Salud Mental

Escriben los pacientes

NÚMERO 5

→¿Por qué somos como somos?
→ Tiras Cómicas
→Agenda Cultural
→Récords Curiosos

… y mucho más!!

Ya verás lo interesante que va a ser tu viaje por este nuevo número. ¡Vale la pena leerlo!

Sumario de Salud Mental

Julio 2010

Han colaborado…

GABRIEL
LUIS
ALMUDENA
TERESA
CRISTINA
OSCAR
ELENA
MATILDE
CRISTINA
HAROA
JUAN CARLOS
CRISTINA
LOLES
RAFAEL

Índice

Portada……..……..1
Sumario……2
Testimonios cempianos…….…..3
Mucha Marcha……..…….…..4
¿Por qué se deprimen las personas?.....5
Vida Sana……6
Pasatiempos……7
Tiras Cómicas……..8
Récords Curiosos……9
El Restaurante Alegre……10
Agenda Cultural……11
Horóscopo……..12
Yo, mí, me, contigo…….....14
Contra la Portada……...16

Editorial

¿Nos echabais de menos? ¡Pues aquí estamos de vuelta y con mucho contenido interesante!

Hemos llegado al "aprobado", es decir, a nuestra revista número 5.

Hemos incluido alguna novedad con la intención de mejorar nuestra calidad de vida en la medida de lo posible con secciones como: "¿Por qué somos como somos?", "Vida Sana" y "Agenda Cultural".

Otras, como "Mucha Marcha", "Tiras Cómicas", "El Restaurante Alegre" o "Contra la Portada!" se convierten en unos clásicos que nos acompañarán en todos los números.

El taller de prensa, al igual que las secciones de la revista, va modificando sus componentes. Pero independientemente de este hecho, todos pretendemos hacer de esta revista un elemento útil, interesante y divertido tanto para vosotros como para nosotros.

¡Esperamos que os guste y…hasta el próximo número!

Cempa Hospital de Día y Rehabilitación Psicosocial

Av. Ramón y Cajal, 10 Madrid 28016 Tel/fax: 914158309/699940778 www.cempa.org cempa@cempa.org

Cada uno con su rollo

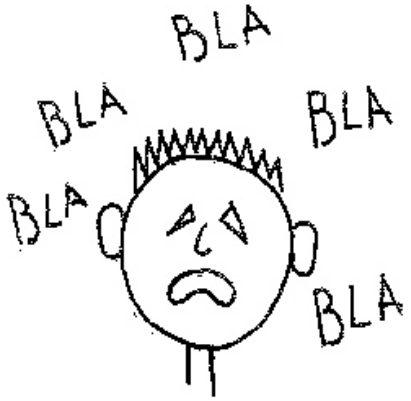
En el número anterior de salud mental ofrecimos un testimonio muy sincero y clarificador sobre la enfermedad de una de nuestros compañeros: la bulimia.

Esta chica se marchó, pero continua el tratamiento en Barcelona y ¡ a la espera de casarse¡ esto lo digo para hacer notar el hecho de que nosotros (y no sólo los que estamos en tratamiento) somos mucho más que nuestros problemas o enfermedades (sean estos latentes o no). Esta chica es una bellísima persona a la que le deseamos lo mejor, y de la que estamos seguros que logrará salir adelante mucho más fuerte.

Mi experiencia personal respecto a mi problemática (prefiero usar este término en vez de el estigmático de enfermedad) tiene puntos en común con el de ella. También entré en Cempa por problemas agudos de alimentación, aunque en su caso era bulimia, el mío era anorexia. Tengo diagnóstico de Trastorno obsesivo / Compulsivo que ha derivado en trastorno de alimentación. (TOC).

Desde el principio del tratamiento supe que la anorexia no era más que la exteriorización de un problema más profundo y difícil de tratar. Junto con el equipo de Psicólogos del Centro, llevo ya dos largos años reflexionando sobre mi problemática, y algo que ha quedado bastante claro es que, a pesar de que siempre he tenido una dieta muy mala, la anorexia no es más que la expresión del TOC, latente desde siempre.

Mis problemas para relacionarme socialmente y mi tendencia al aislamiento me llevaron a pasar por muchas dificultades desde pequeño. Mi vida era normal hasta cierto punto, aunque prestaba un grado de introversión y era muy elevado. A medida que fui creciendo se fue agudizando ese aislamiento hasta hacer incompatible con una vida normal. Fue entonces cuando empecé a dejar de comer como una manera de expresar mi problemática interna.



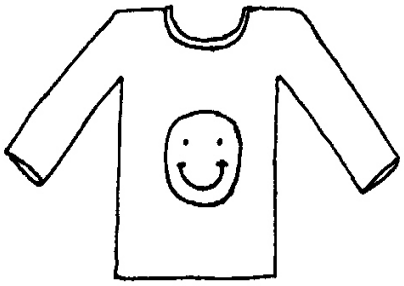
Aún me queda un largo camino, y es muy posible que lleve encima mis problemas durante toda la vida , pero gracias a que un lejano 27 de noviembre del 2oo5 decidí pedir ayuda para enfrentarme a ellos, y dejar de huir, hoy puedo decir que me siento más cerca de mí mismo.

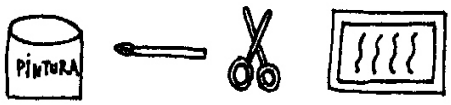
MUCHA MARCHA

Queridos lectores, en este número presentamos algunas de las actividades que hacemos en Cempa y que seguro os pueden ser útiles.

