



# METAMORFOSIS

Equipo de redacción: **Judith Vela, Maria Vega y Oihana Armendariz**  
Edición: **Enrique Melchor**

[boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com)





# Sumario

## ACTUALIDAD AMTAES

### POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

*La esperanza tiene un cielo infinito*

## LOGROS Y SUPERACIÓN

### TEMA DEL MES

*Relaciones tóxicas en las personas afectadas  
de trastornos de ansiedad*

## COLABORACIÓN SOCIOS

*El gato de Schrödinger*

## HISTORIAS PARA CONTAR

*Tetris*

- 
- 
- 
-

# ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

Å

f Ò ? Å Ò

-

1/2 Û .. e ... 5? 5c 5 w- " w? Ò e..

f ò

?

o

? f ò

-

.

-

Å

1/4

-

1/4

.

...

o

Ò

...

?

W

f

.

o

^

W

Ò

$w - " w^2 \partial e.. f ? \partial f " 1/2 " \dot{A} \dot{A} 1/2 w w s \quad w \quad ? \partial " w \dot{U}. e \dots \div \partial 1/2 .. \dot{A} V " 1/2 f \quad . e \dots 5?$   
 $f \partial ? \dot{A} \div 5? \partial " 5" \dot{A} \dot{A} \dot{U} \dot{A} \dot{A} " . \dot{c} \dot{A}$

o

- $\dot{U}$
- $f$
- $\dot{U}$

-

$? \dots \dot{U} .. \partial " \quad w \quad 5? V c . c e \dots \div \partial \quad w \quad 1/2 . e \dots 1/2 ? \quad ^c \partial 1/2 \dots w \quad \dot{A} \dot{A} " . \dot{c} \dot{A} \dot{A} " - 1/2 ? w$   
 $- " w^2 \partial e.. V \dot{U} ? w \quad \dot{A} \dot{A} \dot{U} \partial .. \partial ?$

w

c

?

?

$? \dots 1/2 w . e \dots " \dots w \quad \dot{A} \dot{A} \dot{U} w 1/2 \dots c \dot{A} 1/2 ? \dots " \dot{A} \partial 1/2 .. \dot{A} f \partial 1/2 \dots w \quad \dot{A} \dot{A} " . \dot{c} \dot{A} \circ 1/2$   
 $\circ 1/2 \partial g \quad \dot{A} \circ \dot{U} - w c \quad . \dot{c} \dots ? \dot{A} \quad V \dot{U} ? 1/2 \dots w \quad \dot{A} \dot{A} \dot{U} \partial .. \partial ? \dot{A}$

c

^

U

f

w

...

^

o

-

A

A

f ∂ ? A

öð

-

?  
1/2 ° Å" 5 Å ÷ ..Å 5 5 ?

°" ? Ò Å

*f*  
÷

?

... -

W

*f* ÷

?

° . - ? -

*f* Ò ? Å 5

*f* Ò ? Å

W ^

S - ÷

^

" W *f*

" -  
*f* Ò ? Å

Ò  
 f  
 ?  
 .  
 ÷  
 - w Á  
 °  
 Ò  
 - 1/2  
 ÷  
 - ?  
 V 1/2 . - f V  
 ° Á Á  
 Á f ?

- sÜ5d^
- ?..1/21U?
- " c^ ...
- f 1/2 ð?W

÷ Á - @Á ?w- " w? Òe..?Á Ù... VÙ?...Ò? 5? Á - dÜ1/2  
 .." " Á w °" 5@Á °?1/5?1/2  
 °" 1/21U? Ò?...@Á Ác f ° 1/2 f Ù. ^" 1/2? ° 1/2..5?1/2  
 ° 1/2 Ò?1/2f c.. 1/2. " ...w 1/2Ù..c ...Á? 1/2. Ù?1/5 1U? f Ò ?Á Á" f " Á . ?1/2 5?  
 Á" . c Á ÷ Á" . c Á ÷ 1U? Ò?...?f " Á 1U? . " w - " 1/2 1/2 ?Á 5?. d/2 f Ò ?Á  
 Á" f " Á Ò' 5" Á ÷ Ò' 5 Á

w

# 1/2 Ù..c ...Å" - 1/2 ° 1/2 ° Ù?Å Æ 5? VÙÒÙ1/2

? f

?

c ? f

Å 5 V"

w 5 V" 5 V " w 5

V ? "

? f 5 V" f Ò ? Å

5 V"

w

w

f

f Ò ? Å ^

? W

wf

.

Wf

w

À °

"

À

°

5

°

?

Ò

.

