

Todo se puede

ENERO 2023

La revista de Grupo Martes- FISAT





FISAT
Valencia

Plataforma Social Salesiana
Grupo Martes
Prevención·Rehabilitación·Reinserción

Contenido

Conoce Grupo Martes

ARTE-Manualidades

Desde la experiencia

*Qué preguntas hacer a un
profesional de las
adicciones*

Módulos terapéuticos

Voluntariado

Charlas en la Universidad

Saber más

*Adicciones
comportamentales*

ConVivencias

*Experiencia en la 5k contra
el cáncer*

CONOCE

GRUPO MARTES

ARTE-MANUALIDADES

Queridos lectores, os voy a relatar qué hacemos en el tiempo libre. Lo que yo hago es pintar, es algo que me gusta mucho. Aquí me brindaron la oportunidad de sentirme realizada con esta actividad. Pinto lienzos, también pinto y dibujo con carboncillo. La verdad es que disfruto muchísimo y me mantiene ocupada y voy descubriendo habilidades que no sabía que poseía. Pintar me sirve para estar distraída y es como volver a nacer, me inspira y me siento realizada y satisfecha. Me hace sentirme muy feliz, pues apenas valoraban lo que hacía en otros lugares.



Este dibujo que aparece lo he hecho utilizando un carboncillo. Como podéis ver, es un paisaje de invierno con un lago congelado. Antes, cuando estaba bajo los efectos de las sustancias, no me sentía tan inspirada, pues tenía mis habilidades completamente nulas. Era incapaz de dibujar y nunca me parecía el momento adecuado para ponerme a pintar, siempre con excusas y sin ganas. Aquí, en Grupo Martes, me han devuelto las ganas de volver a querer pintar. También hago manualidades, reciclo latas de refrescos y hago lamparitas pequeñas, ceniceros... Estoy muy agradecida con todo lo que hacen por mí. Les doy la gracias a la coordinadora ,educadora, trabajador social, psicóloga y voluntarios.

DESDE LA EXPERIENCIA

¿Qué preguntas hacer a un profesional de las adicciones?

Entrevista a Sara Piñango, psicóloga de Grupo Martes

¿Por qué la gente cree que las adicciones son un vicio y no una enfermedad?

Vivimos en una sociedad en que las personas nos guiamos mucho por las etiquetas y los estereotipos que ponemos a todas las realidades que no conocemos para encontrarle una explicación. Estas etiquetas, estos estereotipos, están influidos por muchas cosas; entre ellas, la información que nos llega de los medios de comunicación. Entonces es verdad que con las personas que sufren adicción y con los trastornos adictivos, esa imagen ha tenido connotaciones bastante negativas. Por eso, nuestro trabajo como profesionales en este campo es ir destruyendo poco a poco este estereotipo negativo que se ha formado.

¿Por qué la gente recae después de haberse rehabilitado?

Es una pregunta compleja, porque no hay un solo motivo o una sola causa para que las personas puedan recaer. Desde Grupo Martes, entendemos las adicciones como una enfermedad para toda la vida. No porque la persona no pueda vivir sin estar en consumo activo o vivir en estado de deshabituación, sino porque es importante siempre ser consciente de la historia que se ha vivido. Los factores de riesgo que se pueden ir presentando en tu vida, escenarios de riesgo etc. hay que tenerlos siempre presente, que no pierdas la atención de lo importante. Es cierto que en la práctica nos han dicho que algunas personas recaen porque empiezan a confiar, a darse permisos, a pensar que ya han superado la adicción, por tanto se pueden enfrentar a determinados escenarios que realmente no están preparados para afrontar.



¿Por qué la mayoría de la gente suele tener un rechazo hacia las personas consumidoras?

Es fruto de la desinformación, se ha generalizado una idea, un estigma sobre las personas con trastorno adictivo y nuestro trabajo ahora es informar a la gente para que vean la realidad tal y como es, enseñando la realidad de un trastorno adictivo y no solo la que se nos muestra o la que el estigma ha dejado como patente en la sociedad.

destacado de Sara

¿Qué enfermedades pueden ocasionar las sustancias?