PINTURA EN CAMISETAS: La hemos elegido porque es guay.

La actividad de la pintura de camisetas requiere un sencillo procedimiento. Los pasos a seguir son los siguientes:





1. Compra de materiales
    a. Cartulinas
    b. Cutters
    c. Pinceles
    d. Pintura sobre tela
    e. Papel de calco
    f. Camisetas de tela
    g. Rotuladores
    h. Celo
2. Dibujado en cartulina: con la ayuda de los rotuladores calcamos un dibujo sobre una cartulina.
3. Recortado: una vez hecho el dibujo, con el cutter recortamos la cartulina.
4. Estarcido: aplicamos esta silueta que se había formado sobre la superficie de las camisetas y se junta encima.

JARDINERÍA: Nos parece un ejercicio muy sencillo y práctico.

La actividad de jardinería requiere un sencillo proceso que se lleva a cabo aplicando los siguientes pasos:

1. Compra de materiales
- Tierra
- Semillas
- Plantas
- Utensilios varios: guantes, palas, rastrillos y regaderas.

2. Se divide el grupo de trabajo; unos realizando la plantación de semillas en el jardín, mientras que la otra parte limpia los jarrones donde se meten las semillas.

3. Regar habitualmente con la ayuda de las regaderas.

¿POR QUÉ SE DEPRIMEN LAS PERSONAS?

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta al organismo (cerebro), al ánimo, y la manera de pensar. La depresión no tiene una única causa. Hay muchos factores que influyen: la genética, el entorno (la pobreza, falta de hogar), el estado de salud, los sucesos de la vida (la muerte de un familiar o amigo), una atmósfera familiar negativa y patrones de pensamiento que afectan las reacciones de las personas frente a los acontecimientos. El abuso de sustancias adictivas puede provocar cambios químicos en el cerebro que pueden derivar en una depresión y enfermedades que afecten el equilibrio hormonal (hipotiroidismo).

La depresión puede ser hereditaria, pero no toda persona que tiene propensión genética se deprime y viceversa.

Existen tres tipos más comunes de depresión que son: depresión severa, la distimia y el trastorno bipolar. La **depresión severa** se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren con la capacidad para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. La **distimia**, un tipo de depresión menos grave, incluye síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan tanto. Y el **trastorno bipolar** o enfermedad maníaco-depresiva. Se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo: fases de ánimo elevado o eufórico (manía) y fases de ánimo bajo (depresión).

■ Síntomas

La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo. Los síntomas de la depresión son: estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" en forma persistente, sentimientos de desesperanza y pesimismo, sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo, pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual, disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta", dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones, insomnio, despertarse más temprano o dormir más de la cuenta, pérdida de peso, de apetito o de ambos, o por el contrario comer más de la cuenta y aumento de peso, pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidio, inquietud, irritabilidad, síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento médico, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.

■ Evaluación diagnóstica y tratamiento

La psicoterapia sola es efectiva en algunas personas con formas más leves de depresión. Las personas con depresión moderada o severa más a menudo mejoran con antidepresivos. La mayoría obtienen un resultado óptimo con un tratamiento combinado de medicamentos para obtener un alivio relativamente rápido de los síntomas y psicoterapia para aprender a enfrentar mejor los problemas derivados de la depresión. El psiquiatra puede recetar medicamentos y psicoterapia, o ambos, dependiendo del diagnóstico del paciente y de la seriedad de los síntomas.

■ Medicamentos

Hay varios medicamentos como los "inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina"(ISRS) y los tricíclicos. Una vez que el paciente se sienta mejor, es importante continuar el medicamento por 4 a 9 meses para prevenir una recaída de la depresión.

Al contrario de lo que algunas personas creen, **los medicamentos antidepresivos no crean hábito**.

■ Psicoterapias

La terapia interpersonal se concentra en los problemas de las relaciones con los demás que causan y agravan la depresión. Los terapeutas cognitivo-conductuales ayudan a los pacientes a cambiar los estilos negativos de pensamiento y comportamiento que se asocian con la depresión.

Las terapias dinámicas o "de insight", entre las que se encuentra el psicoanálisis, apuntan a ayudar al paciente a resolver sus conflictos internos o psicológicos. Estas terapias a menudo se reservan para casos en que los síntomas depresivos han mejorado bastante. Para obtener mejores resultados, los cuadros depresivos severos (en especial los que son recurrentes) por lo general requieren medicamentos, junto con, o antes de, una psicoterapia.

■ Cómo uno puede ayudarse a sí mismo cuando está deprimido

Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión. Estas distorsiones no se basan en circunstancias reales. Los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento empieza a hacer efecto. Mientras tanto se debe fijar pequeñas metas realistas; tratar de estar acompañado y de confiar en alguna persona, hacer ejercicio, participar en actividades, dejar que sus familiares y amigos le ayuden…

■ Cómo pueden los familiares y amigos ayudar a la persona deprimida

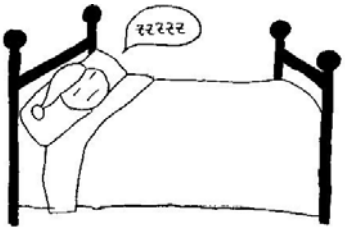
Lo más importante que alguien puede hacer por la persona deprimida es ayudarle a que reciba el diagnóstico y tratamiento adecuados y darle apoyo emocional. Este apoyo implica comprensión, paciencia, afecto y estímulos para seguir adelante.

