LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN AMTAES

DICIEMBRE 2023 NÚMERO 81

Amtaes

METAMORFOSIS

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

E-mail: *boletinamtaes@gmail.com*

Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD
El tono silencioso de la ansiedad

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE
Cerrar los ojos

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES
¿Por qué la navidad nos altera tanto y acelera la ansiedad?

LIBROS
Babysitter

COLABORACIONES
Poesía

HISTORIAS PARA CONTAR
Mi puta vida

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ TikTok

Este es un vídeo que la encargada de la cuenta de TikTok ha hecho sobre la fobia social. Nos dice que:

"El que tenga TikTok le puede dar a me gusta para darle más visibilidad. También aprovecho para recordar que si tenéis alguna idea o alguien quiere contar su historia o escribir una poesía, cualquier cosa que se os ocurra, podemos hacerlo. No hace falta que salga la cara. Pueden ser solamente imágenes de otras cosas. Yo lo puedo editar. También necesitamos personas a las que no les importe salir, aunque esto entiendo que es más complicado porque ya implica exponerse demasiado. El objetivo es que las personas que lo vean se sientan identificadas con personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, que salgan en los vídeos".

Ver video aquí (solo para socios) o en TikTok AMTAES.

★ TALLER ONLINE

El sábado 2 de diciembre se realizó un taller online para los socios, titulado "**cómo afrontar la búsqueda de trabajo",** el cual fue impartido por una socia de AMTAES que lleva muchos años trabajando en Selección de Personal.

El taller fue un gran éxito tanto de participación, como en lo que refiere al planteamiento y contenido del mismo.

Es muy probable que se repitan este tipo de talleres por la ayuda que puede representar para nuestros socios.

★ CONCURSO TARJETA DE FELICITACIÓN

Un año más se abre concurso para elegir la tarjeta que servirá como felicitación a todos los socios de AMTAES durante las fechas de NAVIDAD y AÑO NUEVO.

Hay de plazo hasta el próximo 19 de diciembre para preparar una tarjeta original y enviarla, en archivo JPG o PNG al correo de la asociación amtaesasociacion@gmail.com. Es obligatorio que aparezca el nombre de AMTAES en la tarjeta. Y se valorará positivamente que haga alguna alusión (directa o indirecta) a la ayuda mutua. Tu creatividad puede ayudarnos a sentirnos más unidos.

La Junta Directiva elegirá, de entre todas las recibidas, la tarjeta ganadora que tendrá como premio servir como felicitación de AMTAES a los socios y a todas las personas que consulten nuestros perfiles en redes sociales.

★ Asistencia a un acto en Santurtzi en el día internacional de las personas discapacitadas

El día 3 de diciembre fue el día internacional de las personas con discapacidad. Con este motivo, ADISA (Asociación de Discapacitad@s de Santurtzi) invitó a todas las asociaciones de Santurtzi (Vizcaya) a un acto de entrega de premios de la asociación. En la mesa estuvieron el presidente y vicepresidenta de ADISA, la alcaldesa Karmele Tubilla y la concejala de cultura de Santurtzi.

Una persona de la Junta Directiva de AMTAES estuvo presente en representación de nuestra asociación.

★ Aplicación PrevANS

El coordinador del GAM-Málaga, Pepe Vázquez, nos hace llegar esta noticia en la que el Instituto de Investigación Biomédica de Málaga-Ibima y la Universidad de Málaga han desarrollado la aplicación PrevANS, una app para móvil que busca prevenir los problemas de ansiedad.

Para testar esta aplicación Ibima busca voluntarios: Para más información
Para instalar la aplicación

