



En las últimas décadas el estudio de la ansiedad y el estrés ha cobrado un fuerte interés, haciéndose patente tanto en la investigación como en la utilización de esos conocimientos en las más diversas áreas aplicadas: clínica y salud, laboral, escolar, etc. Como consecuencia de este marcado desarrollo, el número de profesionales que trabajan, de una u otra forma, en temas relacionados con la ansiedad y el estrés ha crecido enormemente.

La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS) ha surgido con el propósito de ser un punto de referencia de todos estos profesionales. Un lugar de encuentro para organizar **actividades** encaminadas al desarrollo de unos **objetivos** que pretenden fomentar y difundir nuestros conocimientos y enriquecer nuestro quehacer profesional.



La Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (S.E.A.S.) es una asociación de carácter nacional integrada por psicólogos, médicos, pedagogos, investigadores y profesionales en general, interesados en el estudio de la Ansiedad, el Estrés y áreas relacionadas

### Fines

Los miembros de la SEAS juntan sus esfuerzos en un proyecto común que tiene por objetivo la consecución de los fines que marcan los estatutos, de entre los que cabe destacar los siguientes:

- 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.

- Promover la formación y actualización permanente de los profesionales interesados en este 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.

### Actividades

La SEAS es una organización dinámica que fomenta los encuentros entre sus miembros y difunde la información que los expertos necesitan para un mejor ejercicio profesional. Entre las principales actividades que desarrolla, cabe destacar las siguientes:

- 1 Cada seis meses se edita el Boletín de la SEAS, el órgano informativo de carácter general, con noticias de la Sociedad, convocatoria de reuniones, información de eventos, congresos, información de la Junta Directiva, de las distintas Comisiones de trabajo, etc. Incluye también algún artículo científico, o profesional, revisiones, reseñas de libros, etc. Se envía gratuitamente a los miembros de la SEAS. Se edita en papel y en formato electrónico.

- 2 Se presta apoyo y colaboración en el desarrollo de congresos y reuniones, de carácter científico y profesional, sobre temas relacionados con ansiedad, estrés u otras emociones.

- 3 Se fomenta la participación de los miembros de la Sociedad en dichos congre-

sos y reuniones, o en otras actividades de carácter formativo o asistencial

- 4 Se consiguen acuerdos sobre obtención de descuentos y otros beneficios en eventos de carácter científico y profesional

- 5 Se promueve la elaboración de programas especializados y cursos, a través de las distintas comisiones de trabajo, las cuáles centran su actividad en grandes áreas o campos profesionales.

- 6 Se difunden informaciones, conclusiones, conocimientos, campañas preventivas, etc. a través de los medios de comunicación social

- 7 Se organiza cada dos años el Congreso de la SEAS (desde 1996, todos los años pares). Se trata de un congreso internacional de carácter científico y profesional, en el que participan miembros y no miembros.

- 8 Se celebra una Reunión Anual de la SEAS, un encuentro de carácter organizativo, donde se añaden también presentaciones de trabajos, en formato oral y póster, reuniones, actividades sociales, etc.

- 9 Se organiza el trabajo e intercambio de conocimientos, científicos y profesionales, en Comisiones abiertas a la participación de

todos los miembros. Estas comisiones se centran en áreas específicas, relativas a los campos aplicados tradicionales y otras áreas profesionales o de investigación. Estas comisiones son actualmente las siguientes:

- 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
- Procesos cognitivos y emoción

### Ansiedad y Estrés

Una revista multidisciplinar

La SEAS ha promovido el nacimiento de esta revista, órgano de expresión y difusión oficial de la Sociedad en materia científica. Con este instrumento se pretende desarrollar un objetivo básico de la SEAS: la difusión de conocimientos entre las distintas disciplinas que estudian temas relacionados con la ansiedad, el estrés y las emociones en general. Esta revista la reciben gratuitamente los miembros de la S.E.A.S. Se editan tres números anuales: uno sencillo abierto y otro doble de carácter monográfico.

