BOLETÍN DE LA ASOCIACIÓN AMTAES ENERO 2019 NÚMERO 31

Amtaes METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega, Jaio Bl y Rebeca Varela boletinamtaes@gmail.com

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- ACTUALIDAD
- DARWIN Y LA ANSIEDAD
- ENTREVISTA: *a Rafael Guerrero Tomás*
- HISTORIAS PARA CONTAR: *Ácido*

ACTUALIDAD

PREPARATIVOS PARA LA ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

El próximo sábado **9 de febrero** se celebrará en Madrid (por su situación geográfica y mayor facilidad con los medios de transporte) la **IV Asamblea General de socios de AMTAES**, órgano máximo de la asociación para la toma de decisiones.

Se proponen de manera provisional varios puntos en el orden del día, centrándonos en el punto cinco del programa: **Debate General: ¿Cómo mejorar nuestra presencia en la sociedad? ¿Cómo mejorar la participación de los socios?**

Programa provisional

1. Lectura y aprobación del acta de reunión anterior.
2. Resumen de la memoria anual de actividades 2018.
3. Situación actual de los grupos de Ayuda Mutua
4. Situación actual de las comisiones
5. Debate General ¿Cómo mejorar nuestra presencia en la sociedad? ¿Cómo mejorar la participación de los socios?.
6. Preguntas o propuestas remitidas por socios no asistentes a la asamblea.
7. Ruegos y preguntas.
8. Acto final agradecimientos y clausura .

Por la tarde existe la posibilidad de mantener reuniones de comisiones o grupos de socios que lo deseen en la misma sala de 16:00 a 18:00 horas.

Se hace el llamamiento a todos los socios de AMTAES, y muy particularmente a los que viven en Madrid o sus alrededores por tener más fácil la asistencia a la Asamblea General. Como el aforo de la sala es de 40 personas, se ruega comuniquen la intención de asistir lo antes posible.

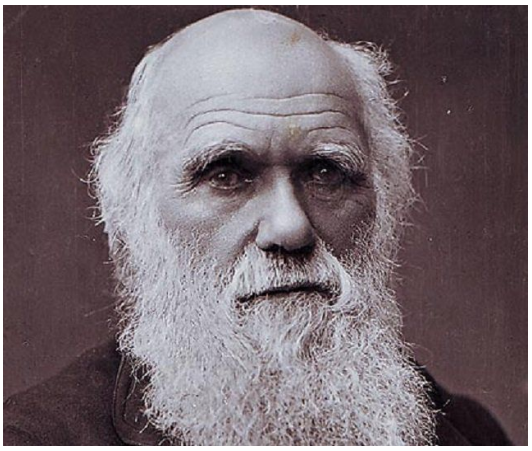
Es una gran oportunidad para estrechar lazos y unir fuerzas en este proyecto colectivo, de participación y de ayuda mutua.

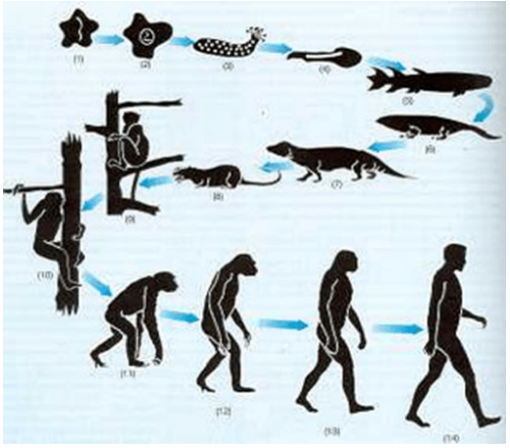
Cualquier tema que quieras que se trate en la asamblea, háznoslo saber.

Más detalles de la asamblea, como lugar de la reunión e información adicional está disponible en el Zona Socios de nuestra página web.

DARWIN Y LA ANSIEDAD

Durante un tiempo en nuestro boletín tuvimos una sección que trataba sobre famosos de la historia con un trastorno mental. En este boletín hemos querido retornar esa idea, aunque sea sólo por esta vez, y tratar la relación de Darwin con un posible trastorno de ansiedad.





Todo el mundo conoce a Charles Robert Darwin (1809-1882), naturalista británico que formuló, sobre bases científicas, la moderna teoría de la evolución a través de la selección natural que expuso en su obra “El origen de las Especies” (1859).

Unas ideas que darían un vuelco a la historia de la vida sobre el planeta, dando a la Ciencia el papel protagonista que hasta entonces había tenido la Iglesia.

