

ACTUALIDAD AMTAES

GAM OCTUBRE

DIFICULTADES DE ACCESO AL MUNDO LABORAL

## ACTUALIDAD AMTAES

- Comenzamos el mes con una doble celebración:
  - **El día mundial de la fobia social**, 1 de octubre, en el que como cada año, los grupos de fobia social de diferentes países de habla hispana, se reúnen ante el proyecto común de hacer cada vez más visible el trastorno de ansiedad social.  
  
Amtaes se une a ella presentando el siguiente comunicado:  
**Comunicado día mundial de la fobia social**
  - **El día mundial de la salud mental 10 de Octubre.**  
El presidente de AMTAES asiste en nombre de la asociación a la Jornada conmemorativa, en España, del Día Mundial de la Salud Mental.  
El acto lo organiza la Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA bajo el lema:  
  
“Soy como tú aunque aún no lo sepas” Y éste fue el **video de presentación.**
- Se ponen en contacto con AMTAES desde la universidad de Jaén solicitando contar con nosotros para formar parte de un **comité asesor de dos proyectos europeos:**
  1. Uno destinado a ayudar a jóvenes que están en riesgo de desarrollar problemas emocionales (ansiedad y depresión).  
Formado por 6 países europeos.

2. Y un segundo proyecto enfocado en detectar a niños pequeños (2 años de edad) que tengan problemas de retraimiento o inhibición conductual y ayudar a ellos, sus padres y maestros a desarrollar habilidades de resiliencia que permitan que no desarrollen problemas emocionales.

Formado por 5 países europeos.

### **Nuestra función**

Que se escuchen nuestras voces. Explicar nuestros problemas de ansiedad para asegurar que se tienen en cuenta las opiniones de los afectados.

Conocer nuestras inquietudes y utilizarlas para mejorar las intervenciones.

La participación como miembros del comité asesor permite la asistencia a las reuniones europeas y demás actividades y conlleva una dotación presupuestaria.

AMTAES acepta y firma el acuerdo.

- **El 3 de octubre se publica en el periódico “El mundo” el artículo:**

### **¿Cómo ser persona cuando no puedes relacionarte con otros?**

Un artículo que hemos valorado mucho, no sólo porque diera luz al trastorno y a la asociación, sino por haber sido tratado con gran sensibilidad. La periodista se mete en primera persona en nuestro mundo particular, los grupos de facebook, informándose, siempre muy comprensiva y cercana hacia el trastorno y nuestras especiales dificultades de exposición. Muchas gracias Rebeca Yanke.

A raíz de dicho artículo se disparan las visitas a nuestra web repercutiendo positivamente:

Por un lado con nuevos socios y personas interesadas en AMTAES, lo que permite que la **ayuda mutua pueda seguir extendiéndose** mediante la Asociación.

Y por otro con que se hablara sobre este trastorno en un periódico de tirada nacional ayudando con ello a la **visibilización y concienciación de nuestra problemática**.

También se pusieron en contacto psicólogos expresando su deseo de colaborar con la asociación, colaboraciones que se estudiarán y, si se da el caso, se aceptarán, firmando finalmente el convenio que AMTAES tiene al efecto con objeto de que sean colaboraciones desinteresadas y que favorezca por encima de todo a los socios.

- Se pone en marcha la iniciativa de uno de nuestros socios de crear un apartado dedicado a poner en común y ayudarnos en temas de formación, empleo o cualquier tipo de ayuda en este nivel, como podrían ser papeleos, posibles ayudas, requisitos, etc. temas que nos preocupan especialmente y en los que normalmente tenemos especiales dificultades.



Para lo cual, y para hacerlo más simple y funcional, se decide publicar estas informaciones en el grupo área socios como una entrada normal, pero añadiéndole la etiqueta: **#EmpleoFormacionAyudas**

De este modo todas las publicaciones con este hashtag se agruparán al hacer click en ella o al buscarlo en el buscador del grupo. Así podrás tener acceso rápido para consultar, comentar, preguntar, ampliar...

Ante cualquier duda los compañeros estaremos encantados de ayudar.

