LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN AMTAES

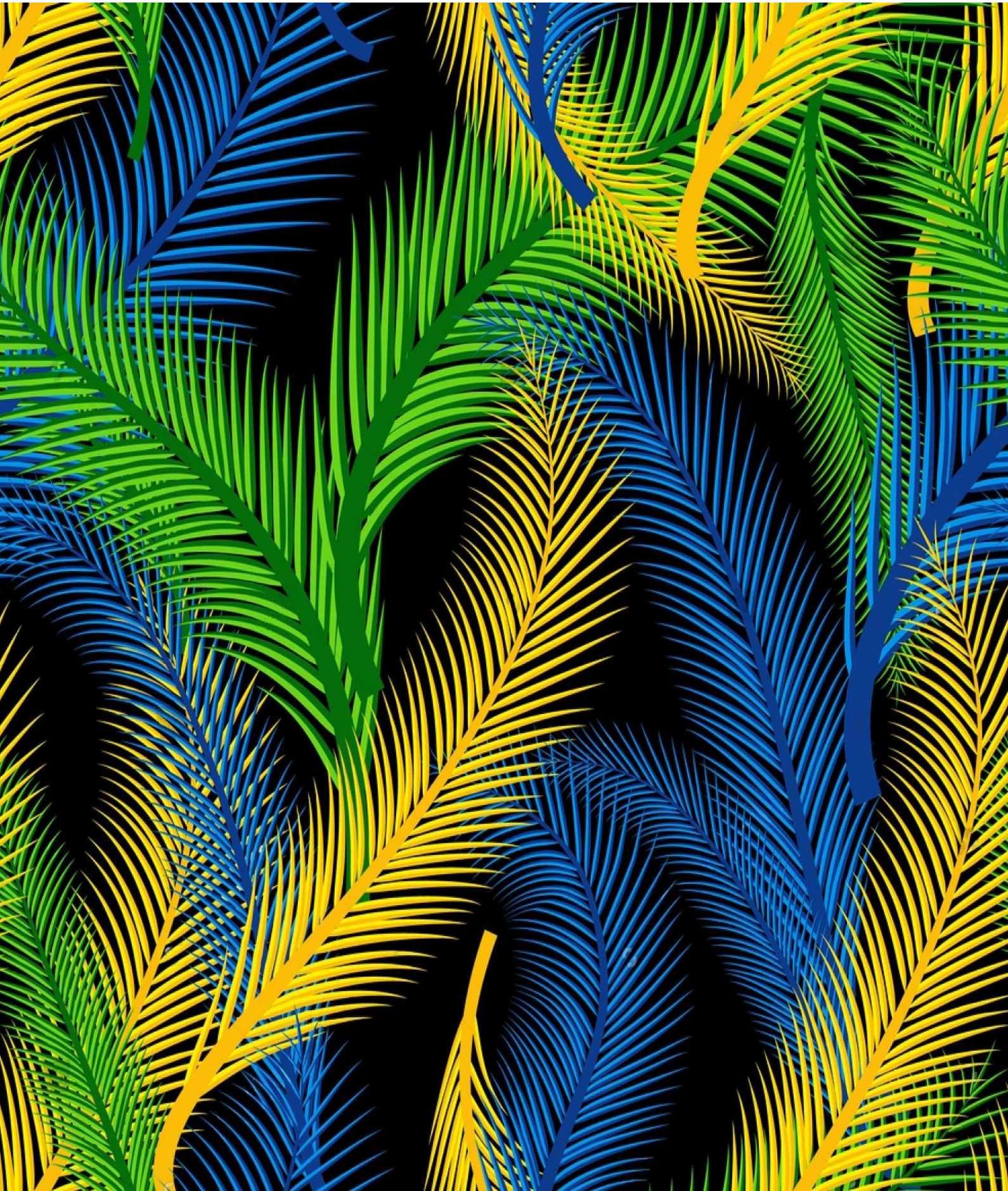
ENERO 2024 NÚMERO 82

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
Atrapados en la ansiedad

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE
Los asesinos de la luna

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES
¿Cómo te defines: víctima o triunfador?

