LA REVISTA DE LA ASOCIACIÓN AMTAES FEBRERO 2024 NÚMERO 83

Amtaes

METAMORFOSIS

Equipo: Judith Vela, Maria Vega, Marisol Neira, Nana Okashii, Mariam Medina
Edición: Enrique Melchor
E-mail: *boletinamtaes@gmail.com*

Sumario

ACTUALIDAD AMTAES

POETAS, RAPSODAS Y ANSIEDAD
Misteriosa ansiedad

EL HUMOR CONTRA EL TEMOR

DESDE MI BUTACA DE CINE
La sociedad de la nieve

LOGROS Y SUPERACIÓN

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

TEMA DEL MES
¿Qué deteriora nuestra salud mental?

LIBROS
Guía del club de lectura para matar vampiros

HISTORIAS PARA CONTAR
Sin anestesia

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

★ ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS

El sábado 3 de febrero, de 11:00 h a 14:00 h, se desarrolló la 9ª Asamblea General de socios de AMTAES. La reunión se desarrolló en la Sala de Centro de Negocios de la calle Lagasca, 95, Madrid, y simultáneamente de forma online a través de la plataforma Zoom.

El programa de la Asamblea fue el siguiente:

- Aprobación de Actas anteriores.
- Presentación de la Memoria del 2023.
- Propuestas de iniciativas.
- Entrega de diplomas de reconocimiento.
- Ruegos y preguntas.
- Clausura de la asamblea.

La reunión fue todo un éxito, tanto de asistencia como de participación, y las propuestas que se plantearon van a ser debatidas por los socios en las próximas semanas para ponerlas en práctica lo antes posible con objeto de mejorar la dinámica de los Grupos de Ayuda Mutua (GAM).

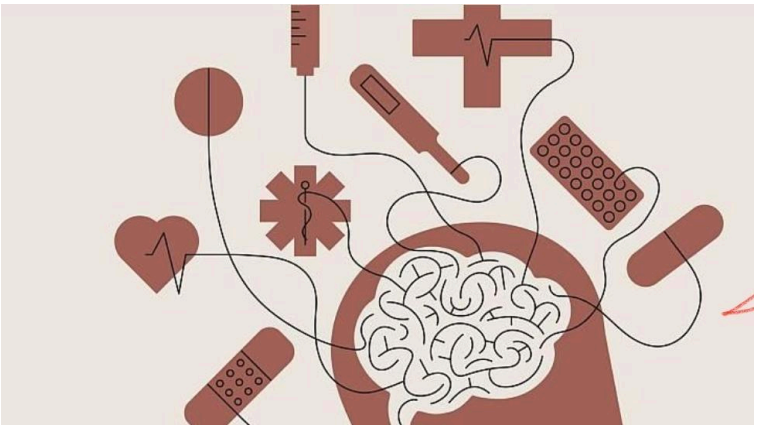
Se destacó la imprescindible aportación de los equipos de trabajo que de forma desinteresada se esfuerzan durante todo el año a favor de un objetivo común.

Se animó a los socios a que participen, cada uno en la medida de sus posibilidades, en las actividades de la asociación y que tengan en cuenta que todos formamos parte importante de AMTAES. Juntos e iguales para ayudarnos mutuamente.

Un resumen del contenido de la Asamblea está disponible para los socios en la sección de Zona Socios de nuestra página web.

★ COLABORACIÓN EN PROGRAMA DE RNE

Gracias a **Irati** y **Salva** por vuestro testimonio en el programa “Por tres razones” de RNE.



Leer y escuchar aquí

★ PARTICIPACIÓN EN PROADEMO

AMTAES participa en la segunda fase de la confección de los materiales de PROADEMO y la hoja de ruta de la Red PROEMO.