Lo que muchos no saben es lo que ahora quiero mostrar, la estrecha relación que Darwin tuvo con la ansiedad. En esa época estos tipos de trastornos no eran muy conocidos y no se diagnosticaban con facilidad, tampoco se conocían bajo el nombre de Trastornos de Ansiedad, a lo sumo se hablaba de neurastenias, diagnóstico que hoy ya no se utiliza y que se refiere a una especie de agotamiento del sistema nervioso.

El caso es que Charles Darwin dejó muchísima información sobre lo que sentía físicamente (más de 400 cartas en las que se refiere a su salud, así como sus escritos autobiográficos) y por ello muchos se han aventurado a realizar un diagnóstico post mortem .

Y así, en el tema psicológico, hablan de trastorno de pánico, agorafobia, trastorno obsesivo compulsivo, depresión, hipocondría, fobia social... diferentes hipótesis emitidas que hasta ahora siguen siendo objeto de una controversia que no se ha logrado resolver.

Lo que no cabe duda es que sufría un trastorno de ansiedad subyacente. Estaba muy estresado por el trabajo que estaba haciendo para "El origen de las especies", iba a proponer una teoría que impactaría a muchos.

En momentos, era una carga, estaba totalmente convencido del rechazo social que sus ideas experimentarían, el gran conflicto interno que le debían provocar sus ideas evolucionistas y ateas, especialmente en relación a su muy devota esposa, y el temor a las repercusiones que estas ideas pudieran tener en la Inglaterra victoriana de su tiempo. De hecho, se empezó a sentir algo mejor después de publicar su teoría.

Su salud se deterioraba ante situaciones de estrés.

Entre los Trastornos psicológicos que se barajan están los siguientes:

HIPOCONDRÍA

Estaba muy pendiente de su salud y lo documentaba en sus diarios de forma meticulosa.

Estos son los síntomas que registró:

Malestar, vértigo, mareos, espasmos y temblores musculares; vómitos, calambres y cólicos; distensión abdominal y gases intestinales; dolores de cabeza, alteraciones de la visión; ampollas por todo el cuero cabelludo y eczema; sensación de muerte inminente y pérdida de la conciencia, desmayos, taquicardia, insomnio y tinnitus.

TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Este trastorno se caracteriza por una preocupación excesiva por el orden, perfeccionismo y un control mental que anula la flexibilidad y la espontaneidad.

Uno de los criterios recogidos por el DSM para padecer este trastorno es: la preocupación por los detalles, las normas, las listas, el orden, la organización o

los horarios hasta el punto de perder de vista el objetivo principal de la actividad.

Para Darwin, los **horarios rígidos** eran "esenciales para su bienestar". **Contabilizarlo y anotarlo todo** cuidadosamente en listas era una de sus ocupaciones habituales.

Una anécdota muy esclarecedora es la que él mismo explica en su biografía:

> *Llevaba cuenta exacta de todos los pájaros cazados a lo largo de la temporada. Un día, cuando cazaba en Woodhouse con el capitán Owen, el primogénito, y con su primo el mayor Hill, más tarde lord Berwick, con los que simpatizaba mucho, experimenté la sensación de haber sido tratado ignominiosamente, pues cada vez que disparaba y creía haber matado un pájaro, uno de los dos simulaba cargar su escopeta y exclamaba:*
>
> *«No debes contar ese pájaro pues yo he disparado al mismo tiempo»,*
>
> *y el guardabosques, percatándose de la broma, les daba la razón.*
>
> *Más tarde me contaron la broma, que para mí no era tal, ya que había cazado un gran número de pájaros, pero no sabía cuántos, por lo que no podía añadirlos a mi lista, que confeccionaba haciendo un nudo en un trozo de cuerda atado a un ojal. Mis mordaces amigos se habían percatado de este detalle.*

Al **afán por coleccionar** de Charles Darwin se unía su incapacidad para tirar los objetos inservibles (otro de los criterios del DSM), que almacenaba en su estudio. Todo lo que almacenaba estaba perfectamente clasificado y ordenado.

Él mismo lo explica en su autobiografía:

> *"Reunía todo tipo de cosas, conchas, lacres, sellos, monedas y minerales. La pasión por coleccionar, que lleva a un hombre a ser un naturalista sistemático, un virtuoso o un avaro, era muy fuerte en mí, y claramente innata, puesto que ninguno de mis hermanos o hermanas tuvo jamás esta afición",*

Otro de lo síntomas de las personas con trastorno obsesivo compulsivo es la exagerada **meticulosidad con los gastos**, en previsión de alguna catástrofe. Darwin temía por la salud de su familia, lo que le llevaba a ser muy estricto en el control del dinero.

