

Amtaes

METAMORFOSIS

Equipo de redacción: Judith Vela, Maria Vega, Jaio BI y Rebeca Varela

boletinamtaes@gmail.com



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- ACTUALIDAD
- ENTREVISTA: a *María Jesús Escaso*
- HISTORIAS PARA CONTAR: *Poemas*

ACTUALIDAD

ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS



El 9 de febrero tuvo lugar en Madrid la asamblea general de socios donde entre otras cosas se aprobó la creación de la delegación de AMTAES en Málaga, la segunda después de la de Vizcaya.

La asamblea se inició con la Memoria de las actividades realizadas a lo largo del pasado año, la situación de los GAM (con gráficos representativos) y la labor realizada por los grupos de trabajo: medios de comunicación, web y redes sociales, asuntos externos y boletín. La segunda parte consistió en un debate sobre cómo mejorar el interés y la participación de los socios y socias en las diferentes actividades de la asociación. Y como colofón, se hizo público el reconocimiento de AMTAES a socios destacados por su labor en la asociación y una mención de honor.

El presidente ha ido exponiendo extensamente todo el contenido de la asamblea en el grupo de Área Socios, incluyendo los acuerdos a los que se ha llegado. Además, en la página web se puede acceder a un amplio y detallado resumen <https://amtaes-asociacion.com/zona-socios>

A continuación realizamos una visión más personal y cercana con comentarios de los asistentes:

Un año más, en un ambiente de cordialidad que generó cierto entusiasmo, nos volvimos a reunir en Madrid para hacer una valoración del año anterior y sobre todo para debatir cómo mejorar la participación en las actividades de la asociación.

Entre otras propuestas, se pensó en la posibilidad de que los GAM participaran cada vez más en talleres de psicología gratuitos, cursos de relajación, mindfulness, psicoformación, ansiedad y autorrealización. La demanda de los socios fue también solicitar más información acerca de la Inserción laboral y tener un trato más adecuado para las personas que quieren incorporarse a un mundo laboral más ajustado a las circunstancias personales. Además, instar a las Instituciones para que dote de los recursos necesarios y que las trabajadoras sociales que informen acerca de las empresas.

ALTA PARTICIPACIÓN EN EL DEBATE DE LA ASAMBLEA

Como denominador común entre las valoraciones e impresiones de los socios y socias, se destaca la alta participación en el debate por parte de los asistentes. Sin embargo, les hubiera gustado más número de asistentes.

VALORACIONES E IMPRESIONES DE LOS ASISTENTES

- *Me ha parecido que la primera parte ha sido más larga que la segunda y me hubiera gustado más tiempo para el debate e intervenciones. Esta Asamblea ha sido más participativa que la anterior.*
- *Deben asistir más socios y socias a estas asambleas.*
- *El tiempo debería estar más organizado.*
- *Ha sido muy útil para entender partes desconocidas del estructura y funcionamiento de la asociación.*
- *Ha participado bastante gente, no es la típica Asamblea aburrida.*
- *Se debería dar más publicidad al respecto.*
- *Está bien, sobre todo a la hora de hacer un balance y reconocer la labor de los organizadores.*
- *Este año ha habido más participación que el año pasado, aunque faltó la colaboración de psicólogos como el año pasado.*
- *Buena compañía, la gente es muy agradable.*
- *La asamblea debería ser más corta, ya que al tener mucha ansiedad se hace larguísima.*
- *Se debería haber puesto unos temas concretos para debatir y centrar más los debates.*

Después de la reunión de la asamblea, los socios y socias fuimos a comer a un restaurante y compartimos nuestras impresiones y experiencias. Fue una velada tranquila y muy agradable.

Nos vemos el año que viene. Mientras tanto, pensemos que nuestra ansiedad está muy controlada.

Agradezco la colaboración de una socia que me ayudó a resumir las opiniones sobre la asamblea.