## GAM OCTUBRE

Con el tiempo los GAM se van soltando, los grupos van animándose a quedar y a programar las quedadas con más asiduidad, algunos ya se han afianzado y mantienen esta continuidad.

Vemos ilusión en cada quedada, con sentimientos de logro comprobando que los GAM son herramientas con mucho potencial para nuestro desarrollo personal, que nos ayudan a mejorar.

Las fotos que habéis ido viendo en área socios de los participantes así lo reflejan, ciertamente una imagen vale más que mil palabras.

A continuación algunas de estas quedadas descritas por los propios coordinadores.

### **GAM-Córdoba. Dos quedadas este mes.**

**Salida Nº 4. Fecha:** 1 de octubre de 2016.

**Localidad:** Córdoba **Número de socios asistentes:** 6 (un socio del GAM de Málaga).

**Tipo de actividad:** El desarrollo de la reunión ha sido el siguiente:1) Nos sentamos en la terraza de un bar para la toma de contacto e impresiones generales; 2) Dimos un paseo por la zona de la Mezquita y la Judería; 3) Tapeamos en un bar de la zona; 4) Volvimos paseando a la zona de encuentro en donde nos premiamos con un buen helado; 5) Acompañamos a nuestro amigo de Málaga a la estación de autobuses.

**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Los temas de conversación fueron numerosos y variados: el significado del día mundial de la fobia social, el interés de la participación de AMTAES en el futuro proyecto europeo sobre detección temprana de los trastornos de ansiedad, se habla de poner en práctica técnicas de role playing para futuras reuniones, etc...

*“Todo fue muy positivo y sobre todo enriquecedor, comprobando que los GAM son herramientas con mucho potencial para nuestro desarrollo personal y preparación en habilidades sociales.”*

**Salida Nº 5. Fecha:** 15 de Octubre de 2016.

**Localidad:** Córdoba. **Número de socios asistentes:** 3

**Tipo de actividad:** Hemos quedado para charlar. La idea era tomar un café a eso de las 11:00 h. Después dar una vuelta y tomar una cervecita para seguir charlando y conociéndonos. Más tarde comer pizzas e ir luego a jugar a los bolos, aunque esto ha cambiado por un helado por falta de tiempo. En general tomar algo y dar un paseo para charlar e ir conociendo y compartiendo los problemas de cada uno.

**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Hemos estado hablando de nuestros problemas sin tapujos, la conversación es cada vez más enriquecedora, noto que la conversación está empezando a fluir y que se están empezando a crear un círculo de amistad que creo que es bastante importante en el desarrollo del grupo.

Hemos hablado acerca de hacer otras actividades que creemos que pueden fortalecer el grupo, y además ayudar en la sociabilización de las personas, como puede ser echar un día en el campo y hacer un arroz, u otras actividades más activas como puede ser ir a un parque de atracciones como Isla Mágica. Lo iré proponiendo para la siguiente haber que pasa.

*“Estoy muy contento con los logros alcanzados con el grupo. Hoy he visto que las cosas están empezando a funcionar, estamos creando amistad y empezamos a querer crear juntos un proyecto. Veo que además empieza a haber ganas de hacer cosas por parte de algunos miembros del grupo, ganas de quedar y de hacer cosas diferentes. Estoy viendo que la ayuda que nos prestamos mutuamente sirve, y hace que el tiempo que hemos estado juntos, 6 horas haya pasado volando”.*

### **GAM-Barcelona. La quedada más numerosa hasta la fecha.**

**Salida Nº 4 Fecha:** 8 de Octubre de 2016

**Localidad:** Barcelona. **Nº de socios asistentes:** 13

**Tipo de actividad:** Paseo por Parque de la España Industrial y calle de Sants hasta Plaza España. Posteriormente comida y cafés en zona Estación de Sants.

**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Fue valorada como positiva por los socios. El transcurso de la misma fue tranquila y los socios participaron activamente.



**Logros alcanzados:** Los socios se mostraron bastante cómodos y animados compartiendo sus experiencias. En este caso, además, remarcable el gran número de socios participantes venidos de diferentes puntos de Cataluña como dos socias de Girona, otra socia de El Vendrell (Tarragona) y de diferentes puntos de la provincia de Barcelona.

