

Amtaes

METAMORFOSIS

Equipo: Judith Vela, Maria Vega, Marisol Neira, Nana Okashii, Mariam Medina y Enrique Vargas

E-mail: boletinamtaes@gmail.com





Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

LA VIDA DE LOS GAM

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

La ansiedad puede atraer a mil tormentas

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE

As bestas

LOGROS Y SUPERACIÓN

NOSOTROS SOMOS LOS PROTAGONISTAS

TEMA DEL MES

¿Nos hemos preguntado por qué la vida es difícil?

LIBROS

Un amor

COLABORACIONES

En femenino

HISTORIAS PARA CONTAR

Ellas

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ VOZ DE GALICIA

Publicación en Cartas al director de la **Voz de Galicia** de un escrito de nuestra compañera **Judith Vela** para dar visibilidad a los trastornos de ansiedad y a AMTAES

Mi mente no funciona y la sanidad no me ayuda. [Leer aquí](#)



★ LOS GRUPOS DE AYUDA MUTUA (GAM)

Se está realizando una campaña dirigida a los socios de aquellas provincias que en este momento carecen de GAM activo por no tener coordinadores. Se les anima a que se ofrezcan para coordinar el GAM. Se les explica mediante reuniones online en qué consiste la labor del Coordinador y que en todo momento tendrán el apoyo de todos los demás Coordinadores GAM de España.

Si algún socio lector de esta revista vive en una provincia sin GAM activo y quiere informarse sobre las funciones de un Coordinador, puede ponerse en contacto con la asociación.

★ NOTICIAS EXTERNAS DE INTERÉS PARA LOS SOCIOS

Listas de espera de más de dos meses para tener cita con un psicólogo de pago

[Leer aquí](#)



**Primera cita para un año después
Sistema público de salud.**

El País: [Editorial](#)

Peligrosa desatención a la salud mental

El País: [Carta a la directora](#)

LA VIDA DE LOS GAM

En esta nueva sección los Coordinadores de Grupos de Ayuda Mutua (GAM) nos irán narrando sus peripecias, actividades, alegrías y todo lo que sea interesante contarnos sobre la vida de un GAM .

Por Jorge Barón

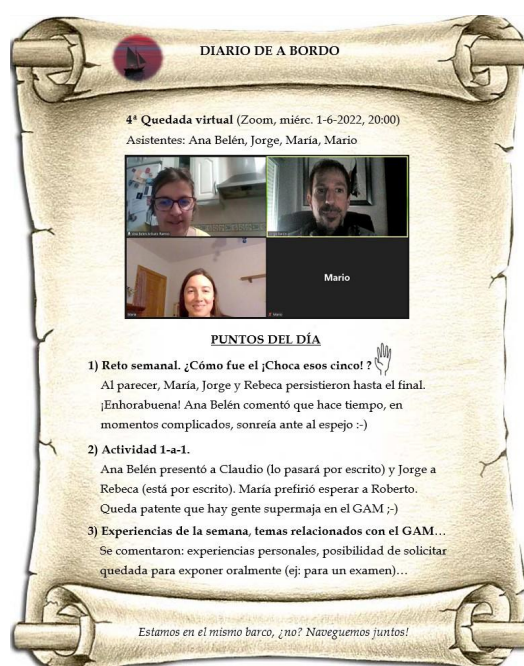
“Un soneto me manda hacer Violante, que en mi vida me he visto en tal aprieto...”.

De acuerdo, no son catorce, sino diez los meses transcurridos desde la reactivación del GAM Aragón-Rioja (y, por momentos, resto del mundo), pero ciertamente bien vale recitar un verso por cada uno de ellos. Tampoco es un aprieto comentar las actividades que hemos llevado a cabo - sí, más en pasado que en presente - que han hecho que una decena de desconocidos rimem como un soneto. ¡Ahí van!

Nuestra historia comienza allá por mayo de 2022. Ana Belén, anterior coordinadora, deja el cargo tras aportar un valioso granito de arena. Tras presentarnos vía Whatsapp y correo - y caernos razonablemente bien - los miembros activos decidimos relanzar las quedadas virtuales los miércoles por la tarde.

En la primera estuvimos cuatro. Quizá por eso sea apropiado hablar de mosqueteros que, con el tiempo, ampliarían su regimiento. ¿Quieres nombres? Voilà: Álvaro, Claudio, Enzo, Jorge, Mario, María, Pilar, Rebeca y Roberto.

Lo cierto es que la charla fue bastante natural. Hablamos de temas varios, incluyendo el “¿Y tú qué tienes?”. Decidimos mantener los miércoles para reunirnos y lanzar quedadas cuando fuera necesario; a tal punto que, a día de hoy, el número de tertulias asciende a siete veces siete. Para quienes no asistieran pensamos que sería importante elaborar algún escrito y añadirle una foto de los presentes, ya fuera con o sin cámara. Algo agradable a la vista. Y así nació... ¡“El pergamino”!

