

# Federación Andaluza de Asociaciones de Ataxia



**BOLETÍN INFORMATIVO. Abril 2019**

C/Antonio Filpo Rojas Nº13 Bj Dcha. Tel.: 954546168

Web: [www.ataxiasandalucia.org](http://www.ataxiasandalucia.org) E-mail: federacion.ataxias@gmail.com

## NOTICIAS DE INTERÉS

### Boletín de FEDAES

Desde el 2001, año de su fundación, la Federación de Ataxias de España edita cada mes un boletín que ofrece las noticias más destacadas sobre Ataxia y sobre las actividades que desarrolla esta Federación. + info: <https://fedaes.org/>

## ACTIVIDADES DE LA FEDERACIÓN

### II Encuentro Regional Sociosanitario sobre Ataxias

Organizado por la Federación el próximo día **11 de mayo (sábado)**, se celebrará el II Encuentro Regional Sociosanitario sobre Ataxias en el Hotel Alcora de Sevilla. En esta ocasión contaremos con las intervenciones de la **Dra. Patricia Martínez Marín** del Servicio de Medicina Interna del Hospital Infanta Sofía de Madrid con la ponencia “La ataxia a ambos lados de la mesa”. **El Dr. Víctor Volpini Beltrán** de IBIDELL Barcelona, con la ponencia “Información para avanzar en genética: biobancos, historias clínicas y registro”. **El Dr. José Antonio Sánchez Alcázar** del Dpto. de Fisiología Anatómica y Biología Celular de la Universidad Pablo de Olavide con la ponencia “Medicina de

precisión en Ataxia de Friedreich”. Para finalizar intervendrá **Dña. Angeles López Romero** de la Clínica multidisciplinar Logoaras con la ponencia “El papel del logopeda en la rehabilitación de la Ataxia”. Entre las ponencias celebraremos también una comida de convivencia.

La fecha tope para las inscripciones será el **30 de abril** en el teléfono de la Federación 954546168.

## NOTICIAS PROVINCIALES

### Córdoba

#### Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria de la Asociación Cordobesa de Ataxias.

El **sábado 13 de abril** tendrá lugar la **Asamblea General Ordinaria** de ACODA. A continuación, se celebrará la **Asamblea General Extraordinaria**, donde se elegirá a los nuevos cargos de Junta Directiva. Al finalizar, se llevará a cabo, la tradicional convivencia anual de socios/as.

### Revista Digital

Desde la Federación queremos felicitar a la Asociación cordobesa por la magnífica revista que edita. La distribuyen por e-mail y se ha difundido a través del whatsapp de la Federación.

Si alguien está interesado en recibirla puede solicitarla en la Federación, en el teléfono 954546168.

### Sevilla

El **sábado 27 de abril** tendrá lugar la **Asamblea General Ordinaria** de ASA.

#### Video Asociación

La Asociación Sevillana ha realizado un vídeo promocional donde se exponen los servicios que prestan. Os animamos a verlo y dar la mayor difusión posible.

<https://www.youtube.com/watch?v=9rFz1yfMMI>

## RINCÓN DE LA PSICOLOGÍA

Queridas amigas y amigos. Mucho se habla sobre la necesidad de tener una buena autoestima, de eso no cabe duda, aunque hay un paso previo para lograr una sana autoestima y es el autoconocimiento.

**El autoconocimiento es el propio conocimiento, profundo y sincero, sin disculpas.** Es conocer tanto los aspectos positivos como negativos. Es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores, alegrías y está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Comprende varios aspectos importantes.

**La autoaceptación.** Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos

**El autorrespeto.** Algunas personas desean que los demás las respeten, que les den su lugar, pero tal vez, sin darse cuenta, ellas mismas no creen que sean dignas o merecedoras de ese respeto. El respeto por uno mismo se basa en el conocimiento y

aceptación de las propias limitaciones y posibilidades. Cuando una persona conoce y comprende los motivos que lo llevan a actuar de una manera determinada es capaz de respetarse y lograr el respeto de los demás.

**El autocontrol.** El conocimiento y el autorrespeto conducen al propio control. Uno mismo es capaz de controlar sus impulsos, de postergar ciertas acciones para mejores ocasiones, es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y lograr así ser mejor persona. No se trata de dejarse llevar o hacer todo lo que los demás dicen. Por ejemplo, una persona que sabe que al tomar bebidas alcohólicas en una fiesta hace que hable de más, se ponga agresiva o llorona, que al día siguiente le duela la cabeza, tenga problemas y luego se arrepienta, se sienta mal y, aun así, bebe, significa, que no se autocontrola, que no tiene mucho respeto por sí misma.

**La memoria autobiográfica.** Tenemos que saber de dónde venimos para saber a dónde vamos. Es necesario conocer nuestro pasado, pero no quedarse en él. Nuestro pasado sólo nos sirve para aprender qué conductas debemos repetir y cuáles debemos dejar de hacer porque ya sabemos cómo va a terminar. Por tanto, démonos un tiempo para reflexionar sobre nosotros mismos y nuestra propia historia.

Muchas personas, a lo largo de la vida, acumulan gran cantidad de conocimientos, pero pocos se detienen un momento para profundizar en su propio conocimiento.

Podeis contactar conmigo en [jirdiez@gmail.com](mailto:jirdiez@gmail.com)