**Observaciones:** Los socios se mostraron bastante animados y con ganas de quedar más frecuentemente.

*“Pasamos un rato muy agradable en el parque, paseando, algunos intrépidos también tirándose por el tobogán-dragón que hay en ese parque, haciendo fotos y hablando distendidamente”.*

**El GAM-Valencia. Que estrena coordinador, realiza dos quedadas este mes.****Salida Nº 4. Fecha:** 2 de Octubre de 2016**Localidad:** Valencia. **Número de socios asistentes:** 2**Tipo de actividad:** Pasear por el centro, almorzar, pasear por el río, hacer fotos, hablar y compartir experiencias.**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Intercambiamos opiniones sobre terapia de grupo, experiencias personales, tema sobre ayuda de madres en acompañamiento de socios para gestionar papeleo, pienso que se puede hacer. Trabajar temas artísticos próximamente.

*“Nos vamos conociendo mejor y contrastamos opiniones. Aprendiendo ambos de los dos”*

**Salida Nº:** 5. **Fecha:** 15 de Octubre de 2016**Localidad:** Valencia. **Número de socios asistentes:** 2**Tipo de actividad:** Merienda en horchatería, paseo por un mercadillo y una plaza del pueblo de Alboraya, Valencia.**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Primera toma de contacto, conversaciones sobre dificultades, propuestas para próximas quedadas, recomendar y conversar acerca de métodos de autoayuda.**Logros alcanzados:** Seguridad y confianza mutuas.

*“Con la primera toma de contacto que tuvimos nos encontramos los dos seguros, alegres y satisfechos porque no solamente compartimos vivencias sino también rasgos de la personalidad comunes. Jamás pensaría que con la primera toma de contacto iba a ir todo sobre ruedas”*

**GAM-Pontevedra. Estrena coordinador, también hacen dos quedadas en octubre****Salida Nº 1. Fecha:** 15 de Octubre de 2016**Localidad:** Vigo. **Número de socios asistentes:** 3**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Encuentro presencial que consistió en un corto paseo al aire libre por el puerto hasta que comenzó a llover y nos refugiamos en una terraza cubierta de una cafetería.

**Logros alcanzados:** Un primer contacto para conocerse en persona entre los miembros del GAM. Los propios socios fueron proponiendo los temas de conversación.

**Objetivos:** Mantener un encuentro presencial mensual que favorezca el apoyo, intentar una mayor interactividad en el grupo GAM de facebook y animar a la asistencia de los demás socios a los encuentros respetando los tiempos que necesite cada miembro para sentirse en suficiente confianza para acudir.

*“Pese al nerviosismo asociado a la fobia social la conversación se desarrolló de manera natural e improvisada. Al no haber silencios incómodos no hizo falta seguir ningún guión preestablecido para entablar diálogo”*

Segunda quedada del GAM Pontevedra el 27 de Octubre

### GAM-Vizcaya.

**Salida Nº 15. Fecha:** 16 de Octubre de 2016.

**Localidad:** La Arboleda (Valle de Trápaga)

**Número de socios asistentes:** 5

**Tipo de actividad:** Senderismo

**Comentario acerca del desarrollo de la actividad:** Subida en funicular hasta La Arboleda, senderismo hasta la cima. Comida en grupo. Interactuar, hablar, contar experiencias, escuchar.

**Observaciones:** La actividad ha durado 7 horas.

*“Escucharnos, desahogar emociones y hablar cada uno de los miembros del grupo”.*





**GAM - ALICANTE** Domingo 23 de Octubre.

*“Estuvimos en una terraza al aire libre, charlando. Hubo mucha comunicación. Hablamos de nuestros miedos y de cómo superarlos por ejemplo con psicólogos especializados, exposiciones aunque sea difícil etc.*

*Pensamos que cada paso, por pequeño que sea y aún cuando sea con esfuerzo y trabajo, ya es un gran paso para superar la fobia social y que sin duda se puede lograr”.*

Resumiendo, ha habido 9 quedadas (o reuniones presenciales) en las que han participado 6 GAM diferentes. Teniendo en cuenta que por motivos laborales y/o de estudios estas se realizan normalmente sólo en fines de semana, no está nada mal y cada vez se hacen más.