LIBROS
La nieta del señor Linh

COLABORACIONES
Poesías

HISTORIAS PARA CONTAR
Cabeza hueca

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ AGORAFOBIA

Historia de una socia contada a la voz de Galicia.

Vivir con agorafobia: «Ir al supermercado a comprar leche es entrar a un campo de batalla»

Leer aquí

★ PREMIO A LA RED PROEM

La Red PROEM, liderada por la Universidad de Jaén, ha sido galardonada en la categoría de Investigación en la 1ª edición de los Premios Jaenícolas.

El certamen, promovido por la Diputación Provincial de Jaén, ha puesto en valor el trabajo del equipo de la Red PROEM en favor de la promoción de la salud y el bienestar emocional de las personas jóvenes.

Nuestra asociación forma parte del Consejo Asesor Externo

Más información aquí

★ REUNIÓN NACIONAL DE SOCIOS EN BARCELONA

El pasado 16 de diciembre tuvo lugar una reunión nacional de socios en Barcelona.

El motivo de estos encuentros que se hacen aproximadamente cada dos meses es animar a los socios de diferentes partes de España a que vivan, vean y sientan lo que es un encuentro presencial de personas que tenemos muchas cosas en común.

Es un hecho demostrable que después de los encuentros presenciales volvemos a nuestras casas con el corazón más grande, llenos de satisfacción y agradecimiento mutuo.

Explicación de la experiencia y foto de grupo aquí (solo para socios)

★ CONCURSO TARJETAS NAVIDEÑAS

La tarjeta seleccionada para felicitar a todos los socios como parte del premio al ganador, como ya todos sabréis, fue:

★ ANUNCIO CONVOCATORIA ASAMBLEA GENERAL

La Asamblea General de socios es el máximo órgano de la asociación para la planificación y toma de decisiones.

TODOS LOS SOCIOS somos miembros de pleno derecho de la Asamblea. Pensamos que es una buena oportunidad para intercambiar ideas y opiniones, proponer nuevos proyectos y fortalecer los lazos que nos unen.

FECHA: **Sábado 3 de Febrero de 2024**

LUGAR: **Madrid**

Orden del Día (PROVISIONAL):

1. Lectura y aprobación del Acta de reunión anterior.
2. Resumen de la Memoria Anual de actividades 2023.
3. Situación actual de los equipos de trabajo
4. Situación actual de los Grupos de Ayuda Mutua.
5. Debate general: ¿Cómo mejorar nuestra presencia en la sociedad? ¿Cómo aumentar la participación de los socios en tareas organizativas? ¿Cómo aumentar la participación de los socios en los GAM?
6. Propuestas remitidas por socios no asistentes a la asamblea.
7. Ruegos y preguntas.
8. Agradecimientos y clausura.