Esa laboriosidad fue una constante en su vida. Y como todo, llevada al extremo, puede convertirse en un rasgo patológico. Darwin tenía una

dedicación excesiva al trabajo, “hasta el límite de sus fuerzas”. A esto hay que unir un alto grado de perfeccionismo.

AGORAFOBIA

Según un trabajo publicado por el Journal of the American Medical Association, realizado por científicos del Colegio de Medicina de la Universidad de Iowa, el naturalista Charles Darwin, autor de la Teoría de la Evolución de las Especies, habría sufrido ataques de pánico y agorafobia (miedo a los espacios abiertos).

Se ha escrito mucho acerca del deterioro crónico de la salud de Darwin que, a poco de volver a Inglaterra de su viaje en el Beagle, lo obligó a aislarse y recluirse en una casa en Kent. Es cierto que su viaje fue muy activo y duró cinco años, y en los cuales visitó las costas de Chile, las Islas Galápagos y otros lugares. Nada hacía presumir entonces su ostracismo posterior.

Según el psiquiatra Russel Noyel y el radiólogo Thomas J. Barloon de la Escuela de Medicina de la Universidad de Iowa, después de este viaje se habría manifestado en él un desorden mental de pánico. Así lo describen recientemente estos autores en el Journal of the American Medical Association.

Darwin nació en 1809 y tuvo una juventud muy activa. Pero a los 28 años (un año después de su viaje en el Beagle), comenzó a tener sensaciones de miedo y aparentemente por esta razón, se trasladó con su esposa a una casa en Kent. Desde entonces y hasta su muerte en 1882, Darwin sufrió síntomas de una grave ansiedad, con palpitaciones cardiacas, respiración corta y gritos histéricos, además de náuseas y vómitos. Según los autores, sus crisis sugerían un sentido de despersonificación. Tenía miedo de salir, y en su agorafobia, a menudo presentaba crisis de pánico.

En 1837 él escribía:

> *"Cualquier cosa me angustia y me anula, y luego sufro de violentas palpitaciones".*

Frente a estos síntomas, se han hecho diferentes diagnósticos causales, desde alguna rara enfermedad parasitaria, o intoxicación por arsénico, epilepsia o, por último, alteraciones del oído medio. Pero del análisis de los síntomas, claramente se evidencia un desorden mental con crisis de pánico. Según señalan Noyes y Barloon, "de no haber sido por su enfermedad, no habría elaborado la teoría de la evolución de las especies, cuya dedicación, en alguna medida, compensaba su mal.

FOBIA SOCIAL

Charles Darwin, por otra parte, no se sentía capaz de enfrentar a un auditorio y temblaba como una hoja cuando le tocaba hablar en público.

Rechazó la secretaría de la Sociedad Geológica y estuvo vomitando durante veinticuatro horas debido a la ansiedad que le provocó un discurso que tuvo que pronunciar ante el Linnean Society de Londres.

Darwin podría haber poseído una verdadera fobia social y una ansiedad de evaluación generalizada muy importante.

Además, tenía ideas científicas que iban en contra de todo lo establecido y, aunque estaba convencido de su autenticidad, temía un enfrentamiento con la opinión pública en la rígida sociedad británica.

A causa de su fuerte ansiedad o fobia social, tenía graves dificultades para mantener actividades sociales. Cualquier reunión, incluso con amigos, era un esfuerzo para él, lo que le llevó a una "dedicación excesiva al trabajo y a la productividad. con exclusión de las actividades de ocio y de las amistades (no atribuible a una necesidad económica obvia).

El malestar que le generaban estas situaciones sociales, donde prevalece la espontaneidad, le llevaron a dejar Londres y escoger como lugar de residencia Down, de "extremada tranquilidad".

Una vez establecido en Down, son pocas sus distracciones, como él mismo reconoce:

> *"Aparte de algunas visitas a parientes y en alguna ocasión a la playa o algún otro lado, no hemos salido a ningún sitio. Durante la primera parte de nuestra residencia aquí hicimos cierta vida de sociedad, y recibía a algunos amigos en casa, pero mi salud se resentía casi siempre a causa de la excitación, que me provocaba violentos escalofríos y accesos de vómitos. Por lo tanto desde hace muchos años me veo obligado a declinar todas las invitaciones a comer, y eso ha supuesto para mí bastante privación, puesto que aquellas reuniones me animaban mucho siempre. Por la misma causa sólo he podido invitar a casa a muy pocos científicos amigos míos".*

Charles Darwin, haciendo de sus debilidades virtudes, supo demostrar que, como proponía en su teoría, no sobreviven los más fuertes, sino los que mejor se adaptan a lo que les ha tocado vivir. Y también que las personas que logran vencer sus miedos son muy valiosas.