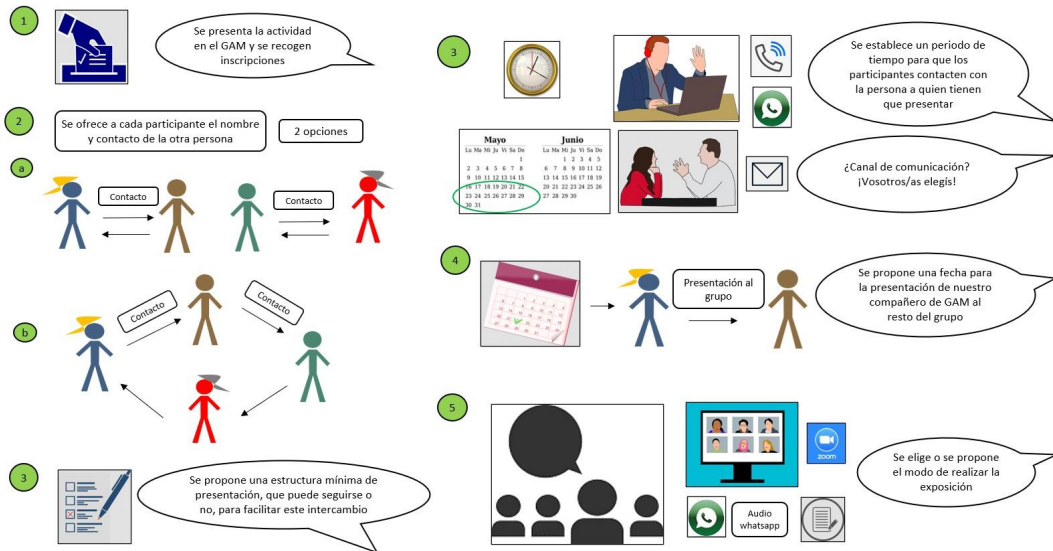


Siguiente paso: añadir una imagen que nos identificara al grupo de Whatsapp. Un barquito de vela surcando un océano crepuscular fue la propuesta que superó la prueba. ¡Los mosqueteros pasaban a ser marineros!



Entre bastidores, la gente empezó a comentar ideas. “¿Y si nos emparejamos uno a uno, nos llamamos y cada uno presenta luego al otro el próximo miércoles?”. “¡Gran idea! ¿Votamos?” Ese sería el despegue de la primera actividad, y nos permitiría conocernos un poco más a fondo.

ACTIVIDAD PREVIA A UNA QUEDADA ONLINE. Nivel de exposición menor (uno a uno). Objetivo: que los miembros del GAM se conozcan mediante una actividad estructurada y de baja exposición.



DIARIO DE A BORDO

Actividades, retos, información...

1 QUEDADA

Miércoles, 25 mayo (20:00)

Mayo						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4 CUMPLEAÑOS

Jorge propuso compartir la fecha de cumpleaños. Idea: que te feliciten es algo bonito, agradable... y quizá "refuerza el vínculo". ¿Te animas?
Roberto: 5 feb; María: 10 feb; Jorge: 23 dic; Enzo: 26 dic.

2 RETO SEMANAL

Propondremos uno muuuuy asequible (y bonito), basado en

5 TÉCNICA DE RESPIRACIÓN sencilla y útil

(comentada en la quedada; efectos fisiológicos probados científicamente)
"Suspiros fisiológicos":
1) 2 inspiraciones rápidas nariz
1ª larga, 2ª más corta
2) 1 espiración larga boca
3) 2-3 veces (unos 40 seg.)

3 ACTIVIDAD 1-a-1

Presentación compañero... : semana 1 de junio


Mayo							Junio						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
							1	2	3	4	5		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31												

Artículo (traducción entrevista a Andrew Huberman - neurobiólogo, profesor Universidad Stanford, EEUU - en *Scientific American*): <https://bit.ly/3L6lq8O>
Reduce anxiety & stress with the physiological sigh (Huberman Lab, doblado español): <https://bit.ly/3eKRv03>

En breve vendría un reto sencillito: ¡choca esos cinco! Básicamente, cada día al levantarte ve a un espejo y “choca” con tu imagen en plan “ey, me caes bien”. Parece fácil, pero hacerlo una semana seguida sólo lo consiguieron tres o cuatro personas...

RETO ¡CHOCA ESOS CINCO! ✋

1



2

Mayo							Junio								
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do		
						1						2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30					

La idea es que choques los cinco cada mañana con tu “yo” del espejo, durante una semana

3

OBJETIVO: voy a dejar de criticar tanto a la figura del espejo


Mensaje asociado positivo

Si estás de bajón

Chocas con amig_s, compañer_s de equipo... Incluye celebración compartida

¡No estás sol_”, “te apoyo”!

¡Voy a ser compasivo/a con ella, respetarla y apoyarla!



4 IDEAS DE FONDO

Estado de ánimo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Es una acción → activación conductual

Evita el piloto automático

Los cambios importantes también comienzan con pequeñas acciones

Estableces intención al empezar el día

¡Y requieren ser intencional! Si eres capaz de empezar por esto, quién sabe... ;-)

Las reuniones se dividían en “¿Cómo te ha ido esta semana?” y temas varios después. Pronto comenzó a haber conversaciones adicionales por teléfono: “Salgo a dar un paseo. ¿Te apetece hablar?”.

En junio hicimos una quedada dominical sin cámaras. Asistimos a una sesión de yoga con motivo del día mundial de esta práctica.

Echando la vista atrás, se aprecia que la diferencia de edad empezaba a ser un factor importante a la hora de practicar actividades. Con una amplia horquilla de 20 a 50 años la media de edad era (y es) de unos 30 años: nuestros intereses eran diferentes. ¿Funcionaría la primera quedada presencial, prevista para el sábado 2 de julio, en Zaragoza?