Leer aquí

★ NOTICIAS EXTERNAS DE INTERÉS PARA LOS SOCIOS

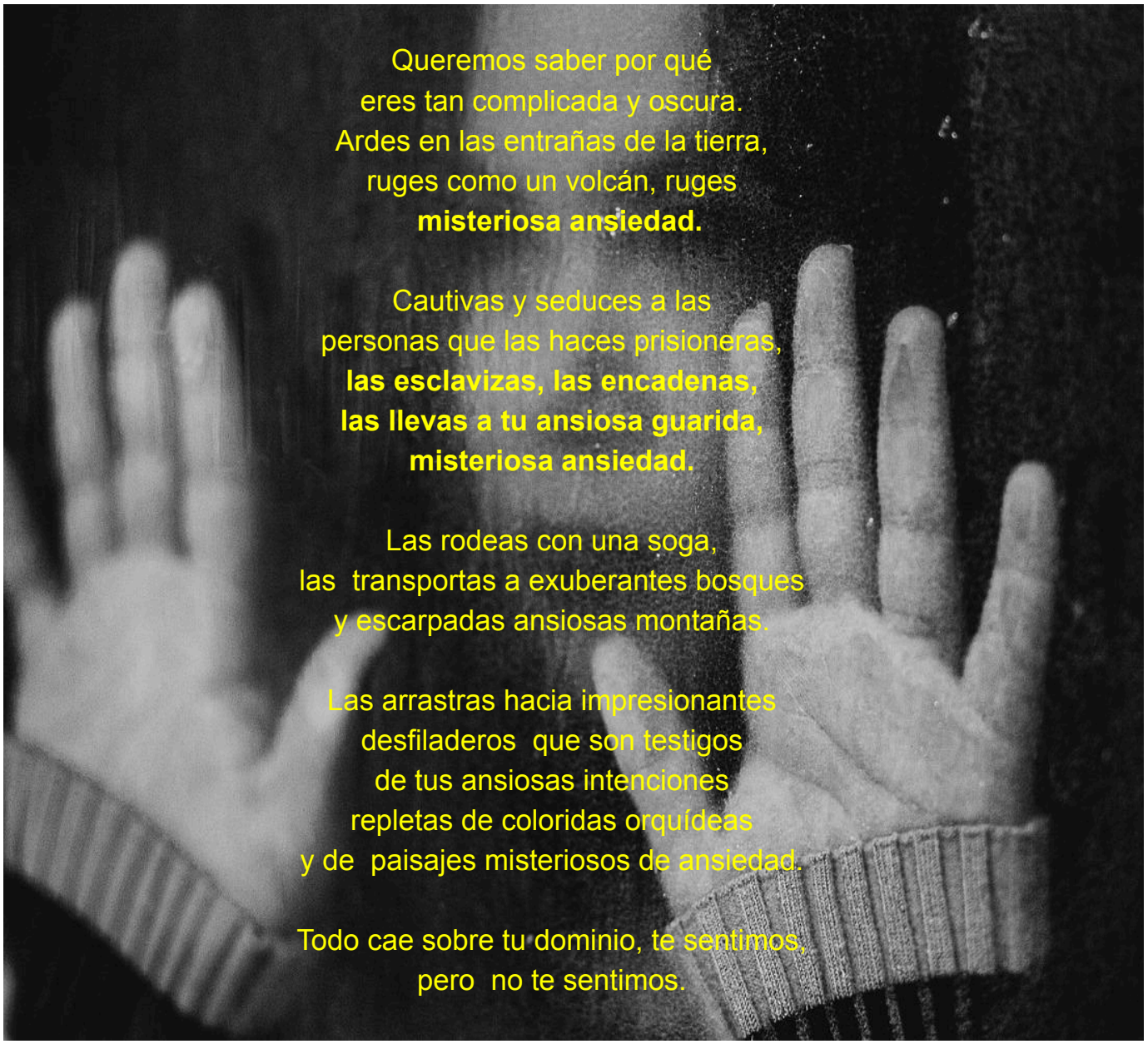
La seguridad social paga a los médicos para que den menos bajas. Leer aquí

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 debilidades. También manifestamos nuestros progresos y procesos evolutivos.

MISTERIOSA ANSIEDAD



Queremos saber por qué
eres tan complicada y oscura.
Ardes en las entrañas de la tierra,
ruges como un volcán, ruges
misteriosa ansiedad.

