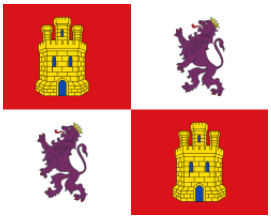
METAMORFOSIS 7

- REUNIÓN NACIONAL CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DEL PRIMER ANIVERSARIO DE AMTAES
- LA INICIATIVA DEL GAM MÁLAGA
- BULLYING Y FOBIA SOCIAL

Noticias

- Se han creado en Facebook los grupos cerrados de CASTILLA-LA MANCHA y CASTILLA Y LEÓN para que los socios de AMTAES de dichas Comunidades formen Grupos de Ayuda Mutua en sus correspondientes provincias.



- El boletín se tomará unas vacaciones de verano y queremos recordarte que podrás estar al día de todo lo que vaya aconteciendo tanto en los grupos de Facebook como en la página web de la Asociación. Para cualquier consulta está disponible como siempre el correo electrónico:

amtaesasociacion@gmail.com

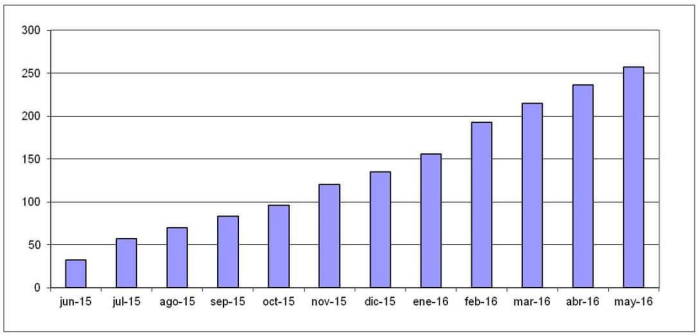
REUNIÓN NACIONAL CON MOTIVO DE LA CELEBRACIÓN DEL PRIMER ANIVERSARIO DE AMTAES

Una socia del GAM Euskadi nos resume de primera mano como se vivió esta celebración:

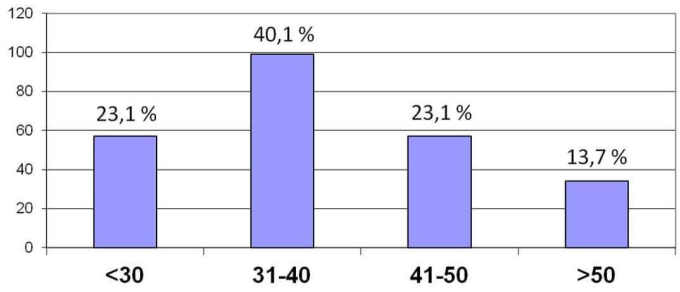
El primer aniversario de la asociación AMTAES, se ha celebrado recientemente el 18 de junio en Santurtzi (Bizkaia). Los integrantes del Grupo de Ayuda Mutua vasco, hemos tenido la oportunidad y ocasión de disfrutar de la extraordinaria presencia de miembros de otras provincias y comunidades, entre ellas Córdoba, Cantabria, Badajoz, Málaga, Madrid y Barcelona.
Agradecemos enormemente el esfuerzo que habéis hecho viajando hasta Bilbao, porque la verdad existe una distancia considerable.

Queremos destacar que en la reunión el grupo participó activamente.
El presidente de AMTAES, comentó que actualmente existen en España **250 socios** de edades comprendidas entre 18 y 70 años. **Una cifra interesante**, teniendo en cuenta que se trata de una asociación de reciente creación.

Número de socios totales



Grupos de edades de los socios



La ansiedad social afecta al 47% de las mujeres y al 53% de los hombres. Las personas que sufren trastornos de ansiedad se pueden ayudar mucho entre ellas. Lógicamente si dichos trastornos se tratan a tiempo, los resultados son más rápidos y mejores. Cada persona vive la fobia social de diferentes maneras y transmitir su vida y sus experiencias, es en definitiva lo que más condiciona el día a día.
La sociedad actual, a veces no ayuda demasiado a superar este tipo de trastornos, generalmente debido a la falta de información. El dolor y sufrimiento que producen dichos trastornos, no dejan pensar con claridad.