Depende de las sustancias. Es decir, no todas las sustancias pueden tener como consecuencia las mismas enfermedades. Sí bien es cierto que yo diferenciaría o dejaría claro que no sólo puede desencadenar enfermedades físicas, como puede ser un cáncer de pulmón, hepatitis etc. sino que también es importante tener presente las enfermedades mentales que están asociadas con el consumo de sustancias y que muchas veces son olvidadas porque nos centramos en el trastorno adictivo.

Es importante que las personas con patología dual (que son

¿Es bueno tener el apoyo familiar para la recuperación?

aquellas que tienen una enfermedad mental y un trastorno

adictivo), trabajen ambas en conjunto, ver cuál es la primaria, cuál

es la secundaria y trabajadas de forma transversal y no dejar

ninguna olvidada.

Tener un buen apoyo familiar es un factor de protección y un factor muy importante a la hora de poder tener una recuperación y un buen proceso terapéutico. Pero es cierto que, desgraciadamente, no todas las personas que acceden o que solicitan ayuda para un tratamiento de un trastorno adictivo tienen un buen entorno familiar o una red de apoyo familiar que facilite este proceso de recuperación. Por eso también hay que ser conscientes de que, en algunos casos, es preciso romper los lazos familiares si estos están siendo negativos para la persona.

También es verdad que, en algunas ocasiones las familias no pueden ofrecer ese apoyo. Ha llegado a un punto en el que, ya sea por agotamiento o incluso por la capacidad física, o por el estado emocional, que a veces ha desencadenado fruto de la adicción del familiar, o del allegado, no pueden cumplir esa función de apoyo. Incluso son estas personas las que necesitan romper el lazo. En estos casos, hay que trabajar el entender y comprender que la familia también tiene sus tiempos y que necesita un espacio para poder sanar todo eso que se ha producido fruto de la problemática.

¿Qué le dirías a una persona que está muy mal y quiere curarse y no sabe cómo?

Que pida ayuda. Desgraciadamente no hay una varita mágica, cada caso es único y es verdad que las características son comunes para lanzar el tratamiento y la intervención para personas con trastornos adictivos. Pero no hay que perder de vista la individualización y para eso necesita pedir ayuda, hacer una evaluación con una serie de profesionales y, a partir de esa evolución, depende de qué necesidades se detecten para fijar un objetivo y un plan de tratamiento.

¿Por qué hay personas que piensan que consumiendo de vez en cuando no son adictos?

Primero se tendría que evaluar si la persona en cuestión tiene un problema de adicción, porque puede darse de consumos esporádicos y que la persona no desarrolle un trastorno adictivo. Eso no quita que tengamos que diferenciar entre uso a abuso y dependencia. No hace falta llegar a esa dependencia para que haya un consumo problemático de una sustancia.

El consumo de las sustancias tiene unas consecuencias negativas para la persona y para eso no hace falta llegar al momento de la adicción para que se produzca. Se añade también actualmente que, el consumo de las sustancias está cada vez más normalizado en nuestra sociedad. Cuesta más darse cuenta de cuándo se cruza esa línea.

¿Una persona adicta puede rehabilitarse sin ayuda profesional?

Depende de casos, sí que es cierto que contar con la ayuda externa de un profesional facilita el poder hacer un buen proceso terapéutico, porque al final las adicciones son un problema complejo que incluyen actos biológicos, psicológicos, sociales y hay que trabajar muchas cosas. Es un trastorno en el que se necesita desaprender muchas conductas, muchos hábitos que me han acompañado a lo largo de un tiempo y necesito aprender conductas nuevas.

Además, hay veces que se necesita el apoyo de determinados medicamentos que solo nos los pueden facilitar un profesional facultativo o un/a médico/a.

¿Por qué algunas personas se dan cuenta de que tienen un problema de adicción y otras no?

Antes de que una persona busque ayuda generalmente hay un momento en el que ese problema está presente y la persona no es consciente de ello. Primero son las personas del entorno las que suelen ser conscientes o se dan cuenta de que hay un problema. Después llega un momento (o puede no llegar, hay personas que pueden no llegar) en que la persona dice, "pues creo que a lo mejor a lo mejor pueda que tengan razón y que tenga un problema, pero ¿merece la pena pedir ayuda? ¿qué cambios suponen para mí? ¿me va a ser positivo o negativo?"