Como ya sabéis cualquier socio, aunque no pertenezca al GAM organizador, puede asistir a las actividades programadas en otros GAM. Sólo tiene que avisarlo al coordinador correspondiente:

- 1- Dejando un comentario al respecto en los avisos de quedada que se hacen de las mismas en área socios.
- 2- Dejando una entrada específica solicitándolo, si no hay quedadas en ese momento.
- 3- Poniéndose en contacto en el correo de AMTAES expresando el interés, si no tiene facebook.

También existe la posibilidad de solicitar integrarse, mientras no haya GAM en tu provincia, en un determinado GAM por correo electrónico a AMTAES.

Así es que si por ejemplo os encontráis de viaje, tenéis proyectado alguno o pasáis parte de vuestro tiempo en otras provincias por estudios, trabajo o por cualquier otra razón... podéis conocer y quedar con socios de AMTAES de otras provincias. El abanico de posibilidades es amplio.

Sólo queda decir que **ya tenemos coordinadores para Valencia, Pontevedra, Cádiz y Zaragoza/Rioja.**

Desde aquí damos las gracias a los socios que se han ofrecido para ello y a todos en general.



## DIFICULTADES DE ACCESO AL MUNDO LABORAL

Una entrevista de trabajo es algo que a todos nos causa ansiedad. Hemos de pasar una prueba en la que se nos evalúa sin saber muy bien qué características buscan en nosotros.

Esto con trastornos de ansiedad se puede complicar. Nos encontramos con dificultades añadidas así pey y en plan pincelada, porque dentro de cada trastorno pueden existir multitud de variables más que lo compliquen, con **fobia social** el simple hecho de tratar con un extraño, con **ansiedad generalizada**, una ansiedad de base que se multiplica y puede dificultarte las cosas en gran medida, con **agorafobia** solo llegar al lugar de la entrevista podría ser todo un mundo etc.

### Por un lado están los temores normales. ¿Qué será lo más acertado?

¿Pedirán una persona emprendedora?

¿Alguien que conozca bien el tema y con experiencia u otra que aprenda dentro de la empresa sin vicios preconcebidos?

¿Pensarán que mi currículum no es el más adecuado?

¿Debo de mostrarme seria, simpática, habladora?

etc.

### Y por otra parte los propios de los trastornos. ¿Seré capaz?

¿Podré explicarme bien?

¿Me quedaré en blanco?

¿Notarán mi ansiedad?

¿Me verán torpe o incapaz?

A todas nuestras dudas se le une la presión añadida de la importancia de pasar de forma satisfactoria dicha prueba, de ello depende conseguir un trabajo en el que nos jugamos mucho: nuestro medio de subsistencia.

**Demasiadas incertidumbres y dificultades que en personas con una tolerancia menor al estrés y tendentes, en muchos casos, a la evitación hace que buscar trabajo sea un problema importante.**

Por supuesto el simple hecho de llegar a la entrevista sería un gran logro. Solo el proceso hasta llegar ahí es especialmente arduo y farragoso, un proceso que se puede repetir una y otra vez, hasta que te cojan en un trabajo **pudiendo llegar a convertirse, en muchos casos, en invalidante.**

## ¿Y qué hacer entonces?

Es por eso que a un socio de AMTAES que estaba buscando trabajo en esos momentos (estaba porque ya lo encontró) se le ocurrió la idea de crear un grupo que ayudara en esto. Lo que indica que nosotros **sabemos cómo ayudarnos**, los obstáculos de uno se traducen en nuevas ideas para ayudar a los demás. Todos **estamos en el mismo barco**.

A raíz de esto AMTAES creó un espacio para compartir y ayudarnos en estas dificultades de búsqueda de empleo, formación y cualquier otra ayuda, como posibles papeleos para pedir por ejemplo discapacidad, invalidez etc. o cualquier otra posibilidad de este tipo que podamos compartir o necesitar y que muchas veces se nos dificultan por el trastorno. También podemos hablar de nuestras experiencias y ver así cómo sortearon otros estas dificultades.