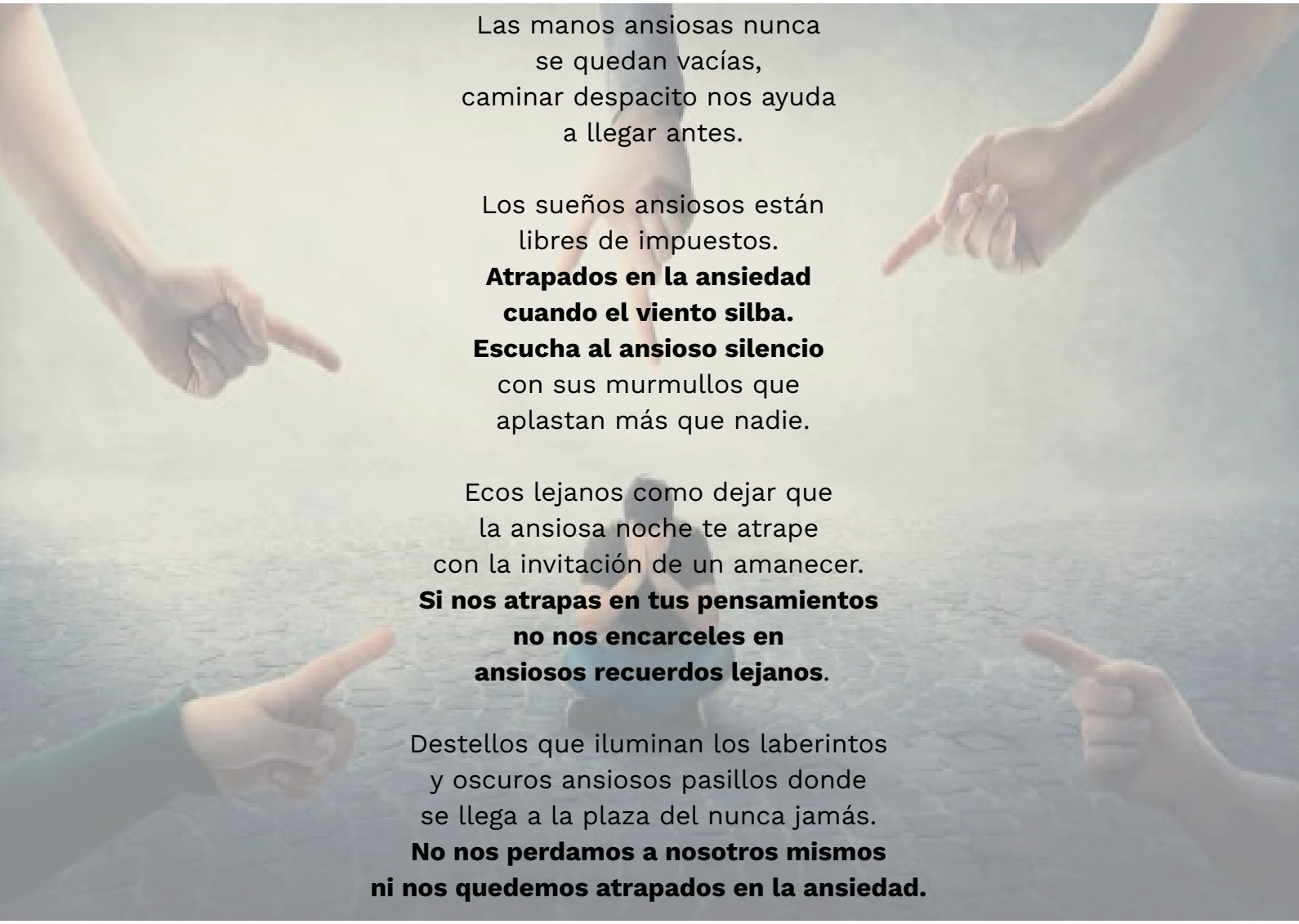
Finalizada la reunión habrá una comida en grupo y por la tarde se podrá pasear por la ciudad y conversar con tranquilidad.

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.

ATRAPADOS EN LA ANSIEDAD



Las manos ansiosas nunca
se quedan vacías,
caminar despacito nos ayuda
a llegar antes.

Los sueños ansiosos están
libres de impuestos.
Atrapados en la ansiedad
cuando el viento silba.
Escucha al ansioso silencio
con sus murmullos que
aplastan más que nadie.

Ecos lejanos como dejar que
la ansiosa noche te atrape
con la invitación de un amanecer.
Si nos atrapas en tus pensamientos
no nos encarceles en
ansiosos recuerdos lejanos.

Destellos que iluminan los laberintos
y oscuros ansiosos pasillos donde
se llega a la plaza del nunca jamás.
No nos perdamos a nosotros mismos
ni nos quedemos atrapados en la ansiedad.

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 Reyes Magos

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.

LOS ASESINOS DE LA LUNA

Año 2023

Director: Martin Scorsese

Esta película, que he visto recientemente, está basada en una historia real. Su director Martin Scorsese reúne a sus **dos actores fetiches: Robert de Niro y Leonardo DiCaprio. El resultado es una nueva obra maestra**.

Martin Scorsese vuelve a estudiar **la violencia como herramienta humana de poder, tema central de sus mejores películas**. Esta vez se posiciona en un tono solemne y pausado para retratar con dureza el genocidio silencioso de la tribu Osage en la década de 1920 por culpa de la codicia del hombre blanco. Un notable proyecto que le eleva una vez más a la cima de los más grandes.