Pues la verdad es que no. No es este lugar para analizar qué ocurrió; baste decir que conforme se acercaba el momento las cosas se iban torciendo. Así que, como sabemos que mirar al pasado no suele ayudar mucho, la semana siguiente comenzamos a hablar de la siguiente quedada presencial :-)

Por estos días se incorporaron dos mujeres que habían quedado “seltas” del GAM Almería: Cristina y Geno, que nos aguantarían durante dos meses. Majisimas. Por fin alguien podía estar en directo desde una playa... Sin mirar a nadie, algunos miércoles la travesía incluía tomarnos una cerveza y acabar sobre las doce.

Realizamos una actividad interesante que había que preparar de antemano: “tu Verdadero Yo; ¿quién eres, cuando nadie mira?”.

ACTIVIDAD: TU VERDADERO "YO"
¿Quién serías, si no tuvieras tus "temas"?
¿Quién eres, cuando nadie mira?

Para la quedada del miércoles estaría bien leer las preguntas y darle alguna vuelta... ¿qué te parece?

3 YOESES* (capas de ti mism_)

- 1) Capa de quién finges ser
- 2) Capa de miedos, vergüenza...
- 3) Núcleo central: tu auténtico yo

* Selnes, en inglés. Libro: *Change your life in 7 days*, p 29. Autor: Paul McKenna.

1) TU YO "ACTUANTE" *
¿Quién finges ser?

- 1) ¿Cómo te gustaría ser visto?
- 2) ¿Qué aspectos de tu personalidad esperas que la gente conozca primero?
- 3) ¿Qué es lo que más deseas que alguien sepa sobre ti?
- 4) Si tu vida estuviera intentando probar algo sobre ti, ¿qué sería?

* McKenna: Es la imagen que proyectas al mundo. A menudo está menos basada en quién eres realmente que en cubrir quién temes que eres.

2) TU AUTOIMAGEN NEGATIVA
¿Quién tienes miedo de ser?

- 1) ¿Cuál es el opuesto de cada uno de los rasgos de tu "yo" deseado?
- 2) **¡sólo pensar!** → ¿Cuál de tus secretos sólo será descubierto tras tu muerte?
- 3) ¿Quién es la persona que peor te cae y por qué?

McKenna: Cualquiera rasgo "negativo" que identifiques no es realmente tuyo, pertenece a tu autoimagen negativa y te fue programado cuando eras un niño o una niña. Identifícalos honestamente, ¡estás a punto de dejarlos ir!

3) TU YO "AUTÉNTICO"
¿Quién eres, de verdad

- 1) ¿Quién eres cuando nadie mira y estás tranquilo?
- 2) Si te sintieras totalmente a salvo, ¿qué harías de forma diferente?
- 3) ¿Quién serías, si vivieras más allá del miedo?

McKenna: la pista para saber si has identificado una característica de tu auténtico "yo" es... que se siente como si hubieras llegado a casa.

Lanzamos informalmente la idea de proponer retos accesibles para nosotros mismos, o sugerirlos a otros. Nada de lo que se ve en Tiktok, eh... Todo meditado y consensuado entre todos. El ingrediente adicional sería el posterior reconocimiento social de los demás miembros del GAM, tanto si el reto se superaba como si no.

AUTONOMY

THE DESIRE TO STEER YOUR OWN SHIP

RETOS PERSONALES DE EXPOSICIÓN

1) ¿QUÉ SON?

Son "misiones" voluntarias que una persona se pone a sí misma y comenta en el GAM. Se hace con idea de... _____

Suponen, como mínimo, un punto de incomodidad no excesiva.

2) EJEMPLOS

- Ir a cierto sitio y hacer una foto
- Pasear por un sitio "complicado" con alguien del GAM al teléfono
- Hablar con 2 desconocidos

3) ¿CÓMO FUNCIONA?

- La misma persona, si opta por ello, propone su reto.
- Lo comenta con el GAM y escucha las opiniones del resto.
- Se aprueba el reto, salvo que se considere "excesivo".
- Se le asigna fecha en el calendario semanal, visible para tod@s.

4) SE INTENTA REALIZAR EL RETO

- Se registra el nivel de ansiedad (o lo que corresponda).
- Se consigue una prueba de "haber estado ahí" (ej: foto).

5) SE VERIFICA SI SE HA REALIZADO O NO (reunión)

6) RECONOCIMIENTO SOCIAL DEL AVENTURER@

El grupo escucha cómo fue, qué sensaciones hubo, etc.

- ¿Fue bien? Se reconoce social y emotivamente el valor de a la persona. Se le añade un girasol (o lo que se prefiera) en la tabla de retos GAM.
- ¿No fue tan bien? Se "abrazo" y respeta metafóricamente a la persona.
- Se recuerda la importancia de intentarlo.
- Se le añade un barquito (símbolo del GAM) o lo que prefiera.