ENTREVISTA: a Rafael Guerrero Tomás

Rafael Guerrero Tomás es licenciado en Psicología Clínica y de la Salud por la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Doctor en Educación. Máster en Psicoterapia Breve. Experto en TDAH, trastornos del aprendizaje y problemas de conducta. Experto en Psicoterapia Breve con niños y adolescentes. Experto en Clínica e intervención en trauma.

Ha trabajado durante varios años como orientador de un colegio concertado de la Comunidad de Madrid. Ha ejercido de psicólogo en el Centro de Atención a la Diversidad Educativa (CADE). En la actualidad es director de Darwin Psicólogos y profesor de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Además, imparte clases en el Grado de Psicología y en el Máster de Atención a la Diversidad y Apoyos Educativos del Centro Universitario Cardenal Cisneros perteneciente a la Universidad de Alcalá de Henares. Es profesor del Máster Universitario en Formación del Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Universidad Rey Juan Carlos (URJC).

Es autor de los libros "Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad. Entre la patología y la normalidad" (2016) y "Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula" (2018).

Miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia (SEMPP). Miembro del Instituto para el Desarrollo y la Aplicación de EMDR (IDAE).

RAFAEL GUERRERO: "LO MEJOR QUE PODEMOS TRANSMITIR A NUESTROS HIJOS ES LA AUTOESTIMA"

CLAVES

- **Si no soy capaz de gestionar mis propias emociones, no seré capaz de gestionar las de mis alumnos.**
- **Cuando existe un bajo rendimiento académico suele haber un conflicto emocional.**

- **El 100% de los fracasos con nuestros hijos se debe a una mala gestión de las emociones.**
- **Con la introducción de la gestión y educación emocional se ha demostrado desde hace varias décadas que ofrece gran éxito.**
- **Toda esta educación emocional y de gestión interpersonal es muy necesaria en nuestra sociedad, y sobre todo en nuestra profesión, para reconducir no solo a nuestros niños y niñas, sino a nuestra sociedad.**

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

Se encuentra muy estresado. En primer lugar el currículum es muy exigente y hay que cumplirlo. Se necesita llevar todo muy planificado e implica un gran esfuerzo. Por un lado, lo que tiene que ver con el Ministerio de Educación y Ciencia, que supone mucho estrés. En segundo lugar, tiene mucho que ver con los puestos directivos. El director/a y Jefe/a de Estudios están muy pendientes de la tarea docente de sus profesores, los cuales están muy influidos por los padres, que somos muy exigentes con nuestros profesores. Estamos delegando a nuestros hijos a una persona que no siempre conocemos.

Los profesores se encuentran muy estresados porque las exigencias y las repercusiones son muy grandes. De todas formas resulta un colectivo muy motivado que acude a muchos cursos de formación y se mueven mucho.

Lo mejor que podemos transmitir a nuestros hijos es la autoestima. Si yo no soy capaz de gestionar mis propias emociones, no seré capaz de gestionar las de mis alumnos.

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

Trastornos adaptativos como estrés, ansiedad y depresión. **Se necesita un buen manejo de las emociones**.

- **¿Cómo actúas en situaciones de estrés y ansiedad?**

Legitimando las emociones y ser un buen gestionador de ellas.

- **¿Cuáles son los momentos más estresantes que vive el profesor y qué tipo de habilidades sociales utiliza el profesorado?**

Los momentos más estresantes son las juntas de evaluación y sobre todo llegar a acuerdos. Los profesores tienen que decidir qué nota le vamos a poner a este niño pequeño o a este adolescente. El colegio tiene mucho que ver con la parte artística y su vinculación con los festivales de Navidad, que al final suponen demasiadas cargas para el profesor.

Todo depende de qué tipo de educación hayamos recibido en la familia. Si la propia familia enseñó al profesor a gestionar sus emociones y es una persona hábil socialmente, entonces sabrá tomar decisiones y además sabrá convertir la experiencia en aprendizaje. Tienen mucho que ver cómo hemos sido educados por nuestros padres y profesores.