REVISTA DE ESTUDIOS DE JUVENTUD

Se entrega el artículo para la revista que edita el Instituto de la Juventud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Se trata de un monográfico dedicado a la Red Proem bajo el título general: **Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual recursos y propuestas.**



Nuestro artículo es el único que recoge la versión de los afectados y su título es:

Beneficios de los grupos de ayuda mutua para avanzar en la promoción e intervención de los trastornos de ansiedad.

Los contenidos son:

1. Introducción
2. Los trastornos de ansiedad desde la visión de los afectados
3. Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM)
4. Los orígenes de los grupos de Ayuda Mutua (GAM).
 - El concepto actual
 - Los efectos terapéuticos de los GAM en los trastornos de ansiedad.
 - La relación con los profesionales en salud mental.
5. Funcionamiento de los GAM
 - La creación de un GAM.
 - La figura del Coordinador.
 - Las actividades de los GAM
6. Evaluación de los GAM
 - Resultado de la encuesta a usuarios.
 - Posibles mejoras de funcionamiento,
7. Agradecimientos

Ya se ha enviado un primer borrador y estamos pendientes de la confirmación por parte de los editores de la revista,

Se trata de un paso importante en el reconocimiento a la asociación como portavoz de los afectados por trastornos de ansiedad así como plataforma para la difusión de este tipo de problemas a la juventud española.

ENTREVISTA: a María Jesús Escaso

María Jesús Escaso_(Madrid, 1974) **Graduada** en Psicología y en Educación Social por la **Universidad de Deusto (Bilbao)**. Máster Psicología General Sanitaria (**Udima, Madrid**), Máster en Psicología del Bienestar Emocional (**ISEP, Madrid**). Máster en Dirección de Recursos Humanos y Gestión por Competencias, Máster Profesional en Coaching Personal, Ejecutivo y Empresarial (**INESEM**) y Acreditación como Coach ejecutivo por Escuela Europea de Coaching (ICF)

Especializada en Psicología del Bienestar Emocional (Terapia Conductual – Contextual): Terapia del Comportamiento Emotivo Racional (Terapia Cognitivo Conductual TCC). Terapia Familiar y Terapia de Pareja. Terapia Psicológica y Educativa Familiar: Orientación Familiar Psicoeducativa: pautas educativas, hijos e hijas rebeldes y negativistas, Estilos educativos y otros problemas de conducta.

María Jesús Escaso: “Somos muy buenos haciendo críticas y juicios a los demás, pero muy malos haciendo autocrítica constructiva sobre nuestra propia conducta”

CLAVES:

- Evitar el dolor emocional significa no aceptar ni tolerar el malestar que conlleva vivir una vida significativa.
- Debería existir una asignatura obligatoria en los colegios que enseñara a nuestros chicos y chicas, técnicas de comunicación asertiva. Incluiría técnicas de habilidades sociales, de resolución de conflictos, de tolerancia a la frustración.
- Existen muchos otros “gurús”, coaches... que no están formados en psicología y el estudio del comportamiento humano. Constituyen, en la actualidad, un elenco de personas que, con otro tipo de intereses, lejanos a la ayuda de las personas, intentan con bastante astucia y argucias aprovecharse de la vulnerabilidad y la desesperanza del ser humano.

¿Cómo se puede entrenar la mente para gestionar la ansiedad?

Aceptando de forma flexible la ansiedad y sus síntomas como parte de lo connatural en la vida del ser humano.

Nuestra actual cultura de la felicidad concibe el dolor y el malestar humano como algo a evitar y controlar. **Una cultura de placeres inmediatos que niega el dolor propio de las dificultades de nuestra vida cotidiana.** Hay una resistencia en forma de negación a tolerar el malestar, una tendencia a evitarlo y controlarlo.

