSIEDAD "

Coordinadora:

Cristina Mae Wood

Queridos miembros,

Dado que la asistencia a la última reunión, celebrada el pasado 28 de enero, fue bastante reducida, me gustaría animaros a formar parte de esta comisión en la que pretendemos abordar temas interesantes y prácticos dentro del campo de las técnicas de reducción de la ansiedad. Los objetivos que hemos establecido son los siguientes:

-Presentación de los nuevos miembros que se incorporen

-Puesta en común de las inquietudes clínicas y de investigación de los miembros.

-Charla de 20 minutos: "Tratamientos eficaces para los trastornos de ansiedad más frecuentes", presentada por Cristina M. Wood.

-Breve repaso sobre cómo hacer una revisión sistemática en las más importantes bases de datos de Psicología (tanto en inglés como en español) sobre temas relacionados con las diversas técnicas de reducción de la ansiedad.

-Proposición de nuevos temas a abordar en las reuniones trimestrales.

La próxima reunión tendrá lugar el viernes, 7 de mayo a las 19:00hrs. en la Facultad de Psicología de la UCM (Campus de Somosaguas), siendo el punto de encuentro. Cualquier persona que esté interesada en este atractivo campo de investigación 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 a todos y espero veros pronto,

Cristina Wood

## COMISIÓN

### " EMOCIONES Y PSICOFISIOLOGÍA "

Coordinadora:

Cristina Mae Wood

Estimados miembros de la SEAS

A pesar de que todavía no se ha celebrado la primera reunión de este año os puedo asegurar que no es por falta de ganas. Me haría muchísima

ilusión recibir más correos electrónicos como el de Jorge Luis Méndez Ulrich (¡qué lástima que no vivas en Madrid!). La próxima reunión de la comisión abordará los siguientes objetivos.

-Presentación de los nuevos miembros que se incorporen

-Puesta en común de las inquietudes clínicas y de investigación de los miembros.

-Charla de 15 minutos: "Experiencia de ansiedad, reactividad fisiológica y miedo a la hora de hablar en público: diferencias con hiperventilación".

-Visita a las Cabinas Faraday de la Facultad de Psicología y utilización práctica del equipo de registro fisiológico Physiolab.

-Elaboración de un calendario de reuniones trimestrales donde poder poner en común nuestros conocimientos, proyectos de investigación, preparar trabajos para presentar en futuros congresos, etc.

Agradezco la oportunidad que tan amablemente me ha brindado nuestra sociedad para coordinar esta comisión y por ello invito a todos los miembros de la SEAS que estén interesados.

Las reuniones tendrán lugar en la Facultad de Psicología de la UCM (Campus de Somosaguas) en el día y la hora que mejor nos venga a todos (se someterán a votación las distintas fechas propuestas vía e-mail: [wood@psi.ucm.es](mailto:wood@psi.ucm.es)).

Un fuerte abrazo,

Cristina Wood

## COMISIÓN

### " ANSIEDAD Y ESTRÉS EN EL ÁMBITO EDUCATIVO "

Coordinadores:

Fernando Miralles

Isabel Serrano

Estimados colegas:

Como ya os comentamos en nuestro anterior boletín, los nuevos coordinadores de esta Comisión deseamos que ésta sea 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 cualesquiera 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:

femiralles@cop.es

Un cordial saludo,

Fernando Miralles

Isabel Serrano

---

## COMISIÓN

### " ESTRÉS LABORAL "

Coordinador:

Jesús Martín García

---

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 Jornadas sobre Emociones y Bienestar y XIV Reunión de la SEAS, organizadas por la Fundación Mutua Madrileña y la SEAS (2009), se expusieron numerosos trabajos de investigación referentes a salud laboral. De estas investigaciones han surgido nume-

rosos contactos con otros profesionales, lo que ha enriquecido notablemente nuestro trabajo. Por otra parte, todas las comunicaciones han sido colgadas en Internet lo que valoramos como un avance en la difusión de la investigación.

Vamos a coordinar un monográfico sobre "salud laboral" en nuestra revista científica "Ansiedad y Estrés", junto con los compañeros de Valencia. En él se incluyen publicaciones 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, entre otros.