Los primeros números monográficos han cubierto los siguientes temas: "Psicología, Medicina y Salud", "Estrés Laboral", "Ansiedad y Estrés en el Ámbito Educativo", "Técnicas de reducción de ansiedad", "Reactividad fisiológica al estrés", "Procesos cognitivos y emoción", "Emociones y salud"

### PRIMEROS PASOS

#### Constitución de la SEAS

Muchos profesionales del campo de la ansiedad y el estrés habíamos manifestado en diferentes foros la necesidad de estrechar lazos, aumentar la frecuencia de contactos, fomentar el intercambio de conocimientos, etc. Comenzamos así a madurar la idea de crear una Sociedad. A principios de 1993 se celebraron las primeras reuniones para la creación de la misma. Con fecha 24 de marzo de 1993 se firmó el Acta Fundacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), iniciándose los trámites legales para la constitución de nuestra Sociedad al amparo de la ley de asociaciones. Los trámites de legalización culminaron en el verano de 1993, dando paso a la afiliación de miembros y la difusión mediante envíos por correo.

## Boletín de la SEAS

A primeros del mes de marzo de 1994 nace el "Boletín de la SEAS". Se trata de un pequeño "boletín" o "newsletter", de 20 a 30 páginas, a través del cual la Sociedad se comunica con sus miembros y se da a conocer a otros profesionales que puedan estar interesados. Desde entonces el "Boletín de la SEAS" sale a la luz cada seis meses (Marzo y Octubre), e incluye también pequeños artículos, reseñas de libros, información de reuniones y congresos, información sobre las comisiones de trabajo, etc.

## Página en Internet

Desde septiembre de 1997 la SEAS tiene su página web en el servidor de la Universidad Complutense de Madrid

[www.ucm.es/info/seas/](http://www.ucm.es/info/seas/)

A través de ella damos a conocer nuestros fines, difundimos nuevos conocimientos, contactamos con otros colegas, con el gran público y los medios de comunicación, damos información sobre nuevos eventos, etc. Además atendemos consultas de personas que padecen problemas de ansiedad y estrés. Les suministramos información que puede serles de gran ayuda para enten-

der sus problemas, así como para buscar soluciones. Si lo desean les ponemos en contacto con miembros de la SEAS especialistas en el tratamiento de este tipo de problemas. El número de personas atendidas por esta vía es enorme. Cada vez tenemos más consultas que provienen de fuera de España, especialmente de hispanoamérica.

## Colaboración en la organización de Congresos

La SEAS ha colaborado en la promoción de diferentes congresos, jornadas o reuniones. Son especialmente importantes los congresos de la STAR, la sociedad internacional más importante para el estudio de la ansiedad y el estrés.

La *15th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR)* se celebró en Madrid, entre los días 14 y 16 de Julio de 1994. Era la primera vez que dicha Sociedad internacional celebraba su Conferencia en España. La SEAS ayudó a difundir esta reunión, a la que asistieron destacados especialistas en ansiedad y estrés de más de treinta países, promoviendo la participación de sus miembros en este importante evento científico.

La STAR vuelve a celebrar su congreso anual en España en el año 2001, en Palma

de Mallorca, los días 14-17 de julio (22nd. International Conference).

La SEAS ha colaborado en la organización de otros congresos:

I Jornadas de Intervención Clínica en Ansiedad y Estrés. Las Palmas de Gran Canaria, 24 al 26 de Marzo de 1994.

II Jornadas de Intervención Clínica en Ansiedad y Estrés. Santa Cruz de Tenerife, 6-8 de Abril de 1995.

I Encuentro de Psicología de la Salud y Medicina Psicosomática. Las Palmas de Gran Canaria, 16-18 de Noviembre de 1995.

III Jornadas de Intervención Clínica en Ansiedad y Estrés. Las Palmas de Gran Canaria, 28-30 de Mayo de 1996.

I Jornadas Albor-Cohs 98. Trastornos de Ansiedad, Hiperactividad y Déficit Atencional en Niños y Adolescentes. Bilbao, 12-14 de Noviembre de 1998.

I Congreso Virtual de Psiquiatría. 1 de Febrero al 15 de Marzo de 2000 [www.interpsiquis.com](http://www.interpsiquis.com)

II Congreso Virtual de Psiquiatría. 1 de Febrero al 7 de Marzo de 2001 [www.interpsiquis.com](http://www.interpsiquis.com).

I Congreso Argentino de Medicina del Estrés. Buenos Aires, 1-2 de Junio de 2001.

