

NOVIEMBRE 2022

Todo se puede

La revista de Grupo Martes- FISAT





FISAT
Valencia

Plataforma Social Salesiana
Grupo Martes
Prevención·Rehabilitación·Reinserción

contenido

Conoce Grupo Martes

Desde la experiencia

Cómo salir de una adicción

Qué hacer en caso de entrar en prisión

Voluntariado

Dedicación, solidaridad y gratitud

Saber más

El fenómeno del bullying en la actualidad

ConVivencias

Viaje de convivencia a El Campello

Arte en Bombas Gens



UN POCO MÁS SOBRE NOSOTR@S

¿QUÉ ES GRUPO MARTES?

Grupo Martes inicia su camino en 1986 de la mano de Ángel Tomás, salesiano y psicólogo para ayudar a las familias afectadas por la heroína del barrio de Torrefiel.

A día de hoy, Grupo Martes pretende seguir siendo un referente en el distrito de La Saïdia ofreciendo un grupo de apoyo de prevención de recaídas abierto a cualquier persona afectada directa o indirectamente por las adicciones que quiera participar.

Partimos de una intervención integral en las viviendas tuteladas en la que acompañamos a hombres y mujeres que han estado privadas de libertad con un problema de adicción en su proceso de reinserción sociolaboral en una sociedad que les ha excluido y estigmatizado. Siendo esencial poder ofrecer un recurso como este a personas que no tienen familia ni recursos económicos o han perdido la vinculación de la familia y necesitan del acompañamiento de un equipo que les permita volver a tomar las riendas de sus vidas y disfrutar de una libertad sana.

Gracias al equipo de profesionales y de voluntariado podemos hacer llegar nuestra labor al Centro Penitenciario de Valencia, ofreciendo apoyo, atenciones individuales y un grupo de apoyo a todas aquellas personas que más necesitan ese contacto humano para no perder la vinculación con el exterior y preparar su salida a una sociedad que no deja de cambiar ajena a las personas que se encuentran en prisión.

MARIA MORATÓ CABANES
COORDINADORA GRUPO MARTES

WWW.FISAT.ES

CÓMO SALIR DE UNA ADICCIÓN



Elena Fernandez de Lucas
Africa Lloret Ekoka

¿QUÉ ES UNA ADICCIÓN?

Es una enfermedad física y psicoemocional donde se desarrolla una dependencia hacia una sustancia, actividad o la relación causada por la satisfacción que su uso genera en la persona. Alcohol, comida, drogas, robo, juego, sexo, tecnología, relaciones, todo puede convertirse en una adicción cuando su ausencia genera ansiedad, angustia e incluso depresión.

PASOS A SEGUIR SI TIENES UN PROBLEMA DE ADICCIÓN

Admitir y reconocer la adicción, aceptarla y exteriorizar para decidir hacer un cambio.

Ante cualquier adicción o toda patología es aceptar la realidad, y ser consciente de que la adicción que se tiene no es saludable y perjudica la salud.

Vencer la negación y el autoengaño es muy importante para no dificultar el proceso de recuperación.

¿CUANDO UN ADICTO/A ESTÁ PREPARADO A HACER UNA VIDA NORMAL SIN DROGAS?

Cuando la persona esté sin consumir y haga cambios de hábitos para llevar una vida más saludable. También debe estar atento a determinadas situaciones de riesgo.

NUEVE CONSEJOS IMPORTANTES PARA UNA BUENA RECUPERACIÓN

1. Admitir un problema y decidir hacer un cambio.
2. Tomar conciencia del problema.
3. Inicia un tratamiento psicológico con un terapeuta. Nadie mejor que un profesional de la psicología, que es el guía la puerta a tus herramientas para potenciarlas.
4. Apúntate a un grupo de apoyo para que no te sientas solo. Los grupos terapéuticos de apoyo son esenciales en patología de adicción ya que permiten compartir la experiencia, encontrarse protegido y escuchar las estrategias de aquellos que están en un mejor estado. Son espacios íntimos donde no hay prejuicios ni vergüenza, todo el mundo está al mismo nivel.
5. Sigue las indicaciones pautadas por los/as profesionales.
6. Píde ayuda y colaboración de las personas más cercanas (familia, amistades, pareja...).
7. Evita las tentaciones directas, pero no huyas de las actividades sociales naturales.
8. Toma mucha atención cuando empieces a mejorar.
9. Recuerda que Sí se puede superar aunque recaigas. Si otros han podido, tú también puedes.