Aquí aparece la paradoja, el control como estrategia para evitar y eliminar el malestar asociado a la ansiedad constituye en la actualidad un problema más que una solución a su mejoría. Por lo tanto, las consecuencias relacionadas con el control y la evitación experiencial conllevan un mayor sufrimiento en las personas que sufren síntomas de ansiedad. La persona evita vivir una vida significativa a cambio de dedicar la mayor parte de su tiempo a controlar los síntomas de ansiedad (preocupaciones, tensiones físicas, sensaciones...). Esto conlleva un mayor problema y coste, el peligro de convertirse en un bucle pernicioso e incluso una forma de vivir o más bien de “malvivir”.

Por lo tanto, ayudar a las personas a gestionar la ansiedad comienza con la **comprensión y aceptación flexible de las circunstancias contextuales que la causan.** Suelo decir que la ansiedad es un estado de ánimo y como tal es circunstancial, es decir, ocurre debido a las circunstancias (eventos internos y externos). Entender esto permite a la persona tomar la perspectiva necesaria para valorar, aceptar y, en muchos casos, con las herramientas necesarias, modificar constructivamente dicha situación circunstancial y, así, evitar personalizar los síntomas de ansiedad como algo que depende exclusivamente de sí misma (*defusión de la ansiedad*).

A partir de aquí, y mediante un acompañamiento psicoterapéutico profesional, se aportarán herramientas que permitan a la persona manejar adecuadamente los síntomas relacionados con la ansiedad y que muchas veces alarman a las personas por su sintomatología fisiológica (reestructuración cognitiva, entrenamiento en relajación, mindfulness, entrenamiento en habilidades sociales, exposición a los estímulos temidos, técnicas de solución de problemas, autoinstrucciones...). Estas técnicas se centran en trabajar los temores y preocupaciones de las personas acerca de la percepción de impotencia e incapacidad para afrontar adecuadamente tales preocupaciones y síntomas físicos.

¿Por qué te parece que evitar el dolor emocional, aumenta aún más el sufrimiento?

Por qué evitar el dolor emocional significa no aceptar ni tolerar el malestar que conlleva vivir una vida significativa. La mayor parte del tiempo, las personas están tan centradas en evitar y controlar el dolor emocional que no viven una vida con sentido ni valor. Esto conlleva, por supuesto, mayor sufrimiento e insatisfacción. Algo que afecta no sólo al estado de ánimo sino también a la autoestima, al autoconcepto y confianza de la persona.

Por ejemplo, si quiero ser una buena psicóloga comunicativa y evito realizar una charla sobre depresión por evitar sentir el malestar propio del estrés que la situación conlleva... me sentiré insatisfecha con mi trabajo y probablemente tal evitación afectará a mi autoconcepto, tanto personal como profesional. Por el contrario, si acepto los síntomas de estrés como algo normal y propio de la circunstancia y pongo el foco de atención en lo significativo e importante (dar una charla sobre depresión), mi atención dejará de estar focalizada en los síntomas de ansiedad y, como consecuencia, me sentiré orgullosa y contenta con el proceso y resultados del plan.

¿De qué forma podemos aislar las ideas negativas que apagan la confianza en nosotros mismos?

La confianza en uno mismo proviene de la percepción de seguridad que tiene la persona para afrontar las dificultades de su vida. Ésta, a su vez, está relacionada con la autoestima, el autoconcepto y la percepción de autoeficacia (*creencia de que uno/una se siente capaz de llevar a cabo aquellas acciones necesarias para conseguir sus objetivos y logros*). Por lo tanto, una baja autoestima y autoconcepto (valoración negativa de uno/a mismo/a) y creencias limitantes sobre la capacidad para conseguir metas (ideas y creencias negativas) contribuirán a que la persona tenga escasa o nula confianza para afrontar los devenires de la vida.