Una historia de violencia que ocasiona angustia, sufrimiento, dolor y mucha ansiedad a la tribu Osage.

Los avariciosos hombres blancos, con mucha sed de poder y de dinero, quieren desbancar y dejar en la miseria a los legítimos dueños de las tierras con mucho petróleo perteneciente a la tribu de los Osage. Les asesinan con el fin de quedarse con los territorios del oro negro. El FBI decide investigar y, a medida que profundiza en la investigación, los agentes descubren tensiones entre la población nativa americana y el gobierno federal, generadas por la discriminación, el abuso de poder y la violación a los derechos civiles de los nativos americanos.

Los asesinos de la luna, una película absolutamente absorbente. Invita a las nuevas generaciones a ampliar su mente (y sus rangos de atención) para que conozcan un poco sobre la historia secreta y oscura del poder. Además, **para que entiendan que el racismo y la codicia son la verdadera epidemia que gradualmente han convertido a los seres humanos en monstruos**.

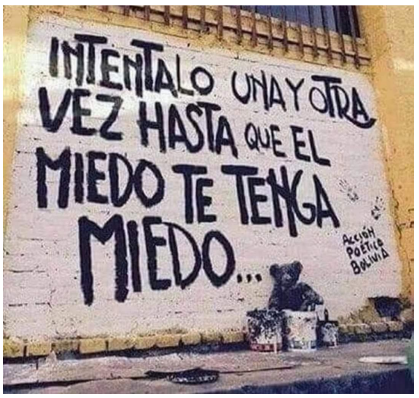
LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

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.

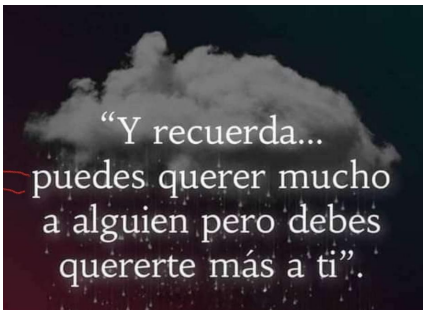
Y, EN GENERAL, COSAS COMPARTIDAS POR SOCIOS que han interesado atendiendo a sus "likes".

Día tras día tenemos que luchar y conseguir nuestras metas y superarnos.



Esto es lo que hacemos en AMTAES.

Ver aquí

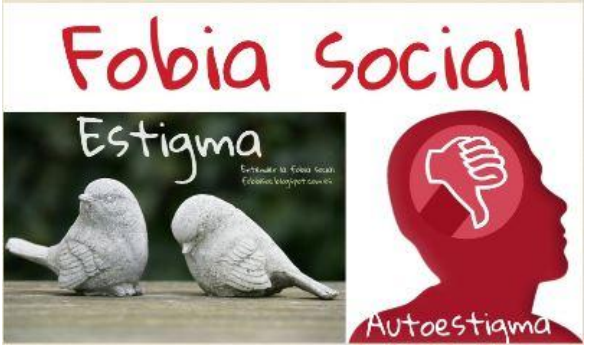


Disimulando la fobia social y el miedo.

Leer aquí

El estigma y la autoestima en la fobia social.

Leer aquí



¿Y si el ser positivos estuviera acabando con nuestra salud mental?

Leer aquí

Miedo al rechazo, baja autoestima y experiencias negativas, las causas de la ansiedad social.

Leer aquí

¿Cómo hacer amig@s?

Estoy escuchando esta entrevista a una psicóloga y me está gustando mucho. Se puede aplicar a cualquier edad desde mi punto de vista. Puesto que sabemos que cada persona tiene retos y desafíos, también creo que escuchar esta entrevista puede ayudar a coger alguna idea.

Ver aquí

A mí de pequeña me decían siempre que si me había comido la lengua el gato.

Las metáforas siempre se me han dado fatal y me imaginaba un gato. Pero bueno que sí, eso hace mucho daño y las burlas también. Cuando me decían eso de: “¡No hables tanto!” Empezando por mi padre que se reía de un amigo mío porque hablaba poco. Me acuerdo una vez que le dijo: “¡No hables tanto, Manuel!” Por eso he crecido con la idea de que tengo que hablar y si no, no valgo como ser humano. Es penoso como los educadores y los padres nos pueden decir esas cosas y quedarse tan panchos.