Cautivas y seduces a las
personas que las haces prisioneras,
las esclavizas, las encadenas,
las llevas a tu ansiosa guarida,
misteriosa ansiedad.

Las rodeas con una soga,
las transportas a exuberantes bosques
y escarpadas ansiosas montañas.

Las arrastras hacia impresionantes
desfiladeros que son testigos
de tus ansiosas intenciones
repletas de coloridas orquídeas
y de paisajes misteriosos de ansiedad.

Todo cae sobre tu dominio, te sentimos,
pero no te sentimos.

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

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.

LA SOCIEDAD DE LA NIEVE

Año 2023

Escrita y dirigida por Juan Antonio Bayona

Película muy dramática, la he visto recientemente. Fue elegida por la Academia de las Artes y las Ciencias Cinematográficas para representar a España en los Premios Óscar 2024 en la categoría de Mejor Película Internacional. Recuerdo que hace bastantes años se rodó *Viven*, **precisamente sobre la tragedia de los Andes en 1972.**

J.A. Bayona tiene un manejo de la cámara espectacular y una narrativa sobresaliente.

Lejos de buscar el morbo del canibalismo, el director español permite que los personajes, además de sufrir y luchar por su vida, tengan un respiro dentro de la brutal experiencia que están viviendo. Así, decide mostrarles también riendo, jugando, divirtiéndose y, en general, **da dignidad a un grupo de supervivientes** que deben pasar a la historia como seres humanos.

Las escenas son verdaderamente terribles, las personas viven situaciones de auténtica ansiedad, angustia, desesperación y mucho sufrimiento. Piensan que pueden morirse en cualquier momento debido a las gélidas temperaturas del glaciar de Las Lágrimas donde cayó el avión 571 de la Fuerza Aérea Uruguaya, estudiantes y jugadores de rugby, junto con sus familiares. La aeronave comenzó a descender antes de tiempo mientras aún sobrevolaba los Andes, impactando contra el filo de una montaña. Ambas alas y la sección de cola se desprendieron del fuselaje.

Los 16 sobrevivientes pasaron por extremas calamidades, como: la congelación, la sed y el hambre que los llevaron a recurrir al canibalismo.

Cuando el clima mejoró con la proximidad del verano austral, el 12 de diciembre Nando Parrado y Roberto Canessa escalaron sin equipo un pico montañoso de 4650 m. Descendieron hacia Chile donde se encontraron con el arriero Sergio Catalán, que posibilitó su rescate el 21 de diciembre, tras recorrer unos 38 km. El 23 de diciembre de 1972, 72 días después del accidente, se rescataron a los últimos sobrevivientes que habían quedado en el fuselaje.

LOGROS Y SUPERACIÓN, ADEMÁS DE COSAS INTERESANTES Y POSITIVAS

Por Judith Vela

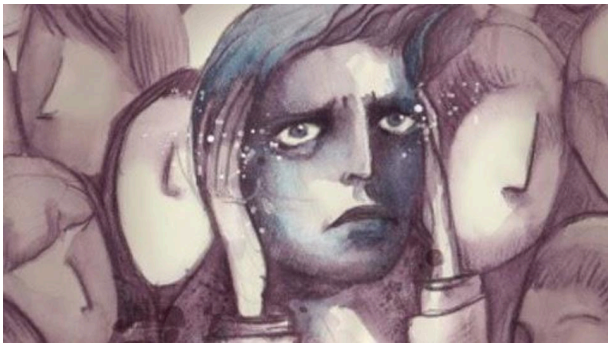
En esta sección incluimos **los logros de los socios, pensamientos y emociones positivas**, tanto lo que explicais en "Área Socios" como lo que nos queráis hacer llegar al correo de la revista.
Y, EN GENERAL, COSAS COMPARTIDAS que han interesado atendiendo a sus "likes".

Experiencia 2023: que el miedo no te impida vivir tu vida.

Ver aquí

Trabajar con fobia social.