He pensado que es buena idea acercarnos a esta importante necesidad desde quien lo está viviendo, poder empatizar y ayudar en todo lo que esté en nuestras manos, **aún cuando no estemos buscando trabajo en este momento**, para lo cual he preguntado a algunos de estos socios estas tres preguntas :

1. **Trastorno de ansiedad que padece, para hacernos idea de las posibles dificultades.**
2. **Cuenta brevemente tu experiencia con la búsqueda de trabajo. Dificultades añadidas por tu trastorno.**
3. **¿Qué opinas o en que te podría ayudar el nuevo espacio abierto por AMTAES?**

### SOCIO-1

1. Ansiedad social

2. Mi mayor dificultad a la hora de realizar una entrevista es la imprevisibilidad de las reacciones físicas que desencadena en mí la ansiedad del momento y la anticipatoria : fallos de voz, nerviosismo evidente, dificultad para pensar con rapidez, etc.

A la hora de buscar trabajo... la verdad tiro en un 99% de la red social y eso me priva de enterarme de muchas cosas que podrían beneficiarme (extensible a formación, ayudas, etc) ... el boca a boca y mostrarse hacen mucho.

3. Es una gran iniciativa ya que mil cabezas y ojos piensan y ven más que uno y como siempre decís por aquí la unión hace la fuerza...

La experiencia y el conocimiento de otros socios con menos dificultades para moverse y enterarse de oportunidades puede ayudar a quienes más dificultades tienen a ese respecto.

**SOCIO - 2**

1. Ansiedad generalizada y en menor medida fobia social.

2. Sobre todo en las entrevistas de trabajo, lo que me preocupa es el sentirme inferior, no saber expresar bien lo que sé hacer, me infravaloro yo misma.

A veces no hablo mucho y a veces hablo por los codos y todo por la ansiedad de querer demostrar que valgo, aunque a veces con mi actitud estoy haciendo lo contrario. Según cómo sea el entrevistador también me acobardo y me he llegado a quedar en blanco o contar cosas sin venir al caso.

3. Sobre la nueva sección creo que puede ayudar el explicarnos cómo reacciona cada uno, ayudarnos a superar ciertas cosas, qué cosas podemos hacer para mejorar. Teniendo en cuenta que es a nivel nacional, habrá cosas que si solo son a nivel regional no servirán a todos, sólo a algunos, así que prefiero más cosas que sean a nivel nacional y tipo consejos, páginas de sitios que ayuden con la búsqueda de empleo.

**SOCIO- 3**

1. Hace 5 años más o menos me diagnosticaron Fobia Social (yo pienso que empezó al iniciar la ESO), desde entonces también he pasado por una depresión de la que estoy intentando salir y este último año la Fobia Social ha empeorado.

2. La búsqueda de trabajo ha sido siempre uno de los mayores problemas que he tenido hasta ahora y sigo teniéndolo. Me bloqueaba cuando tenía que hacer un CV, una carta de presentación, ir a las oficinas a que me orientaran... Entraba en pánico y lo evitaba porque para mi era tan evidente que no servía para las ofertas, que no tenía nada que ofrecer o destacar que no veía el sentido a presentar mi CV y me entraba ansiedad al pensar en cómo iba a explicar en la entrevista que era adecuada para el puesto.

Con los años he ido reduciendo mi ansiedad casi que solo a la entrevista. Me cuesta la vida “venderme” y las creencias de no ser suficientemente buena y de que no destaco en nada para un trabajo, persisten y me bloquean mucho. Tampoco tengo vocación o un gran interés hacia un perfil en concreto. Además que de todo esto la gente de mi entorno no lo sabe, debido a lo que me avergüenza, así que me resulta muy complicado manejarlo.

3. Creo que el espacio de AMTAES puede ser bueno para el intercambio de información que a los socios les ha sido útil y el compartir dificultades puede ayudarme a sentirme mejor y afrontar con más ánimo la ansiedad.