En relación con las **debilidades** que se pueden poner de manifiesto citaríamos la baja participación, la privacidad y la ausencia de terapia. En cuanto a las **fortalezas** serían evitar la soledad y reunirse con los grupos de ayuda mutua.
La soledad se convierte en nuestra área de confort, requiere un enorme esfuerzo salir de ella.

Los participantes hicieron **aportaciones interesantes** que a continuación expongo:
Estamos en el proceso de abandonar situaciones estresantes y llenas de ansiedad. Vaciar la mochila llena de piedras y vivimos para trabajar y pagar facturas.

Nuestras **propuestas para los grupos de ayuda mutua** son:
participar en actividades culturales y deportivas. Francamente ayudan mucho a superar los trastornos de ansiedad. Parece que requieren mucho esfuerzo, pero no es para tanto, en tal caso solo al principio.

Terminamos la reunión y llegó la hora de la comida. Los compañeros creían que la película "Ocho apellidos vascos" era sólo un tópico, pero ya vieron que celebramos todo comiendo con muchas cantidades.
En diferentes ocasiones nos dicen:
Pero ¿Por qué no celebráis los acontecimientos cantando o bailando?.
Nuestra propia idiosincrasia nos define de esa manera.

Después de comer y con motivo del centenario del nacimiento del poeta bilbaíno y universal Blas de Otero, una rapsoda bilbaína recitó tres poemas relacionados con Bilbao.

Salimos a dar un buen **paseo por el puente colgante de Portugalete**, ya conocéis la canción:
"No hay en España leré puente colgante leré más elegante leré que el de Bilbao".
Nos divertimos mucho estando en el trasbordador, pasamos a Las Arenas a contemplar el mar. La verdad es que el paseíto nos dejó muy relajados.

Finalmente hubo personas que volvieron al txoko (lugar de reunión) y otras personas nos dirigimos a Bilbao en metro.

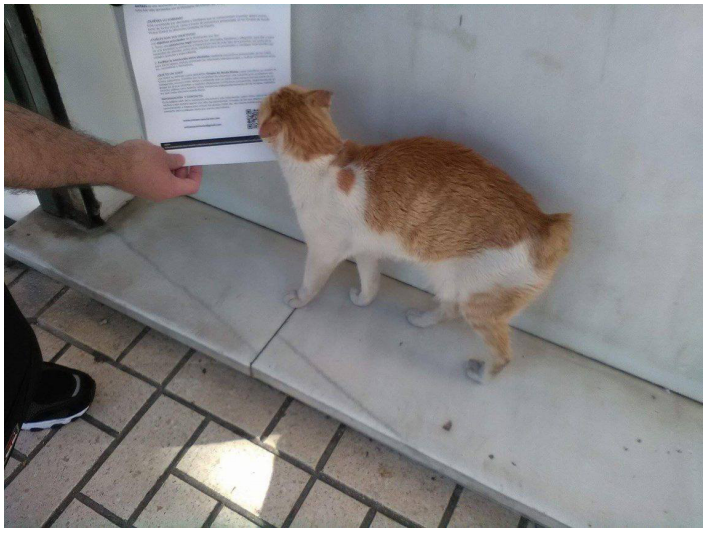
La iniciativa del GAM Málaga

En una de las quedadas de este GAM, pensando en hacer **un tipo de quedada distinta**, comentaron, para ayudar a que otras personas de Málaga se pudieran beneficiar de AMTAES y para aumentar y enriquecer su grupo, lo interesante que sería poner folletos informativos en centros de salud, universidades etc.
Estos folletos ya estaban hechos por AMTAES y disponibles para todos los socios, en los archivos del área socios de facebook, para tal fin, así es que la primera parte de su plan ya estaba lista.
Informándose primero de **como** la asociación había decidido *utilizar esos folletos* y una vez impresos en sus casas, se ponen de acuerdo para ir dos miembros del GAM para, entre los dos, **eliminar las barreras** de sus trastornos que **se dificultan de forma individual, pero se resuelven en conjunto** y...