Leer aquí



Ver aquí

Según el estoicismo, nuestras preocupaciones vienen causadas, no por las cosas externas, no por los acontecimientos, sino por la interpretación que hacemos de los mismos.

Leer aquí

Teléfono y fobia social.

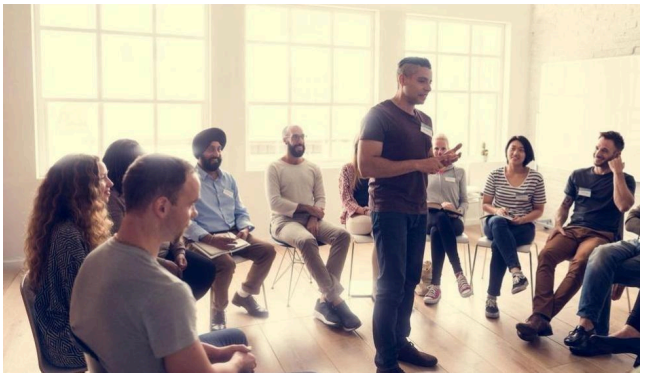
Leer aquí

Escribir un diario te ayuda a controlar la ansiedad: así tienes que empezar.

Leer aquí

Tímidos pero extrovertidos: ¿podemos ser realmente así?

Leer aquí

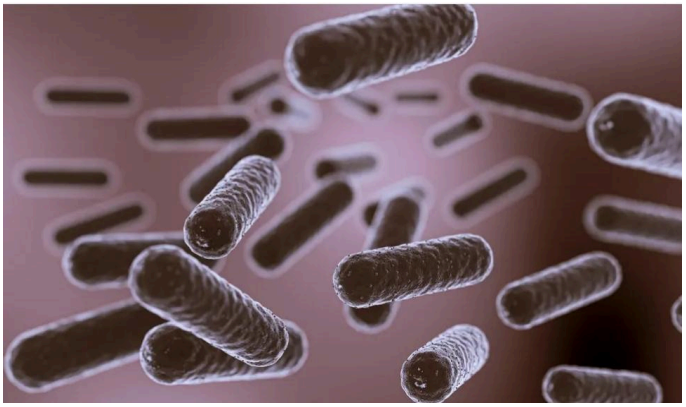


Obra de teatro, en Valencia: La ansiedad no mata, pero fatiga.

Leer aquí

Los microbios intestinales influyen en la ansiedad social.

Leer aquí



- *Cierro el año 2023 con el logro de acabarlo mucho mejor de lo que lo empecé en lo que respecta a la ansiedad 💪.*
- *He logrado pasar la Navidad y Nochevieja con mi madre y sobre todo con mi hermano, con el que no me hablaba, ha sido como una reconciliación 😊.*
- *Para mí es un gran logro (no pequeño) haber conocido a esta asociación. ¡Muchas gracias por haberme aceptado!*
- *Como logro más cercano en el tiempo he de reseñar que estás fiestas he sido capaz en las reuniones familiares de no tomar ni una gota de alcohol, esto es una meta que me había propuesto antes de empezar las fiestas y que os comparto. Es una sensación muy agradable ver un reto conseguido que me lleva a deciros que podemos mucho más de lo que pensamos, ánimo a todos.*
- *Yo he estado una semana sin beber alcohol. Esto me ha permitido estar lo suficientemente lúcida como para usar ejercicios de gestión emocional que hacía 7 meses que no hacía. Me siento orgullosa de haber conseguido hacer pequeñita una emoción de soledad y tristeza que en principio amenazaba con ser desbordante, y evitar así beber o tomar pastillas.*
- *Volver a ver familiares que no veía en más de 8 horas y haciendo una preparación psicológica fui capaz de ir y no terminar con un ataque de ansiedad 😆.*
- *No es de esta semana pero igual vale. He empezado a practicar Kung Fu, me ha costado 2 años nada menos tomar la decisión. Es de lo que quería hablar en la reunión del otro día sobre tomar decisiones pero al final no pude conectarme.*