?

°

?

½

.

W f 5



À

o

÷

w

À

f 0 ?À

..Ù?ð 5?w?W . e ...?...W<sub>2</sub> ... 5

À

W

5

f 0 ?À

Asociación de Ayuda Mutua  
para Trastornos de Ansiedad

?

W f W

Amtaes

W f

W  
5

À

-

Granada

. Û?½" 5? . " w - " ½ . e ...

À s o . s s  
f Ò ? Å .  
õ



w . õ

½ Û .. ¢ .. ? Å ð ¢ ½ Û w ? Å

½  
À ½ õ " " f  
w

À

½  
À

" " f

w

# POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Por María Vega

Esta sección está abierta a cualquier socio que quiera enviar su poesía de creación propia, con el tema de fondo de la ansiedad, al correo del boletín: [boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com)

---

*f*  
ò

## LA ESPERANZA TIENE UN CIELO INFINITO

5

o

5

ò

À

w

- *f*

## LOGROS Y SUPERACIÓN

Por Judith Vela

En esta sección incluimos **los logros de los socios, pensamientos y emociones positivas**, tanto lo que explicáis en Área Socios como lo que nos queráis hacer llegar al correo del boletín. Esperamos que nunca falten y que nos llenen de esperanza a todos.

---

### Cómo Prevenir Una Crisis De Ansiedad

o o



### CÓMO PREVENIR UNA CRISIS DE ANSIEDAD

- Respira profundamente, tratando de hinchar tu abdomen, inhalando en 3 tiempos y exhalando en 6, siempre por la nariz.
- Lentamente mira a tu alrededor y encuentra:
  - 5 cosas que puedas mirar.
  - 4 cosas que puedas tocar.
  - 3 cosas que puedas escuchar.
  - 2 cosas que puedas oler (o dos olores que te gusten!).
  - 1 emoción que puedas sentir.

*Esta técnica llamada grounding o "hacer base" puede ayudarte cuando sientas que has ido muy lejos en tu cabeza, y has perdido el control sobre lo que te rodea.*

## Las Pequeñas Cosas

? f

f s

ò

?

?

5

ò

ò

...

o

÷

## La Vida Es Como Montar En Bicicleta

o À

s ò



# RELACIONES TÓXICAS EN LAS PERSONAS AFECTADAS DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD ¿CÓMO NOS DESENVOLVEMOS?

Por Maria Vega



^

.

?

o

1/2

w

À

À

5

W

w

?

w

### CLAVES:

◆ -

◆ ?

◆ *f*

?

◆ Ù

◆ ...

*w Å " 1/2 .. Ò w Å 5c ? ... 1/2 ? w Å f ov 1/2 - Û Å w Å f ov 1/2*

w w - w

1/2 Å Å

Å

w ?

?  
w

*?w. " f ° " 1/2 f Å .. Ò' Ò öc " 5? Å W Å Ò w Å .. Ò ÷ ° 1/2 W/2 Å Ò f ? .. Ò?*

? f  
w

f

Ò

*Û ... f Å Ò 5 Å ... Å Û ° " .. ? ? 1/2 ov 1/2*

? Û Ò ð  
ñ w

Û ?

...  
Å  
Å

..Ù?ÀÒ½ Å Å" . ¸ Å ÷ Å" . c Å .." Å Ò½ ..Åf Ò?..ÅÙÅ Å?..Å . ¸ ..?Å  
 Å". ¸ ..Ùf ?½ Ù..!"

.

.

W

...

o

...

o

?

Å

?

.

-

Ù

Ù

W

?

o

^

o



o

...  
Å

Å

**Å'. c ..Úf ?½ 5' Å**

.

÷

.

÷

...

Å

?

?

Ò

Å

.

o

÷

÷

Å

÷

?

?

*f*

?

*f*

o

À

À

W<sub>2</sub> . c Å°" ½ ð ù ? Å ò ½ . " w - " ½ . e ...



## COLABORACIÓN SOCIOS

En esta sección los socios podéis colaborar de forma libre y así tratar temas que nos interesan y vuestras experiencias e los GAM, vuestro trastorno, consejos, etc. Envíanos tu aportación a: [boletinamtaes@gmail.com](mailto:boletinamtaes@gmail.com)

---

### EL GATO DE SCHRÖDINGER

W

ò

À

?

?

5

ò

÷

ò

?

c

ò

À

À

?

...

5



À

# HISTORIAS PARA CONTAR

¿?

° f W

· ? - ½ Å ð

f

^  
Ò ?

W

Ò

o

o

W

”

o

?

”

·