RETOS	LUNES	MARTES	MIRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
8 agosto				10:00-10:30 H. paseo hasta cita BARRA			10:30-10:45 H. paseo parque, algunos parques
29 agosto				10:00-10:30 H. paseo anillo parque			10:30-10:45 H. paseo marabilla con bastón gender, fotos
							E. salida en Independencia
							P. paseo por Independencia

GENO			
JORGE			SMALLIC
MARIO			
MARÍA			
PILAR			

Tras un agosto relajado, en septiembre comenzamos a concretar retos: ir a ese sitio “delicado” o a un trámite charlando por teléfono (o no), poner la cámara en alguna reunión, apuntarse a una actividad en kayak, hacerse fotos en tal o cual sitio y de esa forma... Como “reto” ejemplar un miembro joven del GAM lo hizo escalonadamente (y salió de él): pidió quedar en Zoom conmigo (Jorge) y ponerse la cámara, luego le propuse quedar con otra persona también y finalmente encendió la cámara los miércoles.

RETOS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
11 julio					E queda con J con cámara		
18 julio	E queda con J y M con cámara		E participa en parte de la reunión con cámara y mascarilla				
25 julio		E participa en la reunión con cámara y sin mascarilla					
8 agosto			M: paseo hasta cita SEPE 10:00-10:30	J: paseo amable parque		10:30-10:50 M: paseo pueblo, algunas personas	J: paseo mercadillo, con bastante gente; fotos
15 agosto						M: paseo pueblo, J: paseo castillo	
29 agosto	E se deja hacer foto cómica por amigas en las fiestas		P: Cinta de pelo que le incomoda (tb reto grupal)			P: paseo por Independencia (no realizado)	E: selfie en Independencia (no realizado)
5 septiembre	E se deja hacer foto cómica por amigas en las fiestas	J: apuntado reto kayak (inscripción completa)				P: paseo parque Delicias (fiestas)	Re: quedar en persona para hablar con alguien (no pudo ser)
12 septiembre		Re: buscar 5-10 mins/día para ella misma (desconectar)			M: cita SEPE		E: Apuntar en papel cosas que captan su atención (no realizado)
26 septiembre							

A estas alturas habíamos pactado que el premio de superación sería un simbólico girasol; si el reto era más complicado podía añadirse un trofeo-girasol en su lugar. La gente empezó a sumar girasoles. También hubo retos fallidos y propuestas echadas para atrás (tras hablarlo en el grupo) por considerarse “arriesgadas”.

En octubre empezó a notarse el efecto “vuelta a clase” (estudiantes, profes...). Dejamos de escribir los pergaminos - considerando (quizá equivocadamente) que nadie más los leía -.

Hicimos un especial Halloween, quedando el domingo anterior por la tarde, contando historias de miedo y haciéndonos una foto con poca luz.

En noviembre planteamos una sesión de puertas abiertas con gente de otros GAM. Estuvimos once personas y, entre algunas cosas más, hablamos de técnicas para rebajar la ansiedad. Le dedicamos un pergamino. Dos sábados hicimos divertidas sesiones de trivial, también abiertas.

TABLA DE RETOS - KAIZEN (mejora continua)

1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										



En diciembre dos chicos se animaron a quedar presencialmente un sábado, sentando un precedente que cuajaría en la primera quedada presencial el día 26. Acudimos tres personas. Pasamos la mañana en un parque, tomamos algo, hicimos una llamada grupal con el resto, fuimos a comer y bajamos un rato al centro. ¡Estuvo bastante bien!



Una chica propuso ver una película y luego comentarla en grupo. La elegida fue el thriller psicológico *Los renglones torcidos de Dios*.

En enero decidimos hablar de temas más concretos, votados previamente. No queda claro si fue buena idea o no... Resumiendo la historia hemos hablado de valores, eventos participativos, herramientas para "medir" la ansiedad, máscaras que llevamos, bullying, humor, etiquetas, sintomatología, viajes, toxicidad, terapias, postura corporal, pareja, películas, soledad, ¿cómo va el mundo?, grupos para quedar (AmigosZaragoza), introspección, propósitos de Año nuevo...

¡Una interesante travesía! ¿Hay tierra a la vista? :-)

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Por María Vega

A través de diferentes poemas utilizamos diversas herramientas como son las emociones, sensaciones y nuestros propios trastornos de ansiedad. Mediante la poesía queremos mostrar nuestras fortalezas y nuestras debilidades. También manifestamos nuestros progresos y procesos evolutivos.

LA ANSIEDAD PUEDE ATRAER A MIL TORMENTAS

La esencia de la vida se centra en
reconocer los días ansiosos
estando bajo el mismo cielo.

La ansiedad nos llama a la puerta, y
escucha sus susurros y sus intenciones
para no sentirnos vacíos.

**No importa que la ansiedad nos provoque frío,
mientras que nuestro abrigo sea la calma,
todo estará bien.**

La ansiedad a veces puede ser oscura,
pero la tranquilidad la llena de luces.

La ansiedad puede atraer a mil tormentas,
sin embargo, vivirla con aceptación
las debilita con mucha rapidez.

**Vivir con ansiedad y controlarla,
supone todo un acto de valentía,
y eso somos nosotros: VALIENTES.**

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

Invitamos a los socios y socias a que enviéis vuestros chistes utilizando como siempre el correo de la revista: boletinamtaes@gmail.com

Sonreír libera dopamina, endorfinas y serotonina, lo que relaja el cuerpo, reduce el ritmo cardíaco y disminuye la tensión arterial.

¿AGORAFÓBICO YO?
ESO NO ME LO DICES
EN LA CALLE!"



