



ÍNDICE DE CONTENIDOS

- [ACTUALIDAD AMTAES](#)
- [NOTICIAS SOBRE LOS GAM](#)
- [VIVIR LOS MIEDOS](#)
- [HISTORIAS PARA CONTAR: *Gritar en silencio*](#)

ACTUALIDAD AMTAES

Por Judith Vela

PRIMER CONCURSO DE FOTOGRAFÍA “PRIMAVERA EN AMTAES”



Ya es Primavera y desde la organización de AMTAES se ha abierto el Primer Concurso de fotografía para nuestros socios.

Todavía se puede concursar pero hay que darse prisa porque pronto se cerrará el plazo para enviar una fotografía.

Estas son las bases de la convocatoria:

1. Los concursantes deben ser socios o socias de AMTAES.
2. Cada concursante podrá enviar una sola foto con su correspondiente título.

3. La foto debe reunir las siguientes características:

- Ser reciente.
- Estar realizada por el propio socio.
- Ser una imagen realizada en exteriores.
- Tener una resolución mínima de 4 Mpx.
- No haber sido compartida anteriormente en redes sociales o páginas web, ni presentada en ningún otro concurso.

4. Entre las fotos recibidas se hará una votación en el Grupo de Área Socios para elegir la fotografía ganadora y tres accésit.

5. Los autores de la foto ganadora y de los accésit cederán los derechos de publicación y difusión a AMTAES, pero conservarán los derechos de autor.

6. Para la votación se valorarán principalmente: calidad técnica y estética, originalidad, riqueza simbólica de la imagen y capacidad de la composición para evocar emociones.

7. La foto ganadora se utilizará como cartel anunciador de la próxima reunión nacional de socios y portada del Boletín Metamorfosis del mes de Mayo.

8. El plazo de envío de fotografías terminará el día 30 de abril de 2019.

9. Correo de envío: amtaesasociacion@gmail.com

COLABORACIÓN CON INSTITUCIONES

Actualización de la Guía de Práctica Clínica (GPC) para el Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

El Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS), en colaboración con GuiaSalud.es y la Red Española de Agencias de Evaluación de Tecnologías Sanitarias y Prestaciones del Sistema Nacional de Salud (RedETS), está llevando a cabo la actualización Guía de Práctica Clínica (GPC) para el Tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) en Atención Primaria.

El objetivo principal de la actualización de esta GPC es mejorar, en el ámbito nacional, la atención integral a las personas con TAG, estableciendo recomendaciones desarrolladas de forma sistemática y basadas en la evidencia científica, que ayuden a los profesionales, a las personas con TAG y sus familiares a tomar decisiones sobre cómo abordar su problema de salud.

AMTAES recibió la petición de colaboración, vía correo electrónico, en el que se nos decía: “Estamos buscando personas con TAG para realizar entrevistas para identificar sus experiencias, valores y preferencias sobre el cuidado de su salud. Las entrevistas serán

confidenciales”. A través del grupo “Area Socios” se dio a conocer este llamamiento y la participación de los socios fue inmediata.

Recientemente hemos recibido esta respuesta: “Os agradecemos mucho el apoyo en buscar personas con Trastorno de Ansiedad Generalizada. Os nombraremos en la Guía de Práctica Clínica como colaboradores”.

Si no has participado todavía, puedes hacerlo en: <https://forms.gle/ug6XZ2EzorCHhnsL9>

NOTICIAS GESTIONADAS POR LA COMISIÓN DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN DURANTE ESTE MES

En esta ocasión explico esta sección en modo making-off para que al mismo tiempo conozcáis la labor de la comisión de medios de comunicación y como realiza su trabajo.

LA VOZ DE GALICIA

Judit Vela envía correo pidiendo artículo en el periódico. Aquí transcribo la carta:

Me llamo Judith, coordinadora de medios de comunicación de AMTAES (Asociación de Ayuda Mutua contra fobia social y trastornos de ansiedad)

Nuestro objetivo, entre otros, es dar voz y visibilidad a las personas con trastornos de ansiedad que luchan cada día en unas condiciones muy duras y que a menudo, por no ser visibles a los ojos o por ejemplo no tener unas pruebas objetivas como con las enfermedades físicas, no nos tienen en cuenta y sobre todo no nos entienden.

Quiero sugerirles la posibilidad de escribir en su periódico a propósito de los trastornos de ansiedad desde el punto de vista de los afectados .

Muchas veces hablan de ansiedad. Ésta es algo que tenemos todos en algún momento, pero nada tiene que ver con los trastornos de ansiedad, por lo que se puede confundir y minimizar nuestro problema quedándose con la idea de que es algo transitorio y sin importancia.

Sería muy importante por ello dar a conocer esta problemática porque nos mejoraría la vida si se entendiese.

