

SEAS: 1993-2008

Objetivos y logros tras quince años de actividad



Sociedad Española para el
Estudio de la Ansiedad y el Estrés

Antonio Cano Vindel

Las emociones

- Forman parte esencial de la actividad humana pues son la respuesta que ha destilado nuestra evolución ante situaciones relevantes para el ser humano, como son el peligro, la amenaza, una pérdida importante, o un gran éxito
- La respuesta de miedo es esencial para seguir viviendo si topamos con una situación de peligro

[Leer más en la Web ...](#)

La ansiedad

- La ansiedad es la respuesta emocional que surge en cualquier ser humano cuando se enfrenta a una amenaza, mira al futuro con incertidumbre, o espera un posible resultado negativo
- La reacción de ansiedad nos activa a diversos niveles (cognitivo, fisiológico y conductual), con el fin de afrontar mejor la amenaza

[Leer más en la Web ...](#)

El estrés

- El estrés forma parte de la existencia, pues es un proceso en el que continuamente se producen desequilibrios entre los recursos del individuo y la demanda ambiental
- Cuando el individuo percibe que sus recursos son insuficientes para afrontar la demanda de cualquier situación se activa a nivel biológico, psicológico y social, con el fin de aumentar sus recursos y responder mejor a las demandas

[Leer más en la Web ...](#)

Ansiedad, estrés y adaptación

- Cualquier ser humano experimenta frecuentes reacciones de ansiedad ante situaciones estresantes
- Esas reacciones permiten al individuo adaptarse mejor a su ambiente (trabajo, exámenes, relaciones personales, etc.)
- Pero este proceso no está exento de fallos, en los que el individuo fracasa en su propósito de responder de manera adaptativa

[Leer más en la Web ...](#)

Ansiedad, estrés y adaptación

- Cuando la ansiedad y el estrés son muy intensos y persistentes
 - Disminuye el rendimiento (laboral, académico)
 - Aumenta el malestar físico y psicológico
 - Con el tiempo se van desarrollando problemas
 - Salud física: enfermedades físicas o médicas que cursan con niveles altos de ansiedad y estrés
 - Salud mental: los trastornos de ansiedad y los trastornos del estado de ánimo (depresiones) son los trastornos mentales más frecuentes y están relacionados también con la ansiedad y el estrés

Ansiedad y estrés hoy

- En nuestra sociedad actual hay una fuerte demanda sobre el individuo a muchos niveles (académico, laboral, doméstico, relaciones personales, etc.)
- Se observa un continuo aumento del uso de tranquilizantes y otros fármacos antiestrés, al mismo tiempo que se observa que elevados porcentajes de ciudadanos sufrirán algún trastorno de ansiedad a lo largo de su vida:
 - 13,3% de españoles
 - 26% de franceses
 - 36% de norteamericanos

Ciencia, tecnología y sociedad

- La investigación científica pretende dar respuesta a los interrogantes y necesidades que surgen en la andadura humana, creando un cuerpo de conocimientos cada vez más sólido, a la vez que modifica y enriquece nuestra percepción de la realidad
- Así, la psicología estudia las emociones utilizando el método científico

Ciencia, tecnología y sociedad

- La tecnología pretende crear las herramientas técnicas necesarias para aplicar el conocimiento científico a las necesidades sociales
- Así, las técnicas de reducción de la ansiedad han ido evolucionando según se desarrollaba el conocimiento científico, mejorando su eficacia a medida que la ciencia consolidaba nuestros conocimientos sobre esta emoción

Ciencia, tecnología y sociedad

- El profesional se forma con los conocimientos basados en la evidencia científica, así como con los desarrollos tecnológicos que permiten aprovechar dicho conocimiento de manera eficaz
- Pero también se forma aprendiendo de la realidad cotidiana que le brinda su profesión y que le plantea retos continuamente, para los que no siempre tiene respuesta

Problemas de intercomunicación

- El desarrollo de la ciencia exige comunicación entre los diversos miembros de la comunidad científica
- Los profesionales y las empresas necesitan conocimiento científico y el desarrollo continuo de nuevas tecnologías (por ej., de evaluación y tratamiento) para detectar y atender los problemas que existen en nuestra sociedad

Problemas de intercomunicación

- Los individuos necesitan que se divulgue el conocimiento para detectar mejor sus problemas, buscar especialistas y hacer demandas razonables (sólo una de cada tres personas con trastornos de ansiedad busca solución a sus problemas)
- Las autoridades e instituciones necesitan asesoramiento sobre problemas que afectan a la población, posibles soluciones eficaces, programas de prevención, etc.

Nacimiento de la SEAS

- La SEAS nace en 1993 para tratar de ayudar a resolver los problemas de intercomunicación mencionados, creando un foro participativo en el que puedan crecer juntos
 - Científicos y profesionales
 - Conocimiento científico y tecnológico
 - Formación del profesional y educación social
 - Sanidad y usuarios
 - Nuestra sociedad y la sociedad

[Leer más en la Web ...](#)

SEAS: objetivos

Una sociedad científica y profesional

- Promover y difundir la investigación científica en el campo de la ansiedad, el estrés, y las emociones en general.
- Colaborar con autoridades e instituciones en la elaboración de informes, estadísticas, programas de prevención y tratamiento, etc.
- Organizar, promover y difundir actividades de carácter científico, profesional, asistencial, formativo, cultural, etc.

