

Amtaes **METAMORFOSIS**

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega, Jaio BI y Rebe Va

boletinamtaes@gmail.com



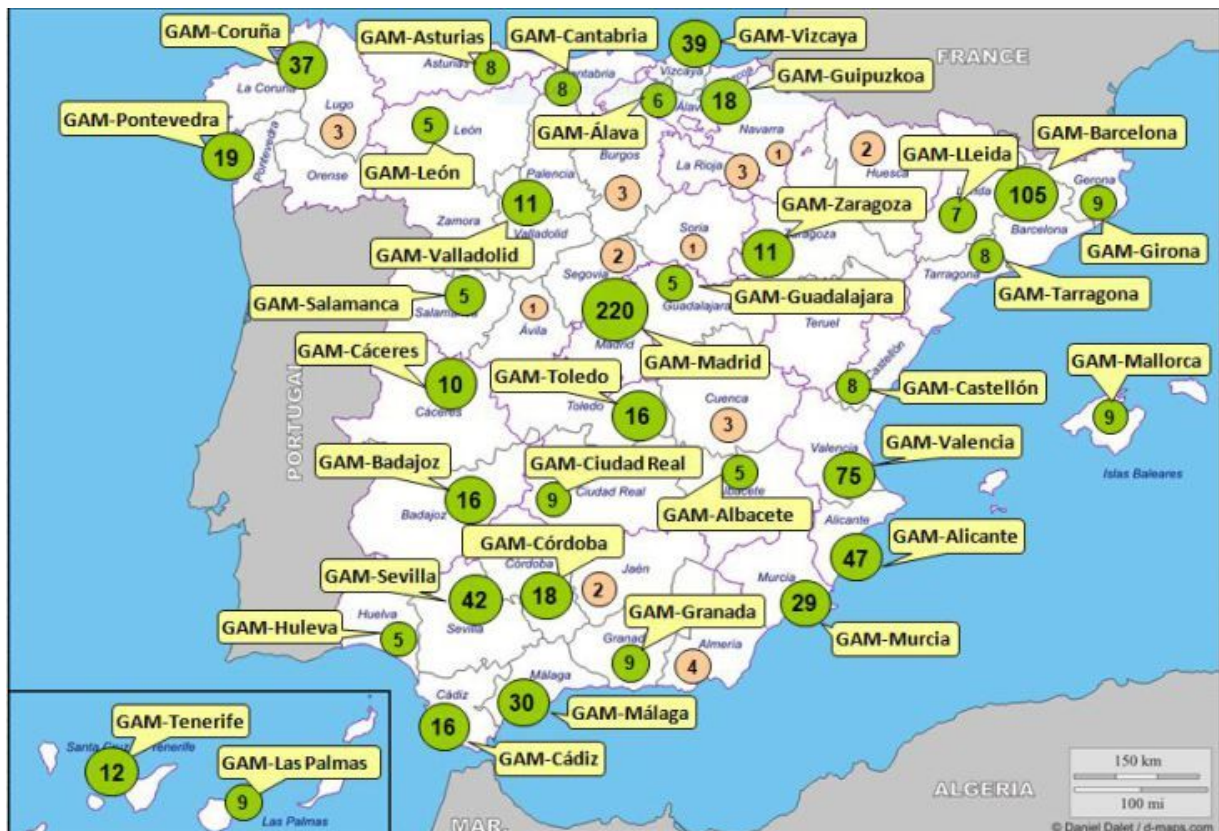
ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [ACTUALIDAD AMTAES](#)
- [ENTREVISTA: La ansiedad en la docencia](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: Pasajeros mentales](#)

ACTUALIDAD AMTAES

ACTUALIZAMOS EL MAPA DE DISTRIBUCIÓN DE SOCIOS Y DE GAM

Con fecha de 10 de noviembre de 2018, hemos actualizado la distribución de NÚMERO DE SOCIOS por provincia y los GRUPOS DE AYUDA MUTUA.