## Reuniones Anuales y Congresos

En las reuniones anuales la asistencia es gratuita. Se hace en Madrid o en una ciudad próxima a la capital. Además de celebrar la Asamblea anual, celebramos una Jornada sobre Ansiedad y Estrés, con la presentación de los trabajos que se han realizado en las distintas comisiones de trabajo. Se pueden presentar también trabajos en formato de póster. La inauguración oficial suele hacerla el Alcalde de la ciudad en la que celebramos la Reunión. El día anterior hacemos un recorrido turístico por la ciudad. Entre los actos sociales, destaca la cena de clausura. En los años 2007 y 2009, además se celebraron unas Jornadas sobre "Emociones y Bienestar", con un destacado programa de conferencias.

El día cinco de noviembre de 1994 se celebró en Segovia la **I Reunión Anual** de la SEAS. Esta reunión estuvo centrada en la puesta en marcha de las Comisiones de trabajo y la celebración de la Asamblea General Ordinaria. Las comisiones desde entonces mantienen reuniones periódicas, con una gran asistencia y alta participación.

El día 28 de octubre de 1995 celebramos en Tole-

do la **II Reunión anual**, en la que las Comisiones de trabajo presentaron algunos trabajos realizados a lo largo del año. Así mismo se decidió la organización del I Congreso de la SEAS (19 al 21 de septiembre de 1996).

**El I Congreso de la SEAS** se celebró en dichas fechas en Benidorm (Alicante), con una asistencia de más de 260 especialistas de más de diez universidades, varios hospitales, centros de salud mental, etc. Se presentaron más de 120 trabajos entre conferencias, comunicaciones y póster. Tuvo un gran eco en los medios de comunicación. Crecimos en número de miembros, duplicando con respecto al año anterior, por segundo año consecutivo.

La **IV Reunión Anual** se celebró en Aranjuez el día 25 de Octubre de 1997. La actividad turística, como en otras ocasiones se realizó el día anterior, en este caso por los jardines del Real Palacio de Aranjuez.

**El II Congreso de la SEAS** se celebró los días 24-26 de septiembre de 1998, en Benidorm. Creció el número de asistentes, el número de trabajos presentados, así como el número de miembros, con respecto al I Congreso. Hubo también invitados internacionales.

La **VI Reunión Anual de la SEAS** se celebró en Ávila el

día 13 de noviembre de 1999.

**El III Congreso de la SEAS** se celebró los días 21-23 de septiembre de 2000, en Benidorm.

La **VIII Reunión Anual de la SEAS** se celebró en Ávila el día 28 de octubre.

La **XVI Reunión Anual**, en Madrid, en octubre de 2009, junto a las II Jornadas sobre "Emociones y Bienestar".

**El VIII Congreso de la SEAS** se celebra en el año 2010, en el mes de septiembre en Valencia. ■



## LA SEAS HOY

Nuestra Sociedad hoy cuenta con unos 400 miembros, edita una revista científica, (Ansiedad y Estrés) de la que se publican mil ejemplares, distribuye más de un millar de Boletines de la SEAS, realiza un congreso internacional bianual con la participación de unos trescientos congresistas, está presente en los medios de comunicación, atiende con información a miles de personas con problemas de ansiedad y estrés, forma a profesionales, fomenta la investigación, y sirve de estímulo a otras sociedades.



# 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.)

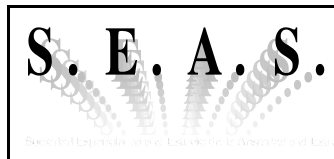
Libreta o c.c. nº: \_\_\_\_\_  
                                  clave entidad                                  oficina                                  D.C.                                  nº de cuenta

## TARJETA VISA

Tarjeta nº : \_\_\_\_\_

Fecha de caducidad: \_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_\_\_

**Los Socios de la S.E.A.S. reciben gratuitamente  
y sin cargo alguno la revista *Ansiedad y Estrés***



## DATOS PROFESIONALES PARA EL ARCHIVO DE LA SOCIEDAD

**Titulaciones:** .....  
.....  
.....

**Lugar y fecha de obtención de las mismas:** .....  
.....  
.....

**Situación profesional:**  
**Anterior:** .....  
.....  
**Actual :** .....

**CENTRO DE TRABAJO:** .....  
.....  
**Dirección (calle/plaza):** ..... **Nº**.....  
**Ciudad:** .....  
**C.P.:** ..... **Provincia:** .....  
**Teléfonos:** ..... **Fax:** ..... **E.mail:** .....

**Datos complementarios** (inclúyanse datos relevantes como publicaciones,  
docencia, investigación, etc.) .....  
.....  
.....  
.....

**Palabras clave** (para definir campo o áreas de trabajo): .....  
.....