Ver aquí

- *Ayer salí con un amigo a cenar, en plan "pensat i fet" (sin pararme a pensar en miedos). Pasamos un rato agradable. Era de noche, otro plus más. Y yo sola fui hasta allí cerca de donde vive él. Casi no me lo creo.*

- *He conseguido descargarme todos los impresos y aplicaciones necesarios para pedir incapacidad permanente. Hace un año vivía con un pánico que me bloqueaba día tras día. Me sentía como un bloque de hormigón muy pesado y solo me tranquilizaba la noche porque sabía, inconscientemente, que ya iba a dormir e iba a dejar de pensar incoherencias. Era un terror horrible.*

- *Cada vez me apura menos decirle a mi jefe las cosas tal como las pienso. A veces siento que me paso de frenada, pero se me quita rápido... ya aguanté demasiado.*

- *Quiero lograr quitarme la ansiedad, si no toda por lo menos la anticipativa*

- *Los niños del colegio que hay en el barrio han organizado un desayuno solidario. Hay que llevar leche, galletas, café... Ellos han hecho carteles y recogen las donaciones a la hora del recreo. Esta mañana he ido a llevarles galletas y leche. Era la primera persona que llegaba, estaban muy contentos y me lo agradecieron. Me hizo feliz poder ayudarles. Por cuantas más manos pase la ayuda, a más gente alegrará. Me he acordado de cuando hacía voluntariado en el Banco de Alimentos y estoy pensando en volver.*

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.

- **Sufro ansiedad generalizada, ataques de pánico, fobia social y agorafobia desde pequeña.**
  Texto y comentarios aquí
- **Procrastinar y resiliencia son palabras que ahora están en boca de todos.**
  Texto y comentarios aquí
- **Acabo de poner en práctica algo de lo que hablo mucho y que siempre defiendo a capa y espada: la asertividad.**
  Texto y comentarios aquí
- **Siempre que entro en un grupo me gusta empezarlo con una frase...**
  Texto y comentarios aquí
- **¿Cómo se hace para vivir cuerdo en un mundo loco?**
  Texto y comentarios aquí
- **¿Hay alguien que tenga fobia social y que cuando está delante de una, dos, tres personas y empiece a contar algo, se ponga rojo, tenga taquicardia, la voz le tiemble y se quede en blanco?**
  Texto y comentarios aquí
- **Quería contar que me siento muy sola y deprimida porque no tengo a nadie con quien quedar.**
  Texto y comentarios aquí
- **¿Qué aprendiste demasiado tarde en la vida?**
  Texto y comentarios aquí
- **El psiquiatra me ha dicho que piense si quiero ir a un centro de día.**
  Texto y comentarios aquí

¿CÓMO TE DEFINES: VÍCTIMA O TRIUNFADOR?

Por María Vega

Lo más seguro es que en más de una ocasión hayamos vivido las dos alternativas. Unas veces hemos sido triunfadores absolutos y, sin embargo, en otras ocasiones nos hemos sentido víctimas o perdedores.

Todos en algún momento hemos deseado que el mundo fuese más justo y amable, que las personas fueran más consideradas y la vida más sencilla. Sin embargo, los acontecimientos no siempre resultan como nosotros queremos que sean. Y cuando nos encontramos ante una situación adversa, es nuestra elección asentarnos en el papel de víctima o tomar las riendas. En definitiva, solo tenemos dos opciones. Por un lado, podemos aceptar lo sucedido, sacar un aprendizaje y continuar adelante con más fuerza y sabiduría. Y, por otro, **podemos enfocarnos repetitivamente en cómo nos ha perjudicado lo sucedido, afirmar que se trata de una injusticia y un abuso y llenarnos de autocompasión** y sentimientos destructivos.

Pero hemos de tener en cuenta que de nuestra decisión dependerá nuestro estado emocional y el rumbo de nuestra vida. Por ello, es importante tomar conciencia de si nos estamos asentando en este rol pasivo y de las consecuencias que el mismo puede tener.