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD

Por María Vega

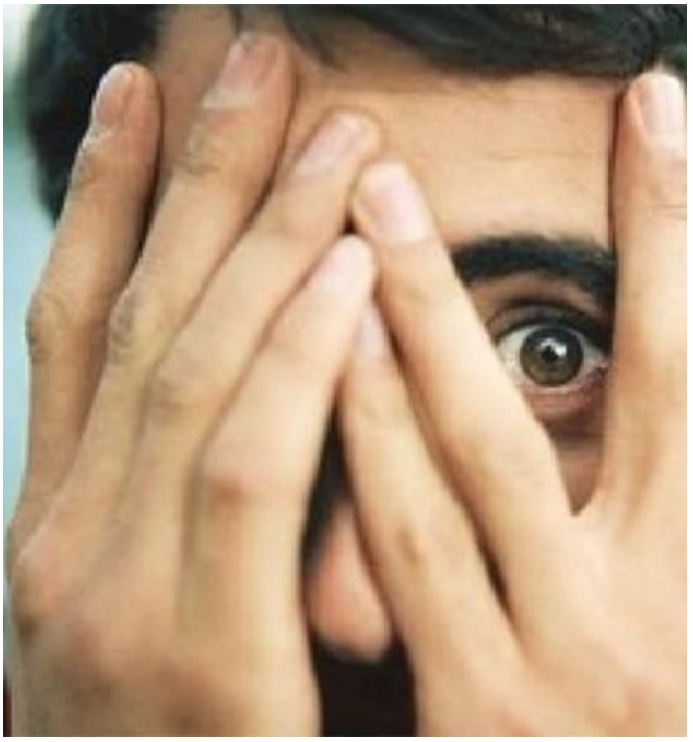
A través de diferentes poemas utilizamos diversas herramientas como son: las emociones, sensaciones y nuestros propios trastornos de ansiedad. Mediante la poesía queremos mostrar nuestras fortalezas y nuestras debilidades. También manifestamos nuestros progresos y procesos evolutivos.

EL TONO SILENCIOSO DE LA ANSIEDAD

La ansiedad se esconde en el silencio,
grita sin cesar, quiere y necesita con
mucha urgencia una nueva oportunidad,
solo recibe a cambio una paz plomiza.

El tono silencioso de la ansiedad,
repleta de garras devastadoras
como furiosos huracanes.

Tengo mucho frío, susurró la ansiedad
con su tono silencioso,
las hojas del invierno la envolvieron
y los viejos ansiosos desafíos
comenzaron a desvanecerse dando
paso a nuevas oportunidades.



Que el aire me haga volar,
que la ansiedad quede
enterrada para siempre,
que el aire purifique
nuestra esencia y
que el fuego queme todas las
ansiosas tristezas.

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

Chistes de Navidad

¿Cómo se llama el que tiene miedo a Santa Claus?

¡Claustrofóbico!

Jaimito le pregunta a su madre:

— Mamá, mamá, ¿qué celebramos hoy?

— El nacimiento del niño Jesús.

— ¿Pero no nació ya el año pasado?

Jaimito le dice a su madre:

— Mamá, mamá, ¿sabes lo que te voy a regalar por Navidad?

¡Un jarrón precioso para que pongas en él todas las flores!

— Gracias cariño, pero no hace falta, ya tenemos un jarrón.

— No, mamá, no lo tenemos, acabo de romperlo...

¿Qué le pasa a Papá Noel cuando le falta un reno?

¡Que tiene insuficiencia renal!

Le pregunta un juez al acusado:

— ¿Sabe usted de qué se le acusa?

— De haber hecho mis compras navideñas con antelación.

— Pero, ¡hombre! ¡Eso no es ningún delito! ¿Con cuánta antelación compró usted?

— ¡Pues antes de que abrieran la tienda!

Una mujer a su marido:

— ¡Carlos! ¿Te has vuelto loco o qué? ¿Se puede saber por qué has tirado el ordenador al agua?

— ¡Es que me apetecía mirar cómo beben los PC's en el río!

Un amigo a otro:

— Papá Noel me ha traído un reloj.

— Ah, ¿qué marca?

— Pues la hora.

- Papá, papá, ¿qué me vas a regalar por Navidad?

— ¿Qué te regalé el año pasado?

— Un globo.

— Pues este año, ¡te lo inflo!

- ¡Mamá, me han robado la cazadora de cuero que me regalaron los Reyes!

— Ya te avisé de que era de las que se llevan.

- Buenas tardes señor, soy el afinador de pianos.

— Pero yo no lo he llamado...

— Ya, ya, me llamaron sus vecinos.

Viñeta de nuestra compañera Nana Okashii

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.