Una de nuestras muchas reivindicaciones es lo que cuesta que te den

bajas en el trabajo por este motivo. Que vayas a rastras si es preciso, que te aguanten. Porque tienes que hacer un servicio a la sociedad, porque has de producir, pagar tus impuestos, no ser una carga para el estado...

Pero si ni ese espacio te dan, si no dan alguna facilidad... Después se extrañan de que muchos busquen la posibilidad de una discapacidad como única solución.

Pero ¿cómo van a entender lo que es vivir con un trastorno de ansiedad si nunca se explica? ¿Cómo van a dejar de pensar que son tonterías, como a menudo piensan?

Sólo nos queda acudir a los medios de comunicación con la esperanza de ser escuchados y atendidos.

Gracias anticipadas por la atención y ojalá recibamos una respuesta de su parte.

*Atentamente,
Judith*

Elda, que ya había tenido contactos anteriores con La Voz de Galicia, recibe una llamada telefónica, además de por escrito a Difusión-Amtaes que es el correo desde donde se envía la carta y también al correo de Amtaes. El interés queda patente

Elda explica el contenido de la conversación telefónica a la comisión: “Que otra persona de La Voz de Galicia está interesada en entrevistar por teléfono a alguien con fobia social. Su intención era escribir sobre cómo puede trabajar una persona con fobia social o como influye el trastorno en el ámbito laboral”

Elda acaba por dar solución en esta ocasión a esta oferta:

“Tenían mucha urgencia por encontrar a un voluntario así que como llamaban de Galicia pensé en Tony del GAM-Pontevedra y, con su permiso, le di el número de teléfono a la periodista”.

Decir que dentro de esta comisión Elda es nuestra voz: quien hace las llamadas telefónicas: primeros contactos o lo que sea necesario por teléfono, muchos no podemos por fobia social .

Lo que solemos hacer es que Enrique pone la oferta en el GAM de la provincia de donde vaya a ser la noticia. Si la entrevista se permite por teléfono, es decir, que lo puede hacer cualquiera, también lo pone en área socios. A veces se resuelve desde dentro de la Comisión (como ocurrió con "La Voz de Galicia") o decidiendo rechazar la oferta si pensamos que no nos convienen, las menos. A veces estas oportunidades quedan desiertas por falta de candidatos que las realicen.

Siempre comentamos las ofertas entre nosotros, nos mantenemos al día, dando seguimiento a la noticia.

En esta ocasión no fue necesario salir fuera de la comisión. Fue suficiente con la entrevista de Tony del GAM Pontevedra y la entrada de la noticia que la hizo Elda por teléfono. Poco después sale la noticia;

[Ella se siente defectuosa y obsoleta. Sufre fobia social](#)

Noticias como éstas las difundimos en los perfiles de la asociación en redes sociales. Mediante ellas, también nos estamos dando a conocer. Natalia Fmc en **Twitter** y Fran Rabal Segura en **Facebook** están administrando los perfiles y mantenimiento la actividad.

Somo un grupo cohesionado, estable , muy involucrado y con muchas ganas.

Queda pendiente otro artículo que saldrá en el mes de mayo.

Estaría bien que, como hicieron en los GAM de Galicia en esta ocasión, en cada GAM se busquen direcciones de correo electrónico de los periódicos de la zona y se envíen al correo amtaesdifusion@gmail.com

NUEVO SERVICIO PARA LOS SOCIOS

Siguiendo con los acuerdos de la última Asamblea General de Socios, se ha añadido a nuestra web la sección TABLÓN SOCIOS, con objeto de que los socios que lo deseen puedan solicitar opiniones y recomendaciones de especialistas en salud mental.

Solo hay que rellenar y enviar un formulario indicando email o teléfono. El texto de la solicitud será expuesto en esta sección de la página web para que cualquier socio pueda ponerse en contacto directamente con el interesado.

NOTICIAS SOBRE LOS GAM

Seguimos con la serie dedicada a dar una perspectiva actual de los GAM. Sus Coordinadores nos cuentan los más destacados del inicio, evolución y desarrollo de cada grupo. En esta ocasión se trata del GAM de Bizkaia.

GAM BIZKAIA

En el mes de Septiembre de 2015, hicimos nuestra primera “quedada” donde nos reunimos 4 socios. Todavía recordamos los nervios de aquel día. Es gratificante saber que, aunque no hayamos estado presentes en todos los encuentros, los cuatro socios que iniciamos las actividades de nuestro GAM, después de 56 reuniones, seguimos en contacto. Ayer mismo, día 7 de Abril, participamos tres de aquellos primeros socios.

A finales de este mes de Abril se cumple un año desde que se creó en Santurtzi (Bizkaia) la primera Delegación Territorial de AMTAES. El día 22 de Mayo de 2018 el área de cultura del Ayuntamiento de Santurtzi aprueba la cesión de un local para nuestra delegación Amtaes-Santurtzi.