VIDA SANA

Queremos compartir con vosotros hábitos y formas de vida que pueden ser saludables.

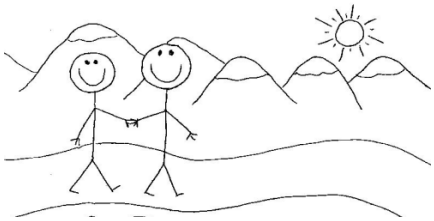
DORMIR BIEN

¿Cuántas horas duermes al día?, ¿duermes en un lugar cómodo, tranquilo y bien ventilado? Puesto que nos pasamos media vida soñando, lo mejor es cuidar que sea lo más saludable posible. Y nuestro consejo para conseguirlo es tan simple y natural como respetar las horas de sueño (unas 8 horas, ni más de menos), y dormir en una cama confortable en un cuarto con un ambiente que invite a relajarse. Bien hecho y regularmente, es mejor solución que cualquier somnífero artificial.



UN PASEO POR EL CAMPO

Ya sea con unos amigos o en solitario (consejo personal: con buen rollo), pasear por el campo es una de las actividades más saludables que puedes llevar a cabo. No es precisamente que vayas a un paisaje recóndito y escondido ni a un parque natural idílico en el que el viaje pueda resultar largo y tedioso. En cualquier ciudad donde vivas, puedes encontrar algún paraje lo suficientemente solitario y apartado como para alejarte, por unas horas tan solo, del mundanal ruido. Seguro que al volver a la rutina, lo agradeces.



DISFRUTAR DE UNAS VACACIONES

Y si no basta con unas horas, y estás dispuesto a soportar el viaje, puedes alejarte por unos cuantos días de tu ciudad e irte a algún lugar que tuvieses curiosidad por conocer. O si tienes un apartamento en la costa, trasladarte allí para, por unos días, olvidarte del trajín de tu vida diaria. Nuestro consejo es que "cambies de aires", aunque implique cierto esfuerzo. Despejarás la mente y relajarás el cuerpo estresado por una rutina demasiado férrea.

PASA EL TIEMPO

SOPA DE LETRAS

En esta sopa de letras están escondidas
6 profesiones en las que se usan las manos.
¡Encuéntralas!

A	C	H	P	P	O	E	T	R	C	H	H
S	B	A	D	C	Ñ	K	J	S	S	A	I
H	S	E	M	M	B	T	O	P	A	T	B
Z	T	T	M	I	S	M	I	I	L	W	Z
Q	A	S	N	Q	O	D	A	N	S	V	O
B	X	Q	T	H	J	N	M	T	O	M	A
C	I	B	L	E	B	F	E	O	G	G	I
D	S	C	B	O	M	B	E	R	O	A	Q
J	T	S	L	T	V	U	M	T	O	W	H
K	A	W	M	E	C	A	N	I	C	O	T
E	L	E	C	T	R	I	C	I	S	T	A

SUDOKU

Pon los números en que en cada celda, casillas de tal forma las columnas y filas estén los números del 1 al 9 sin que se repitan.

			5				8	
6			3	4		1		
5								2
8		7	2	3		5		
4	2		9		6			8
						4		9
	5	8						4
			8	5	7	2		3
1	7			6				

Patologías del habla: une cada palabra con la definición correcta.