¿QUÉ ES UN LAPSUS
FREUDIANO? ES
CUANDO DICES UNA
COSA. PITO EN
REALIDAD QUERÍAS
DECIR OTRA.

Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii

CLEOPATRA, La Gata PSIQUIATRA



DESDE MI BUTACA DE CINE

Por María Vega

Esta sección de cine es una parte cultural más de nuestra revista. Tenemos películas realmente apasionantes y algunas de ellas con mucho contenido de carácter psicológico.

AS BESTAS

Año 2022

DIRECCIÓN: Rodrigo Sorogoyen

Excelente película, sabía con toda seguridad que iba a conseguir varios Goyas, y así ha sido.

De todas formas, me ha parecido francamente muy dura. Ha **conseguido nueve premios Goya y diecisiete nominaciones**.

“As bestas” y la terrible historia real en la que se basa: el “crimen de Santoalla do Monte”-Ourense.

A lo largo de más de dos horas y media de duración **refleja con mucha claridad el acoso, angustia y ansiedad que sufren una pareja de franceses por parte de sus vecinos en una aldea del interior de Galicia**.

Cuatro años después de su desaparición en 2010, hallaron el cuerpo de Martin Verfondern. Su asesino fue uno de los hijos de sus únicos vecinos, con los que mantenía una fuerte rivalidad.

Al principio todo iba bien, pero las disputas comenzaron por el **reparto de los derechos sobre el monte comunal**. Unos ingredientes que conforman los elementos perfectos para hacer una buena película como “As Bestas” de Rodrigo Sorogoyen.

Los Rodríguez, vecinos, elevaron la tensión y les hacen la vida imposible a los franceses: envenenan las cosechas, les amenazan y **les increpan con asiduidad**. Martin Verfondern se proveyó de una cámara de vídeo para grabar esta situación, algo que él mismo llegó a **calificar como “terrorismo rural”**.



LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

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 de la revista.

Y EN GENERAL COSAS COMPARTIDAS POR SOCIOS que han interesado atendiendo a sus “likes”.

Trabajo de una socia sobre una campaña para desestigmatizar los problemas de salud mental,

Hola, os comparto este trabajo que he hecho en mis estudios de diseño, dentro de la asignatura de Storytelling (recursos narrativos).

[Ver aquí](#) (solo para socios)

También es positivo desahogarse de vez en cuando 😊

La agorafobia es una mierda. 😞 He dicho.

Ver comentarios [aquí](#)

(Solo para socios)

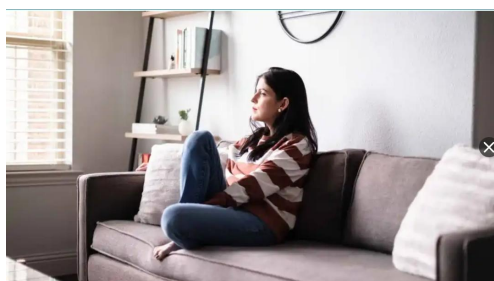
Introducción blog Entender la fobia social

Para los que aún no conozcan el blog “Entender la fobia social”, dejo aquí la introducción explicando qué quiero conseguir y los motivos para escribirlo. Espero haber conseguido algo.

[Leer aquí](#)



Ansiedad anticipatoria: cuando adelantarse al futuro se convierte en un problema

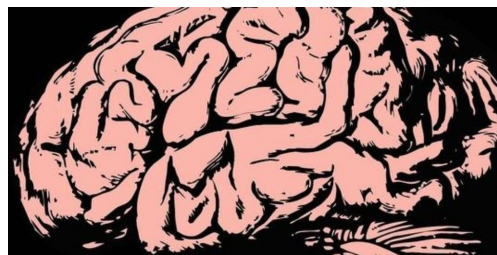


[Leer aquí](#)

Ya se puede ver la depresión en un escáner cerebral (y tratarla)

Más investigación sobre las enfermedades mentales, destinar más dinero para ello y no tanto para defensa, guerra y muertes.

[Leer aquí](#)



Las consecuencias sociales de tener fobia social



[Leer aquí](#)

Recomendación de socio sobre película

Si tenéis oportunidad o ganas de ir al cine, os recomiendo ver "La ballena", de Darren Aronofsky. En ella se ve muy patente hasta donde puede afectarse la vida de una persona con un trastorno afectivo.



"El pensamiento positivo es como el posturoo del Instagram"



[Leer aquí](#)

Por que la salud mental es un derecho



[Leer aquí](#)

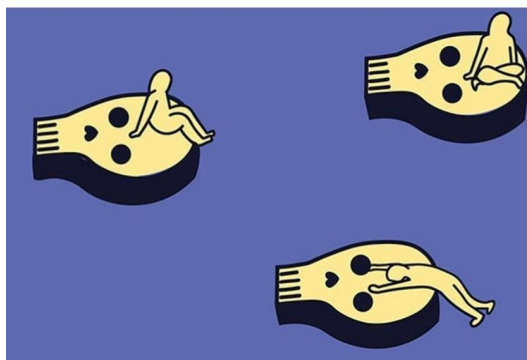
No hay salud sin salud mental



[Leer aquí](#)