AQUÍ HABLAMOS NOSOTROS

Por Judith Vela

Dudas, preguntas, inquietudes, miedos, experiencias, sentimientos, etc. que los socios exponen en Área Socios. El alma de los trastornos expresada en esta sección se publica en el blog de la página web de la asociación https://amtaes.org/blog/

En su momento, y durante muchos muchos años, tuve agorafobia con ataques de pánico.
Texto y comentarios aquí

¿Os pasa que a veces os dan ganas de autodestruiros? Como un suicidio, pero light.
Texto y comentarios aquí

No sé si os pasa que os sentís solos y sin vínculos afectivos y todo lo que os dicen es vete tu sola a un viaje o al cine.
Texto y comentarios aquí

En este vídeo de Tik Tok hablo del trauma complejo.
Texto y comentarios aquí

¿Alguno ha ido al tribunal médico?¿cuántas personas son? ¿qué te dicen? Estoy muy nervioso, no tengo informes, igual me llaman antes...
Texto y comentarios aquí

¿Alguno de vosotros ha contado alguna vez con el servicio de un logopeda?
Texto y comentarios aquí

Ansiedad: el peor síntoma es...
Texto y comentarios aquí

Es curioso ver cómo muchos de nosotros tenemos o hemos tenido conflicto con nuestros progenitores. Eso dice mucho.
Texto y comentarios aquí

Hay personas que hemos vivido trauma en la infancia y eso nos ha moldeado la personalidad de adultos. Incluye video de Tik Tok.
Texto y comentarios aquí

¿QUÉ DETERIORA NUESTRA SALUD MENTAL?

María Vega

Existen multitud de factores que deterioran la salud mental: fallecimiento de seres queridos, rupturas de pareja, estrés laboral, presiones por parte de la familia, amigos, rechazo social y todos los problemas que la vida nos presenta.

Sabemos más que de sobra que la vida nunca ha sido ni será fácil para nadie. De hecho, **el sufrimiento constituye unos de los factores** de los que nadie se libra, queramos o no reconocerlo.

APRENDIZAJE PERMANENTE Y DESEOS DE NOVEDADES

Hay indicadores de una buena salud mental. Entre otros: el buen humor y la exaltación por la vida; una clara y variada disposición al aprendizaje permanente; deseos de experimentar con lo novedoso. Deseos de tener una constante renovación de propósitos para la vida.

Disfrutar del tiempo libre desarrollando actividades placenteras y estimulantes, no sólo amplía nuestra visión del mundo, sino que nos conecta con nosotros mismos y el deseo de vivir.

¿QUÉ DETERIORA LA SALUD MENTAL?

El aislamiento y la soledad no son buenos consejeros, excepto cuando el objetivo es leer un buen libro, llevar a cabo ejercicios de meditación o tomar un tiempo para reflexionar sobre algo que nos concierne profundamente.

Los estados de aislamiento prolongados afectan el equilibrio de las emociones e incluso a la salud física, a menos que seas un maestro de meditación o que haya circunstancias concretas que te exijan soledad para poder llevar a cabo una tarea. En los demás casos, no hay razón para que se prolonguen esos estados.

EVITAR SUSTANCIAS NOCIVAS PARA LA SALUD

El uso de ciertas sustancias también deteriora la salud mental. No debemos abusar en el consumo de medicamentos, alcohol o tabaco; como tampoco debemos creer en los elixires que prometen algunas drogas. **Es mejor evitar las sustancias que pueden lesionar nuestro sistema nervioso o afectar a nuestro cerebro negativamente.**

También existen algunos hábitos cotidianos que no ayudan a mantener un adecuado equilibrio emocional y mental. Ver televisión en exceso o por simple aburrimiento, es algo que nos aturde más que entretenernos. Nos crea la ilusión de tener una comunicación con otros, pero al mismo tiempo nos aísla progresivamente de los demás.

ENRIQUECER VÍNCULOS CON LAS PERSONAS QUE NOS RODEAN

Lo primero que debemos hacer es promover el cuidado de nuestro cuerpo. **Nada más cierto que la sentencia "cuerpo sano, mente sana".** Cuidarse significa dormir bien, alimentarse adecuadamente y realizar algún tipo de ejercicio físico periódicamente.