Luego ya viene el momento de pedir ayuda. Al final es un proceso, hay personas que consiguen avanzar y hay otras que se quedan por el camino. La mayoría de personas con problemas de adicción pasan por ese momento de no ser conscientes de que hay un problema.

¿Qué es lo peor de trabajar con una persona adicta?

No hay nada que sea peor ni nada específico de trabajar con las personas con adicción.

Pienso que todos y todas las profesionales que trabajamos con las personas al final tenemos que intentar desconectar y no llevarnos los problemas y las historias de las personas con las que trabajamos a casa. Es complicado porque hay un grado de implicación, sobre todo en nuestro caso, que trabajamos con vivienda tutelada y tenemos un contacto continuo con las personas; es donde quizá más dificultades encuentro.

Así de específico de los trastornos adictivos diría, trabajar la tolerancia, la frustración, porque es tan presente y somos conscientes que puede haber recaídas, y tienes que intentar no cargar con la responsabilidad de las decisiones que toman las personas con las que trabajas.

Módulos terapéuticos

De un tiempo en adelante los centros penitenciarios han cambiado mucho ya que hace unos años los abusos, extorsiones, peleas... estaban a la orden del día. En todos los módulos estaba establecida la ley del más fuerte por lo que te tocaba defender todo lo que tenias como por ejemplo la ropa, comida, peculio (dinero), tabaco...



En 2001, en el centro penitenciario de León, se incorporó un nuevo modelo de módulos llamados C.T.I. Los C.T.I son módulos de alta exigencia. Después, en 2005, se expandieron al resto de prisiones españolas. Estos módulos proponen al interno un medio en el que va a dar el paso fundamental de la dependencia a la interdependencia

Los objetivos de estos módulos fundamentalmente son:

- Facilitar al interno el ambiente idóneo para propiciar su deshabitación y el cambio en su estilo de vida.
- Favorecer que el interno reencuentre su propia identidad y recupere una imagen real y positiva de sí mismo.- Romper con las estrategias vitales del interno que le han llevado al delito y a la drogadicción.
- Educar en la ética, hábitos y relaciones sociales al interno a fin de que pueda incorporarse progresivamente a la sociedad normalizada.
- Dotar al interno, a través de propuestas educativas y formativas, de recursos y habilidades que le permitan acceder a una reinserción social en condiciones de mayor igualdad

Hay distintos tipos de módulos C.T.I. que se dividen en dos grupos:

• **COMUNIDADES TERAPÉUTICAS**

Este tipo de módulos cuentan con menos población reclusa que en el resto de módulos, se pasa de ser alrededor de 150 personas a solo unas 45 por lo que se le puede dar una atención más personalizada a cada uno de los internos. Además, cuentan con ciertas "ventajas" sobre otros módulos como por ejemplo una entrada familiar cada 3 meses, las celdas que se mantienen abiertas durante todo el día y son individuales.

Dentro de este grupo podemos encontrar dos tipos de módulos:

◦ **PROYECTO HOMBRE**

En este tipo de módulos el objetivo principal es la deshabitación de las drogas y tienen sus propias normas o características como por ejemplo el racionado de tabaco y café al día, no se le puede dejar ni invitar nada a nadie, el equipo controla tus compras y si abusas mucho de algo te lo racionan o prohíben comprar durante un tiempo. Si no dispones de ingresos, el módulo te proporciona una placeba de 57€ mensuales. Tiene piscina, cine, hay terapia asistida con animales... Y si no tienes TV, radio, ventilador, el módulo te proporciona uno. Si no se dispone de ropa, hay un servicio de donación de ropa donde otros internos dan lo que no usan para que los internos con menos recursos puedan acceder a ella.

Para acceder a este tipo de módulos los internos tienen que estar clasificados en segundo grado penitenciario, les tiene que quedar para el cumplimiento de las $\frac{3}{4}$ partes más de 1 año y menos de 5 años, que la principal causa delictiva esté relacionada con el consumo de drogas y que haya concluido la fase de motivación.