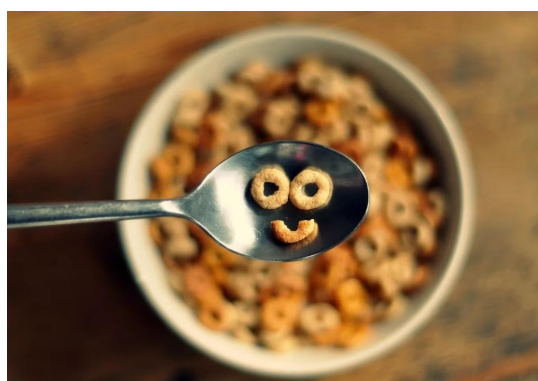
Antidepressivos: sufrir o no sentir

[Leer aquí](#)



Detectaron una relación entre la alimentación, el microbioma intestinal y la salud mental

[Leer aquí](#)





- He conseguido salir de la cama. Ese es mi logro de hoy.
- He conseguido celebrar un pequeño ágape por mi jubilación con compañeros de trabajo sin experimentar una gran ansiedad, he disfrutado de ello.
- He conseguido hacer lo que tenía que hacer aún teniendo desgana y pereza.
- Estoy yendo a un curso de escritura creativa. Y hoy he sentido muchos nervios y ansiedad. A pesar de ello estoy contento por la experiencia de seguir participando en ese grupo.
- Estoy haciendo un curso presencial, lo disfruto y me lo paso genial. He hecho más cosas de las previstas y esperadas, sin ansiedad. Ni me lo creo. Me queda una semana más.
- He ido al dentista y me han sacado una muela porque estaba rota, sin embargo, no me he mareado a pesar de tener pánico y la tensión baja cuando veo sangre.

NOSOTROS SOMOS LOS PROTAGONISTAS

Por Judith Vela

No todo es positivo, de hecho sufrimos y no hay que ocultarlo. Aquí estarán nuestras experiencias, emociones, dudas y preguntas. Nosotros somos los protagonistas.

Inauguramos sección. He visto que hay más likes en las entradas personales de los socios por identificación o por dar apoyo, el caso es que nos interesan las experiencias de los demás. Nosotros somos los que sufrimos de ansiedad, fobia social o agorafobia, estamos aquí, existimos. Si no hay entradas de este tipo ,estupendo , pero si las hay tendrán aquí su espacio y veremos que no estamos solos , aquí seremos los protagonistas.

¿Qué hacer cuando tienes mucha falta de cariño? [Leer aquí](#) solo para socios

Las consecuencias sociales de tener fobia social [Leer aquí](#)

Hola necesito desahogarme porque uno de mis problemas es la envidia [Leer aquí](#) solo para socios

Obsesionada por todo [Leer aquí](#)

Estoy muy enfadada con los psiquiatras. Estoy pidiendo informes para solicitar un grado de discapacidad y para eso necesito un diagnóstico. [Leer aquí](#) solo para socios

¿NOS HEMOS PREGUNTADO POR QUÉ LA VIDA ES DIFÍCIL?

Por María Vega

Quizá el problema resida en que no hemos evolucionado para ser felices. Como seres humanos, además de perseguir el placer y evitar el dolor, tenemos otras facultades que han hecho posible nuestra supervivencia.

Por sí solos, nuestros órganos sensoriales son bastante ineficaces si nos encontramos abandonados en plena naturaleza.

El pensamiento nos hace preocuparnos por el futuro, sentir pesar por el pasado y compararnos con los demás de forma constante. **En última instancia, a través de nuestra mente, hacemos que la vida sea difícil.**

Nuestro constante cavilar hace que sea muy complicado estar verdaderamente satisfechos durante más de un breve lapso de tiempo. **La vida es difícil porque el pensamiento nos puede imposibilitar disfrutar** de un buen plato de comida, de un concierto o conciliar el sueño cuando cae la noche.



HOY SOMOS INTELIGENTES Y EXITOSOS Y MAÑANA RECHAZADOS O FRACASADOS

Nuestras reflexiones pueden hacer que nuestros sentimientos se embarquen en una montaña rusa incesante. **Según nuestros pensamientos, las emociones impulsan hacia arriba o hacia abajo nuestro estado de ánimo.**

Y es que hoy somos inteligentes, simpáticos y exitosos, y mañana seremos torpes, rechazados o fracasados. **La observación más casual de nuestra mente puede revelar que somos unos pensadores compulsivos.**

Quizás te estés haciendo la siguiente pregunta: ¿podríamos dejar de pensar para ser más felices? Esa es la cuestión. **No podemos dejar de pensar para que la vida sea más fácil, pero sí podemos aprender a tolerar y a aceptar nuestros pensamientos.** Y es que la vida es difícil, para todo el mundo, pero todos podemos hacerla un poco más fácil si entrenamos a nuestra mente para ello.

SI NOS EXIGIMOS DEMASIADO, NUNCA ESTAREMOS SATISFECHOS

Las personas acostumbramos a ser muy exigentes con la vida e incluso con nosotros mismos. Nos marcamos pautas, objetivos y múltiples sueños por cumplir. Y, desde luego, todo esto no solo está bien, sino que es necesario. **Todos necesitamos proyectos a corto y largo plazo** que poder cumplir para enorgullecernos de nosotros mismos, para adquirir capacidades y habilidades personales.