Dislalia ¨ **manía de escribir.**

Alalia ¨ **dificultad en la pronunciación de sonidos del habla.**

Coprolalia ¨ **excesiva fluidez de palabra.**

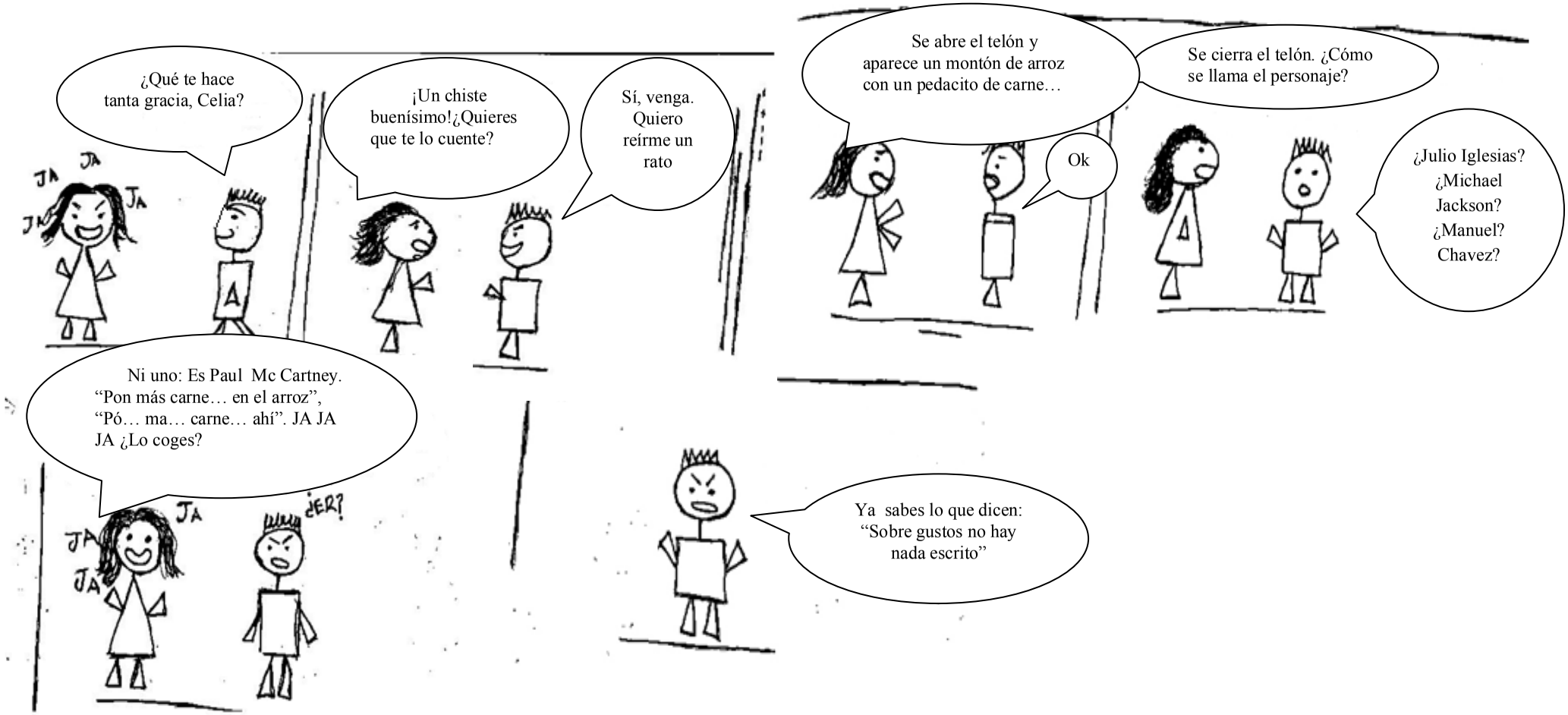
Ecolalia ¨ **perdida del habla.**

Grafomanía ¨ **repetición de palabras.**

Verborrea ¨ **estado patológico consistente en la situación de palabras o sílabas en la lectura.**

Paralexia ¨ **tendencia a utilizar voces o frases groseras y obscenas.**

Tiras Cómicas



Los mundos de Celia

Récords Curiosos

En este número hemos seleccionado algunos records que os van a sorprender.

UN GRUPO DE NIÑOS CREA LA TORRE LEGO MÁS ALTA DEL MUNDO

Un grupo de 1500 niños de Viena ha batido un curioso Récord Guinnes, el de la torre de Lego más alta el mundo con una longitud de 30 metros y se han necesitado 500.000 coloridas piezas. Los participantes tardaron 4 días y necesitaron una gran grúa y así poder figurar en el libro. La torre se alza frente al ayuntamiento, para luego ser trasladada a Tokio, donde se intentará romper el récord.

Esta construcción se ha realizado con el motivo de homenajear a las famosas piezas y ha ganado por tan sólo 18 cm a la torre lego más alta construida en Inglaterra.

EL GAZPACHO MÁS GRANDE DEL MUNDO.

En el almeriense municipio de Campo Hermoso en Níjar ha sido donde se ha conseguido el Récord Guinnes con el gazpacho ecológico más grande del mundo, cuyo resultado final fueron más de 5.000 litros. El objetivo de esta nueva marca, según el concejal de agricultura y medioambiente, José Regrena, es "promocionar nuestras materias primas y sobre todo la producción ecológica que es seña de identidad de nuestro campo".

La receta de esta sopa son: 3600Kg de tomate, 800 de pimiento verde y rojo, 700 de pepino y 400 de cebolla, 50kg de ajo, 29kg de sal, 200 litros de aceite y 70 litros de vinagre.

Los 100 voluntarios, armados con batidoras industriales han pelado, troceado y batido las verduras.

Para celebrar el éxito del récord se sirvieron 15.000 raciones.

EL RESTAURANTE LEGRE

¡Enróllate con nuestros platos!

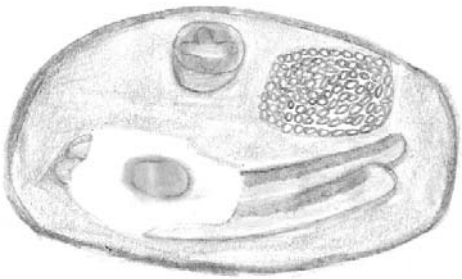
MENÚ

ARROZ A LA CUBANA (4 personas)

• **Ingredientes**

4 tazas medianas de arroz
3 dientes de ajo
1 bote de tomate frito mediano
2 cucharadas soperas de aceite

•**Preparación:** El primer paso es rehogar el ajo con el aceite, para más tarde, incorporar el arroz y seguir rehogándolo.Después, echaremos el agua hasta que cubra el arroz levemente. Debemos dejarlo asentarse hasta que haya terminado la cocción.
Para presentar el plato, pondremos el arroz cocido en la taza y lo volcaremos en el plato (por cada comensal).



Para terminar, echad el tomate por encima y ¡listo para comer!
¡Que aproveche!
Es un plato fácil y rápido de preparar. Además es nutritivo y… ¡está delicioso! Hay que decir que el arroz a la cubana lleva plátano, pero en esta receta no lo hemos incluido porque nosotros lo comemos sin plátano.

