

Amtaes METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega, Jaio BI y Rebeca Varela

boletinamtaes@gmail.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [ACTUALIDAD AMTAES](#)
- [NOTICIAS SOBRE LOS GAM](#)
- [CUANDO EL SUFRIMIENTO CAMBIA NUESTRAS VIDAS](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: Vergüenza](#)

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

EL INTERÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN POR AMTAES

Como quedó patente en la última Asamblea General de Socios, ya estamos consolidados como asociación, buena prueba de ello es haber llegado a los 1000 socios como ya nos informó el presidente en nuestra Área de Socios, pero por si esto fuera poco tenemos cada vez más presencia y visibilidad en la redes. Nos empiezan a conocer otras asociaciones, tenemos vínculos y relaciones colaborativas.

Empiezan a tener constancia de nuestra existencia y es por ello que cada vez nos llegan más ofertas para participar y aparecer en medios de comunicación para temas relacionados con la ansiedad.

Entre las últimas ofertas:

- Se pone en contacto con nosotros una periodista de Cuatro TV. Nos explica que están preparando un reportaje sobre fobias. Nos dice que quieren dar visibilidad a estos problemas y a cómo afectan a las personas que los padecen, para lo que piden nuestra ayuda.
- Nos escriben desde la ESCAC (Escuela superior de Cinema y audiovisuales de Cataluña). Nos explican que son un grupo de estudiantes graduados que quieren hacer un documental que trate sobre el miedo que llamarán: TEMER AL MIEDO. Pretenden dar a conocer la complejidad de convivir con nuestros trastornos para concienciar a los

espectadores de los problemas que supone, para lo cual nos piden consejo y ayuda, así por ejemplo, nos piden contactar con personas que compartan su experiencia.

Pinta muy bien ¿Verdad?, desgraciadamente pocos socios se prestan a participar, pero al final hemos conseguido que algunos de nuestros socios se ofrezcan para ambas peticiones. Esperemos que haya suerte y podamos contribuir con nuestras aportaciones a estas iniciativas de los medios de comunicación.

Es comprensible que haya pocos voluntarios para estas colaboraciones. Muchos de nosotros tenemos fobia social y ello supone una exposición enorme. No obstante, es necesario participar si queremos hacernos ver, o seremos los eternos desconocidos. Nadie podrá entender lo que es vivir con un trastorno de ansiedad y no se le dará la importancia que éstos tienen.

Desde aquí hacemos un llamamiento para que, dentro de vuestras posibilidades, intentéis aceptar estas tipo de ofertas. Además, de las que requieren más exposición, como puede ser la radio o TV, hay otras más asequibles como entrevistas telefónicas y otras que basta con contestar unas preguntas por escrito.

NOTICIAS SOBRE LOS GAM

RECOMENDACIONES PARA COORDINADORES DE GAM

Recientemente se ha hecho llegar a todos los Coordinadores de los GAM un documento de recomendaciones elaborado por los miembros que forman el Comité de Organización de AMTAES, a partir del debate suscitado en la última Asamblea General de Socios sobre el funcionamiento y desarrollo de las actividades de los GAM.

Se pretende con ello solucionar algunas situaciones que se pueden dar con frecuencia en las reuniones de los GAM, así como avanzar en el desarrollo de las actividades de grupo. Por tanto, es conveniente que el documento sea conocido y debatido entre los componentes de cada GAM y se tomen decisiones consensuadas en función de las características del grupo.

EL GAM DE BARCELONA

El GAM Barcelona por medio de su coordinadora nos comenta su experiencia. Espero que el resto de Gams se animen a hacerlo también y veamos cómo por una ventanita a todos los grupos. **Muchas gracias GAM Barcelona**

Mi experiencia con el GAM de Barcelona empezó como socia en octubre de 2016. Creo que fue la reunión más numerosa que ha habido (13 personas) e iba muy nerviosa, como todos, imagino. Poco a poco empecé a hablar con algunos asistentes y a sentirme mejor.

Dos meses después me incorporé como coordinadora y se estableció una reunión mensual (es habitual hacer un parón en agosto y también se ha dado el caso de cancelación de reuniones pero la intención es la de continuar con la reunión mensual por lo menos). Al principio se hacían sobretodo visitas culturales a algún lugar de la ciudad mientras se aprovechaba para conversar sobre la problemática que nos une. Durante un tiempo ha habido dos coordinadoras y se han podido hacer dos reuniones al mes, también hemos hecho alguna comida en Navidad. Últimamente hemos ido alternando cada vez más con reuniones en una zona fija para charlar un par de horas e incluso nos hemos animado a jugar a juegos de mesa a raíz de la iniciativa de un socio.