AMPLIAMOS LOS RECURSOS EN NUESTRA WEB

En la página web de AMTAES podrás encontrar el enlace "[Bienestar Emocional](#)", que encuentra en la página del Ministerio de Sanidad, en donde se recogen aspectos esenciales, de prevención y de manejo de los problemas de estrés y ansiedad.



COLABORAMOS EN PRENSA Y RADIO

En la labor de difusión de los trastornos de ansiedad, nuestra socia y amiga Pilar ha colaborado en los siguientes medios de comunicación:

grupo social **ONCE**

Reportaje sobre la fobia social, publicado de la revista UNIVERSO nº 99, que edita el Grupo Social de la Fundación ONCE.



El texto y audio del reportaje lo puedes encontrar en [este enlace](#)



La asociación fue invitada a participar en un programa para tratar sobre la fobia social y los trastornos de ansiedad.

El audio de la entrevista lo puedes escuchar en [este enlace](#).

NOS IMPLICAMOS EN LA PROMOCIÓN Y HOJA DE RUTA PARA LA MEJORA DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA DE LOS JÓVENES

Como entidad colaboradora de la [Red PROEM](#), estamos trabajando para hacer llegar a la sociedad la importancia de la salud y bienestar social de los más jóvenes y desarrollar estrategias para ese fin.

El Dr. Antonio Cano Vindel, uno de los investigadores que pertenecen a esta Red, ha comparecido recientemente en la Comisión de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Parlamento para informar sobre las prioridades, sugerencias y propuestas de la Red PROEM.



Estamos comprometidos para colaborar para un mejor futuro de la atención psicológica en España

[Video de la Comparecencia](#)

[Texto íntegro de informe de la Red PROEM](#) para la mejora de la evaluación psicológica y la promoción de la salud mental y bienestar emocional en los jóvenes.

ENTREVISTA: La ansiedad en la docencia

LOS DOCENTES TIENEN UNA TENDENCIA MUY ALTA A SUFRIR TRASTORNOS DE ANSIEDAD

CLAVES

- **Muchos de los problemas de los adultos, se deben a las dificultades en la regulación de las emociones, y eso no se enseña en la escuela”, explica el profesor Rafael Guerrero.**
- **Los jóvenes con un mayor dominio de sus emociones presentan un mejor rendimiento académico, mayor capacidad para cuidar de sí mismos y de los demás.**
- **Lo que está fallando es la falta de sensibilización, tanto por parte de la administración pública como del profesorado.**

Actualmente la docencia se encuentra en una situación **que yo la denominaría alarmante**. La tarea docente implica muchas veces estar en contacto con niños o adolescentes, en los cuales la falta de límites, están a la orden del día.

Según el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad, en la actualidad **la docencia, está considerada como una de las profesiones con una clara tendencia a sufrir** un trastorno llamado “burn out”, o síndrome del quemado, y también **trastornos de ansiedad y depresión**.

Curiosamente existen **personas afectadas de fobia social que se dedican a la docencia**. Cuando impartieron las primeras clases, fue la prueba de fuego, en las que la ansiedad se encontraba muy presente. Superaron fases muy estresantes, con demasiada exposición, con ayuda farmacológica y terapéutica. Después de un largo e intenso trabajo, aprendieron a no exigirse demasiado. **Entendieron que el exponer no tiene por qué ser su talento natural**, ya que con toda seguridad, poseen otros, en los que podrán desenvolverse con toda facilidad.

SIN EDUCACIÓN EMOCIONAL NO SIRVE DE NADA SABER RESOLVER ECUACIONES.

Rafael Guerrero es uno de los pocos profesores de la Universidad Complutense de Madrid, que enseña a sus alumnos de Magisterio técnicas de Educación emocional. Lo hace de forma voluntaria, porque el programa académico de los grados de Maestro en Educación Infantil y Primaria no incluye ninguna carrera con ese nombre. **”Muchos de los problemas de los adultos se deben a las dificultades en la regulación de las emociones, y eso no se enseña en la escuela”**, explica Guerrero.