El pasado 17 de Diciembre defendió su tesis doctoral Marian Jaén Díaz, con el título: "Predicción del rendimiento laboral a partir de indicadores de motivación, personalidad y percepción de factores psicosociales", dirigida por el coordinador de la comisión Jesús Martín García, y un miembro de la misma, Lourdes Luceño Moreno. En esta tesis se ha utilizado el cuestionario DECORE lo que amplía el número de investigaciones y apoyo empírico a favor del mismo. Recientemente se está poniendo en marcha por parte de TEA la adaptación del cuestionario a otros países, información que os iremos ampliando. Además se ha firmado un convenio para realizar la evaluación de

riesgos psicosociales en un importante ayuntamiento de la Comunidad Autónoma de Madrid, utilizando para ello nuestro cuestionario de evaluación de riesgos psicosociales, el cuestionario DECORE.

Nuestros miembros más jóvenes de la comisión: Leticia Álvaro, Arina Gruía y Mari Carmen Pulido, han aportado, con entusiasmo y dedicación, su tiempo y esfuerzo en las investigaciones sobre salud laboral. En este sentido merece destacar los artículos sobre salud laboral publicados en la revista Cuadernos de Seguridad, entre los que destacan los artículos sobre estrés aculturativo y trabajadores especiales, con los siguientes títulos: "El estrés aculturativo: un riesgo para los trabajadores extranjeros" y "la pérdida auditiva en los trabajadores". En este sentido, ya "dentro de poco" defenderán su DEA Arina Gruía y Leticia Álvaro Llorente referentes a temas relacionados con la salud de los trabajadores.

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.

---

## COMISIÓN "ESTRÉS POSTRAUMÁTICO Y MALOS TRATOS"

Coordinadoras:

Victoria Noguerol

Esperanza Dongil

---

Estimados miembros de la SEAS y personas interesadas en el estudio del Estrés Posttraumático y los Malos Tratos: queremos invitaros a visitar la página Web de esta Comisión (<http://www.ucm.es/info/seas/comision/tep/>), que ha sido renovada recientemente, incluyendo nuevos contenidos y actualizando los existentes. También queremos invitaros a participar en futuras reuniones, para lo que sería necesario que os apuntéis en el formulario de registro de las Comisiones, con vuestro nombre y e-mail, a fin de poder avisaros de las fechas de estos encuentros.

La continua publicación de estudios de investigación sobre Estrés Posttraumático y Malos Tratos hace difícil a los profesionales el poder estar siempre al día en los conocimientos necesarios para desempeñar nuestra labor profesional. Desde esta Comisión queremos ayudar a facilitar esta tarea convocando reuniones en las que se impartan conferencias sobre los últimos resultados en investigación y experiencias profesionales.

En el VIII Congreso Internacional de la SEAS vamos a presentar un Simposio sobre Estrés Postraumático, que esperamos sea de vuestro agrado.

Un abrazo

Esperanza Dongil  
Victoria Noguerol

---

### COMISIÓN

#### “PROCESOS COGNITIVOS Y EMOCIÓN”

Coordinadores:

Juan Ramos Cejudo

Martín Salguero Noguera

---

Estimados miembros y amigos de la SEAS:

El pasado 27 de Febrero tuvo lugar en Madrid la primera reunión de esta comisión. En ella, los coordinadores hicieron un breve repaso al estado actual de la investigación en torno a la relación entre procesos cognitivos y emocionales y se expusieron los objetivos principales que guiarán el trabajo de la comisión. El profesor Juan Ramos presentó el trabajo “Creencias metacognitivas en los trastornos de ansiedad”, en el cual está basado el artículo del presente boletín, y que sirvió como punto de partida de uno de los proyectos con los que esta comisión inicia su andadura: analizar la validez del modelo meta-cognitivo

del trastorno de ansiedad generalizada (TAG) en población española.

En dicha reunión se perfilaron diferentes aspectos sobre este proyecto en el que algunos miembros de la comisión ya están colaborando y que, esperamos, nos sirva para seguir avanzando en la explicación del TAG.

En breve, se podrá acceder al contenido de la presentación y otros documentos de interés en el espacio destinado a nuestra comisión en la web de la SEAS. Además, esperamos poder compartir con todos ustedes los resultados que vayamos obteniendo en el próximo congreso de nuestra sociedad.

Com siempre, animamos a todas las personas interesadas en formar parte de nuestra comisión a ponerse en contacto con nosotros en el mail que aparece al final del texto.