[Leer más en la Web ...](#)

SEAS: objetivos

Una sociedad científica y profesional

- Promover la formación y actualización permanente de los profesionales interesados en esta área de trabajo.
- Facilitar el intercambio de información y conocimientos entre las distintas disciplinas que atienden temas relacionados con la ansiedad, el estrés o las emociones en general.
- Difundir los conocimientos básicos a nivel social, con el fin de educar para la salud, ayudar a prevenir los problemas relacionados con la ansiedad y el estrés, orientar a las personas con tales problemas en la búsqueda de soluciones, etc.

[Leer más en la Web ...](#)

SEAS: actividades

- Revista “Ansiedad y Estrés”
 - Revista especializada que publica unos 20 artículos al año
 - Tras 15 años alcanza los 300 artículos publicados
 - Está en el segundo puesto de revistas españolas de psicología más citadas (IN-RECS)
 - Está indexada en Psychological Abstracts (APA), Academic Search Complete (EBSCO), entre otras base de datos

[Leer más en la Web ...](#)

SEAS: actividades

- Congreso Internacional de la SEAS
 - Se celebra cada dos años
 - Atrae a unos 300 participantes, procedentes de diferentes países, universidades y otras instituciones y empresas
 - Se presentan más de 230 trabajos sobre investigaciones y experiencias profesionales
 - Se han celebrado siete ediciones, en los que se han expuesto más de 1500 trabajos

[Leer más en la Web ...](#)

SEAS: actividades

- Reunión Anual de la SEAS
 - Además de celebrar la Asamblea General anual de socios, la Reunión Anual supone la puesta en marcha de unas Jornadas sobre Ansiedad y Estrés, a la que pueden asistir gratuitamente miembros de la SEAS y colegas interesados que se acercan a conocer las actividades que llevamos a cabo
 - A la última Reunión Anual, la XIV, celebrada en Madrid asistieron unas 600 personas, hubo más de 40 conferenciantes invitados, además de 5 sesiones de póster

[Leer más en la Web ...](#)

SEAS: actividades

- Boletín de la SEAS
 - Es el órgano informativo de carácter general, con noticias de la Sociedad, convocatoria de reuniones, información de eventos, de congresos, sobre la actividad de las distintas Comisiones de Trabajo de la SEAS, etc.
 - Incluye también un artículo científico, o una revisión, o alguna actividad profesional
 - Se incluyen recensiones de libros, etc.
 - Se envía gratuitamente a los miembros de la SEAS, así como a otros colegas interesados, y se puede leer en nuestro sitio Web en Internet

SEAS: actividades

- Comisiones de Trabajo
 - El trabajo e intercambio de conocimientos, científicos y profesionales se organiza en Comisiones de Trabajo, con reuniones abiertas a la participación de todos los miembros e invitados
 - Estas comisiones se centran en áreas específicas, relativas a los campos aplicados tradicionales y otras áreas profesionales o de investigación
 - Ayudan a realizar formación continua, así como a preparar futuras actividades, como la Reunión Anual o Simposios para el Congreso

SEAS: actividades

- Comisiones de Trabajo actuales:
 - Emociones y Salud
 - Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo
 - Estrés Laboral
 - Ansiedad y Estrés en las Adicciones
 - Técnicas de Reducción de Ansiedad
 - Estrés Postraumático y Malos Tratos
 - Psicobiología, Farmacología y Neuropsicología
 - Emociones y Psicofisiología
 - Inteligencia Emocional

SEAS: actividades

- Servicio de Orientación y Ayuda
 - La SEAS presta apoyo a personas con problemas de ansiedad y estrés (u otros relacionados), que se acercan a la información de nuestra página Web, y nos hacen una consulta por e-mail o nos llaman por teléfono
 - La tarea de los profesionales que atienden este servicio consiste en dar información sobre el problema consultado, así como información general, orientación, o la forma de contacto con profesionales especializados de su ciudad, recursos públicos, etc.
 - Se atiende de manera individualizada a más de 2000 personas cada año

SEAS: actividades

- Servidor de Información en Internet
 - Nuestra página Web está cargada con varios cientos de Megabytes de información, para investigadores y profesionales, para los medios de comunicación, así como para el público en general
 - Es una vía de comunicación con la sociedad que ofrece abundante información seria, rigurosa, pero accesible y organizada, con una [herramienta de búsqueda](#) indexada por Google
 - Actualmente registra más de 50.000 entradas o visitas al año

SEAS: actividades

- Colaboración con organismos, instituciones y otras organizaciones
 - La SEAS ha firmado diferentes convenios que van dirigidos a ofrecer nuestro asesoramiento a cualquier organización que comparta alguno de nuestros fines (por ej., fomento de la investigación, difusión de la misma, etc.)
 - Así mismo ha ayudado a organizar congresos, cursos de formación especializados para profesionales (por ej., un Master, otros cursos de menor duración) u otras actividades que entren dentro de los fines y objetivos de la SEAS

SEAS: reunión de esfuerzos

- Para seguir manteniendo e incluso aumentando el número y la calidad de las actividades que se desarrollan en nuestra sociedad, la SEAS intenta captar nuevas voluntades, por lo que es una asociación abierta a todos los que trabajamos en la ansiedad, el estrés y otros tópicos relacionados

[Leer más en la Web ...](#)

[Para hacerse miembro de SEAS ...](#)