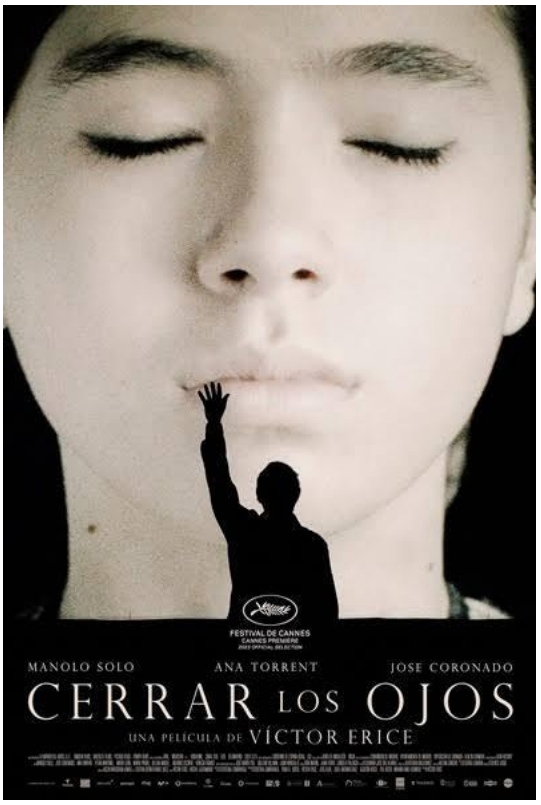
CERRAR LOS OJOS

Año 2023

Nueva obra maestra de Victor Erice

Actores: Manolo Solo, José Coronado, Ana Torrent, Soledad Villamil

Me resultó demasiado larga, casi tres horas. Creo que con dos era más que suficiente para el rodaje de esta película.



Cerrar los ojos cuenta la historia de un actor de cine llamado Julio Arenas, que desaparece inexplicablemente en los años 90, mientras está grabando una película de aventuras.

Transcurridas dos décadas se sigue sin saber absolutamente nada de su paradero, ni siquiera de si está vivo o muerto.

Es entonces cuando la acción se desplaza al año 2012, en ese momento un programa de televisión sobre personas desaparecidas decide hacer un reportaje acerca del caso.

La historia ahonda en un nudo de cuestiones como la angustia, la ansiedad, la memoria, la nostalgia, el amor y la amistad.

Se trata de descifrar qué pasó con Arenas. Con ese fin la periodista recurre a Miguel Garay, el mejor amigo de Julio y director de la película mencionada al inicio.

De ahí en adelante, Garay se obsesiona con el tema y se erige como el protagonista de la trama.

A lo largo de *Cerrar los ojos* este hombre intenta descifrar qué es lo que le pasó a su amigo.

El resultado final se centra en que no recuerda nada. Se sumerge en un episodio de pérdidas de memoria y ausencias con un planteamiento claramente dramático

LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

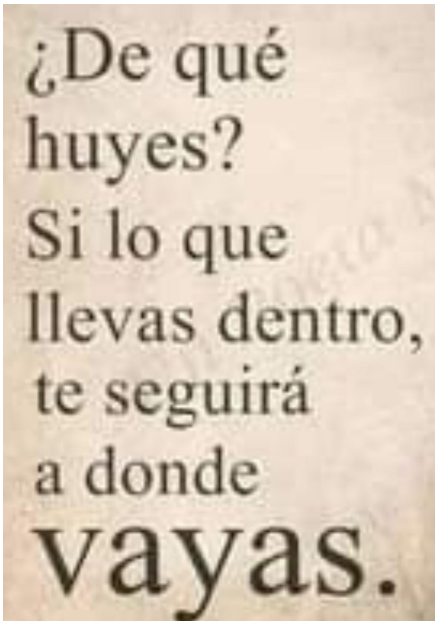
Por Judith Vela

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".

Muy interesantes vídeos sobre salud mental en el trabajo

Ver aquí

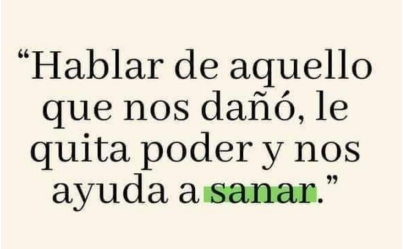


Cortometraje para dar visibilidad a la fobia social Vialia Vigo comienza una campaña para visibilizar este trastorno.