Sin más, y con una gran ilusión y ganas por trabajar en este nuevo proyecto, os enviamos un cordial saludo,

Juan Ramos y Martín Salguero

[juan-ramos@cop.es](mailto:juan-ramos@cop.es)

---

### ARTÍCULO

---

#### Creencias metacognitivas en los trastornos de ansiedad

Ramos-Cejudo, J.\* y Salguero, J. M.\*\*

\*Universidad Complutense de Madrid

\*\*Universidad de Málaga

En las últimas décadas, el estudio de la relación entre cognición y emoción ha generado un gran interés dentro de la psicología produciendo un importante aumento en el número de trabajos publicados en el campo de la ansiedad y el estrés, y suscitando la creación de nuevos modelos y teorías que incluyen la relación entre procesos cognitivos y emociones a la hora de explicar los trastornos emocionales y, entre ellos, los trastornos de ansiedad (Cano Vindel, 2003).

La ansiedad es una reacción implicada en el proceso de adaptación psicológica y biológica de los individuos (Eysenck, 1992). Por una parte, la ansiedad está vinculada a la detección de estímulos potencialmente amenazantes, y por otra, a la movilización de los recursos para hacer frente a la misma. Es por ello que la detección rápida de las señales de peligro es especialmente relevante, ya que permite a los individuos desarrollar respuestas preparatorias para los mismos. En este orden de

cosas, nuestro sistema cognitivo se relaciona con nuestra respuesta de ansiedad para contribuir de forma activa a dicha adaptación por medio de, al menos, tres procesos fundamentales (Calvo & Cano Vindel, 1997), esto es, procesando selectivamente la información relevante mediante el uso del mecanismo atencional, participando constructivamente en el empleo del mecanismo de interpretación de los estímulos ambiguos, y acentuando la accesibilidad de las representaciones relevantes en la memoria.

Los modelos cognitivos más recientes (ver una revisión en Eysenck, 1997), conciben los trastornos de ansiedad como fruto de una serie de sesgos en estos tres procesos cognitivos (atención, interpretación, y memoria). De este modo, cuando estas tendencias o sesgos son muy exagerados o erróneos tienden a producir reacciones de ansiedad muy intensas, que pueden llegar a ser patológicas (Eysenck, 1997; Eysenck, 2004; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007). La existencia de dichos sesgos cognitivos en la respuesta emocional, y más en concreto en la ansiedad, ha quedado ampliamente establecida en la literatura científica (Calvo & Garcia, 1997).

Además de la importancia de estos sesgos cognitivos, la evidencia de estudios experimentales recogida hasta ahora sugiere que muchos procesos cognitivos, como la atención selectiva y la continua ejecución de rumiaciones o de preocupaciones, son procesos controlados e influenciados

por estrategias de control “de arriba abajo”, es decir, que están guiados por la actividad cognitiva (Wells, 2000) (por ejemplo, las creencias) y son típicamente accesibles a la conciencia (por lo que se puede entrenar su autorregulación), de ahí la relevancia de estudiarlos a la hora de comprender los distintos trastornos de ansiedad (ver una revisión al respecto en Wells, 2000).

Uno de los trastornos de ansiedad en los que se ha prestado mayor atención al componente cognitivo a la hora de generar modelos explicativos es el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) (Wells, 1999, 2000; Wells & Carter, 1999; Wells & Cartwright-Hatton, 2004; Wells & King, 2006).

Un aspecto definitorio del TAG es la percepción por parte de los individuos de preocupaciones excesivas e incontrolables, entendiendo éstas como cierta actividad cognitiva repetitiva, negativa y predominantemente verbal (Borkovec, Robinson, Pruzinsky, & DePree, 1983; Wells & Papageorgiou, 1995), que ha sido diferenciada de otros tipos de pensamiento repetitivo como el caso de la rumiación depresiva o los pensamientos obsesivos (Clark, 1999).