En este sentido, el primer paso será identificar las ideas negativas y realizar un análisis funcional: ¿Cuándo aparecen? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Cómo?... ¿Cuál es la conducta que realizo? ¿Qué hago?... ¿Qué consecuencias poco saludables tiene tal conducta? Este análisis permite tomar mayor conciencia de la función y “utilidad / no utilidad” de las ideas negativas y/o pensamientos limitantes.

Este ejercicio, que podemos realizar con lápiz y papel, permite darnos cuenta de que **un cambio en nuestro comportamiento puede generar, a su vez, un cambio en el mantenimiento de tales pensamientos limitantes por su utilidad o**

no utilidad debido a las consecuencias que tales ideas o pensamientos provocan (saludables o no).

¿Sabemos comunicarnos asertivamente? y ¿cómo es nuestra comunicación a nivel personal?

Normalmente, no. Debería existir una asignatura obligatoria en los colegios que enseñara a nuestros chicos y chicas técnicas de comunicación asertiva, esto incluiría técnicas de habilidades sociales, de resolución de conflictos, de tolerancia a la frustración...

Las personas normalmente estamos **suspendidos en el diálogo asertivo. Somos muy buenos haciendo críticas y juicios a los demás pero muy malos haciendo autocrítica constructiva sobre nuestra propia conducta.** Por lo tanto, nos queda mucho que aprender en este sentido (escucha asertiva, dialogar asertivamente, negociar, afrontar conflictos, analizar relaciones problemáticas,...).

¿Por qué las personas nos transmiten sus miedos e inseguridades?

Esto forma parte de lo más primitivo del ser humano. A nadie le gusta verse vulnerable o débil por una cuestión instintivamente biológica relacionada con la propia supervivencia. En una sociedad como la nuestra, con valores tan competitivos y superficiales, la vulnerabilidad siempre estará mal vista. Por lo tanto, cada cual necesita despojarse de sus miedos e inseguridades para intentar sentirse más aliviado.

Los seres humanos necesitamos compartir y esto incluye lo bueno y también lo malo. Aun así, me remito al concepto de funcionalidad. **¿Para qué necesito transmitir mis miedos e inseguridades? ¿Para buscar, junto al otro/a, soluciones centradas en el problema y empezar a hacer algo constructivo y afrontar mi dolor?... o ¿para demandar atención y un afecto que no puedo proporcionarme desde mí mismo y por ello utilizo la queja y la crítica como hábito hacia los demás?...** De nuevo, es importante entender “el por qué y el para qué” las personas necesitan transmitir sus miedos, porque desde ahí puedo trabajar terapéuticamente sus carencias y diferenciarlas de sus necesidades reales.

En materia de sufrimiento, en ciertas ocasiones, hasta se le denomina productivo. ¿En realidad es cierto que sirve para algo?.

Sí, existe un sufrimiento productivo y constructivo y otro que no lo es. El primero conlleva tolerancia al malestar y la frustración de los acontecimientos vitales propios de nuestro día a día.

Es cierto que el ser humano está enfocado a buscar el placer y evitar el dolor, sin embargo, hoy sabemos que la vida nos da varapalos constantemente, independientemente de la edad de la persona. No aceptar tal dolor propio de las circunstancias y el malestar que conllevan (una separación, conflictos con nuestros hijos adolescentes, un ascenso, una pérdida de un ser querido, un despido laboral, un examen, una oposición...) da lugar a mayor sufrimiento, a este sufrimiento es al que llamo **sufrimiento sucio e improductivo**. Un sufrimiento que conlleva mayor angustia y que afecta a la confianza, la autoestima y el autoconcepto de las personas.

¿Somos generosos con nosotros mismos o por el contrario, no nos tratamos demasiado bien?