Ver video aquí
Leer aquí

“Cocooning” o el peligro de disfrutar en exceso de quedarse en casa

Leer aquí



La Navidad es la peor época para una persona que tiene ansiedad

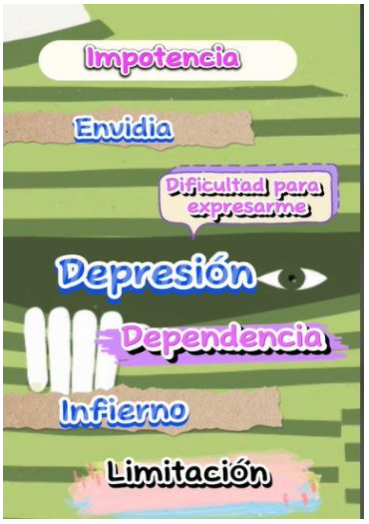
Leer aquí

“Hola estoy describiendo algunos de mis síntomas de cuando me da un ataque de ansiedad, por si alguien se siente identificado”

Ver vídeo aquí (solo para socios)
Más videos en su cuenta de tik tok @amaria_ruz

Vídeo con las respuestas de los socios sobre la fobia social. Muchas gracias por participar

Ver aqui (solo para socios) y en tik tok @amtaes



Siempre nos preguntan, pero… ¿A qué tienes miedo?

Leer aquí

Recibimos este logro por correo:

He obtenido una alumna nueva y estoy muy contenta con mi trabajo como profesora de clases particulares.

- *Esta mañana he tenido un incidente en el concesionario de coches por una avería grave en el vehículo y la atención ofrecida por el recepcionista. Me he atrevido a pedir cita con el Director de dicho concesionario para quejarme por el trato recibido.*

- *La semana pasada: el lunes fui al psiquiatra, el martes a un curso de inteligencia emocional que me he apuntado, el miércoles a la psicóloga y a tomar algo con un amigo, el jueves tuve una clase y ya con tanta salida me colapsé, pero el domingo estuve en casa de mi hermana celebrando un cumple doble. Para una agorafóbica no está nada mal.*
  Aunque ahora solo tengo ganas de encerrarme en casa un mes...

- *Me siento muy bien yendo al taller de los martes que propuso AMTAES. Mis nubes de pensamientos se disipan.*

- *Me atreví, tras darle no pocas vueltas, a ofrecer un taller a la asociación. Y lógicamente ahora me empiezan a venir todas las dudas sobre cómo irá, si supondrá o no una aportación... en fin, ¡hacia adelante!*

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

Por Judith Vela

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

- **¿Quién de los de aquí piensa que está enfermo/a? Y si es así, ¿por qué lo piensa?**
  Texto y comentarios aquí

- **¿Os pasa que al final se produce realmente la profecía del rechazo?**
  Texto y comentarios aquí

- **¿Os pasa a veces que de repente os encontráis fantaseando con vidas idílicas?**
  Texto y comentarios aquí

- **Vengo con mi publicación a derramar las lágrimas que tanto salen de mis ojos con este escrito.**
  Texto y comentarios aquí

- **¿Creéis que simplemente sin esa avalancha crónica de pensamientos negativos desaparecería de vuestras vidas la ansiedad social o la cosa no es tan simple?**
  Texto y comentarios aquí

- **Necesito un abrazo aunque sea virtual.**
  Texto y comentarios aquí

¿POR QUÉ LA NAVIDAD NOS ALTERA TANTO Y ACELERA LA ANSIEDAD?

Por María Vega

Ya estamos en Navidad y otro año más nos vemos envueltos en **más estrés, más ansiedad y más agitación**. Pocas personas se libran de padecer **esa especie de montaña rusa ansiosa y emocional**.

Es **posiblemente la época más enloquecedora del año**, una carrera de fondo que comienza con el *Black Friday,* continúa imparable a medida que vamos avanzando con el calendario de adviento y culmina con el *sprint* final de año nuevo y el posterior roscón de Reyes. Una cuarentena de ajetreo que nos pasa factura física y emocionalmente.

Sea cual sea nuestra posición al respecto, **"a pesar de que la Navidad suele ser una época de celebraciones, también acostumbra a ser muy estresante**. Las compras, las reuniones familiares, la ausencia de un ser querido, etc. son factores que van a influir en cómo nos sentimos", señala Laura Cerdán, psicóloga y psicopedagoga, quien asegura que la forma en la que abordamos y gestionamos estas fiestas afectan directamente a nuestro bienestar. "Tenemos muy interiorizado que las navidades han de ser felices y alegres, pero lo cierto es que al ser una festividad que se repite año tras año, **muchas personas recuerdan sus navidades de la infancia y eso provoca tristeza y nostalgia".**

"A la mayoría nos trae recuerdos muy intensos de cuando éramos niños, buenos o malos", corroboran desde PsicoPartner.