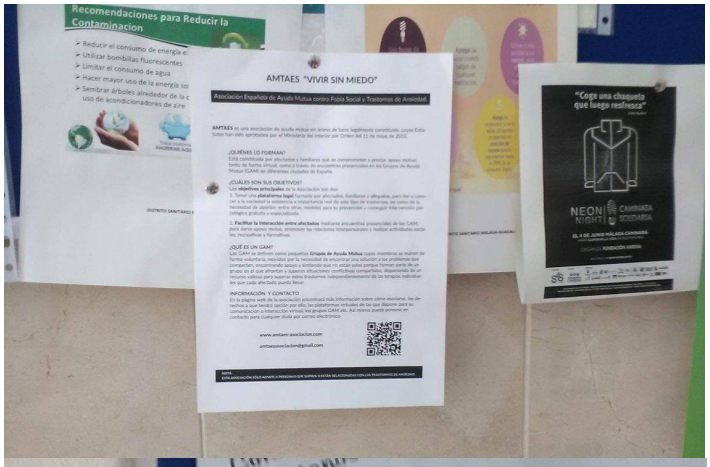
¡¡ Prueba superada!!

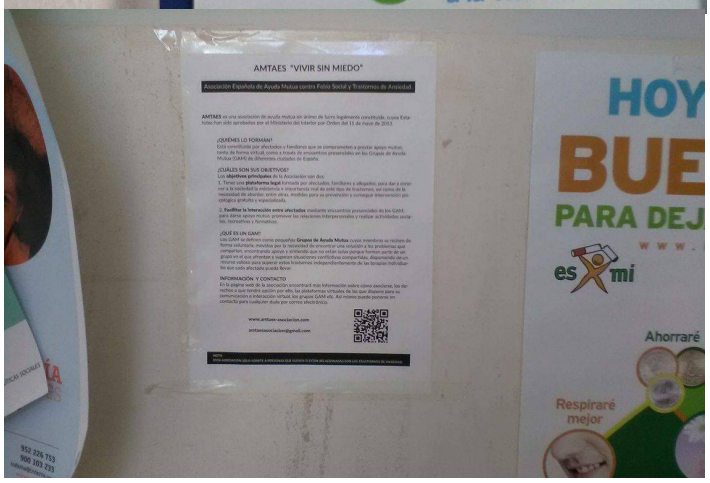
El 1 de junio comienzan con los centros de salud y colocan el folleto en 3 de los cuatro centros que visitan.

Manolo supervisa por última vez el folleto.



Y nos muestran las pruebas de ello, cosa que desde aquí les agradecemos porque "una imagen vale más que mil palabras " y "folleto en pared vale más que palabra en boca"





Aún tienen que dejarlos en la universidad donde piensan que lo verá mucha más gente.

¡¡¡Gracias GAM Málaga!! con iniciativas como esta si que llegaremos al infinito y más allá.

Aprovechamos para entrevistar a su coordinador
Para tener una idea de las dificultades con las que se podían encontrar les pregunto por sus trastornos.

¿Cuales son los trastornos de vuestro grupo?
Yo tengo fobia social, rasgos obesivo-compulsivos y depresión leve diagnosticadas y los otros dos socios que conozco tienen fobia social y depresión ambos.