Desde la experiencia

QUÉ HACER EN CASO DE ENTRAR EN PRISIÓN

E.R.J

Si es tu primera entrada te interesa saber varias cosas como si te presentas por tu propio pie o después de los calabozos te lleva la guardia civil.

Una vez llegas, te dirigirán a registro, te harán tocar el piano (huellas), te medirán, guardarán tus pertenencias hasta que salgas con la total (acabar condena) y te darán un carnet con tu identificación y te asignan una celda.

Estarás ahí hasta que te visiten el/la médico/a, psicólogo/a y trabajador/a social y te manden a un módulo.

Te recomiendo que los días que estés en ingresos lo lleves lo mejor posible ya que depende de lo que observen irás a un mejor o peor módulo. También tienes derecho a una llamada, tengas o no dinero, podrás avisar a un familiar o amigo/a y podrán traerte ropa y algunos enseres.

Cuando estés en el módulo que te hayan asignado comunicarás a tus allegados los días que toquen y una semana te traerán ropa, otra podrás sacarla para que te la laven si no quieres mandarla a lavandería.

Te asignarán una celda que compartirás con otro compañero junto al baño y la ducha. Por supuesto no esperes que haya mucho espacio ni que esté en perfectas condiciones, eso depende de vosotros/a, por ahí han pasado miles de personas antes que tú de todo tipo de gente.

Te recomiendo que los días que estés en ingresos lo lleves lo mejor posible ya que depende de lo que observen irás a un mejor o peor módulo.

En este punto tienes que tener paciencia para volver a ver a el/la trabajador/a social y psicólogo/a.

El médico irá una vez a la semana al módulo, a no ser que sea urgente y puedas ir a urgencias. Eso sí, vincigrip para todo.

Podrás hacer actividades según el módulo en el que estés o si hay algún taller o destino remunerado si no dispones o quieres mantenerte a ti mismo, tendrás que pedir una instancia al funcionario para solicitar entrar en la que te responderán pasando un tiempo una estancia, es donde podrás solicitar lo que dispongas en el módulo o solicitar lo que entre dentro de prisión. De vez en cuando hacen actividades para el módulo en el salón de actos donde podrás juntarte con otros módulos.

Igual conoces al amor de tu vida, jajaja, te casas y tienes muchos hijos te reducen condena, eso sí ves con mucho ojo. También algunas veces puede salir algún curso, eso es lo que tu veas que quieras ir haciendo.

Lo que te recomiendo en un principio es que ni vayas de listo ni de tonto, sé tu mismo y ves al más grande del patio y le sacudes para que lo vea todo el mundo y así te respeten, jajajja, es broma lo mejor es lo que te digo primero y que intentes moverte y hacer cosas, ocupa el tiempo lo que puedas y tranquilo que de ahí se sale ellos no.

VOLUNTARIADO

DEDICACIÓN, SOLIDARIDAD Y GRATITUD



Proyecto Alraso

J.M.M.M.

Es un proyecto que se dedica a la acogida, la convivencia y promoción de la interculturalidad, aunque va dirigido a personas migrantes también se trabaja con gente de aquí. Funcionan intentando dar un servicio integral a las personas dando cursos de español, conociendo a otras personas y junto a otros programas que tienen, como DESPEGA. Apoyan en distintos trámites y, otra entidad que se llama SOMOS PARTE ayuda en la inserción sociolaboral.

En el programa ALRASO, se realizan muchas actividades, por ejemplo: clases de español, actividades de ocio y tiempo libre como conocer la ciudad, visitar museos, ir a la bolera, al cine y encuentros para diálogos interculturales, donde se juntan migrantes y no migrantes se habla de temas de actualidad. El aforo con el que se trabaja suele ser de unas treinta personas, menos en los cursos de español que es de diez a quince personas por clase. El perfil de usuarios no está definido, para ser alumno/a es interesante no ser español y tener deseo de aprendizaje en la lengua, querer conocer gente y la ciudad. Además, siempre se buscan nuevas alternativas.



Las plataformas en que se dan a conocer son: las redes sociales y el correo electrónico. Al estar iniciando el proyecto es un poco débil la colaboración con algunas PYMES (pequeña y mediana empresa) pero van saliendo proyectos de ayuda.