Ser exigente y buscar la perfección en cada cosa que hacemos es, en muchas ocasiones, el reverso de una moneda. La exigencia nos hace desarrollar múltiples capacidades, pero a su vez, **quien se aplica una alta autoexigencia raras veces se siente satisfecho.**

VAMOS CON DEMASIADAS PRISAS Y TENEMOS LA MENTE ALBOROTADA

No todo el mundo es capaz de descubrir o apreciar la esencia más auténtica del día a día:

- Esa luz que acontece cada mañana para todos por igual.
- El rumor de una familia, la tuya, levantándose para desayunar contigo en armonía y tranquilidad.
- **Una mano cómplice que te acaricia.**
- La sonrisa traviesa de tus hijos.
- Un metro que se retrasa y que te permite leer unas cuantas hojas más de ese libro

LA VIDA ES MUY VALIOSA

La vida son instantes que se inscriben en el día a día con sutil serenidad. Es un lenguaje propio que lleva su ritmo y que no todos saben apreciar, porque hay quien va a contracorriente, con demasiadas prisas, con el corazón desafinado y la mente alborotada.

La vida ES MUY VALIOSA sin necesidad de ser perfecta, porque lo que es perfecto carece de error o de equívoco, y entonces no hay aprendizaje.

La existencia es a veces un duro maestro, y ahí está su grandeza, y también su locura, ahí su caos y sus placeres; esos que debemos vivir a contrapelo sin buscar la perfección, sólo los instantes en los que disfrutar con el máximo de nuestras fuerzas.

Decía Emily Dickinson con gran acierto en sus poemas que **las personas ignoramos nuestra propia altura hasta que nos ponemos de pie.** Lo más curioso de todo ello es que a menudo es la propia educación, la sociedad y las personas de nuestro entorno quienes por lo general tienden a preferirnos sentados, sumisos, callados y obedientes.

CONFÍA EN TI, PORQUE SER FELIZ NO ES UNA NECESIDAD, ES UN DERECHO

La vida nos traerá más oportunidades solo si ponemos un pie detrás de otro y salimos a buscarlas. La felicidad llamará a nuestra puerta solo si somos receptivos, si estamos atentos, preparados y ante todo dispuestos. Porque **quien se deja llevar por la deriva de los miedos e inseguridades naufragará en la isla de las oportunidades perdidas.**

SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES AL RESPECTO

SOCIA NÚMERO UNO:

1. ¿Te parece que la vida en general es difícil?

Sí, hay momentos en la vida muy complicados. Pero tenemos que rehacernos ante las adversidades de la vida, es importante para poder seguir.

2. ¿Crees que si nos exigimos demasiado nunca llegaremos a estar satisfechos?

Sí, ser autoexigentes e intentar alcanzar la perfección son algunas de las cosas que nos impedirán estar satisfechos con nuestras vidas.

3. ¿Qué es para ti ser feliz: una necesidad o un derecho?

Quizá ambas, todos deberíamos tener derecho a ser felices en mayor o menor medida, pero también es necesario alcanzar nuestras propias metas y no solo satisfacer las necesidades de los demás.

4. ¿Por qué crees que nos exigimos demasiado?

Porque las comparaciones con los demás, en muchos momentos, hacen que el nivel de exigencia sea mayor; y una vez que hemos conseguido algo, suele haber algo nuevo que conseguir. Es posible que sea por esto por lo que es tan difícil alcanzar la felicidad en estos momentos.

SOCIO NÚMERO DOS:

1. ¿Te parece que la vida en general es difícil?

Ya lo creo que sí. A lo largo de nuestra vida sufrimos muchas decepciones y altibajos.

2. ¿Crees que si nos exigimos demasiado nunca llegaremos a estar satisfechos?

Somos demasiado exigentes y así nos va. Con tantas exigencias personales y profesionales no vamos a ninguna parte, todo lo contrario. En esas situaciones es precisamente donde nos dan ataques de ansiedad muy fuertes.

3. ¿Qué es para ti ser feliz: una necesidad o un derecho?

Ambas cosas, creo que estamos en este mundo para intentar ser felices, por lo menos más de la mitad de nuestra vida. Y al mismo tiempo, tenemos derecho a ser felices también y derecho a equivocarnos y no hacer ningún drama, somos humanos.

4. ¿Por qué crees que nos exigimos demasiado?

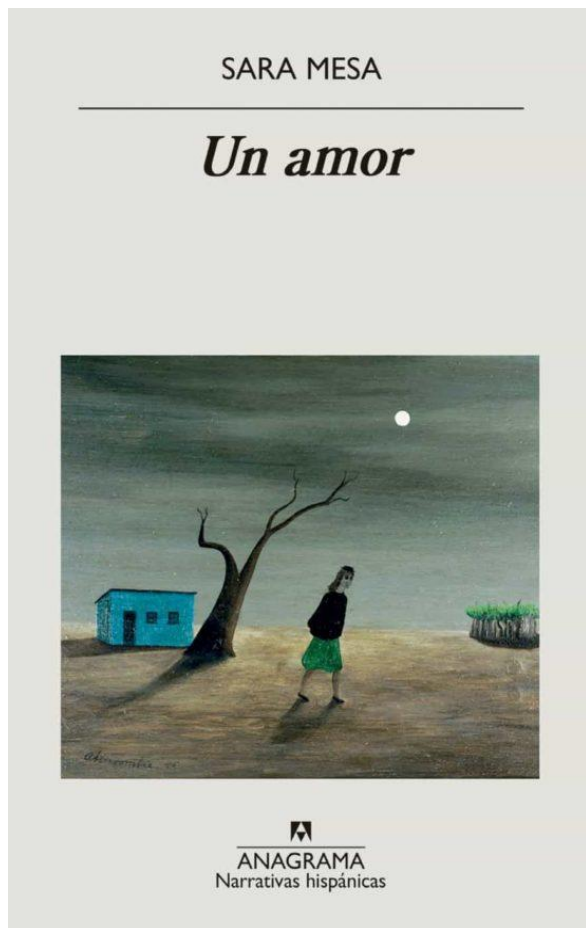
Porque vivimos en una sociedad altamente competitiva. No se trata de vivir en una carrera de fondo constante, sino de buscar más momentos que nos hagan más felices.