COCA DE YOGUR

•**Ingredientes**

1 Yogur
1 vaso de aceite
2 vasos de azúcar
3 vasos de harina
3 huevos
1 sobre de levadura
1 ralladura de limón

•**Preparación:** Se vacía un yogur natural en un bol y luego, con el mismo vaso, una medida de aceite, dos de azúcar, 3 de harina, 3 huevos, un sobre de levadura y la ralladura de un limón. Se mezcla bien y se mete en el horno hasta que, al pincharla, el tenedor salga limpio.
Es un bollo útil para desayunos y meriendas.

Y además, resulta bastante económico.

Está muy bueno y es más sano que los bollos que compramos porque lo hacemos nosotros mismos. También puede ser una excusa muy buena para organizar una merienda casera con nuestros amigos.

Alternativas de ocio

DE PASEO POR EL ARQUEOLÓGICO

El **Museo Arqueológico Nacional** posee uno de los mayores tesoros del Patrimonio Histórico Español. Se fundó en 1867 por Isabel II y en su escrito de fundación se hacen notar las características de la institución y la razón de su creación: depósito de colecciones numismáticas, arqueológicas, etnográficas que habían sido reunidas por los monarcas españoles de las casas de Austria y Borbón. Todas ellas guardadas en el Gabinete de Historia Natural y en la Escuela Superior Diplomática.

El antiguo edificio de la calle Embajadores que se le conocía como Casino de la Reina, fue su primer asiento hasta 1895. Después fueron trasladados definitivamente al Palacio de Biblioteca y Museos cuya sede continúa aún abierto en la actualidad. Se inaugura como Museo Arqueológico Nacional por la Reina María Cristina en ese mismo año.

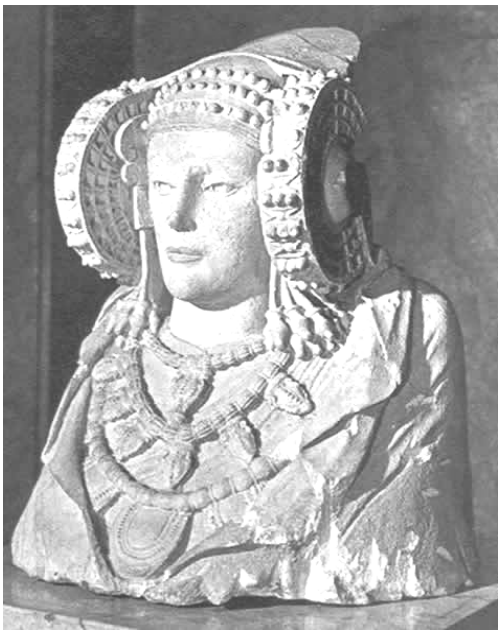
En la actualidad, después de la remodelación de 1968, el museo consta de tres plantas con un total de 27 salas y permite hacer un recorrido histórico de forma cronológica por los pueblos que nos han precedido en la ocupación de la Península Ibérica desde la Prehistoria hasta el siglo XIX.

Para los que no lo conozcan, el museo se encuentra situado en la calle Serrano, número 13, a espaldas de la Biblioteca Nacional junto a los jardines de Colón. Para llegar, puedes ir en Renfe (estación de Recoletos), en Metro: parada Serrano de la línea 4, así como otros medios como el autobús o el coche.

Antes de dirigirnos a la entrada del museo, en la fachada principal del edificio, en los jardines bajando por unas escaleras, se encuentra una reproducción de las pinturas de los famosos bisontes de las cuevas de Altamira.

Una vez que entras en el edificio, te encuentras en la planta 0. Toma un plano guía que tienes a tu disposición y decide cómo quieres realizar la visita; si por el orden en que accedes al edificio o en sentido cronológico, en cuyo caso deberás bajar a la planta - 1 que te sitúa en el Paleolítico Inferior hasta la Edad de Bronce. Es recomendable empezar la visita por el sótano para situarse en el contexto histórico.

Primera Planta Es la que nos da la bienvenida. Nos adentra en el interesante mundo íbero para dar paso al mundo hispano romano y finalizar con la arqueología visigoda donde destaca el famoso tesoro de Guarrazar (Toledo) y la arqueología medieval. Se entra en territorio de Al-Andalus, con una sala especialmente dedicada al reino de Granada. Y para terminar, el prerrománico, el románico y el mudéjar completan este recorrido de lo que ha sido nuestra historia y lo que de nuestros antepasados nos ha



llegado. Segunda Planta Destinada a las exposiciones temporales.

La entrada al recinto es gratuita. El horario es de martes a sábado de 9:30 a 20:00 h. Domingos y festivos de 9:30 a 15:00 h. Cerrado los lunes.

QUE FUE DE LA DAMA DE ELCHE

La Dama de Elche entró en la Historia de la Arqueología de España el día 4 de agosto de 1897 cuando se produjo su hallazgo en el yacimiento alicantino de la Alcudia (Elche).

En la actualidad, es imposible hablar del mundo ibérico sin mencionar esta escultura. Se trata de un busto de mujer, de 56 centímetros de altura, con un tocado y peinados complejos. Se halló casualmente en 1897, en un escondrijo hecho con losas, adosado a la muralla, al este de la ciudad de Elche.