Pues depende de muchos factores. Depende de cómo nos hayamos sentido de queridos o no en nuestra infancia, depende de las experiencias y aprendizajes de cada persona, de sus creencias,... si las personas vivimos en contextos facilitadores en valores y conductas sanas tendremos más probabilidades de ser amables y generosos con nosotros mismos y los demás (*si me quiero y respeto a mí misma entenderé lo que significa el respeto, por lo tanto, respetaré a los demás*). Si crecemos en ambientes estresantes, inseguros, evitativos, temerosos... tendremos más riesgo y probabilidades de tratarnos mal (*si crezco en un ambiente de gritos, insultos... tendré más probabilidades de repetir tales comportamientos hacia mí misma y los demás*).

Da la impresión que nos pasamos la vida reconduciendo nuestros pensamientos. ¿En realidad, se trata de reconducir la vida o nuestros pensamientos?

La mayor parte de los pensamientos que nos provocan angustia y ansiedad son pensamientos de alerta en relación al futuro, estos pensamientos no suelen tener demasiada utilidad a no ser que nos ayuden a reflexionar y prevenir acontecimientos o situaciones que conlleven un peligro real. Por ejemplo, si hay un rumor en mi empresa de que va a realizarse una reducción de plantilla y comienzo a estar preocupada por ello dándole “vueltas y vueltas”, sin hacer absolutamente nada, con ello no voy a solucionar ni mejorar la situación. Sin embargo, si pienso de forma reflexiva, enfocándome en el problema, podré operativizar tales pensamientos de tal forma que pueda elaborar distintas alternativas de acción que me ayuden a evitar males mayores - desde hablar con mi superior de forma asertiva hasta valorar un plan de búsqueda de un nuevo trabajo como prevención a una situación de posible desempleo, etc...-. Se trata de que nuestros pensamientos sean lo suficientemente útiles para ocuparnos de la situación en vez de **preocuparnos dando “vueltas y vueltas” sin hacer nada al respecto**.

Tenemos un cerebro pensante, pensamos continuamente, no podemos elegir ni controlar nuestros pensamientos, de hecho la mayor parte de estos pensamientos son negativos e intrusivos. Lo que sí podemos entrenar es nuestra atención para determinar la utilidad que les demos y realizar aquellas acciones oportunas que nos aporten bienestar en nuestra vida. No podemos controlar nuestros pensamientos y emociones, lo que sí podemos controlar es lo que hacemos con ellos (*no puedo controlar mi enfado, debido a cualquier contrariedad en mi vida, pero sí puedo controlar lo que hago con dicho enfado*).

¿Sabemos disfrutar de las oportunidades que nos brinda la vida, o por el contrario nos olvidamos de vivirla?

Las personas vivimos con mucha presión social, en todos los sentidos, desde la propia imagen física hasta la forma en cómo competimos por poseer cosas (objetos, coches, ropa...). Nos comparamos los unos a los otros como una forma de relacionarnos. Competir, compararnos, acumular... estos no son valores ni direcciones significativas en la vida, de hecho se les llama contravalores porque se alejan de lo que hace a las personas sentirse verdaderamente felices. Por lo tanto, mientras que sigamos centrados en estos contravalores (competir, acumular, consumir...) menos atención y energía tendremos para disfrutar de las oportunidades que nos brinda la vida... probablemente andemos demasiado cegados olvidando lo que significa amarnos y amar el mundo que nos rodea.

¿Cómo nos podemos centrar en temas saludables y verdaderamente importantes para nuestra vida y no desviar nuestra atención en temas que no nos benefician en nada?

Clarificando nuestros valores. Un día pregunté a un padre de familia que venía a consulta con síntomas de estrés cuáles eran sus prioridades en su vida. No lo dudó, "mis hijos", me dijo. Entonces le pregunté *-¿si es así por qué trabajas 12 horas diarias?-*.

El hecho de clarificar sus prioridades, de lo importante que para él eran sus hijos, le hizo valorar su horario laboral, estructurar su trabajo y organizar su tiempo para conciliar su vida. Esto incrementó su bienestar, personal y laboral, y disminuyó notablemente su estrés.