Se trata de enseñar a los futuros maestros a entender y regular sus propias emociones, para que sean capaces de dirigir a los niños y adolescentes en esa misma tarea. Según Rafael Bisquerra. “cuando pensamos en el sistema educativo, por tradición creemos que lo importante es la transmisión de conocimientos de profesor a alumno, y a eso se dedica el 90% del tiempo. ¿Qué pasa con el equilibrio emocional? y ¿quién habla de eso en la escuela?, señala Bisquerra, director del Posgrado en Educación emocional de la UB e investigador del GROP.

Los jóvenes con un mayor dominio de sus emociones, presentan un mejor rendimiento académico, mayor capacidad para cuidar de sí mismos y de los demás. Poseen una predisposición para superar adversidades y menor probabilidad de implicarse en comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas. **La educación emocional es una innovación educativa que responde a necesidades que las materias académicas ordinarias no cubren.** El desarrollo de las competencias emocionales puede ser más necesario que saber resolver ecuaciones de segundo grado, apunta Bisquerra.

Bisquerra es uno de los precursores en España de la aplicación de la educación emocional al ámbito académico. Cuando empezó a investigar en 1993 aún no existía ese término, que a finales de los noventa usó como título en una de sus publicaciones. Según el experto, **lo que está fallando es la falta de sensibilización, tanto por parte de la administración pública como del profesorado.** Nuestro comportamiento depende, en gran medida, de cómo nos sentimos y ni los profesores ni las autoridades se lo toman en serio.

MUCHOS PROFESORES SE ENCUENTRAN DE BAJA POR ANSIEDAD, DEPRESIÓN E INSOMNIO.

Marian Tellería, Licenciada en Ciencias Empresariales, lleva 30 años impartiendo clases, en sus comienzos a ciclos de FP. de contabilidad general. Actualmente da clases de “Formación y Orientación Laboral”, “Organización de equipos de ventas” y “Comunicación y atención al cliente”.

CLAVES

- * Intento ver el lado positivo de las situaciones para poder reducir de alguna manera el estrés y la ansiedad.**
- * Los momentos más estresantes son: cuando los alumnos hablan mucho, no hacen caso, molestan y tienen muy poca educación.**
- * La mejor técnica es tener una buena relación con los alumnos; los profesores deben estar abiertos a los alumnos y favorecer un clima distendido; que no haya tensiones.**

¿En qué situación actual se encuentra la salud mental del profesorado?

Pienso que hay de todo, depende mucho del grupo de alumnos a los que tenga que dar clases. Sin embargo, ser profesor sí tiene una gran carga emocional y muchos profesores están de baja, porque lo pasan francamente mal.

¿Qué tipo de alteraciones mentales puede provocar el trabajo educativo?

Puede provocar problemas de insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

¿Cómo actúas en situaciones de estrés y ansiedad?

Intento ver el lado positivo de las situaciones para poder reducir de alguna manera el estrés y la ansiedad. También es muy bueno tener otras áreas en la vida aparte del trabajo, como la familia, los amigos, que me hacen olvidar los momentos duros.

¿Cuáles son los momentos más estresantes que vive el profesor y qué tipo de habilidades sociales utilizas?

Los momentos más estresantes son: cuando los alumnos hablan mucho, no hacen caso, molestan y tienen muy poca educación. Esto hace que el profesor

se sienta impotente. En estas circunstancias poco se puede hacer, pero aparte de llamarles la atención, intento que participen de la manera más activa (que lean, que pregunten y que contesten a preguntas que les hago).

¿Cómo reaccionas cuando detectas a alumnos afectados de estrés y ansiedad?

Hablo con ellos y les ofrezco mi ayuda.