- Participamos en un stand, en la 1ª feria de asociaciones del pueblo de Santurtzi para dar a conocer a AMTAES (6 socios)
- Visitamos el jardín botánico, en Barakaldo (8 socios).
- Asistimos 5 socios a un curso de Autoestima que impartía VOADES.
- En Diciembre celebramos comida fin de año (10 socios) Sidrería.

- Hicimos subida al monte desde la mañana hasta las 15 horas (4 socios)
- Hemos visitado el Museo de Bellas Artes de Bilbao (7 socios).
- Hemos celebrado una reunión en el local, en donde VOADES nos presentó su asociación (11 asistentes).

Las reuniones en el local suelen ser más largas, intensas y tranquilas en cuanto a charla se refiere, ya que no nos molestan los ruidos de la calle o el ambiente menos silencioso de una cafetería. Cuando el número de socios supera los 5 ó 6, hay que establecer turnos de palabra para que nadie monopolice la tertulia. Eso nos cuesta todavía un poco, porque moderar no es nada fácil y todos tenemos que colaborar para conseguir un ambiente relajado y agradable.

Opino que cada uno de nosotros somos los que formamos los GAM. No podemos hacer delegación de funciones en otros. Tenemos que darnos cuenta de que somos piezas importantes, imprescindibles y fundamentales en nuestro grupo. Siempre que nuestra salud nos lo permita, no hay que esperar a que nos empujen, a que nos muevan o animen, a que nos guste más o menos el coordinador. Es un esfuerzo de todos y cada uno de nosotros por conseguir el principal objetivo, que es la ayuda mutua. Cuando comprendamos que lo que hagamos cada uno de nosotros importa, cuando haya un compromiso por nuestra parte y queramos conseguir que el grupo en el que estamos funcione, entonces lograremos que la ayuda mutua lo sea verdaderamente.

Estamos haciendo algo bueno e importante en los GAM. Nos consta ya que, en Bizkaia son varias trabajadoras sociales las que recomiendan AMTAES en los Centros de Salud Mental.

Ayer una socia nueva comentaba “Estoy más tranquila porque he dado un gran paso al venir aquí. Puedo expresar lo que me pasa. Me siento comprendida y apoyada”.

VIVIR LOS MIEDOS

Por María Vega

El miedo y **la ansiedad** son experiencias emocionales diferentes. Aunque con frecuencia los términos se usan indistintamente.

CLAVES:

- **La inseguridad, es la tierra fértil donde nacen los miedos y la ansiedad.**
- Tener enfermedades que no tengan cura, **postrados en la cama o en una silla de ruedas**, dependiendo de los demás, supone uno de los mayores temores de las personas.
- Muchas personas, dejan de hacer algo, simplemente por el **temor al “que dirán”**. No se atreven a conversar o dar a conocer sus pensamientos, por el temor a recibir críticas.
- Conocemos a personas que sienten gran temor a enamorarse, tal vez por el hecho de pensar que pueden sufrir o que no serán correspondidos.
- **El miedo a la soledad** se relaciona con el **pánico al abandono**, al rechazo o a sentirnos despreciados.
- **El miedo a sentirnos humillados**, pasar vergüenza o cualquier otra situación de profunda desaprobación, que amenace la pérdida de la integridad del ser (también conocida como muerte del ego).

El miedo, según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua es “aquella perturbación angustiada del ánimo **por un riesgo o daño real o imaginario**”, y es un sentimiento común a todos los seres humanos. “Algunos de nuestros miedos, por supuesto, tienen un valor de supervivencia básica. Otros, sin embargo, son reflejos que pueden ser debilitados o reaprendidos”, explica el doctor en Psicología **Karl Albrecht**.

Esta sensación de **ansiedad**, causada por nuestra anticipación de algún evento o experiencia imaginada, supone una reacción biológica de nuestro cuerpo ante un conjunto de señales que interpreta como temerosas. Y el sentimiento de aprensión es similar al temor de ser mordidos por un perro o que Hacienda nos intimide con la Declaración de la Renta.

De lo que no debemos tener miedo es de identificar los miedos, porque sólo cuando sabemos de dónde provienen, podemos empezar a **controlarlos**.

¿POR QUÉ TENEMOS MIEDO?

Los miedos pueden ser el resultado de nuestra desconexión espiritual, de nuestra ignorancia separativa y egoísta, del yo personal.

La inseguridad es la tierra fértil en donde nacen los miedos y la ansiedad.

La inseguridad surge desde el momento del nacimiento y durante el desarrollo del bebé. En el niño y el adolescente se manifiesta con mayor o menor intensidad.

Los factores hereditarios, las tendencias debidas al carácter (fruto de la edad evolutiva) y el medio social influyen en su aumento o reducen su efecto.