Representa a una Dama ricamente ataviada, con joyas que nos hacen recordar las halladas en el Tesoro de Aliseda. ¡Todo está tallado hasta el más mínimo detalle! Uno de los elementos que más destacan de la escultura son los rodetes que enmarcan el rostro.

Pero lo más atrayente de esta Dama son, sin duda, sus ojos almendrados, frente a los ojos redondos del resto de las Damas ibéricas. Tuvo un uso funerario como demuestra el hueco que está en su espalda, por donde se echaban las cenizas.

HORÓSCOPO

<u>NOTA</u>: Este horóscopo es fruto EXCLUSIVO de nuestra imaginación Si te gusta, creer es poder. Si no, no le hagas ni caso. Lo han escrito dos pitonisas que, de pitonisas, no tienen absolutamente nada.

<u>ARIES</u>

<u>Salud:</u> Año positivo sobre todo para aquellas personas que estén delicadas o en una fase crítica. Para las personas que estén sanas podrán hacer viajes a lo largo del año.

<u>Dinero</u>: Año ideal para disolver sociedades sin tener pérdidas destacadas. Para aquellas personas que tengan herencias pendientes de cobro, tendrán que esperar.

<u>Amor</u>: Tus relaciones en general serán buenas destacando el otoño y el invierno, que serán muy apasionados.

<u>TAURO</u>

<u>Salud</u>: En el tema de salud, no dejes de ir al médico a la menor indisposición.

<u>Dinero</u>: Año lleno de incógnitas en cuanto a los negocios y pagos. Si estás en activo, lograrás algún empleo o mantener el que tienes.

<u>Amor</u>: Tendrás recuerdos del pasado y te permitirán ver de otra forma algo que antes no comprendías.

<u>GÉMINIS</u>

<u>Salud</u>: Año bastante positivo sobre todo si has pasado alguna crisis o depresión.

<u>Dinero</u>: Debes insistir en el cobro de lo pendiente o en la solicitud de ayudas que te permitan salir adelante. La influencia astral te ayudará.

<u>Amor</u>: Nada te impedirá lograr algunos triunfos o satisfacciones. No te librarás de cierta intranquilidad por lo que lo mejor que puedes hacer, es intentar relajarte.

<u>CÁNCER</u>

<u>Salud</u>: Tendrán un buen año en el tema de salud. En el mes de junio podrás sufrir algún contagio.

<u>Dinero</u>: Saldrán a tu favor pequeñas ganancias materiales. No participes en compras que son dudosas y líbrate de créditos con comisiones muy altas.

<u>Amor</u>: En este tema, podrán surgir situaciones en las que te sientas agobiado. Lo mejor que puedes hacer es mirar hacia adelante.

<u>LEO</u>

<u>Salud</u>: Será un año en alza para el conjunto de los Leo. Sigue teniendo cuidado con tus problemas y molestias de espalda (si tienes, podrán volver a molestarte). Duerme en buena postura.

<u>Dinero</u>: A principios de año te esperan unos meses rentables en mayor o menor medida. Aprovéchalos.

<u>Amor</u>: En el tema de pareja estarás muy tranquilo. Buen año para las reconciliaciones familiares y recuperación de amistades.

VIRGO

Salud: Procura sentarte en asientos cómodos y adecuados.

Dinero: Si te excedes en las compras que realices a lo largo de este año te aportarán inestabilidad.

Amor: Serán jornadas de cierta lentitud en los acontecimientos. Intenta evitar enfrentamientos.

LIBRA

Salud: Año con altibajos. Organiza tus tareas y obligaciones. No te permitas el abandono.

Dinero: Avanzarás de forma intermitente. Llegarán jornadas en las que querrás arrojar la toalla, lo que sería perjudicial para ti. No te cortes en exigir tus derechos.

Amor: No existen las parejas perfectas que no tengan discrepancias y dificultades. No obstante, lograrás ver el lado positivo de la tuya y conseguirás mantenerla a flote.

ESCORPIO

Salud: Felicidades, será un año bastante bueno en el que te recuperarás. En los viajes cortos y largos, las vivencias te aportarán estímulos rentables.

Dinero: Buena suerte en el área laboral. Recibirás una compensación bastante generosa.

Amor: Tu natural pasión se recupera casi por completo a lo largo de este año. Tu capacidad de seducción seguirá en aumento.

SAGITARIO

Salud: Será un año favorable con jornadas llenas de ideas que te ayudarán a seguir el día a día.

Dinero: Admitirás tus errores y aprenderás de ellos. Podrás subir puestos en la vida social y familiar. Tu natural simpatía y naturalidad ayudarán en ello.

Amor: Será buen año para que te ilusiones con las personas que te quieren

CAPRICORNIO

Salud: Año moderadamente bueno. Cuida tu dieta y no te pases ni por exceso ni por defecto.

Dinero: Conseguirás ayudar a quienes están en la ruina. Tus momentos de debilidad se verán superados gracias a tu fortaleza y tu gran capacidad para administrarte.

Amor: No hay indicios de grandes intercambios amorosos.

ACUARIO

Salud: Año más o menos bueno. Y si padeces trastornos circulatorios, es el momento de empezar a ponerles remedio.

Dinero: La influencia astral te ayudará a avanzar en lo material.

Amor: Durante este año, conocerás a gente interesante y divertida.

PISCIS

Salud: Será un año favorable gracias a la influencia del signo de Escorpio.