◦ **MÓDULOS TERAPÉUTICO Y DE ESTUDIO**

En este tipo de módulo el objetivo principal es mejorar el nivel de estudios de los internos, se ofrecen distintos tipos de ciclos formativos como formaciones profesionales básicas, grados medios... Los módulos están adaptados para poder impartir sin ningún problema la especialidad a la cual está destinada que puede ser jardinería, peluquería, fontanería, informática... También tienen sus propias normas o características. Si no tienes dinero para la TV se te cede una solidaria, si no tienes ingresos cada trimestre se te da una recompensa de 50€ por estar en el módulo, a mediodía solo te cierran 1h el resto del día estás abierto, por la mañana es obligatorio ir a clase, cada trimestre hay una entrada familiar y también hay salidas terapéuticas.

Para acceder a este tipo de módulos debes cumplir ciertos criterios que son: Tener una condena superior a 2 años para garantizar que puedes acabar el curso en el cual se va a inscribir, tener el graduado escolar o alguna titulación de mismo grado o superior ya que los cursos que se estudian son grados medios y aceptar realizar el programa de deshabitación de drogas.

• **MÓDULOS DE RESPETO (MER)**

En este tipo de módulos el objetivo principal es fomentar el respeto de las personas, reeducarlas y prepararlas para su libertad ofreciendo distintos programas como deshabitación de drogas, escuela, clases de inglés, francés, gimnasia, primeros auxilios, talleres ocupacionales como por ejemplo marroquinería, cerámica, papiroflexia, costura de cuero, lectura, cine... para que el día no sea solo "comer, patio y chabolo". Las normas que hay en estos módulos son un poco menos estrictas que en los mencionados anteriormente pero más duras que en los módulos ordinarios. Vienen a ser muy similares al resto de módulos pero con un voto más de "confianza" ya que si estás en estos módulos es porque quieres no porque te obligan: Los "chapes" son a los mismos horarios pero en las horas de estar abierto no te encierran en el patio, te dan libertad para moverte por todo el módulo menos por las alas de las celdas, no te encierran en el comedor ni te ponen tiempo para comer y en algunos también hay servicio de TV solidaria.

En estos módulos no hay muchos criterios a cumplir para poder entrar solo tienes que enviar una instancia y cuando haya plaza para ti entrarás a no ser que lleves muy mal tu condena donde se endurece. Los criterios para permanecer son no chillar, insultar y mucho menos pegarse con otros internos, no escupir ni tirar ceniza al suelo y participar en la tarea que te asigne tu brigada de limpieza ya que es obligatorio para cualquier interno

VOLUNTARIADO

CHARLAS EN LA UNIVERSIDAD

Desde hace mucho tiempo hay centros que se ponen en contacto con Grupo Martes para dar charlas sobre las adicciones para que conozcan un poco lo que es ese mundo, el trabajo que se hace y las consecuencias que pueden traer.

Yo tuve la gran oportunidad de poder participar y compartir con ellos mi experiencia.

Para mí fue una experiencia inolvidable ya que yo no tuve la suerte de que compartieran conmigo lo que eran las sustancias y pienso que todas las personas, tanto adolescentes y adultos, deberían de tener conocimientos sobre las mismas.

Las charlas que participa Grupo Martes se enfocan en explicar el funcionamiento de las viviendas a los estudiantes, que el día de mañana serán trabajadores/as sociales, psicólogos/as, educadores/as, integradores/as... esto es muy bueno para que los/as estudiantes sepan que hay pisos tutelados, donde ayudan a las personas con problemas de adicción. En la vivienda hay unas normas muy estrictas las cuales nos ayudan a prepararnos para una vida digna.

Es muy duro pero si haces caso, eres obediente, honesta, sigues las normas y haces caso a tus terapeutas te das cuenta que día a día vas viendo como tus objetivos poco a poco se van cumpliendo. Y, lo más importante, la satisfacción de estar abstinente.

Las viviendas tuteladas, de la cual soy usuaria, tienen intervención en entorno penitenciario ocio y tiempo libre, prevención de recaídas, charlas de prevención, formación y sensibilización.

Fuimos un compañero, un voluntario, María (coordinadora de Grupo Martes) y yo. María explicó el funcionamiento del proyecto, los alumnos prestaban mucha atención pero lo que más me impactó fue cuando nos dio paso a uno de nosotros. El silencio y la atención fue increíble. Para mí, tanta atención me daba más confianza para contar mis vivencias con las sustancias. Les conté un poco lo que eran las viviendas tuteladas, cómo llegué ahí y lo agradecida que estaba de la oportunidad que me habían dado para entrar en la casa tutelada de Grupo Martes.