El panorama del TAG no ha sido muy halagüeño hasta hace bien poco. A pesar de que algunos trabajos han mostrado cómo cerca del 50% de los pacientes con TAG consume fármacos de tipo tranquilizante y/o antidepresivo, un seguimiento a lo largo de 40 años de pacientes tratados con fármacos mostró la existencia de una

baja tasa de curación (Rubio & Lopez-Ibor, 2007). Más en concreto, en un reciente meta-análisis (Mitte, 2005) se comparó el tratamiento farmacológico con el cognitivo-conductual y se encontró también una tasa de abandono más alta para el primero, sugiriéndose una mayor eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC), la cual mostró mejor relación coste-eficacia y una mayor tasa de mantenimiento que la medicación (Ramos Cejudo & Cano Vindel, 2008).

Sin embargo, la TCC ha mostrado, hasta hace diez años, resultados modestos (Fisher & Durham, 1999). A medida que han ido mejorando los modelos teóricos que explican el trastorno, los procedimientos terapéuticos y la evaluación de los mismos, ha ido mejorando paulatinamente su eficacia, no obstante, ésta sigue siendo menor que la mostrada en otros trastornos de ansiedad (TA) (en lo que se refiere al tamaño del efecto aportado por diferentes investigaciones).

Es posible que dichos resultados se deban a la ausencia de un modelo cognitivo sólido capaz de explicar la génesis y el mantenimiento de las preocupaciones percibidas como incontrolables por los sujetos con TAG y con implicaciones prácticas para su intervención. Recientemente, una nueva aproximación cognitiva ha tratado de arrojar luz a esta cuestión, nos referimos al modelo metacognitivo del TAG (Wells, 1999).

El modelo metacognitivo del TAG propone la distinción de dos

tipos diferentes de elementos cognitivos: por un lado, las cogniciones y, por otro, las valoraciones sobre la actividad cognitiva (meta-cogniciones, MC). El término MC se refiere a la valoración, conocimiento o creencias que el individuo hace sobre algún proceso mental (ver Tabla 1). Como podemos observar en la figura 1, esta distinción da lugar a dos tipos de preocupaciones, preocupaciones más simples referidas a anticipaciones negativas sobre posibles amenazas futuras (e.g. “¿Y si perdiese mi puesto de trabajo?”) (o preocupaciones tipo I), y las meta-preocupaciones (“Me estoy preocupando demasiado, voy a perder la cabeza”) (o preocupaciones

tipo II), que hacen referencia a la preocupación por el hecho de estar preocupado, de no poder controlar tal preocupación o sobre el posible daño futuro que ésta causará. Las MC juegan un papel diferente en la activación y el mantenimiento de ambos tipos de preocupación, así, mientras que el hecho de creer que la preocupación puede ser una forma efectiva de anticiparnos a posibles problemas o de estar preparados ante los mismos (meta-creencia positiva) activa las preocupaciones tipo I, la creencia de que la preocupación es incontrolable y dañina (meta-creencia negativa) produciría la activación de las meta-preocupaciones. Según expone el modelo, las meta-preocupaciones

Figura 1. Modelo metacognitivo del TAG. Adaptado con permiso de Wells (1999).

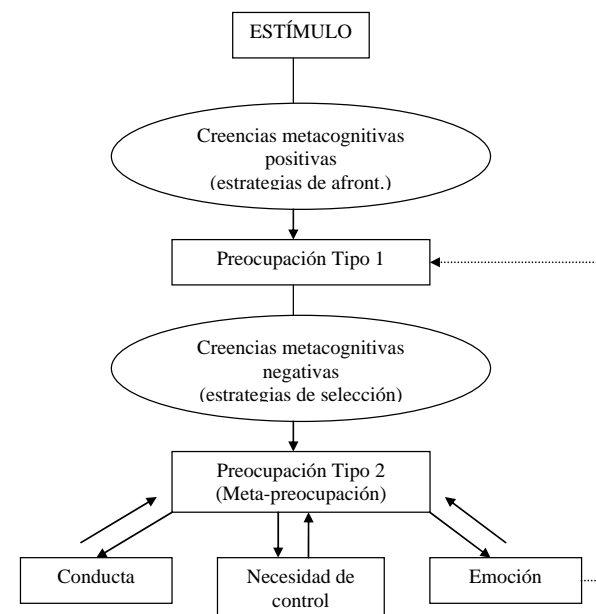




Tabla 1. Algunas creencias metacognitivas en los TA

- Necesito rumiar mis problemas para encontrar respuestas a mi depresión
- Rumiar acerca del pasado me ayuda a prevenir futuros fallos y fracasos
- No confío en mi memoria
- Estar preocupado me ayuda a evitar problemas en el futuro
- Pienso mucho acerca de mis pensamientos
- Cuando empiezo a preocuparme no puedo parar
- Considero que preocuparme es peligroso para mí
- Es malo tener ciertos pensamientos

son específicas del TAG y llevan a un importante incremento de la ansiedad, lo que a su vez genera más sesgos cognitivos de tipo atencional e interpretativo que harán que el individuo preste más atención a nuevos sucesos que no puede predecir y a interpretarlos de manera catastrófica.