He leído que habéis congeniado muy bien en vuestro grupo ¿Me podrías explicar un poco del GAM?
De momento somos 6 socios en Málaga. De estos seis socios, solemos quedar habitualmente tres. Hay otros tres socios, pero se les ha invitado y de momento no vienen por diversos motivos.
Las tres personas que quedamos habitualmente nos llevamos muy bien. Hemos hecho ya varias quedadas, una de ellas es la que estuvimos para pegar carteles de la asociación. Tenemos problemas muy parecidos, aunque por causas distintas, y nos entendemos y nos comprendemos mucho.
En las quedadas solemos quedar en un parque de nuestra ciudad, nos sentamos en un banco a hablar, luego damos una vuelta y terminamos comiendo helados en una heladería en la que sirven unos helados muy originales y curiosos de la que nos hemos hecho fans.

¿Cuál es vuestra motivación para colaborar y dejar los folletos?
La motivación que tenemos con esto, es que se unan más socios, porque creo que de momento el problema que tenemos es la falta de publicidad de la asociación. Hay pocos socios, y los que hay, por los problemas propios de la fobia social, es difícil que hagan quedadas. Aunque en este sentido nuestro GAM ha tenido más suerte, porque hay tres socios muy activos y dispuestos a quedar.

Explícame cómo fue, dónde los dejasteis, si os resultó complicado etc.
A pegar los carteles de la asociación fuimos un socio y yo. La tercera con la que solemos hacer las quedadas no podía venir. Yo conocía la ubicación de los centros de salud y el recorrido que había que hacer y el compañero hizo las fotocopias de los carteles de la asociación.
Pusimos carteles en tres de los cuatro centros de salud en los que estuvimos, porque en uno de ellos no nos dieron permiso. En los demás sí que nos dejaron.
Mi compañero era quien pedía permiso para poner los carteles, yo soy más reacio a hacer esas cosas porque mi nivel de fobia social es mayor que el suyo.

¿Hay algo que quieras añadir o decir al resto de socios de España?

Yo quisiera decir al resto de socios de España que creo que en lo que hay que enfocarse más es en la publicidad de la asociación. Lo que veo yo que falta es que la gente se entere y luego, una vez enterados, pues yo os animo a hablar primero mucho entre vosotros, en el grupo, porque otro problema que veo es que la gente no suele hablar mucho en los grupos. Y por supuesto, animaros a quedar, porque lo bueno que tiene esta asociación son las quedadas.
También quisiera añadir que estoy muy orgulloso de aquellas personas que tienen GAM tan activos, en los que quedan tanta gente y tan a menudo, como algunos que he visto.

Bullying y fobia social

El bullying siempre ha sido un tema de actualidad, pero desgraciadamente **el interés público sólo recae con la intensidad que merece cuando traspasa los límites más dramáticos y evidentes**.
Aún está en la memoria de muchos *la noticia del suicidio de Diego* que impactó mucho. Un niño de solo 11 años que denunció en una carta de despedida que sufría acoso. Explicaba que no quería ir a colegio y que, cada vez que acudía, lo pasaba muy mal.

Nadie sabe lo que tuvo que sufrir ese niño hasta llegar a ese punto ni sabemos o se repara en lo que otros muchos pueden estar padeciendo ahora mismo, tampoco se sabe de las consecuencias desastrosas que provoca, que son muy graves, consecuencias físicas y especialmente psicológicas, que pueden ser para toda la vida.

Algunas de ellas nos son muy familiares porque las padecemos nosotros, los socios de AMTAES, como son los trastornos de ansiedad y más concretamente la fobia social, por eso os cuento el caso de un miembro de nuestra Asociación, Sandra, una chica muy joven, 21 años, que sufrió bullying y, como una de sus consecuencias, fobia social desde hace aproximadamente 9 años, aunque sólo ha sido consciente de ello hace apenas uno.

Su historia me ha impresionado y me ha resultado **muy interesante por varias y diferentes razones**:

1/ Porque me doy cuenta que **se desconoce que entre sus consecuencias está la fobia social** y que ésta puede ser igualmente grave por sí misma hasta llevarte también al suicidio, si es que hay que ponerse en lo peor para que se repare en ello (el porcentaje de suicidios en fobia social es alto)
El problema del acoso no acaba cuando éste termina, sigue siendo igualmente grave y preocupante.