Aunque su origen es religioso, en la actualidad ha pasado a ser un acontecimiento sociocultural. La Navidad la celebramos todos, religiosos y laicos. En un **contexto que nos obliga a salir de la rutina diaria y a abandonar nuestros hábitos normales,** desde la alimentación hasta el ejercicio. Además, nos vemos obligados a frecuentar a más gente, vestir de otra manera, gastar más dinero e incluso cambiar la decoración. "Salir de nuestros hábitos y rutinas nos produce estrés y en algunas personas se agudiza. Aunque las navidades nos gusten, al igual que los regalos o compartir momentos con la familia y socializar, todos **esos días de fiesta suponen un esfuerzo físico, afectivo y económico que genera estrés**", manifiestan los especialistas de PsicoPartner. Todo depende también de las expectativas que tengamos puestas en estas fiestas.

Cuando llegan estas fechas se suelen producir sentimientos de **malestar, ansiedad, irritabilidad** y tristeza. Para superar la situación y salir mentalmente airosa de estos acontecimientos, Laura Cerdán recomienda atreverse a celebrar unas fiestas más acordes a lo que nos apetece. "Puede ser muy útil **simplificar compras, compromisos y encuentros siempre que sea posible**. Por ejemplo, hay personas que se ven obligadas a gastar mucho dinero en los regalos navideños. Un paso es adaptarlos a nuestra economía rompiendo la 'tradición familiar' de gastar determinada cantidad. Marcar los propios límites es necesario". Por otro lado, dice esta psicóloga, si durante el año no vemos a un pariente porque la relación no es buena, quizá debemos plantearnos no asistir a esa comida en familia y si no podemos evitarlo, debemos rebajar las

expectativas al respecto y aceptar que no será un encuentro maravilloso. "**Eludir temas de conversación que puedan suponer conflicto** también nos puede ayudar".

Asimismo, la psicóloga aconseja romper la creencia de que Navidad es sinónimo de alegría. "Los anuncios publicitarios son publicidad, y como tal, su finalidad es mostrar algo idílico. **Debemos ser críticos al respecto para poder despegarnos de las creencias inculcadas e interiorizadas"**. En cualquier caso, para superar el trance con el mejor ánimo posible esta especialista incide en que es importante valorar **qué nos provoca malestar,** "porque en muchas ocasiones se trata de algo **que se arrastra todo el año, solo que en Navidad se hace más patente".**

Pero no todo es nostalgia y ansiedad, porque a muchas personas la Navidad les provoca un chute emocional. "Desde la infancia nos han repetido que la Navidad es el mejor momento del año, por encima del verano, lleno de magia (los Reyes, Papá Noel), de regalos, de purpurina, espumillón, langostinos y alegría... **La Navidad, si no hay trauma o estrés, es pura fantasía**", resumen desde PsicoPartner.

Sin embargo, aunque estén señaladas en prácticamente todas las sociedades del mundo, en ninguna se vive de la misma manera. De hecho, dentro de las distintas sociedades no hay ninguna persona que las viva igual. **Para muchos niños estas fiestas representan la ilusión: la de ver a sus padres más tiempo que en todo el año**, la de encontrarse con personas que no ven habitualmente, la de poder escribir una carta con deseos (sean o no concedidos), la de creer que el mundo es bueno porque las personas que les rodean también lo creen un poco más. De hecho, pasado el tiempo, **la mayoría de los adultos experimentamos un pequeño sentimiento de nostalgia, como el eco del primer amor,** que recoge el deseo de volver a vivirlas como cuando éramos pequeños.

NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES

SOCIO NÚMERO UNO:

1. **¿Las Navidades suponen para ti un esfuerzo físico, afectivo y económico que genera malestar, ansiedad y estrés?**

   Cuando vivían mis padres lo celebrábamos en el pueblo de mi familia, me generaba mucha ansiedad y malestar porque después de cenar nos juntábamos con otros familiares y personas del pueblo.

   Sin embargo, cuando lo hacíamos en mi casa o la de mis hermanas, y no nos juntábamos con más personas, todo lo contrario, ilusión y ganas por estar con familiares de mi confianza.