COMO SIEMPRE AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN A LAS SOCIAS Y SOCIOS.

LIBROS

Por Marisol

UN AMOR (de Sara Mesa)



Sara Mesa está considerada una de las voces más interesantes de su generación. Esta es una novela corta cuya protagonista, Nat, que decide dejarlo todo y marcharse a vivir a un pueblo de interior, muy retirado; no es su destino deseado, sino el que se puede permitir.

Pero los que piensen que van a encontrar descripciones bucólicas y líricas de las maravillas del paisaje rural y el contacto con la naturaleza, pueden esperar sentados. El pueblo de La Escapa no tiene ningún interés paisajístico, de hecho lo único que rompe la monotonía del paisaje es un monte del que nos dicen que no tiene ningún interés. Hasta el jardín de la casa en que vive Nat es ingrato: de tierra árida e improductiva.

Una vez allí, no sólo tendrá que hacer frente al estado lamentable de la casa que ha alquilado: goteras, grifos que no funcionan, etc., sino también a un casero grosero y maleducado, a la par que malicioso, que la trata con desprecio desde el principio y que le produce gran temor.

Pero, en general, el trato de la gente es correcto al principio, pero poco acogedor, salvo alguna excepción. Incluso el perro que le regalan es un animal asustadizo y arisco. En todo momento vemos a la protagonista sufrir bajo una atmósfera opresiva en la que impera la incomprensión e intolerancia. Hay como una tensión que te angustia cuando estás leyendo. Tienes la sensación en todo momento de que va a pasar algo grave y temes por la protagonista, a la que ves vulnerable e indefensa en ese entorno tan hostil y cruel. Y aunque la propia protagonista tenga comportamientos erráticos y cuestionables, no puedes dejar de sufrir por ella al verla tan incapaz de defenderse, especialmente ante la injusticia del maltrato vecinal a finales de la novela.

La novela es fácil de leer: sencilla y lineal, sombría y llena de tensión. Desde el comienzo te atrapa la trama y no puedes parar de leer.

Sara Mesa es, sin duda, una escritora muy interesante: vale la pena dedicarle unas horas de nuestro tiempo a esta novela que nos atraparán de principio a fin y no dejará indiferente a nadie,

COLABORACIONES

En esta sección podéis enviarnos al correo boletinamtaes@gmail.com cualquier texto que creáis pueda interesar a los socios

EN FEMENINO

Por José Manuel Pérez

Me encuentro en la cafetería de siempre, pero mi mirada no es la misma de siempre. Veo más allá y observo detenidamente a 3 mujeres ya mayores, muy mayores.

Me imagino que de pequeñas fueron cuidadoras, pero a la vez descuidadas. Posiblemente a sus padres no se les ocurrió que serían buenas médicas, arquitectas o ingenieras..., para ellas el destino ya estaba escrito: cuidarían de la casa, la propia o ajena, y en un futuro seguirían haciendo lo mismo, pero para sus maridos y sus hijos.

Y la tradición continuaría, generación tras generación, siempre postergadas a un segundo plano, pero a la vez siendo el pilar de la sociedad, eso sí, en la sombra.

Desde que el ser humano ha colonizado la tierra, hemos avanzado gracias al corazón de tantas y tantas mujeres, porque sin amor es imposible vivir. Ese amor incondicional que ha sido transmitido de generación en generación en todos los lugares del mundo.

Después de un buen rato, en el que las 3 señoras han estado hablando de sus cosas, llega una chica joven con 2 niñas. Deduzco que es la hija de una de ellas.

La madre se despide de sus hijas con un beso y un “Portaos bien y no deis mucha guerra a la abuela”, que mami tiene que ir a trabajar y hasta mañana no os podrá ver...

HISTORIAS PARA CONTAR

ELLAS

Por Kris TiNa

¿A quién esperas?

No hay nadie en casa, sólo oscuridad,
silencio y dolor.

Olor a humedad, lágrimas inundan las paredes.

Juro que ya no,
no, ya no puedo respirar.

Esa,

(Hélène)

mi amiga, vuelve a retorcerme,
a doblarme en dos con un dolor
que no logro definir.

Esa,

(Ágora)

mi otra amiga, me impide salir, correr.

Y la Otra

(Christine)

me obliga a esconderme,
cobarde,

de los reveses, de mí misma

(Imposible).

Esas, todas ellas, mis amigas, hoy
han decidido venir a tomar café y yo,
dócil sombra de alguna Mujer,

las sirvo con la cabeza gacha

esperando, antes de que se retiren,

la próxima patada que me hundirá en ese cieno

que hay bajo mis pies.

Dentro de mi cabeza.

Sólo en mi puta cabeza.