2/ Porque es **necesario buscar la manera de erradicar este tipo de acoso**, como ya se ha hecho en Finlandia siguiendo un *sistema innovador* o como en Inglaterra y Francia donde ya se han tomado medidas y se han reducido "hasta en un 79%" los casos de bullying. Así lo hacen saber en España con campañas que se difunden en Twitter a través de la etiqueta ***#NiPasoNiMePaso*** donde se subraya la eficacia de otros países en materia de acoso escolar y se pide al Ministerio de educación que tome medidas.

Sería necesario realizar más **campañas que trasciendan** como *la que hizo la policía nacional* en el 2013, hacer más presente las consecuencias del bullying y que se entendiese mejor la *dimensión del problema* **a corto y largo plazo**. Para tomar conciencia del mismo y así quizá las autoridades, maestros y padres actuarían más en su prevención y solución.

Está claro que **lo que se ha hecho hasta ahora no es suficiente.**

3/ Porque el caso de nuestra compañera me ha parecido un gran **ejemplo de lucha y superación**, está decidida a salir de esto, no se rinde. Pienso que su testimonio puede ayudar a muchas personas.

4/ Porque me ha recordado que muchas **personas con fobia social viven sufriendo sin saber qué les**

pasa y por tanto sin poder buscar ayuda, en este caso fueron 9 años, algunos están muchos más e incluso toda una vida.

5/ Porque me ha admirado la forma de darse cuenta que tenía fobia social, que ella misma nos cuenta en su entrevista y el **papel que juega la familia.**

6/ Porque hace sentir **rabia e impotencia que niños y adolescentes hayan tenido que pasar por algo así.** Si desde esas edades el mundo les está enseñando, en su corta experiencia, esa violencia, esa injusticia, ese meterse con el que ven más débil o vulnerable, a menudo amparados en un grupo que les apoya y lo consideran divertido... todo ese sufrimiento, todas esas consecuencias, en algo que creo **se podría y se debería evitar**.

Y lo más importante y conclusión de todas:
Porque me hace ser más consciente de **la gran importancia de la difusión**, y sobre todo lo que podemos y debemos conseguir en AMTAES. Pienso que tenemos un compromiso y mucho por hacer.

Sandra ha entendido perfectamente el concepto

de ayuda mutua y el sentido de la Asociación. Al mismo tiempo está decidida a difundir el problema para ayudar a las personas que no son conscientes del mismo, de la fobia social y de los graves perjuicios del bullying a corto y largo plazo, todo ello con los medios de los que disponga incluso si supone una exposición que acepta de buen grado como otra forma de reto y superación más .
Es por todo esto que considero que su testimonio es de gran interés, puede ayudar a muchos y servir de ejemplo.

Aquí está

Explica cómo eras y era tu vida antes de haber sufrido bullying.
¿Tenías amigos? ¿Una vida normal ¿Algún problema?
Mi vida antes del bullying fue difícil dado que tuve una amistad tóxica que me inhibía; todo lo que me mandara lo tenía que hacer sin rechistar, no podía tener otras amigas aparte de a ella e, incluso, la tenía que pedir perdón por cosas que yo no había hecho. Aunque viví esa amistad muchos años, considero que tuve una infancia feliz, hacía amigos con facilidad, era muy alegre y no tuve mayores problemas con nadie, hasta que llegué al instituto.

¿Cómo fue el bullying? ¿Qué te pasó? ¿Por qué razón se metían contigo?
El bullying empezó más o menos en el segundo año de instituto con unas hermanas a las que nadie se acercaba porque tenían mala fama, ya que su familia era (y es) bastante conflictiva. Yo siempre he sido muy empática y, por ello, quise ser su amiga. Fuimos amigas desde primero hasta segundo, pero en el verano las cosas cambiaron. Me gastaron una broma, yo me enfadé y las insulté, esto hizo que al verme por la calle me acabaran pegando, yo acabara con un ataque de ansiedad de campeonato y con amenazas, insultos y malas miradas hasta el día de hoy.
Ese era el comienzo, luego no podía ni pisar la misma calle que ellas sin que me persiguieran y me

amenazaran de muerte. Además, compartimos curso desde tercero hasta cuarto, por lo que se me hizo muy difícil acabar el curso, pero lo logré.