¿TE PARECE QUE ERES UNA VÍCTIMA?

En ocasiones tenemos tan interiorizado este papel que ni siquiera nos damos cuenta de que lo estamos interpretando. No estamos haciendo referencia a momentos puntuales en los que una persona puede sufrir un engaño, un maltrato o una estafa, pues nadie está exento de verse en estas situaciones en algún momento de su vida. **Hablamos de una disposición constante a percibir el mundo como un lugar hostil, injusto e impredecible.** A ver a las personas como crueles y egoístas por norma general.

Los individuos que viven en el papel de víctimas creen firmemente que todo y todos están en su contra. Se sienten impotentes y vapuleados por la vida y sienten lástima de sí mismos. Ante una situación adversa tienden a la rumiación mental de lo sucedido. Piensan una y otra vez en lo injusto del suceso, alimentando sin cesar sus sentimientos de angustia, rencor e impotencia. Incluso muchas veces exteriorizan estos pensamientos, lamentándose continuamente de su tragedia ante todo el que quiera oírles, clamando por la injusticia que se ha cometido con ellos y buscando despertar la compasión de los otros. Aunque frecuentemente lo logran, esto no hace sino perpetuar su estado de víctimas infelices

Su vida está llena de pasividad, vergüenza, desconfianza, autocompasión y sensación de falta de control ante lo que acontece. Esto indefectiblemente lleva a la persona a estados de ánimo depresivos y recelosos, e incluso al aislamiento.

El papel de víctima es un papel doloroso, **repleto de malestar y sufrimiento. Pero también es, de algún modo, adictivo**. Cuánto más entras en esta dinámica de pensamiento, más difícil resulta tomar conciencia de los estragos que está causando en tu vida y salir de ella.

INTENTAR DEJAR EL ROL DE VÍCTIMA

La tendencia a tomar el papel de víctima no surge de la nada. Tiene mucho que ver nuestra crianza y el ambiente en el que vivimos durante la infancia. Ya de por sí un niño tiene poco control sobre lo que sucede en su vida, pues esta está en gran parte dirigida por los adultos. Pero **cuando, además, los padres llevan a cabo una educación sobreprotectora pueden limitar el desarrollo de la autonomía del menor.**

Si los progenitores se expresan hacia el niño con un exceso de compasión y sobreprotección, le transmiten la idea de que él no es capaz de enfrentarse a la vida. **Cuando creces escuchando "pobrecito", en lugar de "tú puedes", terminas creyéndote el papel de pobre víctima de las circunstancias.**

Igualmente es posible que hayas adoptado esta actitud tras verla durante años en alguno de tus padres. Pues, aprendemos a relacionarnos con el mundo en función de cómo lo hacen las personas que nos crían.

Sin embargo, incluso si tuviste una infancia con estas características, hoy en día la decisión de abandonar el papel de víctima es solo tuya. Ya no eres un niño indefenso ni impotente, eres un adulto capaz de dirigir tu vida y tus pensamientos.

Si te sientes identificado con las cualidades antes mencionadas, es hora de decir basta. Trabaja en flexibilizar tu mente, en comprender que no siempre las cosas saldrán como tú planeas pero que, aún así eres capaz de adaptarte a las circunstancias y salir adelante.

DOLOR EMOCIONAL

Hay diferentes causas del victimismo y todas ellas **confluyen en un aspecto: en el sufrimiento interno.** No son hombres y mujeres que busquen llamar la atención solo por capricho. Demandan apoyo porque en su interior navega el dolor emocional.

La vida no siempre es fácil y, a veces, hay quien afronta los momentos difíciles de forma poco eficiente. Una decepción, un atentado a la confianza o un hecho doloroso es la semilla que hace germinar el victimismo. **Estás ante un patrón psicológico de alguien que busca llamar la atención con el fin de recibir apoyo.**

NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES

SOCIA NÚMERO UNO:

1. **¿Cómo vives tu vida en el día a día? ¿Te consideras víctima o triunfadora?**

   Me considero una víctima claramente.