Tan importante como atender tu cuerpo es enriquecer los vínculos con las personas que te rodean. Es importante relacionarse de manera activa con familiares y amigos o colegas, no simplemente por costumbre. **Dedicar tiempo a las personas que son importantes para ti.**

Si experimentas estados de angustia o de tristeza, te convendría **llevar a cabo alguna práctica de relajación**. No se trata de cambiar tu vida para volverte como el Dalai Lama, sino de introducir rutinas físicas que te harán mucho bien.

Lo mejor es realizar ejercicios de relajación que involucren la totalidad de tu cuerpo, junto con prácticas de respiración profunda y controlada. Esto te equilibra y además incide en tu capacidad para desarrollar procesos creativos.

Leer un buen libro, escribir ensayos cortos sobre lo cotidiano, disfrutar de una pieza musical durante un concierto, fotografiar el amanecer o mirar el cielo estrellado a través de un telescopio son actos que te ayudan a estimular enormemente tu inteligencia emocional.

Entrar en contacto con la naturaleza no solo es vivificante en términos de bienestar, sino que también genera estados de tranquilidad y contemplación, necesarios y saludables para el espíritu.

Tener pasatiempos estimulantes aumenta tu alegría de vivir y te permite conocer e interactuar con personas de edades diversas y mentalidades distintas.

Y por supuesto, una de las cosas más importantes, **estar en contacto contigo mismo**. Descubrirse, aceptarse, intentar superarse y amarse. Tareas fundamentales que nos servirán de sostén para el resto de actividades y habilidades.

RECIBIR ASISTENCIA MÉDICA POR PARTE DE LAS INSTITUCIONES Y GOBIERNO DE LOS TRASTORNOS MENTALES

Asimismo, no debemos olvidar que **la responsabilidad del bienestar emocional y psíquico no puede recaer solo en las personas individuales, sino que debe cuidarse desde instituciones y gobiernos**. Para cuidar la salud mental se exige que ese 35-50 % de la población mundial con trastornos mentales y sin asistencia, la reciban, porque es un derecho de todas y todos los ciudadanos.

NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS NOS TRANSMITEN SUS IMPRESIONES

SOCIO NÚMERO UNO:

1. **¿Qué factores intervienen en el deterioro mental de las personas?**

   Según mi punto de vista, que no es el de un experto titulado en temas de la psique, el deterioro mental puede tener unos cuantos factores que lo pueden predisponer. Yo creo que el genético es la base y, por otro lado, presumo que el entorno, sobre todo en la niñez y adolescencia. Se trata de las etapas que más profundamente moldean al ser humano en esos aspectos. Son fundamentales y determinan en gran medida cómo va a ser una persona adulta.

2. **¿Qué tipo de sustancias peligrosas pueden empeorar la salud mental?**

   Supongo que el alcohol, las drogas y los psicofármacos que si no son administrados adecuadamente no la mejoran en ningún aspecto.

3. **¿Crees que el aislamiento social, falta de amistades o de familia puede llegar a crear enfermedades mentales?**

   Creo que, más que crear, las potenciaría en contraposición a lo que hubiera sido en otras circunstancias en las que al ser todo más “favorable” pasarían más desapercibidas.

4. **¿Las instituciones y los gobiernos se deben implicar mucho más para cuidar la salud mental de las personas?**

   Estoy convencido de que los altos estamentos de poder tienen muy poca proactividad en cuanto al cuidado general de la psique humana, y en mi opinión sus prioridades parecen ser otras.

   Creo firmemente que el acceso a la ayuda psicológica y psiquiátrica debería ser mucho más asequible para todos. Incluso, a riesgo de parecer exagerado, creo que debería ser considerado un derecho humano fundamental.

SOCIA NÚMERO DOS:

1. **¿Qué factores intervienen en el deterioro mental de las personas?**

   Yo diría que influyen multitud de factores, porque la vida nos lo pone muy difícil a todos. ¿Cuántas veces nos puede fallar la salud, amistades, una pésima relación de pareja, la familia que no se porta nada bien, el estrés, las cargas laborales y jefecillos incompetentes?