El modelo metacognitivo del TAG (Wells, 1999) ha recibido apoyo empírico en diferentes investigaciones (Cartwright-Hatton et al., 2004; Cartwright-Hatton & Wells, 1997; Wells & Carter, 1999; Wells & Papageorgiou, 1998) y propone una perspectiva diferente en el estudio y tratamiento de dicho trastorno. En este sentido, se han ido desarrollando nuevas medidas de autoinforme que evalúan las MC en diferentes trastornos de ansiedad, pero que aún no han sido adaptadas a nuestra población (Wells & Cartwright-Hatton, 2004; Wells & Davies, 1994), y se han propuestos protocolos de

TCC para el tratamiento del TAG que comienzan a mostrar evidencias de ser eficaces (Wells & Cartwright-Hatton, 2004; Wells & Davies, 1994; Wells & King, 2006). En ellos, el objetivo del tratamiento debe centrarse, no en el cuestionamiento del contenido individual de las cogniciones (como se recoge en la terapia cognitiva convencional), sino en el control de las preocupaciones y meta-preocupaciones mediante la modificación de las creencias metacognitivas que las activan o mantienen (Wells, 2000), así como en el control del sesgo atención mediante nuevas técnicas atencionales.

Igualmente, basándose en esta perspectiva, se han desarrollado fuera de nuestras fronteras protocolos de TCC para otros trastornos emocionales como el trastorno por estrés posttraumático (TEPT) (Wells & Sembi, 2004), la fobia social (FS) (Wells & Papageorgiou, 2001), el trastorno de pánico (PA) (Clark et al.,

1999), las alucinaciones y los trastornos psicóticos (Morrison, Wells, & Nothard, 2002), la hipocondría (Papageorgiou & Wells, 1998), el abuso de sustancias (Spada, Nikcevic, Moneta, & Wells, 2007) o el trastorno obsesivo-compulsivo (Fisher & Wells, 2008).

Sin duda, aportaciones teóricas como el modelo meta-cognitivo están permitiendo una mayor comprensión del TAG, así como de otros trastornos emocionales, y la implicación de nuevas perspectivas de tratamiento que esperamos nos ayuden a mejorar los programas de intervención psicológica y a aumentar la eficacia y eficiencia de los mismos. Sin embargo, son pocos los estudios que han testado la evidencia del modelo meta-cognitivo en nuestra población. En este sentido, la Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), en el marco de la comisión “Procesos Cognitivos y Emoción”, ha abierto un espacio que se dará cabida a investigadores y clínicos que estén interesados en estos hallazgos y que tendrá como uno de sus objetivos iniciar un proyecto de investigación dirigido a analizar la validez empírica del modelo meta-cognitivo del TAG en población española.

## Referencias

Borkovec, T. D., Robinson, E., Pruzinsky, T., & DePree, J. A. (1983). Preliminary exploration of worry: some characteristics and processes. *Behav Res Ther*, 21, 9-16.

Calvo, M. G., & Garcia, M. D. (1997). Ansiedad y Cognición: un modelo integrador. *Revista Electronica de Motivacion y Emocion*, 3(4). Recuperado, 22 marzo de 2010 de <http://reme.uji.es/articulos/agutim/660131299/texto.html>

Cano Vindel, A. (2003). Desarrollos actuales en el estudio del control emocional. *Ansiedad y Estrés*, 9, 203-229.

Cartwright-Hatton, S., Mather, A., Illingworth, V., Brocki, J., Harrington, R., & Wells, A. (2004). Development and preliminary validation of the Meta-cognitions Questionnaire-Adolescent Version. *J Anxiety Disord*, 18, 411-422.

Cartwright-Hatton, S., & Wells, A. (1997). Beliefs about worry and intrusions: the Meta-Cognitions Questionnaire and its correlates. *J Anxiety Disord*, 11, 279-296.

Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: why they persist and how to treat them. *Behav Res Ther*, 37 Suppl 1, S5-27.

Clark, D. M., Salkovskis, P. M., Hackmann, A., Wells, A., Ludgate, J., & Gelder, M. (1999). Brief cognitive therapy for panic disorder: a randomized controlled trial. *J Consult Clin Psychol*, 67, 583-589.

Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The Cognitive Perspective*. London: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.



- Eysenck, M. W. (1997). *Anxiety and Cognition: A Unified Theory*. London: Psychology Press.
- Eysenck, M. W. (2004). Applied cognitive psychology: Implications of cognitive psychology for clinical psychology and psychotherapy. *J Clin Psychol*, 60, 393-404.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Fisher, P. L., & Durham, R. C. (1999). Recovery rates in generalized anxiety disorder following psychological therapy: an analysis of clinically significant change in the STAI-T across outcome studies since 1990. *Psychol Med*, 29, 1425-1434.
- Fisher, P. L., & Wells, A. (2008). Metacognitive therapy for obsessive-compulsive disorder: a case series. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 39, 117-132.
- Mitte, K. (2005). A meta-analysis of the efficacy of psycho- and pharmacotherapy in panic disorder with and without agoraphobia. *J Affect Disord*, 88, 27-45.
- Morrison, A. P., Wells, A., & Nothard, S. (2002). Cognitive and emotional predictors of predisposition to hallucinations in non-patients. *Br J Clin Psychol*, 41(Pt 3), 259-270.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (1998). Effects of attention training on hypochondriasis: a brief case series. *Psychol Med*, 28, 193-200.
- Ramos Cejudo, J., & Cano Vindel, A. (2008). Tratamiento cognitivo-conductual de un caso de trastorno por ansiedad generalizada: el componente metacognitivo. *Ansiedad y Estrés*, 14, 305-319.
- Rubio, G., & Lopez-Ibor, J. J. (2007). Generalized anxiety disorder: a 40-year follow-up study. *Acta Psychiatr Scand*, 115, 372-379.
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A. (2007). Metacognition as a mediator of the relationship between emotion and smoking dependence. *Addict Behav*, 32, 2120-2129.
- Wells, A. (1999). A cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav Modif*, 23, 526-555.
- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders & Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. London: Wiley.
- Wells, A., & Carter, K. (1999). Preliminary tests of a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther*, 37, 585-594.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behav Res Ther*, 42, 385-396.

- Wells, A., & Davies, M. I. (1994). The Thought Control Questionnaire: a measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. *Behav Res Ther*, 32, 871-878.
- Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: an open trial. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 37, 206-212.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1995). Worry and the incubation of intrusive images following stress. *Behav Res Ther*, 33, 579-583.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (1998). Relationships between worry, obsessive-compulsive symptoms and meta-cognitive beliefs. *Behav Res Ther*, 36, 899-913.
- Wells, A., & Papageorgiou, C. (2001). Brief cognitive therapy for social phobia: a case series. *Behav Res Ther*, 39, 713-720.
- Wells, A., & Sembi, S. (2004). Metacognitive therapy for PTSD: a preliminary investigation of a new brief treatment. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 35, 307-318.

---

## REUNIONES CIENTÍFICAS

---

### VIII Congreso Internacional de la SEAS

Lugar: Valencia (España)  
 Fecha: 16-18 de Septiembre de 2010

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

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/data/>

### VII Congreso Iberoamericano de Psicología

Fecha:  
 20 de Julio 2010 - 24 de Julio 2010

Ciudad:  
 OVIEDO – ASTURIAS  
 Organiza: Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (COP) y federación Iberoamericana de Asociaciones de Psicología (FIAP).