2. **¿Por qué crees que se produce el victimismo en las personas, ¿una llamada desesperada de atención?**

   Mi psicóloga dice que si nos consideramos víctimas es porque en algún momento lo fuimos y yo creo que es verdad. Creo que cuando alguien se considera una víctima lo que está sintiendo es rabia por las circunstancias que está viviendo.

3. **¿Te parece que el papel de víctima puede ser por una falta de autoestima e inseguridad?**

   Yo es que no creo que el sentirte una víctima sea ningún papel. Creo que a veces somos víctimas de verdad, yo me siento una víctima realmente, no es ningún papel.

   Y si detrás de lo que llaman victimismo hay un gran sentimiento de vacío, de soledad, de traumas de la infancia, de problemas recurrentes que no se pueden resolver, de problemas crónicos. Entonces, existe una falta de diversión y de alegría, hay sentimiento de impotencia, porque la vida te va limitando cada vez más y más y tú no puedes hacer nada.

   Sobre todo cuando falta la salud mental y física y no se puede hacer nada y la vida cada vez está más y más limitada. Cada vez es más difícil llevar una vida normal. Creo que sí, que somos víctimas en ese caso, víctimas de la vida que nos pone en unas circunstancias muy duras.

4. **¿Detrás del victimismo puede haber malestar, dolor emocional y mucha soledad?**

   Sobre todo circunstancias sobre las que no podemos hacer nada porque no las podemos controlar y que afectan a todas las áreas o casi todas las áreas de nuestra vida como es mi caso.

   En este caso, y sobre todo cuando te comparas con el resto, es inevitable considerarse una víctima porque yo puedo observar que mi vida no es como la vida de los demás, ni ahora ni nunca lo ha sido.

SOCIO NÚMERO DOS:

1. **¿Cómo vives tu vida en el día a día? ¿Te consideras víctima o triunfador?**

   Desgraciadamente por mis circunstancias y características personales mi postura ha sido la de una víctima. Mis miedos, paralizantes a más no poder, que he sufrido prácticamente toda la vida, me han llevado a ver las cosas desde ese punto de vista.

2. **¿Por qué crees que se produce el victimismo en las personas?, ¿una llamada desesperada de atención?**

   Mi opinión es que el victimismo proviene de un profundo complejo de inferioridad, de sentirse desprovistos de una coraza protectora y para mí originan una necesidad de que afiancen tu postura y de rehuir cualquier responsabilidad. Todo lo cual, por cierto, supongo que potencia esa inferioridad y, por consiguiente, conlleva más necesidad de victimismo.

3. **¿Te parece que el papel de víctima puede ser por una falta de autoestima e inseguridad?**

   Obviamente creo que el victimismo proviene precisamente de falta de autoestima, inseguridad, que conlleva una falta de alicientes claros para la vida y un agravamiento de la situación.

4. **¿Detrás del victimismo puede haber malestar, dolor emocional y mucha soledad?**

   Estoy bastante seguro. No es algo que ocurra porque sí. Supongo que es una mezcla determinada de genes, el contexto familiar o social, acontecimientos concretos que se han podido vivir que probablemente ha producido malestar, dolor emocional y sentimientos de soledad (que no siempre tiene que equivaler a una soledad real).

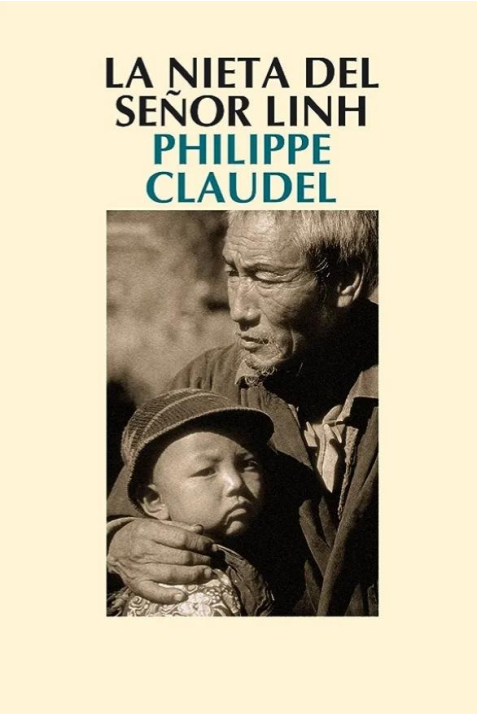
   Quizá como consecuencias subyacentes de lo anterior puedan ser responsables.

AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

LIBROS

Por Marisol

LA NIETA DEL SEÑOR LINH (Philippe Claudel)



Se trata de una novela corta, una especie de fábula sobre el exilio y la soledad, escrita con lenguaje muy sencillo y que tiene un final sorprendente.

El Señor Linh es un anciano que ha de abandonar su tierra natal (no se indica cuál, pero se presume que es Vietnam), con una maleta semivacía y su nieta Sang Diu ("Mañana dulce" en su idioma), que ha quedado huérfana tras la muerte de sus padres en la guerra.

Tras un largo viaje en barco, llegan a una ciudad muy poblada, donde no conocen a nadie, ni entienden la lengua que se habla. Pasan los días en un piso de acogida, compartido con otras personas, del que teme salir por miedo a que le roben a su nieta. Pasa sus días cuidando de ella, una niña muy tranquila, cantándole canciones, hablándole de sus padres. Sus compañeros de habitación no se muestran hospitalarios con él, incluso parecen burlarse de él en algunos momentos.

Cuando decide salir, se siente perdido en ese mundo desconocido y prefiere sentarse en un banco de un parque cercano a pensar en el mundo que dejó atrás.

Un buen día, se sienta en ese banco un hombre que se presenta como señor Bark y que empieza a hablarle. Con el paso de los días, el anciano y el señor Bark coinciden en ese banco. El señor Linh le escucha, sin entender qué dice, pero agradece su compañía. Y el señor Bark se siente a gusto con aquel hombrecillo que cuida con tanto cariño y devoción a su nieta.

De alguna forma se comprenden mutuamente, en lo fundamental, a base de gestos y miradas.

Entre ellos se acaba construyendo una amistad especial que les alivia de la soledad. Pero esta amistad un día se ve amenazada cuando anuncian al Señor Linh que ha de mudarse a un hospicio, del cual no estará autorizado a salir, perdiendo lo único que le da sentido a su vida, aparte de su querida nieta.

No explicamos más pues la novela es corta y estaríamos explicándola toda.

El final es sorprendente. Ayuda a entender situaciones anteriores, pero es absolutamente inesperado.

Es una novela agridulce, tierna y conmovedora.

Preciosa novela que te calienta un poquito el corazón.

COLABORACIONES

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

Poesías

Por Rosario Olmo Fernández

I

Sin preocupaciones
yo vivir quiero
flotando como un velero,
confiando
la ayuda espiritual
poco a poco irá llegando
con paciencia
yo voy cambiando
los pensamientos negativos
en cosas buenas que voy logrando
poco a poco
yo voy notando
las emociones
cuando me están hablando
paso a paso
me voy perdonando
yo me voy amando.

II

Buscando y buscando
transformar yo quiero
mi mente pensando
pensamientos que me dañan
por hermosas flores vibrando
por esperanza y magia
por mi autoestima que ya alcanza
para quererme mucho más
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

Cabeza hueca

Por Norman Castaway

Gira un torbellino de aire removido
como gira el pensamiento en una cabeza hueca.
El desorden es total en la biblioteca de ideas.
Ni un músculo se mueve, para labrar un destino.
Cuan largo eres, tan corto, derramado te hallas,
sobre la revuelta y sudada estepa de la desidia.
No hay perspectiva, ni motivo, para continuar la vida.
No importa el exterior, ni su variado camino.
Mejor aquí, silente y detenido,
como si el tiempo fuera dócil
y tú el dueño de su pausa.
Sin embargo, el término llega para el inmóvil,
al igual que llega para el que avanza.
Un hada interna grita en estado de alarma,
intentando vanamente producir reacciones;
pero ni el alma, ni el cuerpo, presentan batalla,
hace ya muchos años que el soldado está muerto.
Del fuego enemigo y del amigo, le alcanzó la metralla.