No se trata de dejar de hacer algo para volcarnos en lo que es únicamente importante. Todos y todas sabemos que tenemos obligaciones en nuestra vida que atender. Se trata de buscar el equilibrio adecuado para compensar de forma sana y constructiva (actividades con nuestra familia y amigos, ejercicio

físico, disfrute con la naturaleza, actividades de ocio, hobbies...) la vida que a cada uno nos toca vivir.

¿De qué manera podemos tomar decisiones adecuadas en momentos adecuados, y que no perjudiquen nuestra salud?

Tomamos decisiones desde que nos levantamos cada mañana *¿me levanto o apago el despertador y sigo durmiendo?... ¿Me como ese cuarto donuts?... ¿voy al gimnasio?, ¿me vuelvo a pelear con mi hermano?...* Cada decisión conlleva costes, riesgos, pérdidas... y, como sabemos, también ganancias y beneficios. A cada uno de nosotros las circunstancias nos afectan e influyen de múltiples formas pero no determinan nuestras decisiones, no determinan nuestra voluntad de elegir. A esto lo llamo **libertad coherente**: la libertad de elegir qué hacer consecuente y coherentemente. Es decir elegir libremente aquello que no perjudique nuestra salud e integridad ni la de otras personas.

¿Cuáles son las mejores formas de gestionar nuestros pensamientos?

Haciéndonos una pregunta muy sencilla *¿estos pensamientos me ayudan a conseguir lo que es importante para mí? ¿son útiles?...* si la respuesta es no, el siguiente paso será analizar lo que hago cuando ocupan demasiado espacio en mi vida (evitar hablar con un chico que me gusta, evitar dar una charla, evitar salir a la calle, ... ¿dejar de vivir la vida que quiero vivir?) para después, valorar las consecuencias de tal comportamiento (tristeza, miedo, pérdida de relaciones, aislamiento...).

Existen técnicas eficaces para gestionar nuestros pensamientos (técnicas cognitivas, conductuales y contextuales) que nos permiten gestionar de forma constructiva los pensamientos intrusivos. Algunas técnicas que aplico para la gestión de pensamientos son el *mindfulness* y la *defusión cognitiva*, ayudan a la persona a exponerse y habituarse a los eventos internos para *de-fusionarse* de ellos. De esta forma, la persona aprenderá a poner el foco "**hacia afuera**", hacia una vida mucho más significativa, hacia la vida que quiere y que le importa.

A menudo oímos la frase de "transformar un pensamiento negativo en positivo", pero ¿cómo y de qué manera?, porque me parece francamente muy difícil hacerlo.

La mayor parte de pensamientos que transcurren en nuestro cerebro son negativos. Por lo tanto para que estos sean lo más efectivos y reflexivos posibles, lo consecuente y conveniente sería aprender a contrastarlos con pensamientos de afrontamiento adaptativos y realistas que nos ayuden a soportar situaciones de angustia y estrés.

Contrastar pensamientos limitantes y negativos es entrenarnos en el **autodiálogo constructivo** de tal forma que, no solo podamos comprender la realidad de la situación que nos provoca malestar sino que también podremos tomar decisiones comprometidas hacia la vida que queremos vivir (mejorar mi relación con mi pareja, cambiar hábitos de alimentación poco saludables, mejorar mis hábitos de sueño...). Para ello, la *defusión cognitiva*, como técnica psicoterapeuta constituye una herramienta efectiva en la gestión de pensamientos negativos e intrusivos.

¿Cómo se puede motivar a personas que han tenido demasiadas pérdidas en su vida, familiares, económicas, pareja etc.?

Las personas necesitamos sentir y saber que pertenecemos a un grupo, a una comunidad, a una familia... necesitamos sentirnos apoyados, física y emocionalmente, necesitamos sentirnos acompañados porque esto nos aporta confianza, calma y seguridad. A veces, con la mejor de las intenciones, queremos dar nuestro mejor consejo sobre cómo haríamos nosotros las cosas que al otro le preocupan. Sin embargo, sabemos que esto no ayuda demasiado sino que más bien contribuye a incrementar mayor distancia, desconfianza y conflicto entre las personas. A no ser que nos pidan explícitamente ayuda o consejo, en este caso daremos nuestra opinión.