Dinero: A lo largo de este año no te costará demasiado obtener algún beneficio o ventaja, con lo cual, se animarán las áreas material y social.

Amor: Disfrutarás de intercambios amorosos y tu intuición se afianzará. Así que, no te cierres en casa.

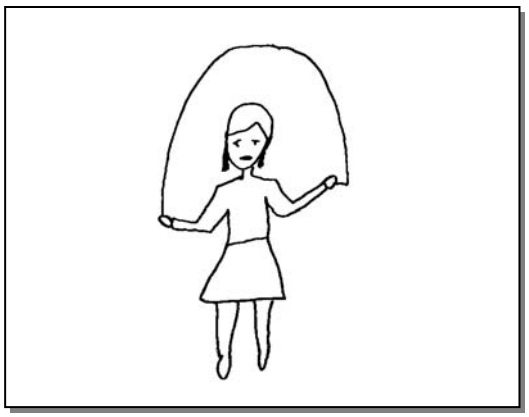
Yo, Mí, Me, Contigo

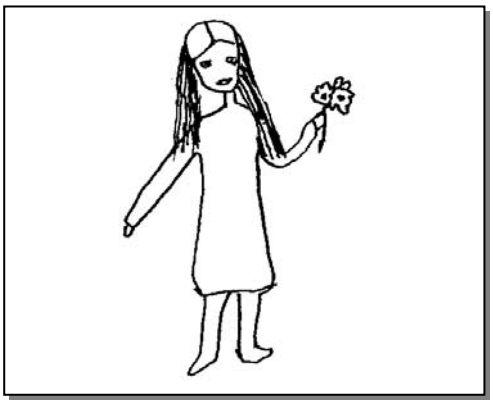
Herramientas y habilidades desarrolladas para estar mejor.

Un poco mal estamos todos, todos en este planeta donde hemos tendido en los últimos años a la involución, un fenómeno que consiste en una evolución mal entendida, donde priman valores tecnológicos e ideas preconcebidas por organismos sociales, por delante de valores clásicos atribuidos desde siempre al bienestar personal desde la interrelación del ser humano con el mundo y con las personas que le rodean. En esta misma línea la evolución ha derivado hacia fenómenos que para ser logrados requieren un mayor gasto de energía o vitalidad de lo que estamos tratando de ahorrar con ellos. Aquí van algunos consejos para luchar contra la involución que yo describo y que aplico para sentirme mejor.

- **Disfrutar de las cosas pequeñas** y sencillas. Todos tenemos un capricho o algún pequeño vicio que nos hace sentir mejor, por algunos instantes. Pedazos de vida en forma de palmeras de chocolate y flores amarillas – en mi caso – que pueden alegrarme una mañana ó cualquier tarde a la hora de merendar.

- El movimiento se demuestra andando. Moverse, el cambio mejora. **El ejercicio, por pequeño que sea, con disciplina, continuidad, y repetición en el tiempo ofrece una demostrada mejoría física.** Ayuda a estar en forma, a tener vitalidad, a adaptar el organismo a las digestiones y los procesos de sueño y a mantener las articulaciones y el cuerpo humano más ejercitado, tanto para sentirte mejor con tu aspecto físico como para descansar mejor y tener más fuerza para afrontar el día a día.





- **Salir de las tendencias negativas.** Nos acostumbramos a refugiarnos en lugares de confort, espacios cercanos y conocidos donde lo malo parece menos malo. Pero allí, hay demasiados estímulos que desencadenan nuestras reacciones de angustia. Tenemos que salir, que ver otras cosas, que nuestros pensamientos sean ajenos a nosotros mismos, pensar en las noticias, en el arte, en lo que está pasando en el mundo. Vivir el ahora.

- Aprender sin exigirse ¿una etapa muy mala? ¿Por qué no **aprovechar nuestra incapacidad en esos momentos para aprender** sin exigencia algunas cosas que nos puedan servir en la vida? Esto nos

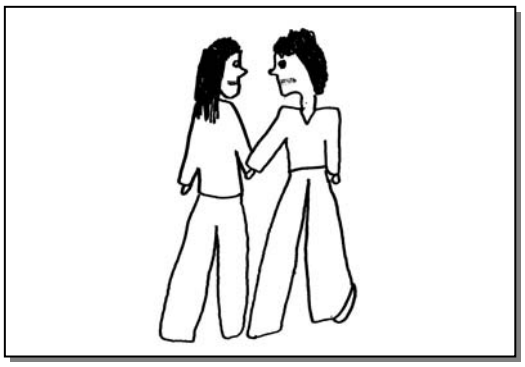
permite seguir avanzando hacia caminos que quizás en un primer momento no nos interesen pero que se puedan convertir en motivaciones futuras.

- **Escribir un diario de emociones**, con una sección especial, o un cuaderno aparte que se llame "el cuaderno de las cosas bonitas" para recoger en un espacio propio, las cosas positivas, las emociones que hemos tenido y que vamos teniendo, con el fin de poder revisar en el tiempo y darnos cuenta de todo lo que vamos cambiando, de las cosas bonitas que han pasado a nuestro lado aunque a veces nos cueste verlas con perspectiva.

- **Estructurar nuestro tiempo**: yo considero que para que sea efectiva una propia organización del tiempo para una mejoría es necesario fijarse objetivos y estructurarlos en tiempo y disciplina personal.