La frecuencia de asistencia de los miembros del GAM es irregular pero comprensible debido a la diversidad de personas y al gran número de socios que hace difícil un seguimiento o acierto a la hora de elegir día y hora. A pesar de todo, hay soci@s que (incluyéndome a mí) se han encontrado a gusto expresándose, sin sentirse juzgados y pasando un rato diferente a su rutina habitual. Pienso que sólo por eso, aunque sea de vez en cuando, merece la pena.

CUANDO EL SUFRIMIENTO CAMBIA NUESTRAS VIDAS

Por: Maria Vega

CLAVES:

- Tenemos que decir adiós al victimismo. Nos hace débiles, y nos deja fuera de juego.
- Si el drama y el papel de “pobre de mí” es lo tuyo, es tu elección, tu vida.
- La vida está llena de trenes, de todos los tipos y de todas las clases; si no pasa hoy, pasará mañana.
- Los obstáculos se analizan, se solucionan, se saltan, pero no se evitan. Evitar no es la solución, sino parte del problema y de su malestar.
- La decisión inteligente es centrar la atención en cómo se puede actuar para sumar.
- La mejor opción que tenemos es elegir una buena actitud. Si nos entregamos con facilidad al drama, difícilmente llegaremos a entender para qué ocurrió lo sucedido.
- Si se tienen dudas de no ser capaz de llevar a cabo lo que se está diciendo, es mejor pecar de prudente que de bocazas.

Según Gema Sánchez, psicóloga clínica, todos atravesamos momentos difíciles a lo largo de nuestras vidas. Sin embargo, aunque nos parezca a veces imposible cuando nos encontramos sumergidos en ellos, tarde o temprano los acabamos superando. Además somos capaces de seguir en el sendero de nuestros renovados días.

Los problemas y dificultades que nos encontramos en unos u otros momentos de la vida, como **la pérdida de un ser querido, la separación de una pareja, el accidente o trauma, la mala noticia de un despido. Todo ello, puede ahogarnos en un mar de malestar del que nos será difícil escapar, si no ponemos en marcha unas estrategias adecuadas.**

Nadie estamos a salvo de los vaivenes que experimenta nuestra existencia en momentos determinados. Además cuando atravesamos emociones muy poderosas como la tristeza, la soledad, la impotencia y la frustración, se produce en nosotros un intenso desequilibrio emocional.

Según Fuster, psicólogo clínico, también es muy importante fomentar la autoestima y el autoconocimiento desde edades tempranas. **El desarrollo de la autoestima va a ser la mejor habilidad para afrontar cualquier situación de futuro en el desarrollo de la persona adulta.**

Resulta muy gratificante pasar mucho tiempo con nuestros seres más queridos, para recibir su apoyo, estímulo y también sus cuidados.

¿CÓMO PODEMOS ENTRENAR PARA CONVERTIRNOS EN RESILIENTES?

Según Isaac Jaulí Dávila, psicólogo clínico, **debemos aceptar la parte injusta de la vida.** Todos vivimos alguna vez situaciones que no nos merecemos. ¿Qué hacer? La decisión inteligente es centrar la atención en cómo se puede actuar para sumar. Refunfuñar, quejarse sin sentido, dedicarse a hurgar en la herida no nos devolverá la justicia. El victimismo nos hace débiles y nos deja fuera de juego.

Tenemos que decir adiós al victimismo. El pasado sirve para analizar y tomar decisiones, pero no para sufrir. Centrarnos en el hoy, y en qué puedo hacer ahora, para ser más fuerte, más feliz y para alcanzar mi objetivo.

Implicarnos con responsabilidad. Al principio de los años setenta Kobasa y Maddi definieron la personalidad resistente. Y una de sus virtudes, era la responsabilidad en lo que depende de uno mismo.

Capacidad de compromiso. Tener compromiso significa decir que se va a hacer algo y hacerlo; tener palabra con uno mismo y con los demás. **Si se tienen dudas de no ser capaz de llevar a cabo lo que se está diciendo, es mejor pecar de prudente que de bocazas.**

Poner un ritmo diferente en nuestra vida. Si nos dedicamos a pasar por la vida a toda velocidad, no seremos conscientes de lo que está pasando, de qué se puede disfrutar, ni de vivir el presente.

Buscadores de tesoros. La vida es un continuo desafío, un lugar en el que aparecen oportunidades. Si nos aferramos a la idea de que hay un tren que si lo perdemos no podremos continuar, nos estamos condicionando. La vida está llena de trenes, de todos los tipos y de todas las clases; si no pasa hoy, pasará mañana. Hay que aceptar el cambio, tanto en la vida personal, como en la profesional.