Información:  
<http://www.fiap2010.com/>

### 27th International Congress of Applied Psychology

Lugar: Melbourne (Australia)  
 Fecha: 11-16 Julio 2010

Organización:  
 International Association of Applied Psychology  
 Australian Psychological Society  
 Información:

<http://www.icap2010.com/index.php>

### VII Congreso de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología

Lugar: Benicassim (Castellón)  
 Fecha: 21-23 Octubre 2010

Organización:  
 Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología

Información:  
<http://www.congresoaeppc.com/>

---

## VIII Congreso Internacional de la SEAS

---

El VIII Congreso Internacional de la SEAS se celebrará en Valencia los días 16 al 18 de septiembre del 2010 en los salones del Hotel Meliá Valencia Palace, Paseo de la Alameda, 32. Si se cumple la tendencia de ediciones anteriores, durante esos tres días se presentarán unos doscientos cincuenta trabajos, que se estructurarán en:

- Conferencias plenarias,
- Simposios o Sesiones Temáticas
- Comunicaciones (Orales y Póster)

### Conferencias

- **Dr. Manuel Gutiérrez Calvo.** Catedrático de Psicología. Dpto. de Psicología Cognitiva, Social y Organizacional. Facultad de Psicología. Universidad de La Laguna.
  - Título: *Atención a las caras con expresión emocional: El poder de la sonrisa*
- **Dr. Michael W. Eysenck.** Ex-Director del Departamento de Psicología. Royal Holloway College. University of London (Reino Unido). Profesor Emérito de la Roehampton University (Reino Unido).
  - Título: *Explorations in four-factor theory*
- **Dr. Pablo Fernández Berrocal.** Catedrático de Psicología. Dpto. de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Málaga.
  - Título: *Sobre la estupidez emocional y sus posibles antídotos*
- **Dr. Antonio Cano Vindel.** Catedrático de Psicología. Dpto. de Psicología Básica II (Procesos Cognitivos). Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés –S.E.A.S.
  - Título: *Mejora de la eficacia del tratamiento para los trastornos de ansiedad: los factores de riesgo*

Buena parte de los Simposios o Sesiones Temáticas del congreso girarán en torno a las Comisiones de trabajo que actualmente integran la SEAS:

- **Emociones y Salud**
- **Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo**
- **Estrés Laboral**
- **Técnicas de Reducción de Ansiedad**
- **Psicobiología, Farmacología y Neuropsicología**
- **Emociones y Psicofisiología**
- **Ansiedad y Estrés en las Adicciones**
- **Estrés Postraumático y Malos Tratos**
- **Inteligencia Emocional**
- **Procesos Cognitivos y Emoción**

Otros temas frecuentes en el programa del congreso de la SEAS suelen ser:

- **Emociones positivas**
- **Casos Clínicos**
- **Evaluación de la Ansiedad, el Estrés y Otros Constructos**
- **Evaluación y Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad**
- **Evaluación y Tratamiento de los Trastornos del Estado de Ánimo**
- **Evaluación y Tratamiento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria**
- **Emociones y Desórdenes Emocionales en la Infancia**
- **Burnout**
- **Vejez**
- **Dolor Crónico**
- **Los Trastornos Mentales en Atención Primaria**
- **Riesgos psicosociales**

Ver más información en Internet, en la Web de la SEAS

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

Todas las gestiones sobre el congreso (inscripción de congresistas, envío de resúmenes, etc.) se realizarán a través de Internet, rellenando los formularios correspondientes. La comunicación entre organización y congresistas se realizará por e-mail.

**SI TIENE USTED CONSULTA Y DESEA QUE LE  
REMITAMOS PACIENTES, POR FAVOR ENVÍENOS  
LOS SIGUIENTES DATOS**

**(Sólo para miembros de la SEAS)**

Nombre: \_\_\_\_\_

Apellidos: \_\_\_\_\_

Denominación y domicilio del

Centro: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Horario de atención: \_\_\_\_\_

Especialidades:

Adultos ( ) Adolescentes ( ) Niños ( )

Áreas de intervención:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\*\*\* Adjuntar Currículum

**BOLETÍN DE INSCRIPCIÓN EN LA S.E.A.S.****EJEMPLAR PARA ENVIAR A:**

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



Nombre y apellidos:.....  
N.I.F.....Calle/Plaza:.....C.P.:.....  
.....Ciudad:.....Provincia:.....Tlfs.:.....  
.....Fax:.....E-Mail:.....

*La cuota anual es de 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./D<sup>a</sup>.....

..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  
(SEAS)

Facultad de Psicología. Buzón 23.

Universidad Complutense de Madrid

Campus de Somosaguas

28223 Madrid

Tel.: 91-394 31 11

Fax: 91-394 31 89

E.Mail: seas@psi.ucm.es

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

Depósito Legal: M-40524-1998