2. **¿Qué tipo de sustancias peligrosas pueden empeorar la salud mental?**

   Parece que siempre hacemos referencia al alcohol, tabaco y drogas en general. Pero no olvidemos que los antidepresivos y ansiolíticos forman también parte de las drogas.

3. **¿Crees que el aislamiento social, falta de amistades o de familia puede llegar a crear enfermedades mentales?**

   Por supuesto, somos seres sociales. Todos sabemos que los trastornos de ansiedad nos producen aislamiento y miedo a relacionarnos con los demás.

4. **¿Las instituciones y los gobiernos se deben implicar mucho más para cuidar la salud mental de las personas?**

   Tienen que implicarse al cien por cien. La escalada de suicidios es constante, todos los días del año sabemos que personas de todas las edades recurren al suicidio para poner fin a un sufrimiento prolongado en el tiempo.

   Las instituciones y los gobiernos tienen que aumentar los servicios y estar en máxima alerta ante estos casos tan alarmantes.

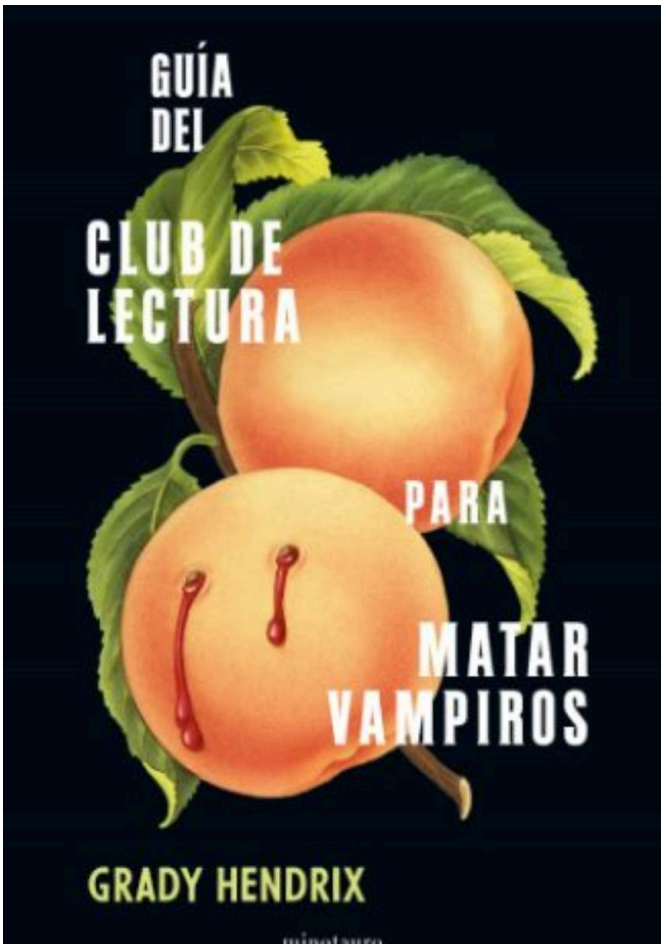
AGRADECEMOS MUCHO LA COLABORACIÓN DE NUESTROS SOCIOS Y SOCIAS.

LIBROS

Por Marisol

GUÍA DEL CLUB DE LECTURA PARA MATAR VAMPIROS (Grady Hendrix)

Estamos en Charleston, a finales del siglo XX. Patricia Campbell es una ama de casa que se esfuerza al máximo en tener su casa perfecta y cuidar de su familia, de su suegra senil, de sus hijos adolescentes que pasan de ella y su marido, adicto al trabajo, que apenas pasa tiempo en casa.



Lo único que la saca de la rutina es su asistencia semanal a un club de lectura formado por sus vecinas y amigas, donde leen novelas de crímenes reales y hablan de sus vidas.