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

El alumno que suspende de manera continuada y que repite curso está sufriendo una situación de conflicto emocional. Puede ser acoso en el colegio, conflicto social. En su casa está viviendo mucho estrés porque sus padres se llevan muy mal y se están separando. **Cuando existe un bajo rendimiento académico suele haber un conflicto emocional para gestionar esas emociones**. **El 100% de los fracasos con nuestros hijos se debe a una mala gestión de las emociones.**

Conflictos emocionales tenemos todos, pero la diferencia es que unas personas saben gestionar mejor esos conflictos y otras no saben. En raras ocasiones tienen que ver con dificultades cognitivas o intelectuales.

- ¿**Cómo se manifiesta el malestar docente?**

Como cualquier otra persona, en el momento que nosotros percibimos de manera consciente o inconsciente que nuestra capacidad de llevar a cabo una o varias tareas a la vez no la estamos llevando bien, aparece el estrés. **Me doy cuenta y percibo que no soy capaz de hacerme cargo de todo lo que tengo encima de la mesa, se dispara la alarma. El día a día nos somete a mucha dureza.**

Las conductas antisociales de algunos alumnos hace que el profesor desarrolle demasiadas cargas mentales.

- ¿Se puede convertir en una modalidad de fobia social para el profesor?

Todo dependerá de la capacidad que yo tenga para gestionar mis emociones. Ciertamente va a influir en el profesor. Tengo que hacerme cargo del miedo emocional de mis alumnos. **Exige mucho esfuerzo y capacidad ser un buen profesor y no es nada fácil. Pero ser un excelente profesor es muy difícil.** Para ello, hay que estar muy bien formado y ser un buen gestor, de lo contrario mejor nos dedicamos a otra cosa.

Como en todas las profesiones, encontrar un abogado o un médico empático es difícil. Las repercusiones que tienen algunas profesiones como la enseñanza y la medicina son muy relevantes.

Tenemos profesores muy preparados, muy implicados, invierten dinero en formarse, dominan su materia y quieren a sus alumnos. Sin embargo, también tenemos a profesores que no son buenos y no hacen bien su trabajo.

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

Trabajar con treinta alumnos en el colegio es una auténtica locura. ¿La mejor técnica? Yo diría que resulta muy difícil definirla. **Tenemos que pensar que el colegio, instituto o universidad no tiene que ser estresante ni para el profesor, ni para los alumnos, sino crear situaciones de sensatez.**

La introducción de la gestión y educación emocional ha demostrado desde hace varias décadas ser de un gran éxito. Aprender a reconocer los conflictos, habilidades sociales, emociones. Aprender a experimentarlas, a localizarlas en el cuerpo.

No es lo mismo el miedo que la rabia. Toda esta educación emocional de gestión interpersonal es muy necesaria en nuestra sociedad, y sobre todo en nuestra profesión, para reconducir no solo a nuestros niños y niñas, sino al conjunto de la sociedad.

HISTORIAS PARA CONTAR

Ácido

Es como ácido, que los deshace todo, no deja nada más que un terreno correoso de recuerdos y experiencias desfiguradas. Ya no es sentirse vacío, es estar vacío, no tener suficientes componentes en tu vida para armar una identidad, una definición. Ya no eres capaz de explicar lo que quieres recuperar, como era sentir ese objetivo que ya no sabes como conseguir, ya no tienes fuerzas.

Sólo quieres que acabe, ese vacío que contemplas desde fuera, regodeándote con más satisfacción de la que te atreves a aceptar. Ese bucle que hay en tu cabeza del que no sabes salir y del que a veces no quieres salir porque ya sólo te sientes tú misma estando ahí, sola, sin saber como dejar entrar a los demás porque estás acojonada de volverte a enganchar, ya no sabes lo que es normal y lo que no, todo es enfermizo.

Y te miras al espejo y ves a alguien viejo, gastado y sin empezar. Relacionándote con un sin fin de máscaras incompletas, deseando poder tumbarte en la cama y quitártelas, dejar de fingir para sentirte cómoda porque ya no te sientes cómoda con nadie y no comprendes las razones que te han llevado a deshilar los vínculos con los demás, sólo observas los restos de la conexión.

Cada vez sientes menos, cada vez notas menos la pérdida ya que tampoco es que sientas las ganancias. Miras a los demás y no eres capaz de comprender lo bueno que les pasa, no sabes ponerte en su lugar porque aunque sepas que has vivido buenos momentos, eres incapaz de rescatar esas sensaciones, esas vivencias externas te son ajenas y dolorosas y te das de bruces con la zona correosa.