¿Después de eso en qué momento comenzaste a sentir que ya no eras la de antes? Es decir, ¿Pasó mucho tiempo después a tu experiencia o fue automático? ¿En que te limitaba? ¿Qué dejabas de hacer?

Veía muy raro que ya no hiciera amigos con tanta facilidad, que me costara ir a cualquier sitio sola y que diera un cambio radical vistiendo tan de negro, pero no le di mucha importancia porque pensé que, simplemente, era rara.
Fue muchísimo más tarde cuando fui consciente de que algo me pasaba, de que ya no era la niña feliz y popular que había sido hace años. De esto me di cuenta cuando empecé a estudiar fotografía. La gente era muy buena conmigo, pero yo me alejaba, no hablaba, no confiaba, no iba a las salidas que organizaban ellos para hacer fotografías...
Entonces me sentía fatal, pensaba:
"¿Qué demonios te pasa por la cabeza? ¡Eres rara! ¿Por qué lo haces? ¿Por qué te alejas?"
Dejé el curso a la mitad, lo que hizo que me sintiera peor.

¿Cómo empezó a afectar a tu vida la fobia social antes de saber que la tenías?

Me afectó, principalmente, en los estudios. Nunca he sido una estudiante de 10, pero aprobaba. Me costó muchísimo sacarme la E.S.O., al acabar intenté bachiller, pero lo abandoné. Intenté 2 años las pruebas de acceso a grado superior y también las dejé, y, como ya he contado, también dejé el curso de fotografía.
Me afectó también en el ámbito social. Me costaba hacer hasta lo más simple; bajar a comprar el pan. Pensaba; "¿Y si me pregunta algo que no sé? ¿Y si no llevo el dinero suficiente? ¿Y si hago el ridículo? ¿Y si me encuentro con alguien conocido y me da conversación y quedo como una idiota?, etc.".
De aquella época sólo conservo a dos amigas.

Explica cómo te diste cuenta que realmente tenías un problema.

Me enteré de que tenía fobia social gracias a mi madre. Ella escuchó en la radio un programa donde hablaban psicólogos sobre las secuelas que puede dejar el bullying en la víctima. Me contó lo que escuchó en la radio y TODO coincidía conmigo. Me hizo entender que ya no era feliz y que necesitaba ayuda.
Ese mismo verano, fuimos a una psicóloga de pago (ya había ido de pequeña al psicólogo de la seguridad social por otros temas y no tuvimos una buena experiencia) y, ya en la primera sesión, me dijo; "No suelo lanzarme a dar un diagnóstico en la primera sesión, pero, estoy casi al 100% convencida de que padeces fobia social".
Yo pensé, "¿Fobia social? ¿Qué demonios es eso?".
Al ir trabajando todas las semanas mi fobia social con la terapia cognitivo-conductual, acabé entendiendo que es lo que padezco. Fue como respirar por primera vez aire puro después de años de no saber qué demonios me pasaba.

¿Hay alguna cosa más que te gustaría decir?

Considero muy importante que se informe BIEN de las consecuencias que pueden traer consigo el bullying porque, gracias a ello, yo ahora vivo muchísimo mejor que hace un año.
No he superado mi fobia social, pero he dado pasos enormes en poquísimo tiempo y sigo trabajando y sigo luchando para lograr superarla.
Quiero que, tengas la edad que tengas, pienses detenidamente en si te merece la pena vivir así. Yo veía el mundo negro, sin oportunidades para alguien como yo y sin salidas de ningún tipo y, **ahora mismo, soy una persona optimista, que lucha por tener algo del autoestima que me arrebataron hace tiempo y que busca, por todos los medios, vivir feliz.**