2. **¿Cómo recuerdas las Navidades cuando eras un niño y adolescente?**

   Cuando era niño las recuerdo en mi casa con mis padres y hermanas en casa de nuestros padres, con ilusión porque salía de la rutina y había buen ambiente en el barrio con los vecinos.

3. **¿Has vivido conflictos importantes entre familiares o amigos en dichas fiestas?**

   No he vivido grandes conflictos con mi familia durante esas fiestas, alguna discusión sin trascendencia.

4. **"La Navidad, si no hay trauma o estrés, es pura fantasía". ¿Estás de acuerdo con dicha frase?**

   Para mí, si no hay ansiedad o estrés durante esas fiestas, se pueden vivir de manera positiva y disfrutar por relacionarte con personas que te inspiran confianza.

   Yo, como ya he comentado antes, las he vivido de las dos maneras: con ansiedad en unos casos, en otros con ilusión y ganas cuando he estado con las personas que quería estar.

SOCIA NÚMERO DOS:

1. **¿Las Navidades suponen para ti un esfuerzo físico, afectivo y económico que genera malestar, ansiedad y estrés?**

   Por supuesto, ya lo creo que sí. Las compras, regalos, hacer las comidas, cenas, tratar con familiares que no vemos durante todo el año.

   Además, son días en los que encendemos el piloto y vivimos en automático. Estas fiestas navideñas forman parte de la tradición.

   Pero sí es cierto que cuando tenemos la casa adornada, el árbol de Navidad puesto y las comidas o cenas muy sabrosas nos gusta celebrar las Navidades.

2. **¿Cómo recuerdas las Navidades cuando eras una niña y adolescente?**

   Las vivía con mucha intensidad. Cuando era una niña cantaba, tocaba la guitarra. Salía del colegio muy contenta sabiendo que venían los Reyes Magos para traerme juguetes. En la adolescencia también me hacían ilusión, pero ya no tanto como en la niñez.

3. **¿Has vivido conflictos importantes entre familiares o amigos en dichas fiestas?**

   En general no demasiados. Recuerdo que en una Nochevieja dos miembros de mi familia empezaron a hablar de política, empezaron a acalorarse y la discusión subía de tono. Afortunadamente, intervino mi madre en un tono muy divertido, logró frenar el acaloramiento y celebrar el Año Nuevo brindando y deseándonos todo lo mejor en la vida.

4. **"La Navidad, si no hay trauma o estrés, es pura fantasía". ¿Estás de acuerdo con dicha frase?**

   Como todo en la vida, nos encontramos con todo tipo de pensamientos y opiniones.

   No es lo mismo tener cerca de nosotros a personas que la vida les ha tratado mal y han sufrido mucho, que por el contrario a personas que han tenido una buena vida sin problemas o sufrimientos.

SOCIA NÚMERO TRES:

1. **¿Las Navidades suponen para ti un esfuerzo físico, afectivo y económico que genera malestar, ansiedad y estrés?**

   Me supone sobre todo un esfuerzo físico y mental. Me crea ansiedad y estrés.

   Lo normal es que haya mucha gente y niños, y eso me agota. Por eso he optado estos últimos años, ya que vivo lejos de mi casa familiar, quedarme donde estoy. Así puedo celebrar unas navidades a la carta con solo una persona y sin grandes comidas ni líos.

   Me sigue gustando estar con mi familia, por supuesto, pero no todos de golpe.

2. **¿Cómo recuerdas las Navidades cuando eras una niña y adolescente?**

   Pues una gozada como cualquier niña, esperando con ilusión los Reyes Magos.

3. **¿Has vivido conflictos importantes entre familiares o amigos en dichas fiestas?**

   Discusiones sí, pero de poca importancia. Gritos y cosas del tipo: pon esto aquí, no lo pongas allá. Estamos más nerviosos en esas fechas porque parece que tiene que estar todo perfecto, pero no he tenido grandes broncas, más bien estamos más flojos y cariñosos.

4. **"¿La Navidad, si no hay trauma o estrés, es pura fantasía". ¿Estás de acuerdo con dicha frase?**

   Bueno, no estoy de acuerdo, aunque haya admitido el estrés. Son momentos para estar en familia y eso me gusta.