Una noche, sufre un extraño ataque por parte de una vecina y tras la muerte de ésta, poco después, conocerá al sobrino de aquella, que se ha quedado a vivir en su casa. Se llama James Harris y poco más se sabe de él. Es un tipo extraño que parece soportar muy mal la luz del día, pero que se muestra encantador y pretende ser un buen vecino.

Poco a poco, James Harris se va introduciendo en la vida de Patricia y también en la de los otros vecinos. Patricia siente cierta fascinación por él y agradece su compañía para paliar la soledad que siente por las continuas ausencias de su marido. Sus hijos están encantados con él.

Pero un día es conocedora de que en otros vecindarios cercanos al suyo están desapareciendo niños y muchos aparecen muertos. Patricia intenta ayudar a las familias de las víctimas y empieza a descubrir indicios que apuntan a su nuevo vecino. Tras consultar muchos libros sobre casos similares, llega a la conclusión de que su encamtador vecino es un vampiro.

Ansiosa por proteger a sus hijos, informa a las integrantes de su club, que no la creen y que incluso se molestan por sus insinuaciones, pues James Harris está ayudando a todos sus

maridos con sus inversiones, sus negocios y se ha convertido en un amigo inseparable de ellos. De repente, Patricia es marginada en su vecindario y sufre el enfado de su propio marido.

Hasta que un día ocurre algo que decide a Patricia a actuar. Y hasta ahí puedo leer.

Los fans de las novelas de vampiros no encontrarán aquí una gran novela de ese género. Pero sí se encontrarán una historia muy entretenida, con muy buen ritmo, que te engancha. Los personajes son muy reales, están muy bien dibujados. Y la autora usa el sentido del humor para reírse de situaciones que son muy reales, que cualquier ama de casa, madre o esposa ha podido vivir.

Aunque se presenta como una novela de terror, no lo es tanto, aunque sí que hay escenas algo perturbadoras y sangrientas, especialmente al final. Pero es una lectura que cualquiera puede disfrutar. Yo la recomiendo para esos días que necesitas evadirte mentalmente pero no tienes ganas de lecturas sesudas que te supongan un esfuerzo. Se lee muy bien y pasas un buen rato.

Las novelas de Grady Hendrix siempre son entretenimiento seguro.

HISTORIAS PARA CONTAR

SIN ANESTESIA

Por Kris Tina

Todo lo que siento es visceral:
el odio, la frustración, la culpa.
Rozando el límite
(de nuevo)
Buscando algo infalible.
Desconozco cuánto aguantaré
Oigo a gritos el susurro del punto y final
De esta mala tragicomedia

Me recome la puta ansiedad
Me bloquea la depresión
Me tiembla el pulso al escribir
Pero no para empuñar una pistola

Tengo sed de pastillas
Hambre de bourbon
Bilis en la boca
Puños ensangrentados
Cortes en los tobillos
(el dolor, joder, el dolor)

También visceral
Dolor que tengo que transformar
En daño físico
Para no perder la cordura, para no perder el control.
Y juré tantas veces como lo olvidé:
Soy el blanco de la ira
(mi propia ira,
mi propio cuerpo)
Arrastro el alrededor a lo negro
Tinta de mis brazos.

Visceral
La futilidad del tiempo
Los intentos de salir a flote
Vivir, vivir, vivir

La presión para ser oveja blanca
Cuando llevo fuera y dentro el negro.

Nadie entiende nada, obviamente
¿Qué cojones hay que entender?
Soy basura social
Han reconocido que no merezco respeto
Inútil a ojos ajenos que desconocen el esfuerzo
Nadie creería una palabra si contase el esfuerzo que es estar. Sólo estar.
Sístole diástole
Pum pum pum pum
(estar)

Oh!, La puta cabeza que no frena
Piensa, piensa, piensa
(el movimiento no se
demuestra pensando, sino
andando)
Lo juro
Lo estoy intentando
Pero nunca es suficiente
Yo no soy suficiente

Un estorbo
Un parásito
Un gasto
Un insufrible zumbido
Absorbo la energía que me rodea
Y quedamos todos en un caos.
Visceral.