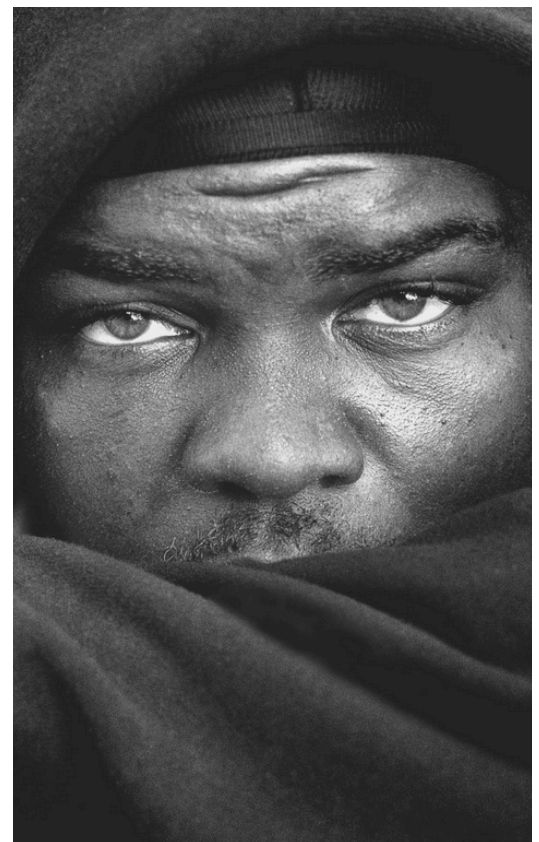
Un factor negativo del proyecto es querer solucionar problemas y no poder porque no depende de ellos, entonces llega la frustración y muchos días llega a ser difícil desconectar del trabajo.

Una anécdota divertida del proyecto fue en una actividad lúdica, en la cual la euforia y los nervios del momento hicieron que salieran al escenario antes de tiempo.

Por último me gustaría añadir, que a través de realizar la entrevista previa y escribir el artículo, se me ha dado la oportunidad de formar parte del equipo de voluntariado y me produce mucha ilusión.

Por otro lado, los problemas encontrados para realizar bien el trabajo son: la propia Ley y el tiempo empleado en trámites administrativos, que impide trabajar el tiempo deseado con las personas.

Las sensaciones que predominan en el proyecto son: que las personas sigan viniendo, que creen vínculos entre ell@s y que nos vean como un lugar en el que se sientan en casa y por parte de los usuari@s se demuestra mucho agradecimiento hacia los voluntar@s.



SI ESTÁS INTERESADO/A EN SER VOLUNTARIO/A DE FISAT
PUEDES RELLENAR EL FORMULARIO ENTRANDO EN
[HTTPS://WWW.FISAT.ES/VOLUNTARIADO/](https://www.fisat.es/voluntariado/)

EL FENÓMENO DEL BULLYING EN LA ACTUALIDAD

M.C.N.C.

El bullying es un término anglosajón que significa intimidar, amedrentar o tiranizar.

Bullying consiste en el maltrato, violencia y exclusión social por parte de personas matonas que actúan como líderes de manera negativa lesionando la autoestima de estudiantes que se encuentran en desventajas y que son intimidados por sus acosadores de diferentes maneras generando baja autoestima y estados de depresión y en las y los estudiantes que se encuentran en desventajas ante esta problemática social denominada bullying.

Además de caracterizarse por ser un fenómeno SILENCIOSO oculto que se ha dado desde hace tiempo, tanto en los estudiantes de centros de primaria como secundaria dándose mayormente en secundaria.

Hace tiempo que se ha estudiado sobre lo que es el bullying y lo que ha provocado en los niños, niñas y adolescentes. Visto como un problema de intervención de padres de familia, docentes, instituciones educativas, dónde se debe colaborar completamente ante esta situación y que no se queden de lado. Los/as educadores/as deben despertar tomar conciencia, comprender la gravedad del problema estudiantil que se está generando en las instituciones educativas del país y mitigarlo enseñándoles valores sociales.

Se debe denunciar ante la autoridad o entidad competente.

El bullying trae consecuencias como depresiones severas, trastorno de ansiedad y estrés. Incluso los suicidios que desde hace unos años atrás ya estaban ocurriendo y apenas se le ha dado importancia.