Enfrentarse en lugar de huir. Los obstáculos se analizan, se solucionan, se saltan, pero no se evitan. Evitar no es la solución, sino parte del problema y de su malestar. ¿Realmente lo vamos a pasar tan mal mirando cara a cara el problema? Seguro que no, es más lo que creemos que lo que realmente tenemos frente a nosotros.

ALGUNAS ADVERSIDADES

- Muerte de un ser querido.
- Muerte de un hijo.
- Accidente que daña a la persona.
- Separación de pareja.
- Traumas (violación, abuso).
- Pérdida del puesto de trabajo.
- Enfermedad incurable.
- Soledad.
- Víctimas por eventos naturales.
- Robo.
- Miedo al futuro.
- Miedo al compromiso.

RELACIONES PROFUNDAS

El Doctor Robert Waldinger de la Universidad de Harvard ha publicado recientemente los resultados de su investigación, tras 75 años de investigación académica. Después de analizar alrededor de 800 personas y una multitud de variables asociadas a la felicidad, llegó a la siguiente conclusión:

1. Las personas más felices, longevas y con mejor salud fueron las **que informaban tener relaciones humanas saludables** y constructivas.

2. Las personas que vivieron más años. con salud y más felices, no eran precisamente las que tenían mejor alimentación, ni las que tenían mejor trabajo, ni las que tenían más fama o fortuna.
3. Las personas que mostraron las vidas más plenas, saludables y felices eran aquellas **que dedicaron muchos años de su vida y mucho esfuerzo a construir relaciones profundas, de confianza, a prueba de crisis, relaciones positivas, de amor, de respeto y de crecimiento personal.**
4. Muchas parejas felices mostraban conflictos y fricciones, **pero lo que hacía a las parejas sólidas a largo plazo era el sentido de pertenencia, empatía y apoyo en los momentos de crisis.** Las personas que fueron capaces de superar los grandes retos de la vida fueron las personas, que vivieron las vidas más felices.
5. **Si el drama y el papel de “pobre de mí” es lo tuyo, es tu elección, tu vida. Sin embargo, lo mejor es hacer el esfuerzo por mantenernos positivos, de este modo se hará menos pesada la carga.**

CUIDAR NUESTROS PENSAMIENTOS

A menudo, nos ofuscamos con pensamientos negativos o atemorizantes que nos atacan constantemente.

Ahora bien, todos los seres humanos sin importar condición social, económica, de país, de edad, religión, sexo, credo, tendencia o gustos, pasamos por situaciones inesperadas o nada agradables. Es parte esencial de la vida, porque imagínate **si no hubiera desafíos y viviéramos siempre en la dulce vida.**

Obviamente esta ley de la adversidad, también tiene que ver con nosotros los humanos. Todo lo que nos sucede, lo entendamos o no, nos fortalece y tarde o temprano nos percatamos de por qué las situaciones sucedieron, y en muchos casos no lo teníamos planeado.

La mejor opción que tenemos es elegir una buena actitud. Si nos entregamos con facilidad al drama, difícilmente llegaremos a entender para qué ocurrió lo sucedido.

HISTORIAS PARA CONTAR

Una de nuestras socias nos comenta en el grupo Historias Para Contar que la vergüenza a proponer planes le ha provocado que se pierda un montón de cosas a lo largo de su vida.

Y nos escribe este relato corto repleto de sentimientos.

Vergüenza

Ya no le sale nada, solo vergüenza. Sale a pasear una tarde, a dejarse perder entre el bullicio. Está incómoda caminando sin un objetivo, sin un destino que la espere con expectación. Para librarse de ello entra en un supermercado. Mirar productos e ingredientes con los que imaginar comidas que protagonizan reuniones siempre la ha entretenido y se relaja. Le ayuda a no pensar por qué no necesita comprar nada, por qué no le hace falta buscar un hueco en su agenda para ir a casa de nadie o pensar en qué ponerse, no es necesario planear juegos o actividades.

De ello se ha encargado la vergüenza, su leal compañera. Ella le susurra que los demás tiene mejores cosas que hacer, que lo que ella pueda ofrecer no está a la altura y que parecería infantil y aburrida. ¿Cómo vas a ser capaz de mantener el interés? Mejor no digas nada, te equivocarás. No llares, interrumpes. No escribas, cansas. No hables que reprochas, cállate. Espera, espera a los demás, los demás saben más, los demás son mejores.

El choque entre dos carros la saca de ese bucle familiar. Sale a la calle y respira, respira hondo hasta calmarse.