Gracias al equipo hoy puedo contar esto.

SABER MÁS

Adicciones comportamentales

Existen diversos tipos de conductas adictivas, como pueden ser el consumo de drogas, nuevas tecnologías, compras, juego, comida, sexo, relaciones socioafectivas, trabajo y deporte principalmente.

Los adolescentes abusan de una variedad de drogas, tanto legales como ilegales. Las drogas legales disponibles incluyen: las bebidas alcohólicas, las medicinas con receta médica, los inhalantes, vapores de los pegamentos, aerosoles, y medicinas de venta libre principalmente para la tos, la gripe, el insomnio y para adelgazar.

Las adicciones comportamentales, son adicciones no químicas, es decir suponen una dependencia a una conducta.



¿En qué se diferencia una adicción conductual y una química?

A pesar de que el esquema es muy parecido, existe una diferencia fundamental entre ambos tipos y es la droga o químico que entra en juego en las adicciones más tradicionales. Por ejemplo, en el alcoholismo, la persona que presenta este problema tiene unos cambios químicos que dominan por completo su vida. El elemento clave de todos los trastornos adictivos es la falta de control. Esto se debe a que la persona adicta no controla sus comportamientos y todo lo que realiza lo hace enfocándose en mantener su adicción. Dicha adicción suele empezar en un consumo o hábito placentero.

¿Cuándo empieza la adicción y termina el hábito?

Si una persona pierde el control sobre un comportamiento, que luego prioriza ante el resto de actividades en su día a día, podemos afirmar que se ha convertido en un adicto conductual.

Clasificación de las adicciones conductuales: ¿cuántos tipos hay?

Ahora que ya conocemos cómo funcionan este tipo de adicciones, es importante aprender a clasificarlas. Para este cometido, utilizaremos el tipo de conducta para poder separar los distintos tipos de adicciones conductuales. A pesar de que el juego patológico o ludopatía es la adicción conductual por excelencia, existen muchísimas que debemos tener en cuenta. Además, en el caso de las adicciones del comportamiento, la normalización o la sutileza de alguna de ellas puede dificultar mucho el tratamiento. Por ejemplo, no es extraño que una persona joven pase mucho tiempo mirando el teléfono móvil.



ÁFRICA LLORET EKOKA

Convivencias

Experiencia en la 5k contra el cáncer

El día 30 de octubre se celebró un maratón contra el cáncer en el paseo de la alameda de Valencia con más de 100 mil personas.

Por primera vez asistí a un acto benéfico. Al principio no tenía idea de lo que me iba a encontrar ni de cómo me iba a sentir. Pero a pesar de mis dudas, se despertó en mí un sentimiento de paz interior, de emoción, de distracción, de libertad al ver a tanta gente a mí alrededor.

Había muchísima gente, niños, grupos de empresas y organizaciones. Entre ellos estaba Grupo Martes, mi grupo, que se dividió en dos subgrupos. Un subgrupo hizo la carrera y el otro la marcha, en la que estaba yo. Al principio mi intención era hacer la carrera, ya que me hacía mucha ilusión, pero al no haber entrenado días anteriores, no pude unirme al subgrupo. Yo lo disfruté igualmente, vibré de emoción al escuchar la música que transmitían los grandes altavoces, ver a la gente bailar, niños, perros... Había montados dos escenarios, uno en el punto de partida y otro en la mitad de la carrera, por lo que nadie podía aburrirse ni darse cuenta de los muchos kilómetros que había que recorrer. Veía a tanta gente tan contenta que aquello solo me transmitía alegría y energía positiva.

En definitiva, me encantó la experiencia, sin lugar a duda la repetiría o participaría en cualquier otro evento similar. Fue muy divertido porque el tiempo se me pasó volando. Después de darnos un mini descanso, nos fuimos a por un delicioso almuerzo en una cafetería de la avda. Blasco Ibáñez con nuestra educadora Isa. ¡Fue un día perfecto!

**WELCOME
TO THE
FAMILY!**