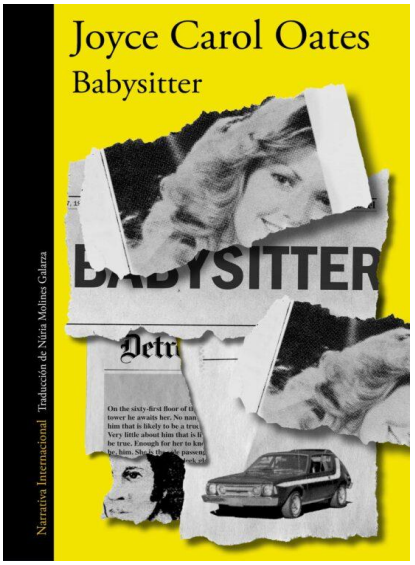
AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

LIBROS

Por Marisol

BABYSITTER (Joyce Carol Oates)

Joyce Carol Oates es una escritora americana, eternamente propuesta para el Nobel, que algún día posiblemente recibirá. Ha escrito muchas novelas, entre ellas la ficción biográfica sobre Marilyn Monroe, *Blonde*, de la cual se ha hecho una película recientemente.



Cuando empieza la novela, Hannah, la mujer de un acaudalado empresario de Detroit, se dirige elegantemente vestida a un hotel donde se encontrará con un hombre al que conoció de forma extraña en una fiesta, y de quien apenas sabe nada, únicamente sus iniciales "YK", y con el que podría tener su primera relación extraconyugal. Camino del hotel lucha entre su deseo de mantener la seguridad de su privilegiada vida y a la vez su ilusión por una aventura que la haga sentir más viva.

Esto ocurre a mediados de los 70 en Detroit donde un asesino de niños llamado Babysitter, que existió realmente, ha secuestrado y torturado hasta la muerte a varios niños, cuyos cuerpos abandona en sitios públicos sin que la policía haya podido detenerlo. La ciudad vive aterrorizada. Hannah también lo está y su cabeza fantasea sobre la horrible posibilidad de que a la vuelta a casa, tras consumar su infidelidad, sus hijos hayan desaparecido como castigo a su mala acción. Hannah se siente atenazada por la culpa, pero a la vez atraída irremediablemente.

Aunque este libro se vende como thriller, la autora habla de mucho más que de un asesino. Y tampoco es sólo sobre una infidelidad. Habla de las desigualdades sociales, incluso en la misma ciudad, donde conviven barrios lujosos con barrios peligrosos con gente que no tiene nada.

Nos habla también de racismo y es muy interesante la relación de la protagonista con su criada filipina, sin la que Hannah estaría perdida, siempre tan servicial, siempre tan eficiente, hasta el punto de hacerla sentir mala madre, mala ama de casa y odiarla a veces por verse tan dependiente de ella. Cree ver en la mirada de su criada su desprecio por ella. Le parece que su asistenta ve a través de ella y la ve tan decepcionante como ella misma se siente por dentro.

También está presente en la novela la misoginia y la violencia sexual que se disfraza de misterio y aventura, pero que esconde una relación de dominio psicológico y físico. Nos enseña la autora aquello que no nos gusta enseñar. Temas incómodos que aún hoy en día, 50 años después, siguen presentes en nuestra sociedad.

Joyce Carol Oates hace un ejercicio de exploración psicológica tremendo, es increíble como bucea en la mente de los personajes y nos enseña sus pensamientos y cómo son esclavos de ellos y cómo les hacen comportarse de la forma en que lo hacen.

Es una grandísima escritora y esta novela puede servir para iniciarse con ella. Muy recomendable.

COLABORACIONES

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

Poesía

Con autocompasión voy soñando
mi vida deseada
con amor voy logrando
sin compararme con los demás
mis emociones escuchando
sintiendo mi poder personal
la magia voy creando
la magia de las palabras
que fluyen con encanto.

HISTORIAS PARA CONTAR

Mi Puta Vida

Por Kris Tina

No.

No voy a pedir perdón por tener depresión, ansiedad, agorafobia.

No voy a pedir perdón por no ser capaz de levantarme de la cama.

No voy a pedir perdón por tener migraña.

No voy a pedir perdón por tener alergias y no poder comer de la forma socialmente impuesta como normal.

No voy a pedir perdón por no querer ver a nadie.

No voy a pedir perdón por autolesionarme antes de hacer daño a otra persona.

No voy a pedir perdón por estar enferma y medicada.

No, ya No.

Porque es mi puta vida, y bastante tengo ya con ello.

El equipo de
METAMORFOSIS
te desea
FELICES
FIESTAS
Amtaes
METAMORFOSIS