El acompañamiento psicoterapéutico significa que la persona vuelva a tomar contacto con aquellas actividades agradables que hacía antes de la pérdida y que le aportaban sensación de logro y placer. Acompañar es estar junto a las personas en esta tarea. Significa que la persona vuelva a encontrar los pilares de seguridad y confianza que le sustentan, **valorando lo que aún puede hacer por sí misma y los demás en forma de autocomprensión, autoaceptación y gratitud por la vida.**

En el caso de personas con fobia social y cuya terapia ha sido la cognitivo conductual y no se han curado, ¿qué les aconsejas?

Muchos psicólogos hemos visto las limitaciones en torno a las demandas actuales en nuestras consultas. Desde hace tiempo, aparte de las técnicas cognitivo conductuales, aplico terapias contextuales, donde no solo tomo en cuenta al individuo sino también la adaptación y relación que éste tiene con su contexto. De esta forma no solo intervengo en la persona sino también en su ambiente de tal forma que sea lo más facilitador y sano. La Terapia de Aceptación y Compromiso para la ansiedad ofrece directrices claras para reducir el sufrimiento humano (aceptación flexible y superadora, mindfulness, defusión de pensamientos y métodos de conducta dirigidos por valores significativos).

Sin duda, ofrece otra alternativa terapéutica cuya finalidad es eliminar las barreras para favorecer el cambio y una mejora significativa.

En el caso de personas con trastorno de ansiedad generalizada, que no se han curado, ¿qué les aconsejas?

El trastorno de ansiedad generaliza, fobias sociales y específicas, trastornos de pánico, estrés... todos pertenecen a los trastornos por ansiedad. ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso para trastornos de ansiedad, Terapia Dialéctica Conductual y la Terapia Analítico Funcional) constituyen un recurso clínico esencial para cualquier terapeuta formado en psicología especializado en la promoción y prevención para salud.

En cualquier caso, incido mucho en que las personas acudan a profesionales que se hayan formado en psicología sanitaria. Es decir que tengan una formación avalada cuyas prácticas estén basadas en la evidencia científica.

Debido a la premura y angustia que muchas personas acusan con este problema hay muchos otros “gurús”, coaches... que no están formados en psicología y el estudio del comportamiento humano. Constituyen, en la actualidad, un elenco de personas que, con otro tipo de intereses, lejanos a la ayuda de las personas, intentan con bastante astucia y argucias aprovecharse de la vulnerabilidad y la desesperanza del ser humano.

HISTORIAS PARA CONTAR

En el grupo historias para contar también se escribe poesía. Al final, por medio de ella es más fácil expresar sentimientos. Os dejo 4 ejemplos:

No vivo donde espero

Rosa Maqueda

!!! No vivo donde respiro... sino donde pueda amar.

Extraño en mi mundo... Esponja del pasado, esponja del presente, incertidumbre del futuro... esclava de mi locura.

Aburrida de contemplar la monótona humanidad plagada de sueños...

Errática e insumisa... Humana y animal... Sensible al dolor ajeno...

Insolente a la rutina. Tengo todas las combinaciones...

Pero me falta un universo lleno de esperanza y amor para vivir mejor...!!!

Jaula de confort

David william

Me quiero ir y no sé adónde.
Quiero hacer algo y no sé el qué.
Quiero evolucionar y no sé cómo.
Quiero escapar, salir de aquí y construir una vida...
y no me creo, y no me ayudo, y no me atrevo.
Y de pronto empiezan a cantar los ecos y se abre el foso.
¡Joder, con qué poco se despiertan mis demonios!
(en dvdwilliam.wordpress.com)

El miedo en los poros de tu piel

María Vega

Cuando piensas en ti, también estás pensando en mí.
El miedo te invade, asalta y bloquea tu mundo interior.
Experimentas una sensación de aislamiento,
que se instala y atraviesa todos los poros de tu piel.
Esa emoción inicia un viaje alucinante a través de todo tu cuerpo.