¿Cómo se manifiesta el malestar docente?

El malestar docente hace que no sea capaz de desconectar, de pensar en otras cosas que no sea el trabajo; de cara al alumno, el profesor está más nervioso e irritable.

Las conductas antisociales de algunos alumnos hacen que el profesor desarrolle demasiadas cargas mentales. ¿Se convierte en una modalidad de fobia escolar para el profesor?

Sí, puede llegar a convertirse en una fobia escolar para el profesor, pues se tiene que enfrentar a situaciones difíciles casi de manera continuada. Dicha situación hace que muchos profesores estén de baja por depresión o ansiedad extrema.

En el caso de profesores que poseen una timidez extrema. ¿Cómo crees que puede ser su día a día en el aula?

Pienso que lo llevarán muy mal si no son capaces de superar la timidez o acabarán dejando la docencia, pues no están capacitados para ella.

¿Cuál sería la mejor técnica para combatir los trastornos de ansiedad, tanto en el profesorado como en el alumnado?

La mejor técnica es tener una buena relación con los alumnos; los profesores deben estar abiertos a los alumnos y favorecer un clima distendido; que no haya tensiones.

HISTORIAS PARA CONTAR

Por Kike Mcfly

Pasajeros mentales

A veces pienso que la ansiedad social es como una indefensión aprendida. Una etiqueta que me pongo para justificarme. Nadie me puede negar lo que siento, nadie. Pero quizás esas sensaciones de opresión en el pecho y el cuello debería analizarlas y no pensar que voy a perder el conocimiento. Cambiar el pensamiento por otro más realista. Es poco probable que me desmaye, puedo respirar bien y quizás solo sea una parte de mi cuerpo que se sienta nerviosa o intranquila.

¿Y mi autoestima? Tengo comprobado que en las épocas en las que mejor me siento, parece que los problemas no son tan graves. Es cuestión de relativizar. Porque muchos de los pensamientos que tengo son automáticos y aprendidos.

¿Por qué tengo que poner como excusa que “no hago tal cosa porque tengo fobia social”? ¿no puedo desaprender? Es cierto que no me siento cómodo en una multitud, pero en realidad me gusta estar con gente. Es cierto que necesito tener mis momentos de soledad pero ¿por qué abuso de ellos? y lo que es más grave ¿por qué me machaco y me digo que no estoy bien? ¿Por qué no disfruto mi soledad?

¿Será que no me aguanto a mí mismo?, ¿que no aguanto mis pensamientos? Pensamientos duros como rocas, pensamientos en forma de cactus, que duelen y hacen daño. Entonces quizás el mayor enemigo que tengo sean esos pensamientos. Y son los que me derriban. Los que me mantienen en la zona de confort. Los que me crean inseguridad. Que en consecuencia evite situaciones y personas que, por lo aprendido, podrían repetir situaciones del pasado desagradables. ¡Entonces me están protegiendo! Pero ¿a qué precio...?

Quizás en el fondo me estén perjudicando más que protegiendo, ya que estos pensamientos son capaces de hacerme creer lo que opinan los demás de mí. Son capaces de anticipar situaciones. Puede que no sean realistas. Por el momento, que yo sepa, no tengo esos superpoderes y sean ellos los que están creando esos fantasmas.

Es momento de empezar a vigilarlos y darme cuenta de ellos y razonar. Empezar a discernir entre la realidad objetiva y la exageración de estos pasajeros mentales. Ellos viajan a bordo porque un día los deje subir y con el tiempo deje de reparar en ellos hasta ahora. La próxima parada será para otro tipo de pensamientos. Traerán consigo sabia nueva, semillas que crecerán como árboles florales y no como zarzales.

Despejaron la niebla y el cielo nublado para dar paso a un sol radiante y un día lleno de color.

Pero recuerda ser amable, ellos te están protegiendo, la intención era buena pero esa sobreprotección hacia el mundo ha quedado obsoleta.