Actualmente los organismos competentes están tomando cartas en el asunto, pero desgraciadamente se les fue de las manos. Debemos ser conscientes de la gravedad que supone.



VIAJE DE CONVIVENCIA A EL CAMPELLO

Jose Vicente Borja Giner
Lorenzo Cañadas García

Viernes, 26 de agosto

Llegada a la residencia de los Salesianos nos dirigieron a nuestras habitaciones para nuestra estancia en Campello. Nos instalamos cada grupo de chic@s en nuestras habitaciones, colocamos nuestros enseres, y bajamos al comedor a cenar.

Después de cenar dimos las buenas noches en grupo. ¿Qué es el buenas noches? Consiste en juntarnos todo el grupo y uno/a de nosotros/a lee un poema o similar, pone una canción que signifique algo para él/ella o pone un video y lo comparte con todos/as los/as compañeros/as.

Cuando terminamos el buenas noches jugamos a juegos de mesa hasta las 12 noche.





Sábado, 27 de agosto

Todos en grupo, salimos a la playa con actividad de kayak, hasta las doce del mediodía. ¿En qué consiste la actividad? Cuando llegamos a la playa había un monitor que nos explicó el manejo de cómo utilizar el kayak, los remos, subir a la embarcación... Los kayak eran de tres plazas pero íbamos dos, salimos hasta alta mar y lo pasamos estupendamente. Para la mayoría era la primera vez que realizaba esta actividad. Por nuestra parte lo pasamos muy bien, nos costó poder dominar el kayak para entrar en el mar pero después no queríamos salir del agua.

Cuándo terminamos regresamos a la residencia, ducha y comida, una buena siesta y luego teníamos una charla sobre NUTRICIÓN que nos enseñó la diferencia entre alimentación y nutrientes con la famosa pregunta de si un plátano engorda lo mismo que una lasaña .

Al terminar, reunidos como una gran familia, que es Grupo Martes, con un ambiente motivado, nos fuimos de paseo a visitar las RUINAS de un YACIMIENTO IBERO ROMANO donde está situado el baño de la REINA con 2.500 años de antigüedad. Cuando acabamos la visita volvimos a la residencia, ducha, cena, buenas noches en familia y juegos de mesa.

Domingo, 28 de agosto

Fue una convivencia muy productiva, realizamos muchas actividades así como algunos del grupo, el domingo aprendimos a jugar al voley playa y bádminton.

Después del partido, nos dimos un buen baño en la playa y corriendo nos fuimos a comer.

Ahí conocimos al "tio" Vicent, que es quien siguió el legado de ÁNGEL TOMÁS fundador de GRUPO MARTES. Su función es ayudar a personas desfavorecidas con exclusión social y reinserción de personas que han estado en prisión con adicciones.

Ahora los que siguen su legado son MARÍA COORDINADORA, SARA PSICÓLOGA, ISABEL EDUCADORA SOCIAL, JOSELE TRABAJADOR SOCIAL.

A todos ellos tenemos que estar agradecidos por ayudarnos a poder REHACER NUESTRAS NUEVAS VIDAS, GRACIAS.



ARTE EN BOMBAS GENS

FUNDACIÓ PER AMOR A L'ART



Bombas gens es la mayor apuesta realizada por la Fundació Per Amor a l'Art.

La Fundació Per Amor a l'Art es un proyecto familiar que surge de la necesidad de compartir con la sociedad a través del arte, la investigación y la obra social.

Esta está ubicada en una antigua fábrica de bombas hidráulicas. Tienen visitas guiadas en las que podrás descubrir de la mano de una guía un espacio donde se entrelaza historia, cultura y arte. Podrás conocer la historia de la Antigua Fábrica de Bombas Gens, así como el Jardín Mediterráneo, la Bodega Medieval, el Centro de Arte y el Refugio de la Guerra Civil.

Acércate para conocer la historia de la fábrica que se remonta a una València en 1930, una fábrica con un diseño diferente e innovador. Con el tiempo se inicio un deterioro fruto del abandono y la falta de mantenimiento que culmina con un incendio en 2014. La Fundació Per Amor a l'Art han adquirido el edificio rehabilitándolo y dotándolo de una nueva vida abierta al uso y disfrute de las personas.



Para más información: www.bombasgens.com

**WELCOME
TO THE
FAMILY!**