Me llamas y te llamo, y tu forma de defensa es ahuyentar al miedo.
Recorre tus venas, tu corazón, tus músculos, tu cerebro.
Llega a todos tus sentidos, los transforma en un tsunami,
con una fuerte sacudida que ignora la agitación de tu espíritu.
Que además no sabe que tu corazón
cada vez está más acelerado, desconfiado, y desilusionado.

No huyas de mí, llegaré a tu yo más profundo
y te comunicaré el secreto de vivir
y el fuerte apego que siento por ti.
Porque tú eres el fiel reflejo de un volcán en erupción,
a punto de extinguirse.

No tengas miedo de la perfección,
porque nunca la podremos alcanzar.
Sin embargo, date permiso siempre para que tus sueños
sean más generosos que tus miedos.


Y por último nuestro socio y compañero José Antonio Barcia que incluso ha escrito un libro de poesías a la venta. El poemario tiene como tema central la depresión, distimia, ansiedad todos esos sentimientos que tan bien conocemos.

Historias de una puerta y otros poemas

Esta antología poética formada de 39 poesías, un par de párrafos en prosa y varias fotografías, se compone de poemas escritos durante 25 años, divididos en dos bloques. El primero, con el nombre de *Historias de una puerta*, son las poesías escritas en la actualidad, contando ya con 40 años, mientras el segundo y *otras poemas* son los escritos hace más de 20 años, en la etapa Universitaria. Así se completa un arco de vivencias, desde la juventud hasta la "madurez", desde aquel lejano 1994 hasta este 2019. Dos siglos diferentes, dos poetas distintos, cincelados por las experiencias de cada momento.

Estudios y trabajo, sueños y realidad, ilusión y frustración, amor y desamor, futuro y pasado, padres e hijos...

La poesía como espejo, no sólo del que la escribe, sino de todos aquellos que quieran asomarse y perderse en ella.



José Antonio Barcia Subirats


Historiador del arte, poeta, escritor y fotógrafo amateur. Cordobés de nacimiento (1977) y Sevillano de adopción. El arte, el cine e imaginar historias son sus pasiones.

En su CV podemos verlo como guionista y redactor de documentales de arte, profesor de Gestión Cultural 2.0 para profesionales culturales en una plataforma internacional, Community Manager de literatos, diseñador, guía turístico o galerista.

Desde niño escribe poesías, y aunque *Historias de una puerta y otros poemas* tiene el honor de ser su primera publicación no va a ser la última ya que tiene en su haber varios relatos cortos, una novela, una obra de teatro, y por supuesto poesías que se pueden contar en cientos.

Su estilo es moderno, rápido, a veces simbólico otras directo, pero siempre hace partícipe al lector tanto con el corazón como con la cabeza.

Historias de una puerta y otros poemas



José Antonio Barcia

Historias de una puerta y otros poemas

José Antonio Barcia

Esta es una de sus poesías:

A la sonrisa que me está matando

A la sonrisa
que me está matando.
Cómplice, ocultas pruebas
de ese crimen
que llaman suicidio.

A la sonrisa
que me está matando.
Sádica, amordazas
mis gritos de auxilio
pintando felicidad falsa
en mi cara.

A ti,
que mueves mis hilos,
danzo como una
marioneta sin alma.
Vacío, lleno de rabia,
llorando sin lágrimas.
Moriré sólo,
rodeado de gente,
asesinado por ti.

A la sonrisa
que me está matando.
Cómplice. Sádica. Testigo.
Nadie se imaginaba nada,
hasta ahora [...]