Para desarrollar el equilibrio del yo personal, la vida nos pide que seamos conscientes y reconozcamos nuestros miedos, e integremos los aspectos que no aceptamos de nosotros. Tenemos que dejar de desear el control y permitirnos que la vida fluya.

RELACIÓN DE LOS MIEDOS MÁS HABITUALES EN NUESTRAS VIDAS

- MIEDO A LA ENFERMEDAD

Tener enfermedades que no tengan cura, encamados o en una silla de ruedas, dependiendo de los demás, supone uno de los mayores temores de las personas.

- LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Perder a un ser querido y que es muy importante para nosotros, supone un gran dolor y tristeza.

- MIEDO A LA CRÍTICA

Muchas personas, dejan de hacer algo simplemente por el temor al “que dirán”. No se atreven a conversar o dar a conocer sus pensamientos, por el temor a recibir críticas.

- MIEDO A ENAMORARSE

Paradójicamente y a pesar de que el amor trae felicidad a nuestra vida, conocemos a personas que sienten gran temor a enamorarse, tal vez por el hecho de pensar que pueden sufrir o que no serán correspondidos.

- MIEDO A FRACASAR

Tener una idea en mente y no poder llevarla a cabo, o fracasar en el camino, es algo que nos puede paralizar a todos. **Por ese motivo la mayoría de las grandiosas ideas se quedan solo en eso, ideas** que jamás se hacen realidad por el miedo a fracasar.

- MIEDO A LA MUERTE

El miedo a dejar de existir, más comúnmente conocido como **miedo a la muerte**, proviene de una sensación primaria de todos los seres humanos por la supervivencia.

De este miedo se derivan otros muchos temores generalizados, como **el miedo a las alturas**, el pánico a los viajes en avión o **diferentes fobias relacionadas** con las extinción de nuestras vidas. Sensaciones de pánico, ante circunstancias asociadas a fatales consecuencias que supongan el fin de nuestras vidas.

- MIEDO A LA SOLEDAD

Este miedo se relaciona con el **pánico al abandono**, al rechazo o a sentirnos despreciados. La pérdida de conexión con el mundo genera sensaciones de angustia ante la posibilidad de convertirnos en una persona no querida a la que nadie respete ni valore.

- DAÑOS Y PERJUICIOS AL EGO.

El miedo a sentirnos humillados, pasar vergüenza o cualquier otra situación de profunda desaprobación que amenace la pérdida de la integridad del ser (también conocida como **muerte del ego**).

El miedo al rechazo o al temor que sienten muchas personas a hablar en público están relacionados con esta angustia generalizada a la aniquilación de nuestro ego. **El fanatismo religioso** y la intolerancia pueden expresar el miedo a la muerte del ego en un nivel cósmico.

- CELOS Y ENVIDIA

Expresan el miedo a la separación o la devaluación de la persona. Se presentan situaciones de: “ Lo hace porque yo no merezco la pena”, “ me voy a quedar solo” o “ se va a ir con otra persona”.

- TEMOR AL DAÑO FÍSICO

La sensación de ansiedad y de fobias a situaciones que puedan suponer un daño físico, como trabajar o exponernos a sierras mecánicas, hachas o machetes.

- MIEDO AL FUTURO

El no saber lo que nos depara el destino y la vida. No saber si mañana voy a lograr lo que quiero. No saber si todo lo que he soñado se hará realidad. Todo este conjunto atemoriza a la mayoría de las personas.

- MIEDO A NO CUMPLIR TUS SUEÑOS

Todos los seres humanos tenemos sueños que cumplir. Pensar que no se harán realidad lleva a muchos a sentir gran temor y pensar qué pasará si éstos no se cumplen. Algunos viven toda su vida pensando en ellos y no luchan por hacerlos realidad.

Además, sentimos gran temor al cambio. Salir de un estado de comodidad, de una estabilidad, aprender cosas nuevas, adaptarse a situaciones nuevas que desconocen y aterran a muchas personas.

HISTORIAS PARA CONTAR

GRITAR EN SILENCIO

Por Patxi Pn

Cuando mandas mensajes a los cuatro vientos, diciendo de manera implícita o explícita que se han desatado los infiernos en tu mente, es una señal.

Cuando vuelves a aislarte y a “refugiarte” en tu pequeño mundo, es una señal.

Cuando interpretas determinadas actitudes, como que te han fallado, y te obsesionas con el por qué, es una señal.

Cuando dentro de tu mente vuelan buitres carroñeros, es una señal.

Cuando la migraña y su incapacitante zarpazo hace acto de presencia demasiadas veces seguidas, es una señal.

Cuando las lágrimas asoman en la soledad y la ansiedad te machaca, es una señal.

Estás gritando en silencio.

Sonriendo al mundo y retorciéndote de dolor en la intimidad.