- **Rebajar las exigencias**. Tenemos que intentar ser menos exigentes con nosotros mismos. Creo que los problemas que atravesamos no se resuelven rápido. Tenemos que intentar tener paciencia y avanzar despacio, fijándonos objetivos que nos veamos capaces de alcanzar y que nos hagan sentir bien orgullosos. Esto es una carrera de fondo.

- **Ampliar las redes sociales**. Uno de los grandes problemas con el que nos enfrentamos es una tremenda sensación de soledad, por incomprensión, por el defecto que supone ante nuestros semejantes el hecho de padecer. Hay que cultivar las redes sociales, amigos y



redes de amigos, redes de nuevas amistades tanto en la vida habitual como a través de nuevas tecnologías (esa es mi recomendación, aunque no siempre sale bien). El secreto del éxito, al igual que en otro tipo de trabajos personales de este tipo, como hemos dicho, eliminar las exigencias y evitar las dependencias.

- **Dar un carácter laboral/profesional y disciplinado a tu terapia**. Ponle fechas para estar mejor, proponte retos personales, trabaja con independencia de tu terapeuta en asuntos que crees que pueden ayudar a tu proceso terapéutico. Tienes que ser flexible y tolerar una tutela un poco incomoda a veces por parte de los profesionales, que no siempre están de acuerdo con lo que uno opina o siente.

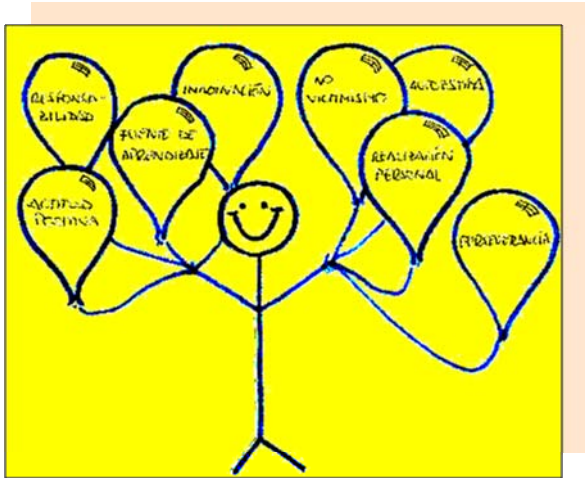
- Por último, y creo que la más difícil – al menos para mí – **regalarle a personas que están como tú aquello que les puedes aportar**, desde una sonrisa hasta una broma, una caricia, un abrazo, un grito de ánimo, una torrija, una magdalena de chocolate, una flor, un cumplido… tan solo abre los ojos y fíjate, hay muchas buenas cosas que resaltar en los demás, por tanto también debe de haberlas en ti.

Mucha suerte y espero que te sirvan para disfrutar un poco más de tu vida, ahora no tan organizada, pero en proceso ■

Contra la portada

LOS OCHO RASGOS DE LAS PERSONAS AFORTUNADAS

LOS OCHO RASGOS DE LAS PERSONAS AFORTUNADAS



1. Tienen una actitud positiva ante las experiencias que viven.
2. Son responsables de sus actos, no tienden a culpar a otros, sino que se preguntan en qué medida ellos son causa de lo que les ha ocurrido.
3. No ven el error como una mancha en su CV o algo de lo que avergonzarse sino que hacen de él una fuente de aprendizaje.
4. Son personas exentas de todo victimismo. Se cuestionan en qué medida han contribuido a la situación y, por consiguiente, actúan.
5. Disponen de buenas dosis de asertividad y autoestima. Eso les lleva a mantenerse fieles a su propósito.
6. Son grandes visualizadores: utilizan su imaginación y ven con la mente su anhelo realizado.
7. Viven a las personas que les rodean como una gran oportunidad de realización.
8. Son perseverantes: no dejan para mañana las cuestiones pendientes de resolver, lo resuelven de inmediato.

SOLUCIONES DE LOS PASATIEMPOS

A	C	H	P	P	O	E	T	R	C	H	H
S	B	A	D	C	Ñ	K	J	S	S	A	I
H	S	E	M	M	B	T	O	P	A	T	B
Z	T	T	M	I	S	M	I	I	L	W	Z
Q	A	S	N	Q	O	D	A	N	S	V	O
B	X	Q	T	H	J	N	M	T	O	M	A
C	I	B	L	E	B	F	E	O	G	G	I
D	S	C	B	O	M	B	E	R	O	A	Q
J	T	S	L	T	V	U	M	T	O	W	H
K	A	W	M	E	C	A	N	I	C	O	T
E	L	E	C	T	R	I	C	I	S	T	A

7	3	4	5	2	1	9	8	6
6	8	2	3	4	9	1	5	7
5	1	9	6	7	8	3	4	2
8	9	7	2	3	4	5	6	1
4	2	5	9	1	6	7	3	8
3	6	1	7	8	5	4	2	9
2	5	8	1	9	3	6	7	4
9	4	6	8	5	7	2	1	3
1	7	3	4	6	2	8	9	5

Dislalia: dificultad en la pronunciación de los sonidos del habla.
Alalia: pérdida del habla.
Coprolalia: tendencia a utilizar voces o frases groseras y obscenas.
Ecolalia: repetición de palabras.
Grafomanía: manía de escribir.
Verborrea: excesiva fluidez de palabra.
Paralexia: estado patológico de la lectura consistente en la sustitución de palabras o sílabas por otras erróneas.